

Jak se žije na zdrávce



Odmaturovali jsme!
Ale co ty úplatky, pane řediteli ?!



Budoucí úspěšní vědci,
psycholožky a sestřičky. 😊



Naše zdrávka letos vyhrála!



We are the Champions



Úvodní slovo

Milí čtenáři,

toto číslo Podlavičnicku je v letošním školním roce poslední. Přečtete si v něm články o aktivitách naší školy v charitativní oblasti, o soutěži Miss sestřička, povídku, která byla v literární soutěži oceněna prvním místem. Nechybí rady, kam zajít na fakt dobré kafe a jak prodávat oblečení, kterého se chcete zbavit. Ovšem hlavním „trhákem“ je anketa hodnotící učitele. A nejdůležitější aktualitou skutečnost, že naše škola získala titul ZDRÁVKA ROKU 21. Protože redakci opouštějí Viky Goncharuk a Zuzana Benáková, dříve z La4, dnes už úspěšné absolventky, chceme jim touto cestou poděkovat.

Příjemné počtení přeje redakce

OBSAH

Řekni mi, zrcadlo.....	1
Zdrávka pomáha.....	2
Jak jsme si zahráli zraněné.....	3
Můj život v “Anežce”.....	3
Miss sestřička.....	5
Čas na kávu.....	6
Nejlepší zdrávka 2021.....	7
První jarní den jsme oslavili básní.....	8
Výhra.....	9
Literární okénko.....	11
Soutěž o nejkrásnější úsměv.....	12
Záchrana planety v praxi.....	13
Přírodní kosmetika.....	14
Umění zachytit prchavý okamžik.....	15

ŘEKNI MI, ZRCADLO, KDO JE NA ZDRÁVCE NEJKRÁSNĚJŠÍ, NEJMILEJŠÍ, NEJV TIPNĚJŠÍ.....

Na otázku nebude odpovídat zrcadlo, ale Hynek Mareš, který s nápadem udělat anketu týkající se obliby, krásy, vtipnosti vyučujících přišel. Podobná anketa v Podlavičnicku před lety proběhla. Změnili se žáci i učitelé. Tak proč to nezkusit znovu?

Anketa

V jednom z minulých čísel časopisu (konkrétně 2. číslo, ročník 2017/2018) jedna z bývalých spolužaček zpracovala zajímavou anketu. Myslím, že je to skvělý nápad tuto anketu znovu zrealizovat.

V některých kategoriích se studenti poměrně jednoznačně shodli, v jiných kategoriích byly naopak výsledky velmi rozdílné.

Do ankety se zapojila většina tříd napříč naší školou, organizace hlasování byla dost náročná, takže se omlouvám, pokud se na nějakou třídu nedostalo, každopádně případné další díly ankety už budou mnohem lépe zorganizované. Užijte si anketu.

Hynek Mareš

Nejoblíbenější učitel/ka:

1. Mgr. Iva Štixová, Mgr. Jana Perinová | 22/276
2. Mgr. Tereza Kamišová | 21/276
3. PhDr. Zbyněk Vácha, Ph.D. | 20/276

Nejvtipnější učitel/ka:

1. Mgr. Jiří Beran | 26/239
2. Mgr. František Ziegelbauer | 25/239
3. PaeDr. Vendulka Kletečková, Mgr. Jana Lvová | 22/239

Nejkrásnější učitelka:

1. Mgr. Marie Stehlíková | 35/246
2. Bc. Radka Antonová | 25/246
3. Mgr. Monika Novotná, Ph.D. | 23/246

Nejkrásnější učitel:

1. Bc. Vladimír Špaček | 91/249
2. PhDr. Zbyněk Vácha, Ph.D. | 86/249
3. Mgr. Filip Čížek | 23/249

Nejpřísnější učitel/ka:

1. Mgr. Jaroslava Plecháčková | 78/252
2. RNDr. Helena Jandová | 39/252
3. Mgr. Jana Karešová | 24/252

Nejvstřícnější učitel/ka:

1. Mgr. Jana Perinová | 30/234
2. Mgr. Edita Klímová | 28/234
3. Mgr. Jiří Beran, Bc. Hana Koryčanová | 15/234

Nejlepší testy:

1. Mgr. Gabriela Tomášová | 94/237
2. Mgr. Jana Perinová | 31/237
3. PhDr. Zbyněk Vácha, Ph.D. | 26/237

Nejlepší zkoušení:

1. Ing. Miriam Fišarová | 31/229
2. PaeDr. Vendulka Kletečková | 27/229
3. Mgr. Jiří Beran | 24/229

Dodatek útěchy:

Milé kolegyně a milí kolegové, pokud jste nenašli nikde své jméno, nezoufejte. Neznamená to, že jste oškliví, trapní, nesympatičtí a nevstřícní. Anketu jsme nebyli schopni zadat ve všech třídách a vlastně ani zpracovat to velké množství údajů, takže máte před sebou názory pouze „vzorku“ z naší školy. Navíc dámy jsou znevýhodněny početnou konkurencí. Tak to tak berte. Z výsledků vyplynulo několik docela zajímavých skutečností. Zřejmě k nejloajálnějším patří děvčata - zubní techničky. Jednomyslně volily vedoucího oboru Láďu Špačka jako nejkrásnějšího muže, na „nevěru“ zakroužkováním jiného učitele snad ani nepomyslely.

Ačkoli u nás učí jen několik hodin a jen v několika třídách, získal 2. místo Zbyněk Vácha. Nemálo dívek z jiných tříd se ptalo, jak se jmenuje ten pan učitel, který tak hlasitě vykládá a je u nás jen někdy. Takže, Zbyňo, opusť fakultu a pojď učit k nám na celý úvazek a prvenství máš zaručeno. Myslím si, že často povaha předmětu určuje i vztah k učiteli. V tomto směru jsou na tom nejhůře matykáři. Často jsou považováni za nevstřícné, přísné suchary. Jenže zkuste dělat vtipy na kvadratické rovnice. Ani na kružnici to moc nejde. A je těžké být vtipný a vstřícný, když žák neumí násobilku. Tuto moji hypotézu poněkud nabourává kolega Čížek. Polovina třídy po jeho hodinách TV vypadá, že vybuchne (zpcené, rudé tváře a hyperventilace), druhá, že omdlí (bledé tváře, hyperventilace taktéž), přesto z třetího místa „dýchá na záda“ kolegu Váchovi. Ovšem největším přínosem ankety je to, že díky ní se chlapci z MS1 konečně dozvěděli, že jejich idol se jmenuje MARUŠKA.

Vaše VK

ZDRÁVKA POMÁHÁ

Studenti naší školy se už tradičně angažují v pomoci potřebným. Tentokrát mimo jiné i ukrajinským uprchlíkům. Všichni máme v paměti finanční a materiální sbírku na pomoc Ukrajině či akci, kterou bychom mohli nazvat „Peče celá, kdy zakoupením slaných i sladkých výrobků (mimochodem vynikajících) bylo možné přispět na dobrou věc. Někteří se rozhodli pomoci přímo, tj. v centru pro uprchlíky na letišti. V tomto příspěvku přinášíme jejich dojmy a postřehy. Možná, že vám pomohou vcítit se alespoň částečně do situace lidí, kteří museli opustit své domovy, příbuzné, přátele, zkrátka všechno, co měli rádi a neví, co bude dál.

