

Priručnik za DEVOJČICE

Osnovne veštine koje
svaka devojčica mora da zna

Prevela Zvezdana Šelmić

alnari
PUBLISHING

Beograd, 2011.



SADRŽAJ

Uvod	7	Ljuštenje krompira	38
SVAKODNEVNO NEOPHODNO	8	Pravljenje frapea	39
Da ti zubi zablistaju	9	Kuvanje savršenih špageta	40
Savršeno pranje ruku	10	Pravljenje i prevrtanje palačinki	42
Otmeno vezivanje kravate	12	Razbijanje jaja	44
Blistava kosa	14	Kuvanje savršenog čaja	45
Sečenje i turpijanje noktiju	15	Postavljanje stola	46
Bezbednost na internetu	16	Pravljenje kolača	47
Rukovanje novcem	17	SAMA SVOJ MAJSTOR	50
Uvlačenje i vezivanje pertli	18	Pranje automobila	51
Izbegavanje mučnine na putu	21	Udevanje konca u iglu	53
Savršeno blistave cipele	22	Pumpanje guma na biciklu	54
Mirišljave patike	23	Hvatanje pauka	56
Bezbedno na suncu	24	Popravljanje poruba	57
Pravilna ishrana	25	Prišivanje dugmeta	59
Istiskivanje bubuljica	26	Zavrtanje šrafa	61
Spas od štucanja	27	Popravka probušene gume	62
Kijanje bez opasnosti po okolinu	28	Podizanje teških stvari	66
Savršeno pakovanje torbe	29	PAMETNE VEŠTINE	68
KUHINJSKE MAJSTORIJE	30	Razmršivanje kose	69
Bezbednost u kuhinji	31	Stavljanje parfema	70
Ljuštenje pomorandže	33	Poziranje	71
Kuvanje jajeta	34	Sprečavanje grickanja noktiju	72
Seckanje luka	36	Skidanje tesnog prstena	72



Javljanje na telefon i prenošenje poruke	73	Usisavanje sobe	100
Pisanje i slanje pisma	74	Sakupljanje lišća	101
Mirišljava odeća	76	Savijanje velikog čaršava	102
Aranžiranje cveća	78	Pranje posuđa	104
Ponašanje u otmenom restoranu	79	Pakovanje kofera	105
Pakovanje poklona	80	Pranje prozora	106
Učenje za kontrolni	82	Savijanje majice	107
Zdrav san	83	Stavljanje navlake na jorgan	108
POMOĆ U KUĆI	84	U HITNIM SLUČAJEVIMA	110
Odlepljivanje žvakaće gume	85	Pozivanje hitnih službi	111
Savršeno pakovanje pazara	86	U slučaju požara	112
Staranje o sobnoj biljci	87	Bezbednost na ulici	113
Iskoristi do poslednje kapi	88	Vezivanje poveske	114
Sređivanje sobe za pet minuta	89	Merenje pulsa	115
Uklanjanje fleka	90	Ako se izgubiš	116
Otvaranje tegle	91	Lečenje uboda pčele	117
Punjenje mašine za pranje veša	92	Previjanje posekotine	118
Punjenje mašine za pranje posuđa	94	Lečenje opekotine	120
Brisanje prašine	96	Pomoć kod grča mišića	121
Sortiranje za recikliranje	97	Zaustavljanje krvarenja iz nosa	123
Širenje opranog veša	98	Pomoć kad se neko guši	124
Rasklanjanje stola	99	Postavljanje u bočni položaj	125
		Vađenje ivera	127



