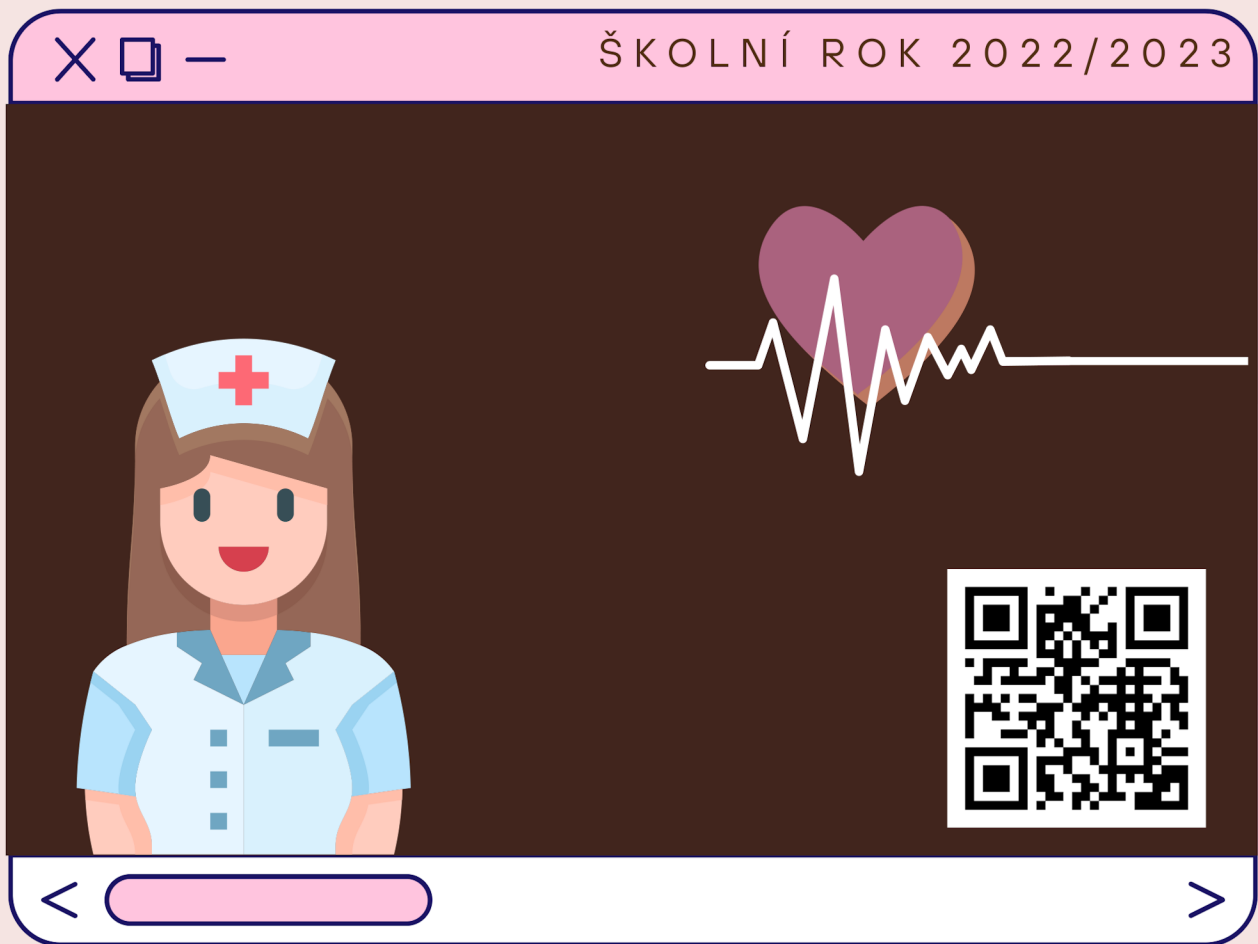


2.PSB

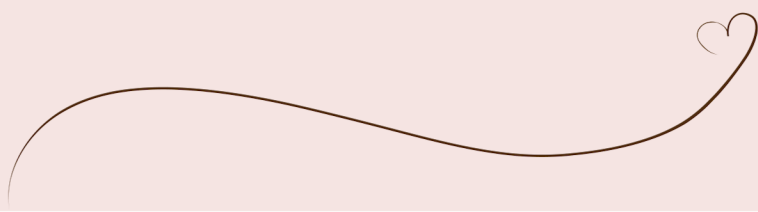
BACKSTAGE ZDRAVKY



OBSAH

Co jsme si pro Vás připravili a na co se můžete těšit?

- 3 9 měsíců pod mým srdcem (*Barbora Matýsová, Viki Vokřínková*)
- 4 Rozhovor s porodní asistentkou (*Barbora Matýsová, Viki Vokřínková*)
- 5 Fotky z mládí (*Nikola Hošková, Jolana Krejčí*)
- 6 Spojené fotky (*Jolana Krejčí, Nikola Hošková*)
- 7 Školní anketa (*Žaneta Březková, Monika Syslová*)
- 8 Tipy pro Vás (*Žaneta Březková, Monika Syslová*)
- 9 Hádanky (*Míša Heřmánková*)
- 10 Vtipy (*Vendy Olivová*)
- 11 Mýty o zdraví a zdravotnictví (*Kateřina Kučerová, Liuba Kurychka*)
- 12 Mýty o zdraví a zdravotnictví (*Kateřina Kučerová, Liuba Kurychka*)
- 13 Život na zdrávce (*Nikola Koubová, Marie Beznosková*)
- 14 Praxe? (*Nikola Koubová, Marie Beznosková*)
- 15 Literatura (*Kateřina Machová, Karolína Šimková*)
- 16 Literatura (*Kateřina Machová, Karolína Šimková*)
- 17 Počítačová hra Mafia (*Matyáš Kalina, Adam Trojan*)
- 18 Počítačová hra Mafia (*Matyáš Kalina, Adam Trojan*)
- 19 Jak správně pečovat o kočku? (*Ivana Beránková, Jana Slavíková*)
- 20 Jak správně pečovat o psa? (*Ivana Beránková, Jana Slavíková*)
- 21 Rozhovor s lékařkou (*Adéla Fílová, Klára Paznochtová*)
- 22 Pracovní postup (*Adéla Fílová, Klára Paznochtová*)
- 23 Ženské EURO 2022 (*Karin Žváčková, Kristýna Zamazalová*)
- 24 Ženský tenis a hokej 2022 (*Karin Žváčková, Kristýna Zamazalová*)
- 25 Psí sport agility (*Kateřina Šťávová*)
- 26 Dříve než si řeknem sbohem - autorská tvorba
- 27 Recepty (*Dominika Zadinová, Tereza Perníčková*)
- 28 Recepty (*Dominika Zadinová, Tereza Perníčková*)
- 29 Výsledky testů a kvízů





9 MĚSÍCŮ POD MÝM SRDCEM





ROZHOVOR



Zeptaly jsme se porodní asistentky z jihlavské nemocnice na pár otázek.

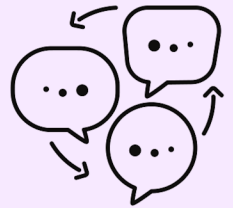
JAK STARÉ JSOU TĚHOTNÉ, PŘEVAŽUJÍ SPÍŠE STARŠÍ ČI MLADŠÍ RODIČKY?

„Je to těžké říci, jsou to spíše mladší ženy okolo 30 let. Záleží na tom, zda jde o první nebo druhé dítě.“



KOLIK SE ZA DEN ZHRUBA PORODÍ DĚTÍ?

„Zhruba 3-4, je to hodně individuální.“



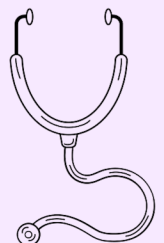
Z JAKÉHO DŮVODU SE PROVÁDÍ CÍSAŘSKÝ ŘEZ? OHROŽUJE TO NĚJAKÝM ZPŮSOBEM RODIČKU?

„Ano, určitě, je to velký zásah do těla a můžou nastat komplikace pro rodičku i pro dítě. Císařský řez se provádí, když není možné porodit přirozenou cestou nebo má žena velké dioptrie a není schopna "tlačit".“



CO MŮŽE POMOCT ŽENĚ PŘI KONTRAKCI?

„Snažíme se dělat, pokud je to možné, vše přírodně. Můžeme zajistit teplo (např. sprcha. cvičení na gyn. balónu, aromaterapie, vag. napářka).“

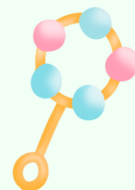


MÁTE NĚJAKÉ ZAJÍMAVÉ ZÁŽITKY?

„Při porodu a tlačení byla rodička, která zaujímala polohu na zádech s přitaženými nohama (tzv. do klubíčka). Otec se zeptal, zda může být nějak nápomocný. Tak jsem mu odpověděla, že určitě ano, ať přiloží rodičce bradu na prsa. Z nervozity to špatně pochopil a dal na její prsa svojí bradu, místo brady ženy.“

Napadlo Vás někdy, jak vypadali Vaši učitelé v mládí?

Zkuste uhádnout těchto šest dětí, které jsou dnes Vašimi učiteli.