Dobrovolnická činnost na KACPU

Z výpomoci na letišti si určitě odnáším spoustu zážitků a dojmů. Službu jsme vždy měly po dvojicích a pracovaly jsme ve stánku ČČK. Naší prací bylo rozdávat uprchlíkům potřebné věci, např. hygienické potřeby, jídlo, potřeby pro děti..., a snažit se s nimi komunikovat. Mě osobně pohled na některé uprchlíky dost zasáhl. Nedokážu si představit být v jejich kůži. Přijet do úplně cizí země, mít s sebou opravdu jen nezbytné věci, opustit domov, příbuzné, přátele. Dojal mě pohled na maminku s pěti dětmi, která usínala skoro za chůze. Snažila jsem se jí pomoci alespoň tak, že jsem si s její dcerou hrála. Je úžasné, jak se mezi sebou lidé dokáží dorozumět i přes jazykovou bariéru. Nejvíce mě asi zasáhl postřeh jedné Ukrajinky, která řekla, že je strašně uklidňující to ticho, to, že neslyší sirény, výbuchy a stíhačky. Nebo když na letišti přijeli dva 16letí kluci bez rodičů, bez ubytování, bez ničeho. Sami.

Ale z letiště si odnáším i vtipné historky. Například zápolení Ukrajinek češtinou. Místo podprsenka začaly říkat podkozenka. Nebo další vtipná hláška. Kolegyňka z ČČK, se kterou jsem měla pak služby i mimo školní praxi, byla na WC a přišla za ní jedna Ukrajinka a pronesla hezky česky: „Kája, pipinka čůrá“.

Kadlecová Kristýna, PS 3.B

Na letišti to bylo skvělé. Příjemní a hodní lidé a všechno bylo dobře zorganizované. S holkama jsme rozdávaly potraviny a hygienické potřeby všem, co to potřebovali. Lidé děkovali a byli moc vděční. Ráda jsem pomohla a byla to příjemná zkušenost.

Švíková Denisa, PS 3.B

„Letiště“ mi přineslo spoustu dojmů, jak kladných, tak zá



porných. Každý den se zde míjí desítky lidí a každý z nich nese válku jinak. Jsou lidé, kteří naši pomoc velmi potřebovali a byli za ni vděční. A jiní ji zase brali jako samozřejmost. Někteří nám vyprávěli, co všechno se u nich doma děje, a některé případy bych si osobně nedokázala ani představit, natož to zažít. Dozvěděli jsme se mnoho zajímavých věcí, které určitě ovlivnily náš pohled na situaci.

Faltová Jana, PS 3.B

Jsem ráda, že jako zdravušky můžeme pomoci lidem z Ukrajiny v této nelehké době. Vidět ty malé děti, které musely opustit svůj domov a přijet do úplně jiné země, bylo strašné. Na první pohled ale bylo zřejmé, jak byly rády za každou hračku a sladkost, kterou dostaly.

Kubaštová Kristýna, PS 3.B

Zaujalo mě, kolik Čechů je ochotných pomáhat. Nejvíce se mi líbil koutek pro děti. Rodiče mohou v klidu vyřizovat potřebné dokumenty a děti při společné hře přijdou na jiné myšlenky. Samozřejmě nemohu zapomenout na stánek ČČK, který zajišťuje veškeré potraviny, hygienické pomůcky, a na zázemí, kde mohou uprchlíci přenocovat. Nezapomnělo se ani na mazlíčky, pro které mají také připravené základní potřeby.

Překvapilo mě, že i v tak velkém prostoru byl dokonale udržován pořádek.

Matoušová Tereza, PS 3.B



JAK JSME SI ZAHRÁLI ZRANĚNÉ

Umět poskytnout první pomoc je určitě důležité a stejně důležité je naučit to ostatní.

Dne 4.5. proběhla pod patronací ČČK soutěž Mladý zdravotník a studenti třetích ročníků oboru praktická sestra měli možnost zahrát si zraněné a vytvořit tak pro účastníky takřka autentické prostředí. V tomto článku bych vám ráda přiblížila jak zkušenosti figurantů, tak i rozhodčích. Jelikož jsem členkou ČČK, byla jsem tento den rozhodčím. Ráno jsme mým spolužákům „rozdali zranění“ a namaskovali je. Případy byly rozmanité. Bezvědomí, výron kotníku, hysterie, tepenné krvácení, popáleniny...

Dostala jsem papír s instrukcemi, hodnotící listiny a vzala s sebou své tři figurantky na stanoviště. Po zahájení soutěže k nám po skupinkách chodily týmy a holky z 3.A a B jim sehrály modelovou situaci. Obdivuji je, že dokázaly stejnou scénku zahrát sedmkrát a stále tak dobře a autenticky, bez záchvatů smíchu. Já jsem dětem zahrála operátorku na lince ZZS. Modelové situace jsem vždy zhodnotila a domaskovali jsme s figurantkami jejich zranění. Jako odměnu mí spolužáci dostali balíček s cukrovinkami. Velký dík za pomoc 3.A a 3.B!

Kadlecová Kristýna, PS 3.B

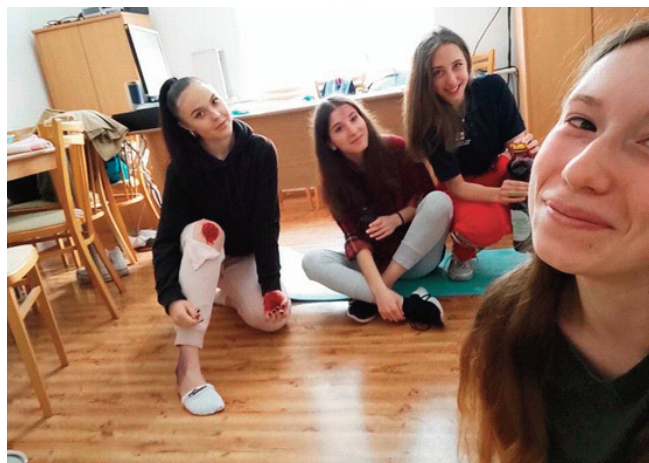
Když nás Český červený kříž oslovil s nabídkou dělat figuranty pro soutěž základních škol v první pomoci, považovala jsem to za zajímavou zkušenost. Nevěděla jsem, jak moc se na základní škole tomuto tématu věnují, ale byla jsem překvapena, jak někteří účastníci byli šikovni. Během soutěže si vyzkoušeli spoustu situací a poskytovali pomoc „pacientům“ s různými zraněními,

MŮJ ŽIVOT V „ANEŽKE“

Ahoj, zdravím všechny, jsem Kája, bývalá studentka vaší školy a nyní asistentka u klientů s mentálním, zdravotním a kombinovaným postižením. V tomto článku bych vám chtěla popsat, jak mě tato specifická skupina lidí obrátila život vzhůru nohama.

Od 1. září jsem začala pracovat v sociálních službách v Domově sv. Anežky.

To je úžasné místo kousek od Týna nad Vltavou, plné pozitivní energie. Sice si už jen matně vzpomínám na první dny v mém novém zaměstnání, ale musím říct, že mě příjemně překvapil přátelský kolektiv. Můj ředitel, šé-



a i přes malé chybičky zvládli situaci skvěle. Nejvíce se mi líbila jejich komunikace s cílem udržet zraněného při vědomí... Některé otázky mě opravdu rozesmály... Je fajn, že se na základních školách první pomoc učí, protože v dnešní době je důležité umět ji správně poskytnout.

Kubaštová Kristýna, PS 3.B

fová, kolegové či kolegyně i já táhneme za jeden provaz, a pokud funguje tým, daří se i práce.