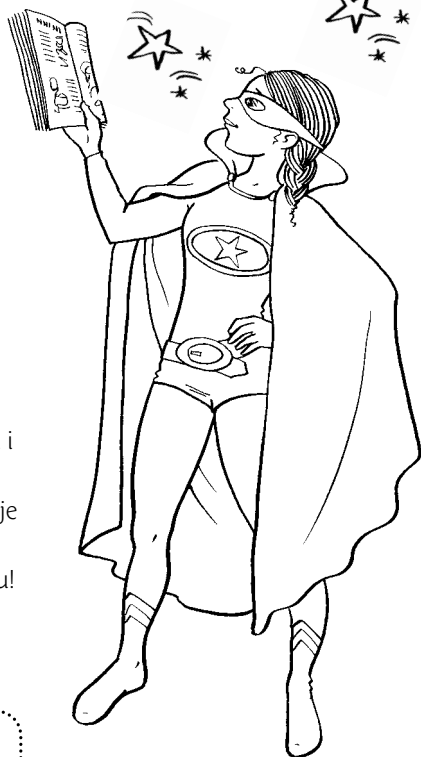
UVOD



Ova knjiga će ti pokazati kako da savladaš sjajne veštine s kojima ćeš postati samostalna zauvek!

Postoji šest odeljaka, kako bi lakše pronašla veštinu koju želiš da savladaš – od sređivanja bubuljica u „Svakodnevno neophodno“ do spremanja špageta u „Kuhinjskim majstorijama“ i spasavanja života u odeljku „U hitnim slučajevima“.

Kod svake veštine idi korak po korak i gledaj slike koje će ti pomoći da sve savršeno savladaš. Navikni se na svoje nove supermoći – tvoji drugovi i porodica neće moći da te prepoznaju!



PREDLOG

Dok budeš čitala ovu knjigu, nailazićeš na ovakve okvire. Pročitaj i njih, jer ćeš saznati oprobane veštine i trikove koji će ti pomoći da još bolje uvežbáš svoje superveštine!

UPOZORENJE

U ovakvim okvirima nalaze se važni saveti koji će ti pomoći da ostaneš potpuno bezbedna dok uvežbavaš novu veštinu. Uvek ih pažljivo pročitaj.



SVAKODNEVNO NEOPHODNO

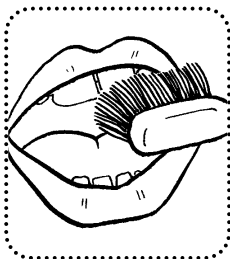




VEŠTINA 1

DA TI ZUBI ZABLISTAJU

Za savršeno lepe zube, dva puta dnevno:



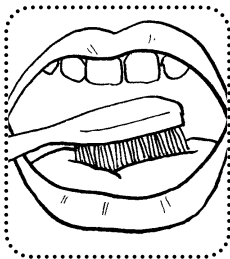
1. Navlaži četkicu za zube i istisni na nju pastu veličine zrna graška.

2. Postavi četkicu na zube pod uglom od 45 stepeni. Prelazi četkicom preko svakog zuba kratkim vertikalnim pokretima, od desni ka ivici.



3. Na isti način očisti i unutrašnju stranu zuba.

4. Da bi dohvatila i kutnjake, blago zatvori usta oko drške četkice.



5. Sad operi gornju i donju površinu kutnjaka, kratkim pokretima napred-nazad.

6. Na kraju protrljaj i jezik, tako ćeš skinuti sloj mrtvih bakterija – i dah će ti biti svež i mirisan.

Koliko dugo? Koliko često? Peri zube dva puta dnevno po dva minuta.





VEŠTINA 2

SAVRŠENO PRANJE RUKU

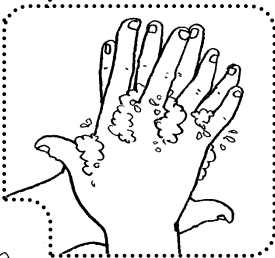
Od kratkog provlačenja ispod česme ruke neće biti očišćene od mikroba. Evo kako se stručno peru ruke:

KADA SE PERU RUKU?

- ★ posle odlaska u toalet
- ★ pre dodirivanja hrane
- ★ posle kijanja ili kašljanja



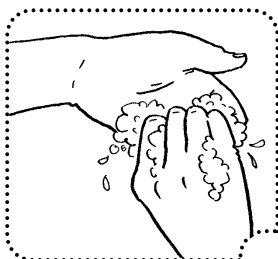
1. Pokvasi ruke i napravi sapunicu tako što ćeš ih trljati sapunom nekoliko sekundi.