Některé z tváří učitelů jsme spojili dohromady.

Poznáte, kdo to je ?

1.



2.



3.



4.



5.



Použitá aplikace: FaceApp

ABC

$$x_{2/1} = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$

ŠKOLNÍ ANKETA

Zeptaly jsme se vyučujících a studentů na pár otázek a o ty nejlepší se s vámi podělíme.

HLASOVALO 10 VYUČUJÍCÍCH !

Nejlepší kolegyně?

- Kateřina Foitová - 3 hlasy
- Kateřina Ortová - 3 hlasy

Nejvtipnější kolegyně?

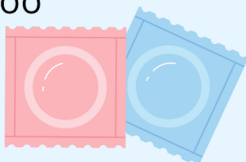
- Kamila Zemanová - 3 hlasy
- Lucie Pejchalová - 2 hlasy

Nejoblíbenější předmět, když studovali?

- Tělocvik - 4 hlasy
- IKT - 3 hlasy

Největší průšvih, který provedli:

- Napuštěný prezervativ prasknul na profesorku
- Likvidace učitele pomocí voodoo kouzla



**POMOCÍ DOTAZNÍKU JSME SE ZEPTALY
77 STUDENTŮ!**

**Nejhezčí dívkou na škole byla zvolena
NIKOL VYSKOČILOVÁ se 7 hlasy.**

**Nejhezčím chlapcem se stal MATYÁŠ
KALINA s 16 hlasy.**

Která učitelka má nejhezčí styl?

- Kateřina Ortová - 18 hlasů
- Vanda Zúbková - 16 hlasů
- Vlasta Hosová - 13 hlasů

Která učitelka je nejhezčí?

- Vlasta Hosová - 25 hlasů
- Kateřina Ortová - 17 hlasů
- Romana Šáriková - 13 hlasů
- Vanda Zúbková - 7 hlasů

Nejlepší učitelka?

- Vlasta Hosová - 19 hlasů
- Martina Hinková - 11 hlasů
- Romana Šáriková - 7 hlasů
- Jana Číhalová - 6 hlasů

Nejlepší jídlo/pití z automatu?

- Kofola - 17 hlasů
- Brownies - 16 hlasů
- Bueno - 11 hlasů
- Dupetky - 10 hlasů
- Nestea - 7 hlasů
- Bílá čokoláda - 5 hlasů



Nejlepší oddělení?

- Chirurgie - 19 hlasů
- Neurologie - 16 hlasů
- Dětské - 9 hlasů

Spokojenost na této škole?

- ANO - 50 hlasů
- NE - 14 hlasů
- Jak kdy/napůl, občas nevyhovují vyučující - 13 hlasů

TIPY PRO VÁS!

Ke šťastnému životu je důležitý pozitivní přístup a sebeláska

Alter ego

K dosažení svých cílů můžeš využít své alter ego (druhé já - vysněné já).

- Vymysli si jméno (např. Sofie), denní návyky a cíle,...
- Začni napodobovat tvé alter ego.
- Také si můžeš pokládat otázky, např. „Koupila by si Sofie cigarety? Ne?“ - nekoupím si je ani já.

„Když o tom dokážeš snít, dokážeš to udělat“ - Walt Disney

ŘEČI VS ČINY

- Přestaň lhát sama/ sám sobě, prokrastinovat.
- Neodkládej věci na dobu neurčitou.
- Ke splnění tvých cílů ti může výpomoci zapisování, nástěnka vizí, pozitivní myšlení, cvičení,...

JAK SI VYTVOŘIT NÁSTĚNKU VIZÍ?

- Pomocí obrázků si na papír/nástěnku nalep tvé cíle.
- Dopln k nim definici cíle v přítomném čase i datem splnění („Jsem s kamarády v Rakousku, do 15.6.2023.“)
- Co nejčastěji se na tuto nástěnku dívej.



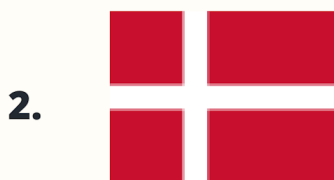
HÁDANKY

TUCET HÁDANEK



1. Když mě ubíráte, rostu. Když mi přidáváte zmenšuji se. Kdo jsem?
2. Kolik by ti bylo, kdyby ses narodil před 10 lety?
3. Jak hluboko do lesa může běžet zajíc?
4. Když si koupíš kohouta a předpokládáme, že bude snášet 3 vejce za den, kolik vajec snese za 2 týdny?
5. Dovnitř je tvrdá, ven měkká a silně do ní foukáme. Co je to?
6. Co prochází městy, kopci, nahoru a dolů, ale nepohybuje se?
7. Petrova maminka měla 3 děti. První se jmenoval Pondělí, druhý Úterý. Jak se jmenoval třetí syn?
8. Když mě máš, chceš mě sdílet. Když mě sdílíš, tak mě nemáš. Co jsem?
9. Pokud strýcova sestra není tvójí tetou, čím je pro tebe?
10. Babička, dvě matky a dvě dcery šly spolu do divadla. Kolik si musely koupit vstupenek?
11. Kdo to dělá nechce to. Kdo to koupí nepotřebuje to. Kdo to potřebuje neví o tom. Co je to?
12. Co se stává mokrým při sušení?

HÁDEJ VLAJKY



VTIPY

Kolik politiků je potřeba k výměně žárovky? Dva. Jeden žárovku vymění a ten druhý ji zase vymění zpátky.

Víte, jak začíná kapitola knížky „Abstinent na cestě“? „Pivo nebylo!“

Moje děti se mi smějí, že jsem bláznivý.

A já se směju jim, protože nevědí, že je to dědičné!

Doktor mi řekl, že ranní rozčvička mi přidá pár let života...
A měl pravdu. Po dnešních třiceti dřepch se cítím na 85.

Drazí vegani, snědl jsem krávu, protože vám žrala potravu. Nemáte zač.

Fotbalisté jsou jako řezníci, chodí od porážky k porážce.

Potkalo mě štěstí!
Řeklo uhní a šlo dál...

Šli dva a prostřední upadl.

Mýty o zdraví a zdravotnictví

KDYŽ MĚ NIC NEBOLÍ, NA PREVENTIVNÍ PROHLÍDKU NEMUSÍM

Ovšem to nemusí být pravda. Když Vás nic nebolí, nemusí to znamenat, že nemáte žádné onemocnění. Na preventivní prohlídky byste měli chodit jednou za dva roky.

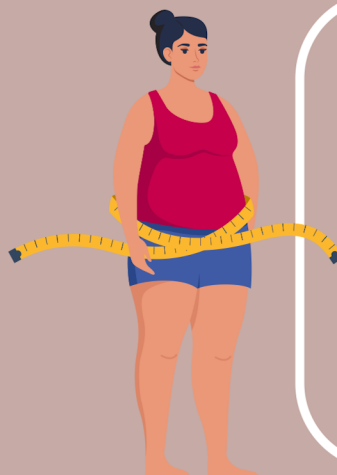


JE TOHO NA MĚ MOC, ALE NA TERAPII CHODÍ JEN BLÁZNI

Mýtus, který často slýcháme, vyhledat pomoc odborníka je zcela vpořádku a můžeme tím předejít celkovému zhoršení našeho zdravotního a psychického stavu. Terapie opravdu může pomoci člověku a není to žádná ostuda.

CHLADNÝ VZDUCH ZPŮSOBUJE NACHLAZENÍ

Není to zcela mýtus. Pokud bychom vzduch vdechovali nosem, to by tělu neuškodilo, protože naše nosní dutina obsahuje sliznici, která tento vzduch otepluje. Kdybychom ale chladný vzduch vdechovali ústy, mohlo by to způsobit nachlazení, protože v dutině ústní se vzduch neotepluje.



OBEZITU MÁME V RODINĚ. NEMÁ SMYSL SE SNAŽIT ZHUBNOUT

Člověk může být geneticky náchylnější k obezitě, ale nejčastější příčinou je nadměrná a většinou i nevhodná skladba jídelníčku. Nedostatek pohybu také ovlivňuje náš organismus.

ALKOHOLU NEPIJI MOC, TO MI NEMŮŽE UBLÍŽIT

Během a po konzumaci alkoholických nápojů musí tělo přednostně metabolizovat alkohol na úkor ostatních metabolických procesů. Při redukci hmotnosti se alkohol stává nepřítelem. Spožitým alkoholem stoupá chuť k jídlu a obsahuje tzv. prázdné kalorie.



KONZUMACE MRKVE ZLEPŠUJE ZRAK

Mrkev je bohatá na betakaroten, z něhož v lidském těle vzniká vitamín A, jenž vyživuje oční sítnici, podobné množství vitamínu A ale obsahují také meruňky nebo ořechy. Přestože by se dalo říct, že je na tvrzení trošku pravdy, od dioptrických brýlí náš zrak bohužel neochrání.

SLUNEČNÍ BRÝLE NOSTE JEN V LÉTĚ

Tím, že je slunce na obloze v tomto ročním období položeno níže, je koncentrace UV záření vstupující do oka mnohem intenzivnější. Je to dáno sněhem nebo námrazou, ze kterých se světlo odráží. Podle vědců zvyšuje čerstvě napadaný sníh hladinu UV záření zhruba o 90 %. V porovnání se zeleným trávníkem, který záření odráží jen v rámci 3 %, je tak bílý poprašek nenápadným nepřítelem našeho zraku, a to nejen v horských oblastech.