INFORMAČNÍ OKÉNKO

Dovolte mi shrnout to podstatné. Domov sv. Anežky poskytuje službu klientům se zdravotním, mentálním a kombinovaným postižením. Cílem této služby je mimo jiné poskytnout klientům i možnost pracovního uplatnění. Např. v šicí dílně, tkalcovně, v úklidových službách, v truhlárně nebo při zahradnických pracích. Rovněž nabízí službu v rámci denní a pobytové rehabilitace a zapojení do činnosti sociálně terapeutických dílen. Domov sv. Anežky úzce spolupracuje se střediskem Domova sv. Františka v Bechyni a Domova

sv. Kateřiny v Týně nad Vltavou, kde je nabízena služba zvaná Keramika a Potisk. Doporučuji pro více informací využít internetové stránky, ať to tady úplně nezahltím. :)

MÝCH 5 MĚSÍCŮ V „ANEŽCE“

Čas letí jako voda a já za chvíli oslavím půl rok svého pracovního nasazení. Náplní mojí práce je v rámci ranní směny poskytovat službu rehabilitace (SR) a sociálně terapeutických dílen (STD), v rámci odpolední směny službu pobytovým klientům.

SR – poskytuje službu v rámci rozvoje jemné a hrubé motoriky, trénink paměti, fantazie...

V rámci SR fungují i zájmové aktivity jako poznávací akce, kapela „Živelná pohroma“ a nově jsme s úžasnými kolegy a našimi talentovanými klienty „rozjeli“ divadlo (do budoucna budeme rádi, když nás podpoříte, protože máme velké ambice :)).

STD – poskytuje službu v rámci tvoření s určitým výsledkem. Výrobky je možné si zakoupit v našem obchůdku (doporučuji navštívit, najdete ho na rohu náměstí v Týně). Malování obrazů, výroba ozdob, korálkových anděličků nebo svíček? Ano, to všechno umíme a jsme na to hrdí. :)



ODPOLEDNÍ SR – poskytuje službu pobytovým klientům. Nákupy, vaření, to je náplň v odpoledních hodinách. Tento program je individuální a vychází z potřeb každého klienta :)

A že vaříme, sportujeme a hrajeme různé hry, malujeme a moc se u toho bavíme, je důkaz toho, že taková práce má smysl. Mám klienty s autismem, Downovým syndromem, nevidomé či hluchoněmé, klienty se zdravotním postižením, např. upoutané na vozík či se zhoršenou mobilitou. Každý z nich je jiný, ale úžasný, každý má v sobě neuvěřitelné kouzlo a tolik energie, že se od nich každý den mám co učit. Jsou dny, které jsou lepší, a jsou dny, které jsou horší, ale o tom taková práce je a já bych o ní mohla vyprávět hodiny a hodiny. Takže pokud to někoho z vás zajímá, určitě se mi ozvěte nebo nás prostě

navštivte. :) Můžete nás sledovat i na facebooku, jsme tam dost aktivní ! FB: @anezka.tyn, Domov sv. Anežky

Těším se na případnou spolupráci a třeba i společné projekty. Psaní a práci ZDAR !

Karolína Kamenická



MISS SESTRÍČKA

Dne 21.4. proběhla na naší škole soutěž Miss sestřička. Ale nebyla to soutěž krásy, jak si asi většina z vás dle názvu myslí. Soutěžilo se ve vědomostech, komunikaci a dovednostech budoucích sestřiček. Z naší školy se zúčastnily žákyně Kristýna Kadlecová z PS 3.B a Tereza Ludvíková z PS 3.A. Já jsem Kristýna a povím vám mé zážitky ze soutěže. Ráno jsme přišly do učebny, kde pro nás už byly přichystané nápoje a jídlo. Celou soutěž zahájil svým projevem pan ředitel. Jako první jsme si vylisovaly pořadová čísla. Pak přišel na řadu vědomostní test. V něm byly různorodé otázky na látku prvního i druhého ročníku. Po testu na nás čekaly dvě modelové situace. U první jsme dostaly za úkol aplikovat subkutánně inzulin inzulinovou stříkačkou. Při tom se nás pacientka

ještě doptávala na záludné otázky typu „Co je to ten inzulin a jak vlastně funguje?“ atd.. Při druhé situaci na nás čekala pacientka, která si stěžovala na bolest v místě vpichu a na sestru, ze které byl prý cítit alkohol. U obou modelových situací nás ani na vteřinu paní porotkyně nespouštěly z očí. Velký obdiv patří spolužačkám z 3.A za skvělé herecké výkony a autentičnost modelových situací. Po ukončení soutěže jsme měly pauzu, jelikož porotkyně musely spočítat body a určit pořadí. V pauze jsme se skamarádily s ostatními soutěžícími a hodně se nasmály. A pak přišlo vyhlášení cen. Ačkoli jsme se s Terez neumístily na první třech vítězných místech, vůbec nám to nevadilo. I tak jsme dostaly malou odměnu, a hlavně jsme si odnesly přínosnou zkušenost a fajn zážitek.

K. Kadlecová PS3.B



ČAS NA KÁVU

Ahoj, všichni, znovu se hlásím, a jak jinak než s šálkem dobré kávy v ruce. Jak jsem očekávala, tak maturitní období se nelítostně blíží a káva je můj věrný přítel při neustálém "biflování". Přemýšlela jsem, jak tenhle článek pojmu, a rozhodla jsem se být trochu sentimentální, protože je to zřejmě můj poslední příspěvek, který píšu coby student naší školy. Tak to by asi bylo na úvod vše a pojďme na to.

"Srdíčko" neboli Park Café 67

Tahle kavárnička je pro mě hodně důležitá, protože se tam odehrála část mého dětství a chodím tam doposud. Živě se mi vybavuje, jak jsem tam vždycky chodila s mamkou nebo babičkou na nejlepší vafle v Písku a dětské poháry ve tvaru stonožky nebo Pinocchia a nikdy jsem nechtěla domů. Má své kouzlo, protože ať jde čas, jak jde, zůstává pořád stejná. Můžete si zde dát i zákusky, které přímo v této kavárně vyrábějí. Mezi mé oblíbence patří ljeta oválek, tj. oválek z marcipánu plněný krémem a ovocem nebo Miša řez. Takže pokud zabloudíte do mého rodného města Písku, tak určitě zajděte a pak mi dejte vědět, jaké to bylo.



Café bistro Na Dobré cestě

Jedná se o kavárničku naproti kostelu na hlubockém náměstí. Je to malebná kavárnička/bistro, kde si opravdu vybere každý. Nabídka je široká, od domácích miniburgerů, přes zdravé lososové chlebičky až ohromující dorty. A když říkám ohromující, tak to myslím doslova, protože mě si totálně získal dortík Slaný karamel, což je směs nadýchaného korpusu, lahodného krému, slaného karamelu a Lotus sušenek se slanými preclíčky. Prostě nebe v puse, a kdybych nepsala do školního časopisu, tak bych to pojmenovala krapet jinak...

Každopádně v každém ročním období má tahle kavárnička své speciality. V období adventu jste si sem mohli zajít třeba na Grinch punč, což je punč se zelenou, nebo na vánoční speciality jako perníčkové latte a další.