2. Protrljaj dlanove jedan o drugi, kružnim pokretima.

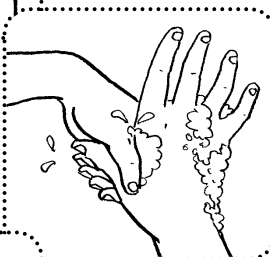


3. Dlanom jedne ruke protrljaj nadlanicu druge. Pri tome prepleti prste.



4. Postavi šake tako da se dlanovi dodiruju i prepleti prste, kao na slici. Dobro protrljaj ruke.

5. Savij prste prema dlanu. Prstima jedne ruke zakači prste druge i trljaj ih kružnim pokretima.



6. Uhvati palac i protrljaj ga kružnim pokretom.

7. Ponovi to sa drugim palcem.



8. Držeći sastavljene vrhove prstiju, protrljaj njima ceo dlan druge ruke.

9. Ponovi sa drugom rukom.

10. Isperi ruke u toploj tekućoj vodi.

11. Dobro ih obriši peškirom.

PREDLOG

Higijensko pranje ruku treba da traje najmanje 20 sekundi – toliko je otprilike potrebno da dva puta otpevaš rođendansku pesmu. Pokušaj da pevaš dok radiš sve što je ovde navedeno. Kada otpevaš i drugi put, trebalo bi da stigneš do koraka 10.

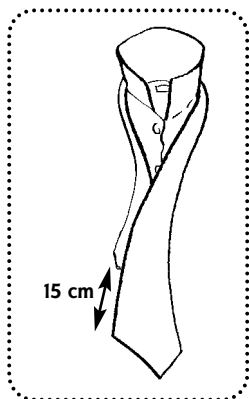


VEŠTINA 3

OTMENO VEZIVANJE KRAVATE

Ponekad je kravata deo uniforme, a ponekad prosto želiš da izgledaš elegantno. Kad naučiš ovaj jednostavan čvor moći ćeš da je vežeš za čas posla:

1. Podigni kragnu košulje i zakopčaj gornje dugme.

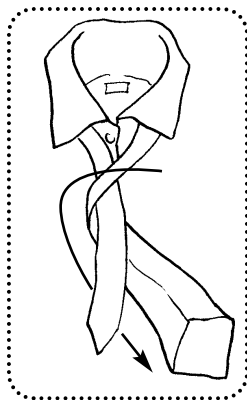


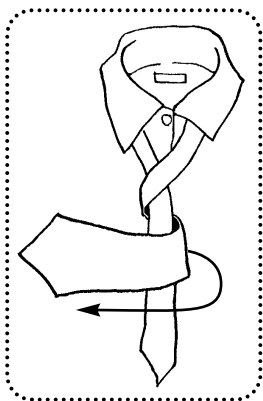
2. Prebaci kravatu oko vrata – širi kraj treba da bude sa leve strane, ukoliko si dešnjakinja (Ako si levakinja, širi kraj treba da bude sa desne strane.)

3. Povuci širi kraj kravate naniže, tako da bude oko 14 cm duži od užeg kraja.

4. Uzmi širi kraj i prebaci ga preko i ispod užeg kraja, tako da ponovo bude na istoj strani.

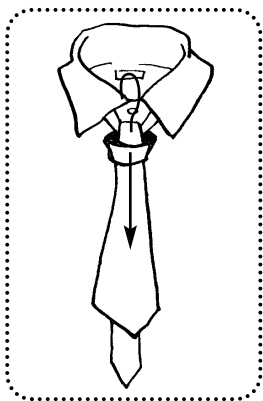
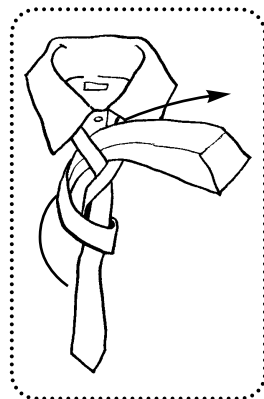
Šav na širem delu sada treba da bude okrenut napred.