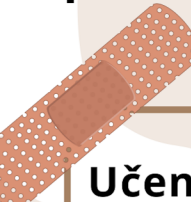


PIJI JEN, KDYŽ MÁM ŽÍŽEŇ

Pít máme pravidelně. Pokud začínáme mít žízeň, znamená to, že máme nedostatek tekutin. Což je špatně a může to vest k dehydrataci.

Život na zdrávce

Na této stránce bychom se s vámi chtěli podělit o to, jak probíhá studování zdrávky a na co se "připravit".



Učení

V každém ročníku se předměty mění. Některé jsou více let a některé naopak pouze rok. Mezi obecné předměty patří čeština, matika, ict, fyzika, TV, biologie, chemie, angličtina a občanská výchova. A mezi specializované např. ošetřovatelství, somatologie, psychologie, patologie, ...

Absence

Na praxích máte povolenou absenci 15 %, což je málo. Ve druhém ročníku to znamená cca 3 dny praxí. Pokud nebudete mít splněna tyto procenta, tak si to budete muset dodělávat o víkendu. To znamená, že dorazíte do nemocnice a budete vykonávat vám přidělené úkoly, které vám poté stvrdí vrchní sestra podpisem. Zachrání vás teorie ve škole, která vám procenta trochu snižuje.

Soutěže

Na škole se účastníme 2 hlavních soutěží a to v 1. a 2. ročníku.

V 1. ročníku jde o soutěž mezi zdrávkami na Vysočině a jde o převlékání nemocničních postelí, obvazování končetin a poznávání historických zdravotnických předmětů.

Ve 2. ročníku se soutěží v první pomoci a to celorepublikově. Jde o nahrané situace, kdy je každý tým musí vyřešit a pomoci co nejlépe zraněným.



Exkurze

Na zdravotnické škole se na výlety moc nejedí. Pouze v případě, že je to vzdělávací formou nebo exkurze. S tím je také spjato, že třídy hodně často chodí na exkurze do nemocnice, aby se více dozvěděly o odděleních. Jediné kam se jezdí, je ve 2. ročníku týdenní pobyt v Anglii pro zlepšení jazyka.



Praxe?

Na této straně si povíme něco málo o tom, jak fungují praxe v Jihlavské nemocnici.

Kdy jsou praxe?

V první ročníku praxe nejsou. Vše se učí ve škole v předmětu ošetrovatelských postupů. Je to něco jako práce v nemocnici, jen to provádíte v odborných učebnách.

Ve druhém ročníku jsou praxe jednou týdně ráno od 6:30 do 9:30

Třetí ročník má praxe třikrát týdně. 2x týdně jsou praxe ranní a jednou odpolední. Poslední měsíc školního roku je souvislá praxe na celý měsíc.

Ve čtvrtém ročníku jsou praxe třikrát týdně celý rok. Někdy jsou dopoledne a někdy odpoledne.

Jak se na praxe oblékat?

Nejdůležitější je mít sepnuté vlasy tak, aby vám nepadaly při práci do obličeje. Oblečení dostanete v nemocnici, ke kterému musíte mít na sobě bílé ponožky a speciální obuv. Jako poslední je důležité připnout si vizitku na viditelné místo a dát si do kapsy potřebné tužky a nějaký blok na poznámky.

Úkony na praxích

V prvním ročníku se vše pouze nacvičuje.

Ve druhém ročníku je povolené pouze převlékání postelí, hygiena pacientů a možná vám povolí i podávání léků a odběry.

Ve třetím ročníku je vše stejné jako ve druhém a je k tomu přidána ještě katetrizace.

Ve čtvrtém ročníku už děláte všechny výkony jako zdravotní sestry, ale ty složitější pod dohledem vyučujícího.

Měli byste vědět, že toto vše je pouze orientační, takže záleží na vyučující a staniční sestře, co vám povolí.

Co si pořídit na praxe?

Sami si budete muset koupit speciální zdravotnickou obuv, bílé ponožky, malý bloček, sešit (ten budete ukazovat u maturity), tužky (modrou, červenou a černou), vizitku a plátěnou tašku. Od školy dostanete pracovní oděv, fotku na vizitku a deník praxe, který také ponesete k maturitě.



LITERATURA

Češi jsou národ knihomolů.

Obvykle, máme rozečtenou jednu nebo dvě knihy (32 %).

A jak se zdá, co rozečteme, to i dočteme. 53 % Čechů tvrdí, že nedočítá knihy pouze výjimečně a čtvrtina dokonce dočte vždy všechny knihy. Čtení knih považuje za zábavné 61 % mladších školních dětí, 42 % dětí ve věku 9-14 let a 55 % dospívajících.

Zde najdou čtenáři inspiraci, co si přečíst ve volném čase a případně i k maturitě.

VOLNOČASOVÁ ČETBA

Trůn pro sestry

Příběh vypráví o dvou sestrách, sedmnáctileté Sofii a patnáctileté Kate, kterým se jednoho dne podaří utéct ze sirotčince. Před pronásledovateli se skrývají v ulicích nehostinného města Ashton. Je jim jasné, že na ulici nemohou žít věčně, každá touží po něčem jiném a tak se nakonec rozdělí. Sofia chce zkusit štěstí v paláci, Kate by se ráda dostala k armádě. I přestože jsou dívky odlišné, jednu věc mají společnou, umějí číst myšlenky...

Kniha je prvním dílem trilogie, plná romantiky, napětí i kouzel.

Za mě určitě stojí za přečtení.



Medvědín

Obyvatelé městečka Medvědín žijí především hokejem. Vítězství juniorského mistrovství by mohlo vše změnit. Pozvednout město, přilákat nové sponzory, díky čemuž by se mohlo vybudovat nové sportovní gymnázium a vznikly by nové pracovní pozice. Pro vítězství jsou někteří schopni udělat cokoli...

Medvědín je podle mě velmi působivá kniha a ačkoliv je o hokeji, hokej je v ní až na posledním místě...



LITERATURA

MATURITNÍ ČETBA

Hana

I. část - vypráví ji 9letá Mira, která nás zavede do roku 1954, kde její rodinu o život připraví tyfová epidemie. Ocitne se v péči své depresivní tety Hany, která má zdravotní problémy a potíže komunikovat s lidmi.

II. část - autorka se vrátí do meziválečného období a do období 2. světové války, tedy do období naivně zamilované Hany a její stále nemocné sestry Rosy. Popisuje nelehký život Židů, politickou situaci té doby a možnosti emigrace. Když začnou platit protizidovské zákony změnil se celý jejich život, musí chodit nakupovat jen v určený čas, nesmějí vlastnit obchod jako dosud nebo musí být označovány žlutou hvězdou.

III. část - změnil se vypravěč, kterým se stane sama Hana. Popisuje hrůzy koncentračního tábora Terezín, kam byla transportována se svojí rodinou. V Terezíně nakonec skončila jen ona, zbytek rodiny pokračoval do Osvětimi. Nikoho z nich už Hana neviděla. I přes nelidské chování, prodělaný tyfus se vrací domů. Zde čtenář pochopí, co bylo příčinou jejího podivínského života.



Romeo a Julie

Příběh se odehrává v 16. století, kde žily dva významné rody-Kapuleti a Montekové, kteří mezi sebou mají spor. Po celé Veroně se šíří zpráva, že u Kapuletů bude velký maskarní ples, kde se oznámí zasnoubení Julie s Paridem. Ples se rozhodne navštívit i Romeo, protože se koná v domě úhlavních nepřátel. Když uvidí Julii, zamiluje se do ní. Ples končí a oba na sebe musí přestat myslet. Nakonec je druhý den oddá otec Vavřinec. Romeo odjíždí. Julie si má vzít Parida, ale místo toho vypije nápoj, po kterém bude vypadat jako mrtvá. Romeo, ke kterému se nedostal vzkaz od Vavřince, že Julie nezemřela doopravdy, si koupí jed, zabije Parida, políbí Julii a jed vypije. Když Julie zjistí, co se stalo, zabije se Romeovou dýkou. Nad jejich těly se rodiny usmíří.



HERNÍ
SÉRIE
MAFIA

VEA R
2002



VÝVOJ

Mafii začalo vyrábět někdy kolem roku 1998 české, teprve začínající, nic neříkající Illusion Softworks studio. Ze začátku bylo na výrobu pár lidí. Příběh sepsal Dan Vávra, který se částečně postaral o design. Vedoucí Illusion Softworks byl Petr Vochozka. První alpha verze Mafie vypadala na dnešní dobu opravdu trochu „divně“. Mafie byla ze začátku postavena na starém enginu z předchozí hry Hidden & Dangerous, který toho moc neuměl, později se vývojáři rozhodli, že vyrobí engine nový, to však byla ztráta dvou let. Aby se postavy ve hře chovaly jako pravé, musel se nasnímat pohyb reálného člověka. Vyrobili různé kulisy (překážky apod.), na kterých se pohyb prováděl a pomocí čidel na těle člověka převáděl do počítače.