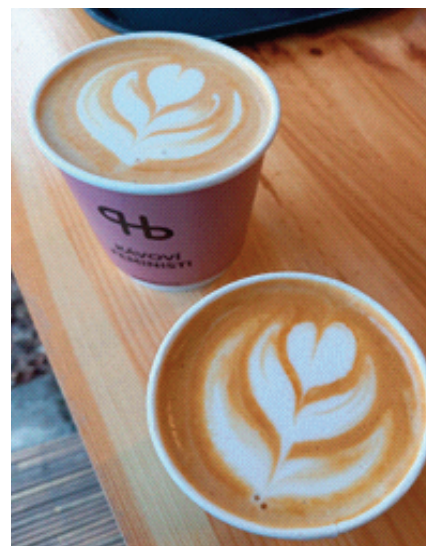
Kmen coffee roasters

Tohle je nová kavárnička, kterou naleznete na Lannovce hned naproti indické restaurace. Já jsem tam byla zatím jen jednou, ale určitě se dostala do mého žebříčku 5 nejlepších kaváren v ČB. Už to, že se jedná o pobočku Datla, hodně vypovídá. Já a Viki jsme se po maturitních písemkách rozhodly to tam pro vás omrknout a samy jsme byly moc spokojené. Hned po příchodu nás přivítala vůně čerstvě namleté kávy a sice malý, ale útulný interiér, kde je možné se i učit. Káva byla tak dobrá, že jsem nemusela ani sladit a to já většinou sladím. Takže pokud budete potřebovat, nějaké místo na schůzku nebo jen tak na kafčo s kamarádkou, tak určitě vyzkoušejte.



QBBOX.COFFEE

Teď takový malý typ na kafe s sebou. Když chvátáte a potřebujete kafe, nebo máte před tréninkem či po něm, tak tohle je pravé místo, kde si ho dát. Jedná se o „kafe budku“ kousek od Jihočeské univerzity. Já a moje kamarádka kolem chodíme na trénink a občas se tu zastavíme dobít baterky. Přivítá vás tu milý pán, který vám vytvoří, co si budete, protože tady nechybí ani coffee art. Tak pokud budete poblíž, tak to tam zajděte omrknout.



Zuzana Benáková La4

ŠZŠ a VOŠZ České Budějovice – nejlepší zdrávka roku 2021!

Naše škola byla letos vyhodnocena v soutěži Sestra roku jako nejlepší zdravotnická škola v republice.

Soutěž se pořádá každým rokem a je koncipována jako poděkování sestrám a dalším nelékařským zdravotnickým pracovníkům za jejich mimořádnou a zodpovědnou práci. Soutěž se vyhláší v kategoriích-Sestra roku v přímé ošetrovatelské péči, Sestra roku v managementu a vzdělávání a Zdravotnická škola roku. Záštitu nad soutěží převzaly Nadace Dagmar a Václava Havlových VIZE 97, Ministerstvo zdravotnictví ČR, Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, Unie zaměstnavatelských svazů ČR, Aliance pro telemedicínu a digitalizaci zdravotnictví a sociálních služeb a Magistrát hlavního města Prahy. Odborným garantem je Česká asociace sester. Sestrou roku v přímé ošetrovatelské péči se v letošním roce stala Kamila Zikmundová z nemocnice Ostrov, která se věnuje péči o pacienty s domácí umělou plicní

ventilací, žijícím v domácím prostředí. Sestřičku přímo v sále podporovala i jedna z jejích pacientek, která i díky vytrvalé odborné péči Kamily Zikmundové mohla opustit nemocniční prostředí a začít žít v bytě.

Svého zástupce měli i muži, v kategorii Sestra v managementu a vzdělávání zvítězil Mgr. Tomáš Komínek, vrchní sestra Kliniky transplantční chirurgie z IKEM. No a hlavně – zdravotnická škola roku je ta naše!

Finále soutěže proběhlo v pátek 21.4. 2022 v paláci Lucerna a kromě oceněných a jejich fanoušků se ho zúčastnily i významné osobnosti z oblasti zdravotnické a sociální péče. Galavečer moderoval Libor Bouček a písničkami ho zpestřila Lenka Filipová.

Všichni máme z tohoto ocenění radost a je pro nás motivací do další práce.

I. Š.



PRVNÍ JARNÍ DEN JSME OSLAVILI BÁSNÍ...

21.3. proběhla u nás ve škole recitační soutěž. Zúčastnilo se jí 10 recitátorů z 1.-3. ročníků. Tradičně nechyběly básně známých autorů, např. Nerudy, Seiferta a Erbena. Někteří studenti představili vlastní tvorbu, jiní se nebáli ani dramatického ztvárnění, např. Molierova Lakomce.

Na závěr byli 3 nejlepší odměněni knižní cenou. Pro diplom a knihu si přišli i vítězové letos už 14.ročníku literární soutěže.

Příjemnou atmosféru připravilo i publikum, které přišlo podpořit své spolužáky a nešetřilo potleskem.

Jsme rádi, že se po „covidové přestávce“ podařilo znovu navázat na již tradiční pořádání recitační soutěže.

Všem děkujeme, výhercům gratulujeme a těšíme se na příští rok!

Vaše češtinářky

VÝSLEDKY

Recitační soutěž:

1. Karolína Jasovská – AZ3
2. Jakub Jakima-LA2
3. Hynek Mareš-LY3

Literární soutěž:

1. Jakub Jakima – LA2
2. Gabriela Paichlová -AZ3
3. Natálie Bžiská – LY1

BEZ NÁZVU

Klopýtám mlhou,
ve tmě se hledám.
V křečích se zmítám,
mrtvolně bledám.

Zdolávám vršky,
zdolávám stráně.
Do dlaní bořím
své krvavé skráně

Znovu se zvedám,
zatínám pěsti.
Zas prosím vesmír
o trochu štěstí.

Ještě to nevzdám,
odfrknu vztekle.
My zdraví blázni
končíme v pekle

Štěpánka Kleinová PS2.A



VÝHRA

„Chlapi, a samozřejmě i dámy, nevím, jak ten váš život, ale můj je jedna obrovská výhra, o kterou jsem se nikdy neprosil,“ ironicky a vcelku okázale ze sebe zničehonic vyhrkl již podnapilý stařík a pokračoval. „Všechny moje problémy začaly a také končily u mojí matky.“ Jakmile celou větu dořekl, napil se ze svého půllitru a chvíli se díval do očí jednomu z nejmladších večerních pijáků. Zvedl se. Následoval hluboký nádech a proslov k celé hospodě: „Kdo chce, může si můj příběh poslechnout, a pokud někdo z vás bude mít byť o malinko horší příběh jak já, tak celé hospodě zaplatím jednu rundu.“ Jen co tuto větu dořekl, posadil se do rohu místnosti k oknu, zapálil si cigaretu, a jakmile viděl, že alespoň pár lidí se posadilo kolem něj a čekalo na jeho vyprávění, začal.

„Celá má životní výhra, jak jsem již řekl, začala s mojí matkou. Ona byla, dalo by se říct, alfa a omega všech a teď prosím omluvte, že budu chvílemi sprostý, ale bez toho by to asi nešlo- sraček, které se v mém životě udály. První problémy s ní si pamatuji již od útlého věku, kdy mi vyprávěla pohádky na dobrou noc, ze kterých dodnes nemůžu spát, protože to byly tak krvelačné příběhy, že ani ty od bratří Grimmů se jejím nemohly rovnat.

Jedna z jejích nejoblíbenějších pohádek, kterou mi vyprávěla, byla o bezhlavém jezdcí. Ve zkratce byla o bojovníku, který padl na bitevním poli před stovkami let. Jeho duše se nedokázala oprostít od pocitu zrady, a tak se na tomto poli i několik let po skončení války vždy za úplňku ukázal a pokusil se zabít každého, kdo mu přišel do cesty. Čím více lidí tento rytíř zabil, tím více se zbarvoval do černa. Až jednou o úplňku zde pobíhala dívka s kapradím zapleteným do vlasů. Tato dívka byla, jak už asi tušíte, rytířem zabita. Ve chvíli, kdy meč projel její hrudí, se rytíř zastavil, podíval se na umírající dívku a bez lítosti jí zašeptal do ucha: „Nejsi jediná žena, kterou jsem zabil, ani poslední, ale rozhodně jsi ta nejkrásnější z nich.“ Dívce stékala slza po tváři a s hrůzou v očích zemřela.