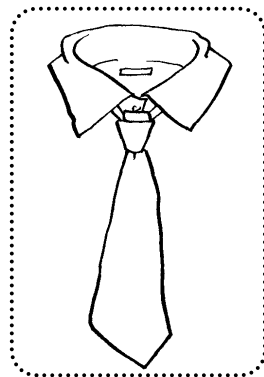
5. Prebaci širi kraj odozgo preko užeg kraja, kao na slici.

6. Provuci širi kraj kravate kroz petlju oko vrata, tako da šav na širem delu bude okrenut napred. Sad si napravila i drugu, manju petlju preko užeg dela kravate.



7. Gurni širi kraj kravate naniže, kroz tu novu petlju koju si napravila u koraku 6.

8. Uhvati uži kraj kravate i povuci ga naniže, dok drugom rukom guraš tek vezani čvor kravate ka kragni, da sve lepo zategneš.





VEŠTINA 4

BLISTAVA KOSA

Nije dovoljno samo protrljati kosu šamponom. Da bi postala stvarno sjajna, evo šta treba da uradiš:

1. Pokvasi kosu toplom vodom, pa utrljaj u nju količinu šampona veličine novčića. (Ako imaš vrlo dugu kosu, uzmi malo više šampona.)
2. Prebaci kosu preko glave i masiraj kožu kružnim pokretima – tako će kosa bolje rasti.
3. Dobro isperi, jer od zaostalog šampona kosa izgleda beživotno.
4. Uzmi istu količinu regeneratora i nanesi ga na sredinu i vrhove kose. Ostavi ga da deluje pet minuta.
5. Dobro isperi kosu toplom vodom, a na kraju dodaj mlaz hladne.

**PREDLOG**

Za supersjajnu kosu, ugrij peškir na radijatoru, a onda obavi korake 1 do 3. Nanesi debeo sloj regeneratora, pa umotaj kosu u topao peškir i dodatno zagrevaj peškir fenom za kosu narednih deset minuta. Potom isperi i osuši kao i obično.



VEŠTINA 5

SEČENJE I TURPIJANJE NOKTIJU

Za lepe, zdrave nokte savladaj ovu sjajnu
tehniku turpijanja:

1. Potopi vrhove prstiju u toplu vodu na dva minuta.



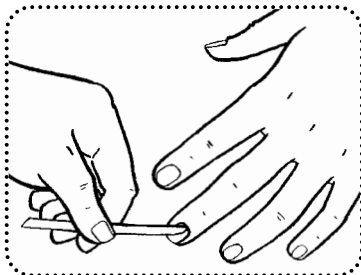
2. Odseci svaki nokat u pravoj liniji, pazeći da svi nokti budu približno iste dužine.

3. Turpijaj svaki nokat sa jedne strane na drugu da im daš zaobljeni oblik. Pokušaj da turpijaš samo u jednom smeru.

4. Nanesi malčice vazelina na kožicu u korenu nokta i izmasiraj kružnim pokretima.

5. Nežno gurni kožicu ka korenu nokta. Postoje drveni štapići za to, a možeš uzeti i štapić od sladoleda.

6. Ukloni višak vazelina sa noktiju tako što ćeš ih prebrisati odstranjivačem laka za nokte.

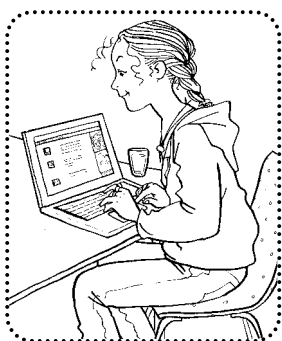




VEŠTINA 6

BEZBEDNOST NA INTERNETU

Surfovanje internetom iz udobnosti doma može da deluje potpuno bezopasno, ali nažalost postoje opasnosti koje vrebaju na internetu, isto kao i u stvarnom životu. Evo kako da ih izbegneš:



Ne saopštavaj svoje lične podatke.

Nemoj nikome na internetu govoriti podatke o sebi, čak i ako ih smatraš za prijatelje.

Nikada ne saopštavaj sledeće: puno ime (koristi internet ime), adresu, datum rođenja, ime svoje škole, broj telefona i imejl adresu.