O HŘE

Hra se odehrává v třicátých letech minulého století. Ve světě vládne hospodářská krize a Tom Angelo, za kterého hrajete, je rád, že má vůbec práci. Pracuje jako taxikář, od rána do večera, snaží se dodržovat zákony a nemít s nikým problémy. Bohužel ve městě Lost Heaven sídlí dvě rodiny, které mezi sebou soupeří, co nejvíce to je vůbec možné. Konkrétně se jedná o Salieriho rodinu, druhému gangu pro změnu velí Don Morello. Jednou v noci si Tommy klidně odpočívá u svého taxíku a čeká, než mu skončí služba. Všichni spí, na ulici je minimum lidí a ve městě je ohromující klid. Z ničeho nic se z nedaleké ulice ozve pekelná rána. Dva mafiáni ze Salieriho rodiny to schytali od nepřátelského gangu a snaží se jakkoli utéci. Nejblíže se nacházíte vy, jeden z mafiánů na vás vytáhne pistoli a je vám tak jasné, že bude lepší spolupracovat než skončit s dírou v hlavě. Takto jednoduše a pravděpodobně nerad se Tom seznámil s gangstery ze Salieriho rodiny. Později vás informovali, zda byste se k nim nechtěli přidat. Tom si to však raději nechá projít hlavou, bohužel, nepřátelští gangsteři jej následující den přepadnou a jedna z nejlepších možností je navštívit nedaleko sídlící rodinu Salieriho a přidat se k ní. Později se z Toma Angela stává jeden z nejznámějších mafiánů ve městě. Spolupracuje s nejlepšími ze Salieriho rodiny, mezi nimi je samozřejmě Don Salieri – vůdce rodiny, Frank – Salieriho pravá ruka (právník), Paulie – jeden z nejlepších mafiánů a zároveň váš nadřízený, se kterým jste nejlepší přátelé, Sam – další z mafiánů.

MAFIA I



VÝVOJ

Plánování další české gangsterky pod názvem Mafia 2 započalo prakticky po vydání dílu prvního, který měl velký prodejní úspěch.

Během let 2003–2004 byla dokončena předprodukce a k dispozici byl tak scénář, návrh herních vlastností apod. Následně se vše začalo zpracovávat a během krátké doby už bylo možné používat několik základních prvků hry (střílení, ovládání...).

Až v roce 2006 bylo možné teprve částečně pracovat s daty a renderováním ve vlastním enginu. Po spuštění prodeje PlayStation 3 ovšem přišla další nemilá zpráva. Konzole hru totiž nestihala a Illusion engine se musel částečně upravit.

V květnu 2010 byl vývoj oficiálně ukončen. Hra byla poslána do Sony a k Microsoftu pro schválení. U Sony prošla na první pokus, v Microsoftu na druhý. Mafia 2 následně obdržela známku o případném nevhodném obsahu (krev, násilí...) a mohla se spustit distribuce. Výroba klasických „krabicovek“ zabrala až dva měsíce, digitální distribuce byla pochopitelně rychlejší.

O HŘE

Příběh se točí o sicilském přistěhovalci, Vitu Scalettovi, jenž byl za svůj protizákonný čin potrestán účastí ve druhé světové válce. S kamarádem Joem se jim totiž nepodařila malá loupež, během které byl Vito zatčen. Po delší době se z války vrací na zotavení, protože při boji utrpěl zranění. To už ale na něj na vlakovém nádraží čeká starý přítel Joe, který ho díky falešným papírům z války vytáhne, takže se do boje proti Němcům nebude muset vracet. Během cesty z nádraží mu starý známý vypráví, co se ve městě za uplynulá léta odehrálo a vysvětluje svůj nelaciný majetek. Z důvodu, že Vito nemá po ruce zrovna nejvíce dolarů a rodina Scalettových dluží nemalé peníze, rozhodne se přejít na dráhu zločinu, kde spolu s Joem pracují na různých akcích pro mafiánské rodiny z města. To ovšem ještě netuší, co všechno ho může potkat...

Bylo prodáno přes 2 000 000 kusů!

MAFIA II



VÝVOJ

Výsledkem bylo, že vývoj zvládlo 40 lidí za pouhých 18 měsíců. Hra byla úspěšná, prodalo se 1,7 milionu kusů. Odměnou pro 2K Australia bylo následné zavření australského studia. Velká část se připojila k týmu čítajícímu přes 150 lidí ve studiu Hangar 13, které pracovalo na Mafii 3.

O HŘE

Hra sleduje příběh na půl černocho (rodiče smíšeného původu), sirotka Lincolna Claye, který sloužil jako voják ve Vietnamu

Lincoln celý svůj život hledá rodinu – v kostele (je katolík), armádě (veterán z Vietnamu) a nakonec v černošském gangu Black Mob, který ovšem záhy vyvraždí italská mafie – té se chce pomstít a zabít jejího bosse Sala Marcana. Dále jsou zde ještě další postavy: vůdkyně gangu Haitanů – afroameričanka Cassandra, Burke (Irové) a Vito Scaletta (italská mafie), které mohou v případech problémů Lincolnovi pomoci (uplacením policie, mohou najmout odstřelovací tým nebo několik žoldáků, kteří Lincolnovi pomohou, dodat munici...)

Ve hře se objeví Vito Scaletta z Mafie II (bylo možné ho vidět i v traileru jako starého pána v kvádru) a měl by být i objasněn osud Joea Barbaru.

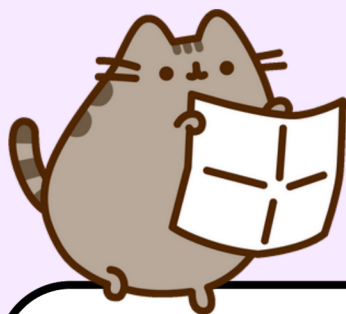
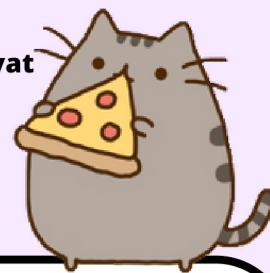
MAFIA III



JAK SPRÁVNĚ PEČOVAT O KOČKU ?

Věcí, které přispívají k pohodě vaší kočky, je mnoho. A když o ni budete řádně pečovat od prvního dne, bude zdravá a dobře se přizpůsobí svému novému domovu.

Důležité položky : toaleta, košík, misky na krmení, kočičí strom,



POJIŠTĚNÍ

Díky pojištění můžete být klidní, že v případě krize dokážete zajistit potřeby své kočky.

Pojišťovny poskytující pojištění domácích mazlíčků nabízejí různé úrovně pojistného krytí a ceny se liší podle věku kočky, plemene nebo velikosti a typu, ale také místa.

KRMENÍ

U domácích koček závisí příjem potravy na několika faktorech. Kočky raději jedí v klidném prostoru, kde jsou skryté před zraky a před predátory a odkud vede bezpečná úniková cesta.

Pouze vysoce kvalitní krmiva připravené speciálně pro kočky vám zaručí, že kočky dostanou všechny živiny, které potřebují k tomu, aby zůstaly zdravé, bez ohledu na věk, plemeno, životní styl nebo citlivosti.

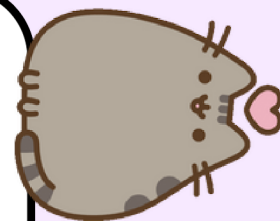


PÉČE O SRST

Vykartáčovaná srst nejen vypadá dobře, ale také obsahuje méně odumřelých chlupů, což znamená, že jich také kočka bude muset při čištění odstraňovat méně sama. Má to své výhody. Kočka se takto čistí průměrně 30 % času a když pak dochází k požití vypadaných chlupů, vytvářejí se v trávicí soustavě bezoáry a dochází k potížím se zažíváním

ZDRAVÍ

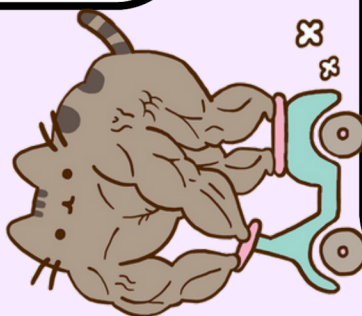
Na zdraví a pohodě vaší kočky se podepisuje široká škála faktorů, od preventivních očkovaní a tablet až po pojištění, a dokonce i to, zda svého mazlíčka dáte nebo nedáte vykastrovat. Některé z těchto nákladů jsou nárazové a další je třeba spolu s výživou a kartáčováním zahrnout do průběžných nákladů.



VÝCVIK

Valná část výchovy probíhá u kotěte během prvních šesti měsíců jeho života. Většinu vzorců chování si díky převládající roli své matky a sourozenců osvojí během prvních tří měsíců.

To znamená, že když si domů přivezete kočku, můžete k její základní výchově přispět jen omezeně, zato vám stále zůstávají povinnosti. Vaším úkolem je dokončit její výchovu v novém prostředí a řešit nežádoucí chování.



Připravit se na vše, co je třeba, abyste se o svou kočku nebo kotě postarali, může být zpočátku vysilující. Pokud však správně začnete, pomůžete jim, aby si na život v novém domově zvykli a byly zdravé a šťastné.