Asi to není ani pohádka, jak tak nad tím přemýšlím, ale rozhodně to není nic pro malé děti,“ řekl stařík, potáhl z cigarety, osvěžil si rty pivem a pokračoval ve vyprávění. „Od té doby mám strach z brnění a úplňků. A to jsme teprve na začátku celého příběhu. Když mi bylo asi 8 let, tak jsem chodil do druhé třídy, myslím. Pamatuju si, jak mi v matematice nešel vypočítat jeden příklad, a když jsem ji poprosil o pomoc, tak přišla velmi ledová odpověď: „Drahoušku, pokud potřebuješ pomoc, tak si

pomoz. Stejně se k tobě všichni jednou otočí zády, takže co si neuděláš sám, to nemáš. A proto, ti, chlapče, s ničím v matematice nepomůžu. Zvykej si, medvídku.“ To, že jsem jako malej capart dostal záchvat breku ze vší té bezmoci, asi nemusím vysvětlovat. Cítil jsem se neskutečně zrazený člověkem, na kterého jsem hleděl jako na Boha. Ona byla mým vším, mým celým světem.“

Stařík se opět na chvílku odmlčel, párkrát si potáhl z cigarety a sledoval ostatní, jak se na něj dívají. Plno lidí se přidalo v průběhu vypravování a nyní měl kolem dvacet posluchačů. Všichni ho sledovali s napětím, soucivními pohledy a také s nepochopením, jak se mohla matka zachovat tímto způsobem ke svému dítěti. Stařík si lehce odkašlal a pokračoval.

„A jak roky plynuly, problémy se začaly nabalovat. Moje matka neměla neustále peníze, kamkoliv se podívala, tam byla zadlužená. Není se ani čemu divit, byla 60. léta a být samoživitelka s neznámým otcem, nebylo jednoduché. Byli jsme odsuzováni společnostmi a nikdo nám nechtěl pomoci víc, než bylo minimum. Například se po celé vesnici tradovalo, že jsem bastard nějakého prominentního Pražáka, který měl už svých dětí taky pár, a proto moji matku párkrát vojel, a jakmile si užil, tak odjel. Nebo se taky říkalo, že moje matka byla znásilněná a já jsem jen výplod něčí nenávisti vůči sobě. Tohle všechno jsem poslouchal odmala a opravdu to nebylo příjemné. Stejně to nakonec bylo tak, že všichni kolem používali zrovna tu verzi příběhu, co se jim zrovna hodilo.

Když bych se ale měl posunout v příběhu dál, tak se posuneme do nejkrušnějších dvou let mého života. A to do doby, kdy mi bylo šestnáct až osmnáct let. V tu dobu si matka našla partnera. Možná si řeknete, že je to skvělá novina, že matka nebyla na vše sama. Lež. Matka už nebyla na vše sama, protože jsem začal být na vše sám já. Ona si vždy odjela třeba na dva týdny za ním a na mně bylo chodit do školy, starat se o barák a ještě si vydělávat na jídlo. To vše jen kvůli tomu, že ona mu o mně neřekla. Dělal ze sebe starou pannu, kterou by nejspíš i byla, nebýt mě.

Jediný důvod, proč se o mně její partner nedozvěděl, byl ten, že byl z města asi třicet kilometrů od naší vesnice. Tam koneckonců většinu času moje matka pobývala a taky nakonec pracovala. Chvílemi se stalo, že jsem našel třeba na stole stokorunu a u ní na kusu papíru napsaný vzkaz: Tohle máš na měsíc, vystačí si. Jen tak pro představu, abych nakrmil zvířata a měl jsem i já

něco k jídlu, potřeboval jsem minimálně dvě stovky. Takže moje brigády u JZD, myslivců a pošty byly opravdu potřeba.

Celé ty dva roky se moc často nestávalo, že bych ji viděl u nás doma něco dělat. Většinou jsme spolu prohodili jen pár slov, jinak by vypukla hádka. Častokrát by se atmosféra v místnosti dala krájet diamantovou pilou a možná i ta by měla problémy.

Po necelém roce, kdy jsem končil 3. ročník střední školy, měl tři brigády a ona si jezdila na výlety do Jugoslávie a kdoví kam ještě, mi ale ruply nervy a postavil jsem se jí a jejímu chování vůči mně. Její odpověď na můj asi desetiminutový monolog byla stejná jako v mých osmi letech. „Co si neuděláš sám, nemáš. Podívej se na mě. Před rokem jsem si našla přítele, bohatého přítele, a jak se mám krásně. Kolikrát i zapomenu na to, že jsem v týhle barabizně bydlela“. Na poslední větu jsem se jen zeptal, jestli nezapomíná na to, že má syna. Její odpověď mě vcelku překvapila, protože řekla: „Na tebe, bych nikdy nezapomněla. Už rok se snažím o tobě říct příteli, ale stále nepřišla ta správná chvíle. Ale neboj se, Vánoce strávíš s námi.“

Vánoce se blížily a já byl opravdu pozván na Štědrý den k němu domů. To jsem ale ještě nevěděl, co mě čeká... Stařík si opět udělal pauzu na další potáhnutí z cigarety a zároveň si při té příležitosti zapálil druhou. Napil se piva, vydýchal se a pokračoval s výkladem. Něco se ale změnilo, jelikož začal mít roztřesený hlas a ze začátku nevěděl, jak začít.

„Ehm... dvacátého třetího si mě matka vyzvedla na nádraží a pak jsme šli do jeho domu. V ten den se ještě nic nestalo. Nevím, nějak si ten den ani moc nepamatuju, narozdíl od Štědrého dne...“ Stařík začal v ruce žmoulat kapesník a agresivněji popotahoval z cigarety. „Ten večer si pamatuju, jako by to bylo včera. Přes den se nic nedělo, ale při večeri začalo to největší peklo. Pomalinku jsem se začal seznamovat s matčiným přítelem. Nezdál se být zrovna nejmilejším člověkem, ale spíš si myslím, že to bylo tím, že mě tam ani nechtěl. Bavili jsme se o těch nejpopvrchnějších tématech. Bod zlomu nastal při tématu škola, kdy jsem mu říkal, že budu za půl roku maturovat a vypadá to, že s dvojkama, možná nějakou trojkou. V tu chvíli matka pronesla do prázdna větu: „Škoda, že mám tak zbytečného syna, taky se mohl povést víc. Že, zlato?“ V tu chvíli se mi navalily slzy do očí, protože jsem věděl, že nemá právo říkat taková slova. Já... Já jsem chodil do školy, staral se o domácnost a chodil do práce celý rok a půl, mezitím co ona mi nedávala skoro nic, doma se ukázala jednou za měsíc, pokud vůbec, a jezdila si na dovolené a žila životem, který si vysnila.“

Stařík se v tuto chvíli už neudržel a rozplakal se před

všemi posluchači. Nebyl schopnen slova, jak se zalykal. Stále, i po těch desítkách let mu bylo tak strašně líto, jak ho jeho vlastní matka odsoudila a pomluvila. Plno posluchačů v tuto chvíli už také stíralo slzy a připravovalo se na další povídání. Dávali ale staříkovi tolik času, kolik jen potřeboval, jelikož na něm bylo vidět, že mu stále puká srdce, jen co na to pomyslí. S rozklepanou rukou si stařík potáhl párkrát z cigarety, nadechl se a pokračoval.