Odbijaj uljeze. Ako dobijaš poruke od ljudi koje ne poznaješ, zamoli roditelje ili učitelje da ti pomognu da blokiraj te osobe. Ne prihvataj zahteve za prijateljstvo od osoba koje ne poznaješ.

Pazi na bezbednost kompjutera.

Nikada ne otvaraj imejllove ili atačmente od ljudi koje ne poznaješ – u njima se mogu nalaziti virusi koji će ti oštetiti kompjuter.

Drži distancu. Nikada nemoj pristati da se sastaneš sa osobom koju si upoznala na internetu – moguće je da su ti se lažno predstavljali.

UPOZORENJE

Ako ti neko postavlja lična pitanja, ili te gnjavi ili uznemirava, reci to roditeljima, učiteljima ili policiji. Sačuvaj poruke i imejllove od te osobe, da posluže kao dokaz.

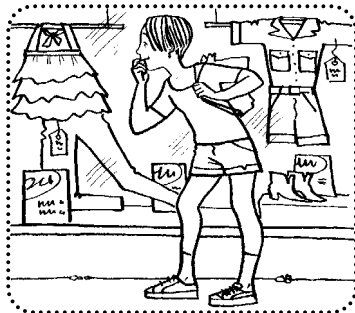


VEŠTINA 7

RUKOVANJE NOVCEM

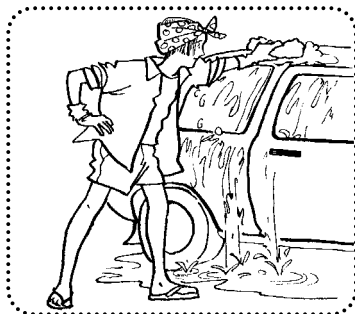
Nemoj rasipati novac – evo saveta kako da ga sačuvaš i umnožiš!

Razmisli dvaput. Da li stvarno želiš tu novu suknju? Razmišljaj o tome nedelju dana pre nego što je kupiš – na taj način ćeš proveriti da li je u pitanju samo prolazna želja ili razumna odluka. Ako je stvarno želiš, počni da štediš i kupi je kada budeš imala dovoljno novaca.



Otvori štedni račun. Zamoli roditelje da ti pomognu da otvoriš račun u banci. Tako ćeš lakše sačuvati novac i imaćeš vremena da se odlučiš da li zaista želiš da kupiš nešto.

Zaradi. Pitaj roditelje da li bi ti platili za dodatne poslove po kući. Možeš ponuditi da opereš automobil (vidi veštinu 30) ili prozore (vidi veštinu 70), naravno, za dodatni džeparac!





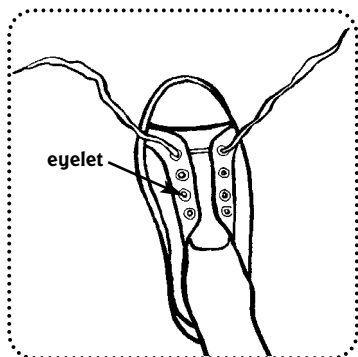
VEŠTINA 8

UVLAČENJE I VEZIVANJE PERTLI

Evo lakog načina da uvučeš i vežeš pertle na omiljenim patikama:

UVLAČENJE PERTLI

1. Obuj jednu patiku. (Možda će ti biti lakše da uvlačiš pertle dok je patika izuvena – u tom slučaju, stavi je na pod pred sobom, tako da je peta okrenuta prema tebi.)

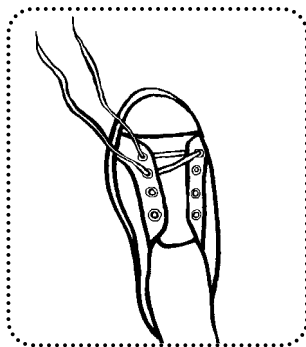


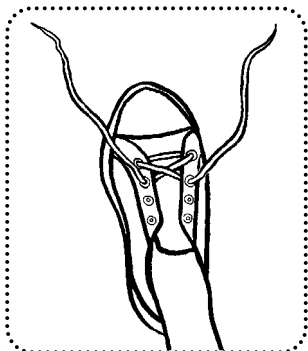
2. Uvuci pertlu naniže kroz jedno okce najbliže prstima.