Jak pečovat o psa?

Když si poprvé přinesete štěně domů, budete muset pojmout spoustu informací, ovšem uděláte-li si od počátku čas, abyste pochopili jeho potřeby, budete moci zajistit svému psovi úspěšný vývin tělesného i duševního zdraví.

POHYB

Ujistěte se, že má váš pes prostor pro pohyb. Procházky se psem se nesmí omezovat pouze na čas pro rychlé vyprázdnění.

Střední až obří psi mají delší období růstu, během něhož se jejich kosti a klouby vyvíjejí. Proto by neměli chodit na dlouhé vzdálenosti.

Udělejte si čas na hraní.

PROSTŘEDÍ

Dejte mu vlastní pelíšek. Vytvořte prostředí plné podnětů.

Seznamujte štěně s novými prostředími postupně.

Naučte ho být samo.

Socializace psa.

Vezměte ho ven.

KRMENÍ

Neměňte krmivo příliš náhle.

Pořídte správné krmivo pro jeho věk.

Zaveďte pravidelnou rutinu.

Z pamlsků udělejte výjimku, nikoli pravidlo.

VÝCVIK

Výcvik doma.

S přivoláním začněte brzy

Postupně ho přivykejte na auto.

Naučte štěně, aby si zvyklo jezdit autem hned od útlého věku.

KARTÁČOVÁNÍ A PÉČE O ZDRAVÍ

S péčí o chrup začněte od malička.

Plánování vakcinace: Očkování pomáhá předcházet infekčním a někdy i smrtelným onemocněním.

Zeptejte se svého veterináře na odčervení.

Zeptejte se svého veterináře na ochranu proti blechám.

Zvažte kastraci svého mazlíčka.



Proč pracovat ve zdravotnictví? Jaký podíl má administrativa v práci zdravotníků?

Tyto otázky a mnohé další nám zodpoví interní lékařka z rehabilitačního a doléčovacího oddělení Nemocnice u sv. Anny v Brně MUDr. Renata Cáplová.

PANÍ CÁPLOVÁ, PROČ JSTE SI VYBRALA STUDIUM MEDICÍNY?

Tu otázku jsem čekala. Odpovídala jsem na ni už mockrát a vlastně ani nevím proč. Asi v 5. třídě na základní škole jsem se rozhodla, že by mě ta práce bavila a od té doby jsem se téhle myšlenky už tak nějak nevzdala a pokračovala jsem v ní. Šla jsem na gymnázium, a pak byla jasná volba lékařská fakulta. Prostě jsem to chtěla dělat, ale proč, co mě k tomu vedlo, vlastně nevím.

KDE JSTE STUDOVALA? PROČ PRÁVĚ TADY?

Studovala jsem v Brně, protože jsem na Brno měla blízké vazby a bylo to nejbližší od mého bydliště, což je nedaleko Boskovic, takže ta volba byla jasná.

JAK VYPADÁ VÁŠ PRACOVNÍ DEN? JSOU VŠECHNY DNY STEJNÉ?

V medicíně nikdy nejsou všechny dny stejné. I když základ, taková struktura toho dne, je řekněme identická a přibližně stejná. Ale je to vždy dané podle potřeb pacientů, takže ano ráno třeba jedu na vizitu, abych si pacienty prošla, ale v té chvíli už se ten program odlišuje, podle toho, jestli jsou příjmy, jestli jsou nějaké akutní problémy, jestli je potřeba něco řešit. Takže každý ten den je trošičku jiný a v tom je práce v medicíně strašně zajímavá a pestrá.

JAKÝ PODÍL VE VAŠÍ PRÁCI MÁ ADMINISTRATIVA A JAKÝ MEDICÍNSKÉ VÝKONY?

Je to tak půl na půl, protože ta administrativa potřebná je. Je tam ten podíl asi větší, než by se mi někdy líbilo. Ale na druhou stranu je jasné, že je to nezbytná součást medicíny, protože uchování některých dokumentů do budoucna k jejich srovnání a posouzení je nezbytně nutné, takže asi tak těch 50 %, ale liší se to den ode dne.

JAK JSTE NA PRACOVÍŠTI PROŽILI COVIDOVÉ VLNY? ZMĚNILO SE PO NICH NĚCO?

Myslím, že covid dokázal spoustě pracovníků a zaměstnanců ukázat, že mají rezervy, že dokáží pracovat víc, než si mysleli. A taky se ukázalo, jakým způsobem, kdo dokáže zvládat stresové situace a zátěž. Takže byli lidé, kteří to zvládli excelentně, jak psychicky, tak i fyzicky a byli lidé, u kterých se ukázalo, že dlouhodobá stresová zátěž jim nevyhovuje a vedla třeba k tomu, že byly buď nemocní, anebo nespokojení sami se sebou nebo odešli ze zdravotnictví.

ZMĚNILY SE ZA LÉTA VAŠEHO PŮSOBNÍ VZTAHY LÉKAŘŮ A PACIENTŮ?

Myslím, že ano. Myslím, že se to lepší, protože se víc začíná objevovat prvek, který lékaře a pacienta staví na určitou rovnost, kdy lékař je průvodcem pacienta. Je tady od toho, aby tomu člověku všechno vysvětlil, pomáhal mu se rozhodnout a víc s ním komunikoval. Už to není tak direktivní jak dříve.

ZASÁHL VÁS NĚJAKÝ PŘÍBĚH PACIENTA?

Ano, těch příběhů bylo několik. Byly to osudy lidí, kterým se změnil život během krátké doby o 180 stupňů. A z nichž řada si ten změněný život ponese až do konce života. Změnilo to životy celé té rodiny, a to způsobem, který беру pro ty lidi jako opravdu těžké břímě a být zdravotník nemá do své práce vnášet city a emoce, tak někdy to nejde. Úrazy mladých lidí nebo cévní mozkové příhody ve věku třeba 20 let. Úrazy, které vedou k amputaci končetin a změni život způsobem, který třeba vede i k narušení rodinných vztahů.

ZAŽÍVÁTE PŘI SVÉ VÁŽNÉ PRÁCI I VTIPNÉ MOMENTY?

Každý den zažíváme vtipné momenty. Práce s lidmi je zajímavá, je těžká, ale myslím, že je to i to co zdravotníky dobývá a proč to dělají.

VYBRALA BYSTE SI ZNOVU TENTO OBOR NEBO PO ZKUŠENOSTECH A LETECH PRAXE JINÝ?

Neměla bych problém zůstat u tohoto oboru a pokračovat. Mám svoji práci i tenhle obor ráda, takže ano vybrala.

DOPORUČILA BYSTE MLADÝM PRÁCI VE ZDRAVOTNICTVÍ?

Doporučila, pokud mají rádi práci s lidmi a jsou schopni pracovat s nemocnými. Pochopit, že nemocný člověk se nikdy nechová úplně adekvátně, rozumně, že nemocný je netrpělivý, někdy náročný a potřebuje opravdu pomoc, takže zdravotník musí ustoupit a upozadit sám sebe. Věnovat se pacientovi a pochopit to a samozřejmě být trpělivý.

Děkujeme za Váš čas!

MUDr. Renata Cáplová



Pracovní postup – lámání ampulek a natažení léčebné látky



Připravíme si pomůcky:

ampulku s lékem, čtverec buničiny, táč,

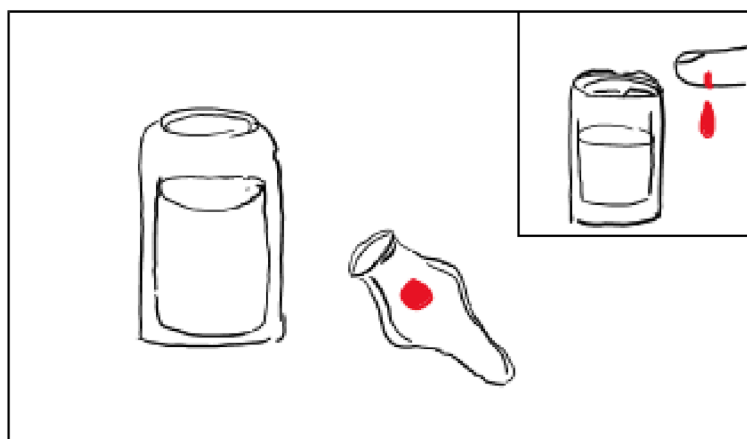
kontejner na ostrý odpad, jehla (růžová),

emitní miska, injekční stříkačka, rukavice



Zkontrolujeme, jestli se v horní části
neutvořila bublinka, pokud ano sklepneme ji.

Buničinou překryjeme hrdlo a pomocí palce
a ukazováčku odlomíme horní část.