„V tu chvíli, co to řekla, jsem na ni vyhrkl všechny důvody, proč je špatnou matkou, a odešel jsem. Sám jsem nevěděl, kam půjdu, ale věděl jsem, že s ní už dál žít nemůžu. Se slzami v očích jsem se procházel městem plným vánočních ozdob, ale na Vánoce jsem nemyslel. Myslel jsem na to, jak se od mé matky dostat co nejdříve pryč. Rozhodl jsem se, že se ihned po maturitě odstěhuji na druhou stranu republiky, z moravského prostředí do středních Čech. A tak jsem to i udělal. Matce jsem své stěhování oznámil den před odjezdem a začal nový život tady. Celkem jsem ji pak slyšel asi třikrát.“

Jednou, když odmítla mou pozvánku na promoce, protože jsou moc daleko. Podruhé, když odmítla pozvání na svatbu a, nakonec jsem o ní slyšel, že zemřela. Doteď nevím, proč se ke mně chovala tímhle způsobem, ale díky ní jsem neměl dětství tak hezké jako mí spolužáci, neměl jsem ani hezké dospívání. To vše přišlo až po odstěhování se.

A aby celé mé vyprávění neukázalo mou matku jako úplně nejhorší matku na světě, tak vám povím jednu z mála hezkých vzpomínek, kterou mám. Bylo mi asi dvanact let a má matka mi řekla, jak strašně moc mě miluje. A dodala větu „Nezapomeň na to, že každý máme svůj osud ve svých rukou, tak se snaž, aby byl co nejhezčí.“ Dala mi pusku na čelo a já se alespoň na malinkou chvíli cítil v bezpečí. Možná že tahle vzpomínka je také důvod, proč jsem jí odpustil vše, co mi udělala. Sice to stále hrozně bolí, ale i tak jsem jí odpustil.“

Stařík domluvil, dopil svůj půllitr a zeptal se všech svých posluchačů: „Tak co, vyhrál někdo z vás lepší život než já?“... Nikdo se nepřihlásil. Místo toho každý staříkovi předplatil u hospodského jedno pivo a stařík měl na měsíc o zásobu piv postaráno. Přeci jen se ale náhle ze židle zvedl člověk, ten úplně nejmladší ze všech. Když se všichni opět posadili na svá místa, přišel ke staříkovi, přisunul si k němu židli a řekl „Teď vám povím svůj příběh já, ale jen mezi námi. Začnu tím, že ta žena, o které jste mluvil, je moje babička, a vy můj strýc.“...

Jakub Jakima LA2

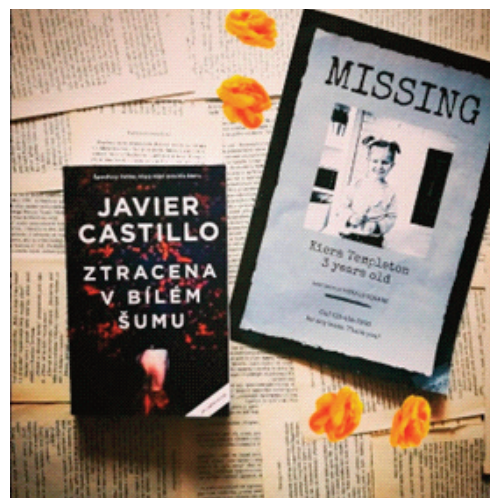
LITERÁRNÍ OKÉNKO

Ahoj, zdravko. Hlásím se s příspěvkem, do kterého jsem vybrala tři knihy, které bych všem ráda doporučila.

Začnu knihou romantickou, i když trošku jinak, než jsme zvyklí. Knížka nese název PĚT KROKŮ OD SEBE. Celý příběh se odehrává v nemocnici, kde sledujeme Stellu a Willa. Oba mají cystickou fibrózu, to znamená, že jsou pro sebe smrtelně nebezpeční. Musí od sebe být vždy na šest kroků. Will své onemocnění nebere vážně, Stella ano. Will riskuje, Stella ne. Will nedodržuje léčbu, Stella striktně ano. Je jasné, že tito dva k sobě začnou cítit něco více, než oba předpokládali. V téhle knížce sledujeme krásnou romantickou linku, krásné přátelství a také, jak těžký je život s tímto onemocněním. Příběh je pořádný „doják“ a každý aspoň v jednu při čtení sáhne po kapesníčku.



Další knížkou je mrazivý thriller s názvem DÍVKAZTRACENÁ V BÍLÉM ŠUMU. Kiera Templeton je tříletá holčička, kterou pohltil dav při průvodu ke Dni díkuvzdání v New Yorku. Kiera byla s oběma rodiči, ale bohužel pustila otcovu ruku a od té doby ji nikdo neviděl. Kieru hledá celý New York, ale marně. Jako by Kiera zmizela ze zemského povrchu. O případ se začne zajímat novinářka Miren Triggsová. Po pěti letech, co je Kiera neznámá, se ve schránce jejich rodičů objeví kazeta, na které si Kiera hraje s domečkem pro panenky. Nic víc. Ale jejím rodičům to dodá novou naději, ale nic se nezmění. Policie případ znovu odkládá a jediný, kdo nepřestává pátrat, je Miren, pro kterou se toto pátrání stává terapií. Z téhle knížky vám půjde mráz po zádech, budete znechuceni, ale děj vás pohltí a i vy si budete pokládat otázku „Kde je Kiera“? Tahle knížka vám nabídne příběh plný naděje a odvahy, ale taky hrůzy a zoufalství, které zažívají rodiče, jimž se ztratilo dítě a kteří cítí vinu za to, že se jim ztratila jejich holčička.



A poslední knížkou, doufám, že potěším naše učitele dějepisu. Tou knížkou je LISTOPÁD od české autorky Aleny Mornštajnové. Tahle knížka pojednává o tom, co by se stalo, kdyby sametová revoluce nevyšla a byl u nás stále komunistický režim. Sledujeme osudy jedné rodiny, kterou jedna listopadová noc rozdělí. Marie Hajná, která je zatčena a odsouzena ke dvaceti letům ve vězení kvůli demonstracím, udržuje kontakt s rodinou jen prostřednictvím cenzurovaných dopisů. Už neuvidí vyrůst své děti. Mezitím jsou její děti vychovávány prarodiči. Děti jim však odeberou a zde se nám odvíjí další dějová linka. Sledujeme Magdalenu, která podporuje komunistickou vládu. Jako malá byla odebrána nejdříve svým rodičům, pak i prarodičům a byla umístěna do „ozdravovny“, kde jí odmala bylo vtlačováno do hlavy, jak je komunismus správná věc. Sledujeme, jak pátrá po své matce, ale bojí se, jakou ženu potká. Tahle knížka je zajímavá. Není nijak složitá a je poutavě napsaná. Příběh s tématem „co by kdyby“ je napsán velmi dobře a trůfám si říct, že je to knížka důležitá a poučná.



Doufám, že jsem vás na nějakou knížku nalákala a že se rozhodnete pro její přečtení. Ahoj!

Marie Vlášková, LY2

SOUTĚŽ O NEJKRÁSNĚJŠÍ ÚSMĚV

V únoru letošního roku byla v naší škole týmem učitelů oboru zubní technik vyhlášena výtvarná soutěž na téma „Úsměv středoškoláka“. Celý březen měli studenti možnost vytvořit a jakýmkoliv způsobem ztvárnit úsměv středoškolského studenta.

Fantazii a kreativitu meze nastaveny nebyly. Nejprve se zdálo, že snad ani nebudou žádní soutěžící, avšak ke konci března najednou začali přicházet studenti se svými výtvary, kresbami, modely, kolážemi či grafickými zpracováními. Musíme říci, že nás každý výtvarný potěšil a vždy jsme se z díla snažili vytušit, co ve studentech úsměv vyvolává. Každý výtvarný byl nápaditý originál a byl velmi zajímavě ztvárněn.