3. Provući pertlu do suprotnog okca i provući je naviše.

4. Povuci krajeve pertle da budu iste dužine.

5. Desni kraj pertle provući kroz sledeće okce na levoj strani patike. Provući odozdo naviše.

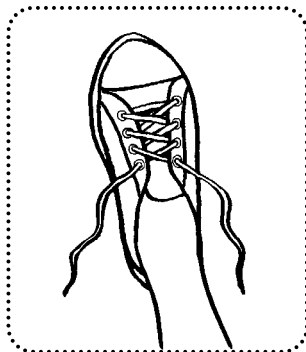




6. Provuci levi kraj pertle kroz sledeću rupicu sa desne strane.

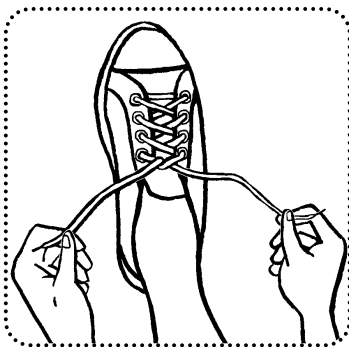
7. Nastavi da provlačiš pertle unakrst sve dok ne stigneš do poslednjeg okca.

8. Ponovi to na drugoj patici.



VEZIVANJE

Evo uputstva kako da vežeš pertle u mašnu. (Ako si uvlačila pertle u izuvene patike, sad je vreme da ih obuješ.)



1. Uhvati oba kraja pertle, po jedan u svaku ruku, i ukrsti ih.

2. Stavi prst ispod mesta gde se pertle ukrštaju.

Provuci jedan kraj pertle ispod tog mesta i povuci ga ka sebi da napraviš čvor, kao na slici.

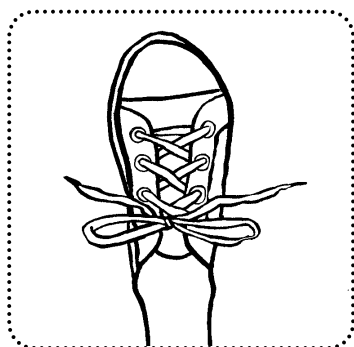
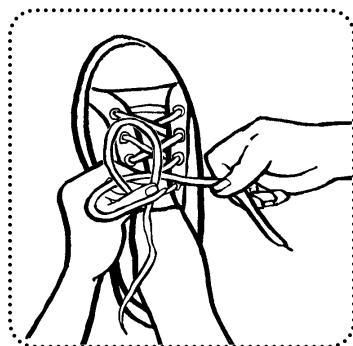


3. Stavi kažiprst na čvor.

4. Jedan kraj pertle savij u veliku petlju i pridrži ga u osnovi pomoću dva prsta.

5. Obmotaj drugi kraj pertle oko petlje koju si upravo napravila u koraku 4.

6. Jednim prstom provuci sredinu pertle kroz petlju i povuci je ka sebi, da napraviš drugu veliku petlju.



7. Povuci obe petlje da zategneš mašnu koju si upravo napravila, tako da ostane vezana celog dana!

PREDLOG

Postoje stotine različitih načina da se pertle uvuku u cipele ili patike. Potraži na internetu uputstva za neobične načine pertlanja, ili kupi šarene pertle da udahneš novi život starim patikama.



VEŠTINA 9

IZBEGAVANJE MUČNINE NA PUTU

Evo saveta za mirnije putovanje:

NAJBOLJE MESTO ZA SEDENJE AKO SI...

... u autu: Sedi na suvozačko sedište.

... na brodu: Sedi na palubu, oko sredine broda.

... u avionu: Sedi pored prozora, iznad krila.



DA: Diši svež vazduh i otvori prozor, ako možeš.

NE: Ne gledaj kroz prozor druge automobile u pokretu. Umesto toga, pokušaj da gledaš tačku na horizontu.

NE: Ne čitaj i ne igraj igrice.

DA: Jedi ili pij nešto sa ukusom đumbira ili pepermint.



DA: Pij puno vode da ne dehidriraš tokom putovanja.