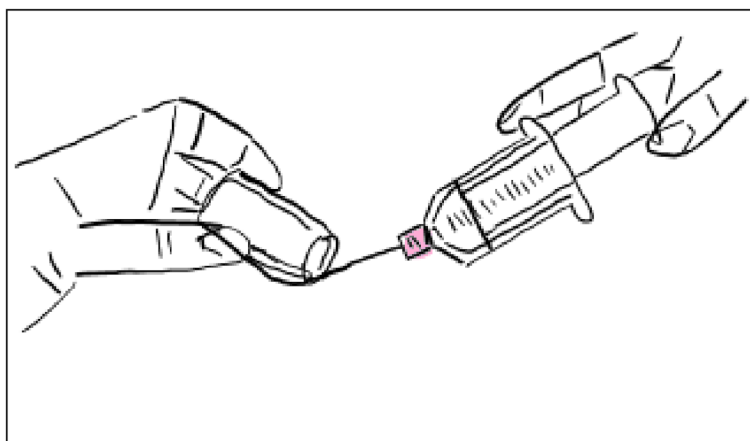


Pokud to provedeme špatně,
můžeme se o ostré hrdlo ampulky
poranit.



Vezmeme stříkačku s růžovou jehlou a v
úrovni očí natahujeme léčebnou látku.

Seřízlý hrot jehly vždy směřuje dolů, tak
aby byl ponořený v léku.



Když máme nataženo, vyměníme jehly a lék aplikujeme. Po výkonu po sobě řádně uklidíme.

ŽENY VE SPORTU

Ženské EURO

V létě roku 2022 se odehrálo jedno z největších turnajů ženského fotbalu, EURO, tedy evropský šampionát ženského fotbalu, který letos hostila Anglie. Výhercem se staly hostující Angličanky, které vůbec poprvé získaly titul mistryň Evropy, potom, co už dvakrát skončily druhé.

Celý šampionát se dělí na dvě části: skupinové fáze a poté čtvrtfinále, semifinále a samotné velkolepé finále.

Do turnaje se celkem kvalifikovalo 15 zemí, jsou jimi Německo, Nizozemsko, Dánsko, Norsko, Švédsko, Francie, Belgie, Island, Španělsko, Finsko, Rakousko, Itálie, Švýcarsko, Severní Irsko (které se vůbec poprvé kvalifikovalo na mistrovství Evropy) a Portugalsko (které vůbec nebylo na šampionát kvalifikováno, ale nahradilo Rusko, které bylo diskvalifikováno kvůli válce na Ukrajině). Ke kvalifikovaným zemím se samozřejmě přidala i Anglie, která jako hostitel měla účast na turnaji jistou.

Bohužel českého zastoupení, co se týče národního týmu, jsme se nedočkali, ale i tak se turnaje jedna Češka zúčastnila. Nezahrála si sice s míčem, ale pohrála si s kartami, jako skvělá rozhodčí se předvedla Jana Adámková.

Samotné finále tohoto šampionátu bylo velice napínavé. V prvním poločase se čekano na první střelenou branku. Ta však nepřišla, a tak jsme museli čekat, jestli se něco změní v druhé polovině. V 62. minutě se to konečně povedlo a po střele Elli Toone, která tak otevřela toto utkání, se do vedení dostala Anglie. Dlouho však ale toto štěstí nevydrželo, v 79. minutě střelila pro Němky branku Liny Magull a vyrovnala tak stav na 1:1. Do konce základní hrací doby nebylo pro nikoho nic jisté, ani jedné straně se nepovedlo proměnit jednu z šancí. A tak se šlo do prodloužení. V něm ve 110. minutě rozhodla anglická reprezentantka Chloe Kelly, která po střelení branky chvíli počkala, zda gól bude uznán, ten nakonec uznán byl, a tak vypuklo na lavičce Anglie velké nadšení. Do konce zápasu zbývalo pouze pár minut, Němky ještě nechtěly nic vzdát, ale Angličanky si s nimi už pouze hrály jako kočka s myší. Po odpískání konce zápasu na tribunách vypukla ohromná radost a nadšení, na druhé straně bylo vidět pouze zklamání ze sebe samých.

Těsně před začátkem finálového zápasu se při rozsvícení zranila německá kapitánka Alexandra Popp, která byla jednou z nejúspěšnějších střelkyň tohoto turnaje. Mnozí se domnívají, že právě ona by mohla finále zvrátit a přinést Německu další vítězství, ale tady se bohužel nehraje na žádné co by kdyby.

Za nejlepší hráčku celého turnaje byla vyhlášena Beth Mead, která se svými šesti góly a pěti asistencemi pomohla Anglii k rekordním 22 brankám v celém mistrovství.

A když jsme u těch rekordů, je potřeba zmínit, že ve stadionu ve Wembley, kde se odehrálo právě zmíněné finále, sledovalo naživo tento zápas 87 192 diváků, což je rekord jak pro ženský, tak i pro mužský fotbal. Tímto číslem se vytvořil nový světový rekord a konečně se dokázalo, že ženský fotbal někoho zajímá a zájem o něj stále neuvěřitelně roste.



Historie ženského fotbalu v Česku

První zmínka o ženském fotbalovém týmu je z roku 1939, jednalo se o tým ŽENSKA v Braníku.

Roku 1971 vzniká Svaz dívčí kopané a začíná se hrát česká nejvyšší soutěž.

Československá ženská fotbalová reprezentace si zahrála svůj první zápas 14. dubna 1985, ve kterém se utkala proti Maďarkám, s kterými remizovaly 2:2.

Roku 1993 vzniká Česká ženská fotbalová reprezentace, která se v roce 2022 umístila na 28. místě světového žebříčku národních reprezentací v ženském fotbalu.

Ženský hokej

Mistrovství světa v ledním hokeji žen, které se konalo na přelomu srpna a září, letos hostilo město Herning v Dánsku. Českých reprezentantek se štěstí drželo opravdu dlouho, kdy za celou dobu turnaje prohrály pouze jediný zápas, bohužel ten semifinálový. Za svou cestu porazily Maďarky, Dánky, Němky, Švédky a Finky, ale poté narazily na Američanky, na kterých si vylámaly zuby a prohrály 10:1. Z této velké porážky se však musely rychle vzpamatovat, protože další den je čekal zápas o 3. místo se Švýcarskem, o které se popraly jako správné lvice. Kdyby totiž tento zápas vyhrály, bylo by to vůbec poprvé co by si odvezly medaili z velkého turnaje. Do zápasu nastupovaly s úsměvy na tvářích a neuvěřitelnou energií. Po první třetině jsme vedli 2:1, ve druhé jsme přidali další dvě branky na stav 4:1, v poslední třetině se Švýčanky snažily něco udělat s konečným výsledkem a stihly přidat ještě jeden gól. Konečný stav zápasu byl 4:2 a my jsme konečně mohli slavit jedno obrovské vítězství pro český ženský hokej. Největším překvapením turnaje byla 16letá Adéla Šapovalivová, která při své premiéře za český tým dala 3 branky.



Cešky slaví bronzové medaile, zdroj: <https://www.betarena.cz/>

Ženský tenis

PRAGUE OPEN 2022

Na konci července se v tenisovém areálu TK Sparta Praha ve Stromovce uskutečnil 13. ročník tradičního ženského tenisového turnaje nejvyššího okruhu WTA. Hlavní tváří turnaje byla domácí hráčka a dvojnásobná wimbledonská vítězka Petra Kvitová. Vloni titul získala vítězka Roland Garros Barbora Krejčíková, která bohužel tento ročník vypadla. Smůla potkala Kateřinu Siniakovou, která kvůli svému zranění na tamější turnaj WTA nenastoupila. Oslavovat ale mohla Marie Bouzková, která získala svůj první titul ze dvouhry na okruhu WTA! Ve finále domácího turnaje porazila Rusku Anastasii Potapovovou 0:6, 3:6.

WIMBLEDON 2022 (135. ROČNÍK)

Wimbledon je historicky nejstarší a také nejslavnější grandslamový turnaj. Nejdále se probojovala Marie Bouzková, která ve čtvrtfinále nestačila na hráčku Jabeurovou a prohrála 1:2. ovšem největším světovým párem byla naše česká dvojka Barbora Krejčíková a Kateřina Siniaková. Ve finále za 66 minut porazily belgicko-čínský pár, turnajové jedničky, Elise Mertensovou a Čang Šuaj 6:2, 6:4. České tenistky tímto vítězstvím navázaly na wimbledonskou trofej z roku 2018.

Ženský Wimbledon

Ženská dvouhra se na Wimbledon přidala v roce 1884, tedy 7 let po 1. Wimbledonu vůbec, kde hráli pouze muži. První výherkyně ženské dvouhry je anglická hráčka Maud Watson.

Ženská čtyřhra se pak přidala o dalších 29 let později, tedy v roce 1913, kdy ji také vyhrály anglické hráčky Winifred McNair a Dora Boothby.

První českou výherkyni ve dvouhře žen se stala v roce 1998 Jana Novotná.