Zapojili se hlavně studenti oboru Asistent zubní technika z 1., 2. i 3. ročníku, jedna studentka reprezentovala Diplomované zubní techniky a z dalších oborů měla kuráž pouze jedna studentka zdravotnického lycea (tímto ji velmi chválíme). Protože se nedalo rozsoudit,

který z výtvarů je ten nej..., byli nakonec oceněni všichni účastníci. Mohli si za odměnu zajít do KFC, mezi dalšími drobnostmi bylo i něco dobrého na zub a pro ty nejlepší malíře či tvůrce jsme ještě přidali poukázky do našeho školního bufetu.

Při vyhlášení výsledků soutěže v pátek 29.4. 2022, kdy byly odměny jednotlivým studentům předány panem ředitelem, jste měli možnost všechny výtvary vidět. Kdo je neviděl, nevadí, budeme se snažit je vystavit na našich školních chodbách.

A pro ty, kteří jste třeba trochu váhali a nakonec se soutěže nezúčastnili, máme dobrou zprávu, příští rok připravíme další ročník. Zatím rozmyšlíme téma, ale pokud by někoho z vás studentů jakékoli téma napadlo, neváhejte se s námi o něj podělit. Budeme rádi...

Martina Bazalová a Jana Majerová



ZÁCHRANA PLANETY V PRAXI

Určitě všichni už slyšeli o různých organizacích, které se snaží upozornit na přemíru plastů na naší planetě, bojují proti nadměrné výrobě oblečení.... Ovšem nedávno se sousední Německo rozhodlo zastavit provoz jaderných elektráren.

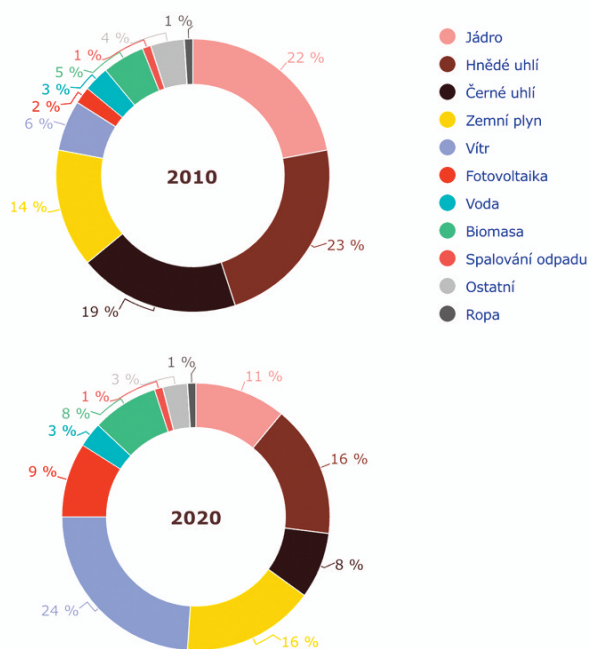
Totíž v roce 2011 došlo v japonské Fukušimě k po Černobylu nejhorší jaderné havárii. Katastrofu způsobilo zatopení elektrárny vlnou tsunami, která byla vyvolána silným zemětřesením. Tato nehoda vyděsila celé Německo natolik, že se vláda rozhodla opustit jadernou energetiku a vybudovat lehce udržitelné elektrárny, které budou šetrné k přírodě a nebudou s sebou nést riziko velkých havárií, tvorbu radioaktivního odpadu a devastaci krajiny v důsledku těžby uhlí.

Aktuálně jsou v Německu zastaveny tři jaderné elektrárny a zbývající odstaví do konce roku 2022. V následujících letech Německo hodlá přejít na výhradně obnovitelné a ekologické energetické zdroje. Do roku 2030 chce německá vláda dosáhnout produkce energie z 80% právě z obnovitelných zdrojů. Aktuálně je tento podíl kolem 40%.

Je to dobře, nebo špatně? Na tuto problematiku se na to dívat z různých hledisek. To ekonomické s sebou nese potřebu značných investic do stavby nových elektráren. Ovšem provoz těchto elektráren bude méně nákladný

Fukušimský efekt

Srovnání německé energetiky v roce 2010 a v roce 2020



a výroba bude třikrát levnější než v případě výroby elektřiny z jádra. Samotní Němci z toho ale nejsou příliš nad

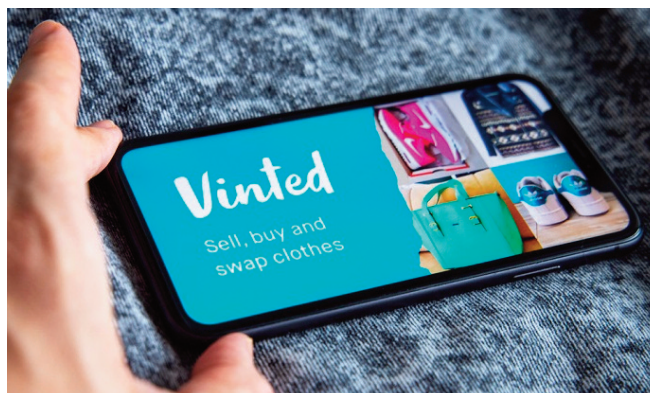
šení, jelikož Německo přijde o 11% kapacit pro výrobu elektřiny. Během hlasování až 44% Němců bylo pro fungování jaderných reaktorů.

Ve světě podíl jaderné energetiky na hrubé výrobě elektřiny pomalu klesá, a to z maxima 17,5 %v roce 1996 na 10,1 %v roce 2020. Je možné, že i v Česku brzy dojde ke změnám. Společnost E.ON hodně investuje do obnovitelných zdrojů a generální ředitel společnosti se vyjádřil k tomuto tématu pozitivně. Mluvčí českého E.ONu pro Ekonomický deník citoval Teysenovu (ředitel E.ON) myšlenku: „Obnovitelné zdroje se stávají základem energetického systému. Solární energie je dobře zavedena a její objem mírně roste. Na druhé straně energie z větrných elektráren vstupuje do fáze rychlého růstu. Energie z konvenčních zdrojů již není hlavní složkou systému, ale představuje pouze zálohu. Celý systém je nyní z cenového hlediska úplně jiný. Nejedná se pouze o strukturální posun, ale o skutečnou transformaci. Stále pracujeme na našem portfoliu a snižujeme jeho rizikovitost. Posouváme se směrem k obnovitelným zdrojům a službám.“

Viky Goncharuk La4

VINTED

Poslední dobou se v Česku stalo hitem nakupování a prodávání věcí přes aplikaci Vinted.



Je to skvělá aplikace, kde můžete sehnat všechno od oblečení po knížky, a navíc za skvělou cenu. Například knížku, která stojí v obchodě 300Kč, jsem takto sehnala lehce opotřebovanou za 20 Kč, což je sakra velký rozdíl. A můžete být kupujícím i prodávajícím. Pokud máte doma nějakou věc, kterou už nepotřebujete, a chcete jí dát nový život, tak tohle je to správné místo A navíc tak prospějete naší planetě.