Ženské olympijské hry

Na první novodobé olympiádě v roce 1896 startovali pouze muži, v roce 1900 v Paříži se představily jako první ženy tenistky a golfistky. Později se přidala i ženské lukostřelba, krasobruslení, plavání, ale ještě v roce 1920 tvořily ženy pouze 65 z celkového počtu 2626 sportovců. Mezinárodní olympijský výbor považoval většinu sportů ze zdravotních důvodů za nevhodné pro ženy a odmítal je uznat. Proti tomu vystoupila francouzská veslařka a zakladatelka Federation féminine sportive de France Alice Milliatová. Rozvoj zažila i gymnastika, estetika, tanec a další výchova vedoucí k pohybové kráse. Roku 1922 se konala první ženská olympiáda, která proběhla v Paříži. Později byla přejmenována Ženské světové hry. Organizace FSI zanikla po roce 1934. Hlavním důvodem bylo povolení startu žen na OH od roku 1928 a dalších mezinárodních významnějších her. Vzrůstal podíl žen v rekreačních, výkonnostních a vrcholových sportech. Do programu mezinárodních sportovních soutěží postupem času začalo přibývat více a více ženských disciplín.



Alice Milliatová

Zdroj: Alice Milliat - Wikipedia



Barbora Krejčíková a Kateřina Siniaková

PSÍ SPORT AGILITY



Už jste někdy slyšeli o psím sportu agility, ale třeba moc nevíte, co si pod tímto sportem představit? Nebo dokonce patříte mezi jedince, co o tomto sportu ještě nikdy neslyšeli?

O CO SE VLASTNĚ JEDNÁ?

Sport založený na spolupráci psa a člověka. Hlavní roli hraje důvěra, rychlost, sebranost a vytrvalost. Cílem tohoto sportu je zaběhnout sekvenci překážek, co nejrychleji, ve správném pořadí a nejlépe bez jediné chybičky tzv. čistý běh.



JAK SE ZÁVODÍ?

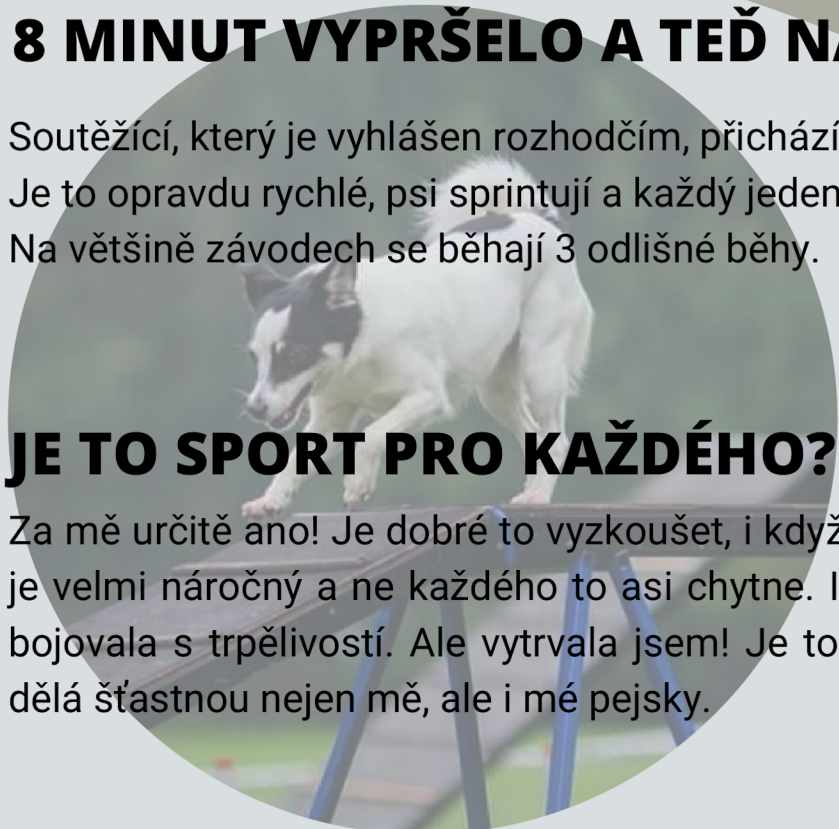
I přes to, že všechny překážky zdolává pejsek, má hlavní roli především psovod, který si musí zapamatovat pořadí překážek dlouhé od 15 do 22. Psovod si prochází trať bez psa a musí si zapamatovat pořadí a vymyslet kudy poběží, aby byl neustále před psem a vždy mu včas ukázal následující překážku. Na toto máte většinou 8 minut.

8 MINUT VYPRŠELO A TEĎ NA OSTRO!

Soutěžící, který je vyhlášen rozhodčím, přichází na start a po písknutí smí vyrazit. Je to opravdu rychlé, psi sprintují a každý jeden běh trvá zhruba 30 – 90 sekund. Na většině závodech se běhají 3 odlišné běhy.

JE TO SPORT PRO KAŽDÉHO?

Za mě určitě ano! Je dobré to vyzkoušet, i když se to asi nezdá, tak i tento sport je velmi náročný a ne každého to asi chytne. I já měla chvílky, kdy jsem hodně bojovala s trpělivostí. Ale vytrvala jsem! Je to sport, který mě baví, naplňuje a dělá šťastnou nejen mě, ale i mé pejsky.





Dříve než si řeknem sbohem

„Nesahej na mě!“ vykřikla jsem z plných plic a udělala několik kroků dozadu. Do bezpečí. Narazila jsem do bílé stěny, už nebylo kam dál ustoupit před někým, kdo by měl být ten, ke kterému se rozběhnu jako první. Už jsi nebyl, už delší dobu ne, ale nedokázala jsem si to přiznat až do téhle chvíle. Už mi to přeteklo přes hlavu, ty, já, my.

Musím odsud vypadnout. Rozešla jsem se rychle k židli, abych z ní mohla sebrat svůj kabát a vyrazit, ale v tu chvíli jsi ke mně přistoupil a zachytil moje zápěstí o trochu více, než bylo příjemné, sykla jsem bolestí.

„Neodcházej, neutíkej od svých problému, zase.“ Zněl jsi tak prosebně, zraněně. To tvoje zase... Neutíkej zase, znělo mi to v uších stále a stále dokola... zase. Já přece neutíkám, už dlouho ne.

„Neutíkám od nich, utíkám od tebe, před tebou, před tím, než mě zase donutíš s tebou zůstat. Nefunguje to mezi námi a ty to víš, víš to moc dobře, takže musím odejít, musím to udělat.“ A bylo rozhodnuto, hlas se mi třásl a já věděla, že tentokrát už nesmím couvnout, nechat se obměkčit těmi sladkými slovy, těmi lži, co mě nasytí, co mě uspokojí, dokud nebude potřeba přisypat do mého nitra další, ale to pro tebe není problém, že ne? Nikdy nebyl.

Sklopím hlavu, nemůžu se na tebe dívat, na ty zraněné oči, zalité slzami, plné bolesti a rozrušení, zkroucené obočí a třesoucí se bradu, zatnutou čelist a zrychlený dech...

„Já tě nemůžu pustit, nechod, zůstaň, víš, že tě miluju.“ Přitáhneš si mě k sobě a já se snažila odtáhnout, vycuknout se ti, bolelo mě to, tolik a ty jsi to věděl, a i přesto mě nechal trpět, tak jako pokaždé.. nedělá ti to problém, když víš, že dosáhneš svého, že udělám přesně to, co chceš.

„Pusť mě, hned! Nedělej to ještě horší, než už to je, nech mě už konečně vyplout nad hladinu a nedechnout se, osvobodit, nech mě se zachránit, nech...“ síla šla stranou a já se rozplakala, zabořila ti hlavu do hrudníku a nechala slzám volný průběh, nechala tě mě tisknout k sobě a šeptat mi do ucha, že to bude v pořádku, že to zvládneme, nechala jsem tě pomalu mě dostat přesně tam, kam jsi potřeboval.

Nenávidím se za to, jak moc tě miluju a jak moc jsem ti propadla, jak moc tě potřebuju, jak bez tebe nedokážu být, a i když vím, že jsi mě zničil a ničíš pořád dál, jsi to jediné, co potřebuji, jediné, co chci... chci dýchat, chci se vynořit nad hladinu a netrápit se, jen vynořit se bez tebe? Jak bych mohla? Tohle přece nejsme my. Nejsme.

„No tak, poslední šance pro nás, ano? Ano, zlato?“ zajedeš mi rukou do vlasů a zanecháš několik polibků na mém čele a já v tu chvíli vím, že ti řeknu, že zůstanu, že ti dám znovu šanci mě rozdupat na popel, tak moc pro tebe hořím, tak moc...

Necháš mi prostor... už nenaléháš dál, jen mě konejšivě hladíš po zádech. Nechci kývnout, ale najednou se zdá odchod tak vzdálený... věděl jsi, že to takhle dopadne? Chci se rozkřičet a utéct, ale jediný, za kým bych běžela, jsi ty a to ti dává jistotu, že moje odpověď bude:

„Poslední.“ Přitulím se k tobě a vydechnu všechen ten tíživý vzduch z mých plic, když cítím tvoje teplo se vsakovat do toho mého.

„Moc tě miluju,“ zašeptáš pro ujištění, kdyby to poprvé neznělo dostatečně reálně.

„Já tebe,“ odpovím se stejnou vážností vhlase a v ten moment se naše pohledy střetnou, ta teplá kaštanově hnědá se okamžitě vpije do té mojí ochlazující modré, perfektní kombinace. Políbíš mě něžně, opatrně jako bych se ti měla rozplynout a potom opravdově, tak že se vše rozplyne a zůstaneme jenom my, navždy ztraceni v momentech, které byly stvořeny jen pro nás.



Máme tu pro Vás pár receptů. Každé jídlo si můžete vyzkoušet připravit v klasické formě, ale i zdravější. Tímto chceme ukázat, že Vaše oblíbená jídla se dají udělat vhodněji pro Vaše zdraví. Snad se inspiřujete těmito nápady a nějaké si doma vyzkoušíte.

Zdravá forma

BROWNIES

INGREDIENCE:

- 510g červených fazolí
- 4 vejce
- 8 lžic kakaa
- 4 lžice olivového oleje
- 2 lžice skořice
- 2 lžice prášku do pečiva
- 4 lžice čekankového sirupu

- Fazole s olivovým olejem mixujeme, do hladka. Přidáme zbývající suroviny na těsto.
- Vzniklou hmotu vylijeme na plech s pečícím papírem. Necháme péct cca 20 minut na 170°C.
- Do rozteklé hořké čokolády vmícháme lžici kokosového oleje. Poté rozetřeme na vychladlé brownie. Dáme ztuhnout do chladničky.
- Můžete posypat nastrohaným kokosem.

Poleva

- 100g hořké čokolády
- 8 lžic kakaa
- lžička kokosového oleje

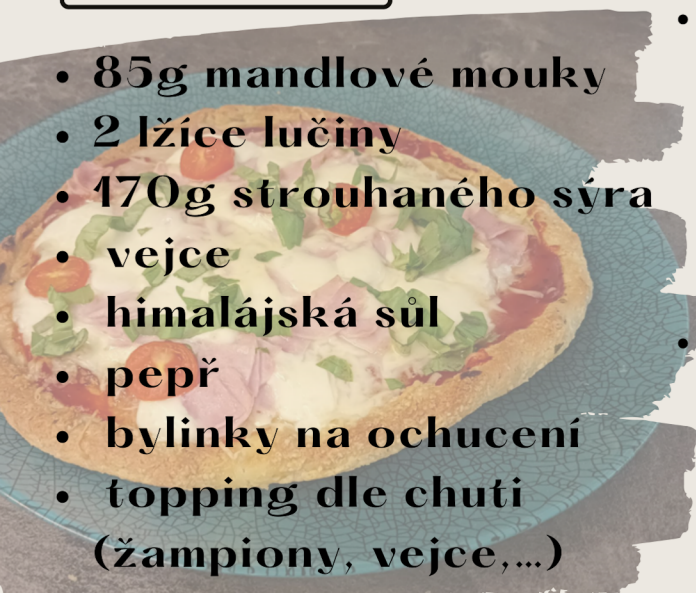


INGREDIENCE:

- 85g mandlové mouky
- 2 lžice lučiny
- 170g strouhaného sýra
- vejce
- himalájská sůl
- pepř
- bylinky na ochucení
- topping dle chuti (žampiony, vejce,...)

PIZZA

- Předehřejeme si troubu na 220°C. Na mírném plameni rozehřejeme sýr s lučinou. Promícháme a přimícháme mandlovou mouku, sůl, pepř a bylinky. Sundáme z plamene a vmícháme vejce. Směs důkladně propracujeme.
- Těsto rozválíme a pomocí vidličky do něj vytvoříme dírký. Dáme na plech a pečeme 15–20 minut. Přidáme topping a vrátíme do trouby na 5–10 minut.



INGREDIENCE:

- 125g másla
- 45g kakaa
- 2 vejce
- 200g krupicového cukru
- 150g hladké mouky
- kypřicí prášek
- čokoláda s vysokým obsahem kakaa (50–70%)

BROWNIES

- Máslo rozpustíme, sundáme z plotny a smícháme s kakaovým práškem. Vejce vyšleháme do pěny, přidáme cukr a opět pořádně vyšleháme. Vmísíme kakaovou směs. Přisypeme mouku a s čokoládou ji vmícháme.
- Na plech s pečícím papírem nalijeme těsto. Pečeme v předehřáté troubě na 180°C přibližně 25 minut.
- Upečené brownies necháme vychladnout a poté je nakrájíme na kousky.

INGREDIENCE:

PIZZA

- 500g hladké mouky
- 250ml vlažné vody
- 8g droždí
- 250g šunky
- 250g mozzarely
- 200g rajčatového protlaku
- sušené oregano
- olivový olej
- sůl
- čerstvá bazalka
- 5g cukru

- Cukr a droždí rozmícháme ve vlažné vodě. Do mísy dáme mouku s kapkou olivového oleje a zamícháme. Přidáme rozmíchané droždí a špetku soli. Vytvořené těsto rozdělíme na části a necháme vykynout pod utěrkou.
- Až těsto vykyne, vyválíme ho do kulatého tvaru, okraje necháme silnější. Pizzu položíme na plech s pečícím papírem.
- Rajčatový protlak, trochu soli, oregana a olivového oleje zamícháme a omáčku natřeme na těsto. Na vrch dáme nastrouhanou mozzarellu a plátky šunky.
- Plech vložíme do předehřáté trouby na režim PŘÍPRAVA PIZZY na 210°C po dobu 11 minut. Po upečení pizzy na ní nasypeme bazalku a můžeme servírovat.



VÝSLEDKY TESTŮ A KVÍZŮ

VÝSLEDKY ZE STRANY 5



1. Mgr. Lucie Pejchalová
2. Mgr. Kateřina Ortová
3. Mgr. Romana Šáriková
4. Mgr. Tomáš Nosek
5. Mgr. Vlasta Hosová
6. Mgr. Hana Vorálková

VÝSLEDKY ZE STRANY 6

1. Mgr. Lucie Pejchalová a Mgr. Zuzana Pechová
2. Mgr. Magdaléna Podhrázská a Mgr. Zdenka Volková
3. Ing. Lucie Nevludová a Mgr. Alena Blažková
4. Mgr. Oldřiška Srbecká a Mgr. Tomáš Nosek
5. PhDr. Kateřina Emmerová a Mgr. Radovan Daněk

VÝSLEDKY HÁDANEK

1. jáma
2. 10
3. do půlky, protože od půlky vybíhá
4. kohout nesnáší vejce
5. žvýkačka
6. cesta
7. Petr
8. tajemství
9. matka
10. 3
11. rakev
12. ručník

VLAJKY

1. Belgie
2. Dánsko
3. Norsko
4. Island
5. Spojené Arabské Emiráty
6. Egypt
7. Švýcarsko
8. Indie
9. Maďarsko
10. Lucembursko
11. Nizozemsko
12. Heřmánkonie

ZDROJE

Život na zdravce

- zdroj: vlastní

Praxe?

- zdroj: vlastní

Jak správně pečovat o kočku a psa?

- <https://www.royalcanin.com/cz/cats/thinking-of-getting-a-cat/how-to-care-for-a-kitten-or-cat>

Mýty o zdraví a zdravotnictví

- <https://www.novinky.cz/clanek/zena-zdravi-zdravotni-myty-ktre-souviseji-se-zimou-266519>
- <https://www.koop.cz/pruvodce-zdravim/myty-o-zdravi>

Hádanky

- <https://www.tiktok.com/>
- https://cs.wikipedia.org/wiki/Seznam_vlajek_statů_světa

Fotky z mládí

- zdroj vlastní - děkujeme učitelům za spolupráci

Spojené tváře

- zdroj vlastní - děkujeme učitelům za spolupráci



Jací jsou Češi čtenáři?

- <https://blog.knihobot.cz/jaci-jsou-cesi-ctenari-na-knizku-si-najdeme-cas-skoro-kazdy-den-%e2%9d%a4/>

Školní anketa

- zdroj vlastní - děkujeme všem žákům a učitelům za spolupráci

Tipy pro Vás

- zdroj vlastní

Rozhovor s lékařkou

- zdroj: vlastní

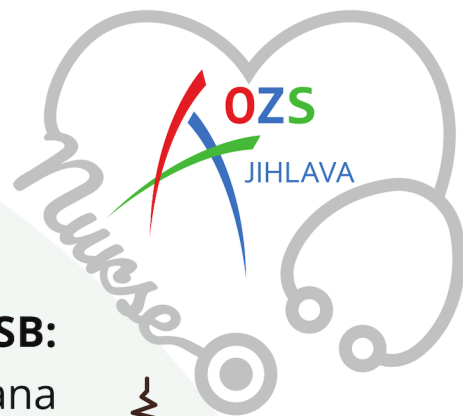
Pracovní postup

- zdroj: vlastní

Recepty

- zdroj: vlastní

STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÁ ŠKOLA JIHLAVA



Redaktoři 2PSB:

Beránková Ivana
Beznosková Marie
Březková Žaneta
Fílová Adéla
Heřmánková Michaela
Hošková Nikola
Kalina Matyáš
Koubová Nikola
Krejčí Jolana
Kučerová Kateřina
Kurychka Liubov
Machová Kateřina
Matýsová Barbora
Olivová Vendula
Paznochtová Klára
Perníčková Tereza
Slavíková Jana
Sýkorová Agáta
Syslová Monika
Šimková Karolína
Štávová Kateřina
Trojan Adam
Vokřínková Viktorie
Zadinová Dominika
Zamazalová Kristýna
Žváčková Karin