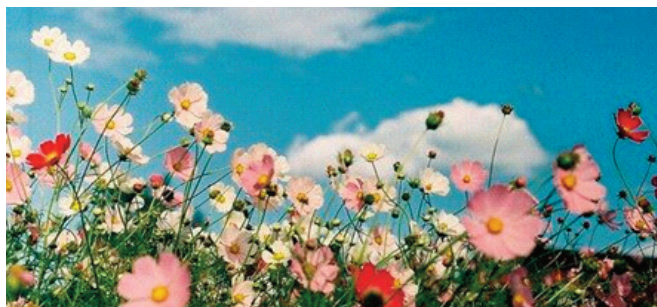
Zuzana Benáková La4

PŘÍRODNÍ KOSMETIKA

Na přírodní kosmetice je „kouzelné“ především její složení. Když se odstraní většina zbytečností, jako jsou barviva, syntetické konzervanty a další látky, zůstane jen pár klíčových ingrediencí. Proto je dobré používat právě přírodní přípravky. V krátkém a jednoduchém složení se snáze čte a zejména tady platí, že méně je více.

Jak poznat přírodní kosmetiku

Už dlouho jsme zahlceni vlnou přírodní a bio kosmetiky. Na rozdíl od biopotravin, pro které platí jasně daná legislativa, u kosmetiky to bohužel tak není, a tím pádem existuje řada firem, které se pouze tváří, že vyrábí přírodní kosmetiku. V mnoha případech se jedná pouze o kosmetiku s přídavkem rostlinných látek.



Asi nejjednodušším způsobem, jak pravou přírodní kosmetiku rozpoznat, jsou dva certifikáty, které musí být uvedené na zadní straně produktu.

1. CPK – certifikát CPK (Certifikovaná přírodní kosmetika), uděluje ho nezávislý kontrolní orgán Kontrola ekologického zemědělství o.p.s.
2. CPK bio – striktnější odnož certifikátu CPK, navíc vyžaduje obsah přírodních surovin pocházejících z kontrolovaného zemědělství

VÝHODY PŘÍRODNÍ KOSMETIKY

JE ZDRAVĚJŠÍ

I když ne každý to slyší rád, je to tak. Jak všichni víme, kůže je největším orgánem našeho těla, a proto je její funkce nezbytně důležitá. Všechny orgány fungují závisle na sobě, a jakmile se nepřiměřeně staráme o jeden, brzy se to projeví na dalším. Správná péče se správnou kosmetikou nám může ušetřit řadu problémů.

VÍME, CO POUŽÍVÁME

Pokud se jedná opravdu o přírodní kosmetiku, výrobci se ve většině případů pyšní jejím složením. Je to logické. Pokud výrobce nemá co skrývat, naopak se snaží o to, aby zákazník co nejpřesněji věděl, co daný výrobek obsahuje. V tomto případě platí, čím kratší složení, tím pravděpodobnější, že jste nesáhli vedle.

JE ŠETRNĚJŠÍ K ŽIVOTNÍMU PROSTŘEDÍ

Momentálně žijeme v době, kdy se všichni snaží žít

zdravě, ovšem paradoxně ve zničeném prostředí. Firmy usilují o to, aby co nejvíce životní prostředí chránily. Zarážejí šetrné výrobní postupy nebo také recyklaci.

VYPLATÍ SE NÁM

Přírodní kosmetika dokáže divy a nemusíme vynaložit přehnané finance. Ta běžná problém většinou jen „zaplácne“, kdežto přírodní může pomoci k opravdové léčbě problému.

KDE PŘÍRODNÍ KOSMETIKU SEHNAT?

Přírodní kosmetika je dostupná téměř ve všech lékárnách. V omezenější míře se s ní můžeme setkat i v dro-



geriích.

Lékárny jsou samozřejmě více zaměřeny na pleťovou kosmetiku a drogerie na tu dekorativní.

Pro příklad: V lékárnách jsou dostupné značky jako Sallos, Weleda, Physicians Formula, Herbacin, Venira a řada dalších

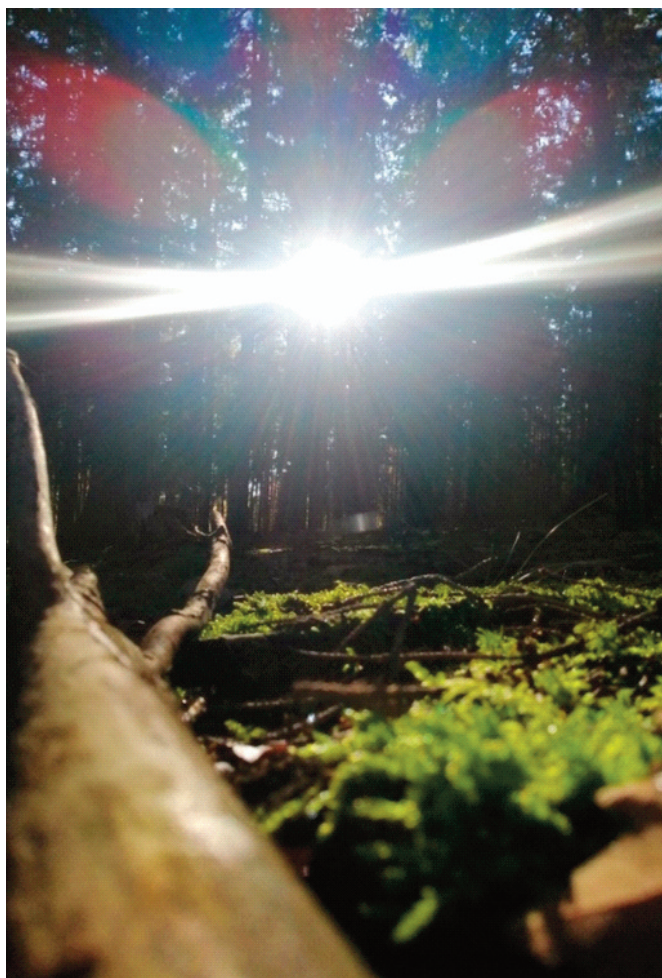
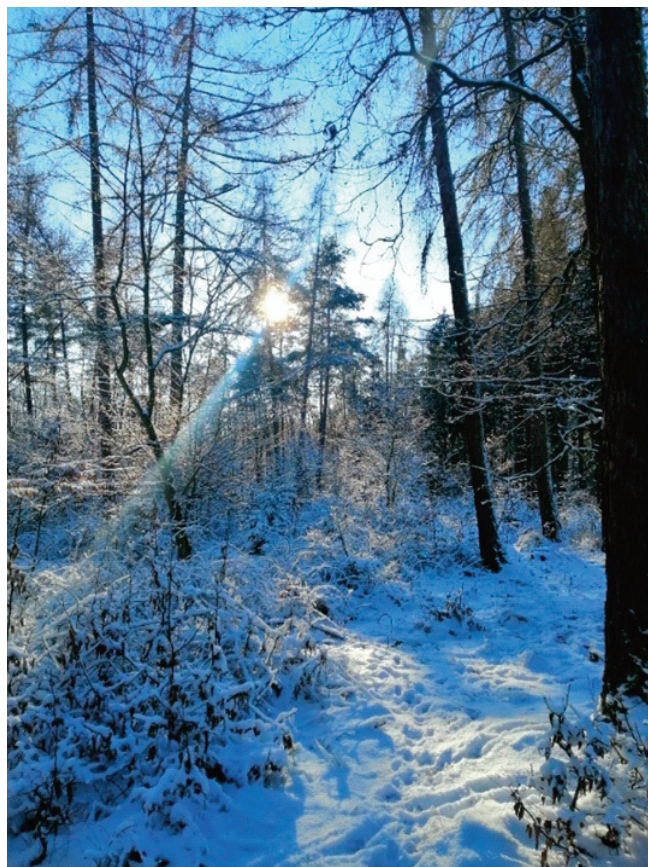
Co se týká drogerií, zde jsou dostupné značky jako Alverde, Purity Vision, Garnier Bio, Bione a opět řada dalších. Na závěr: přírodní kosmetika nemusí být prioritou pro každého. Je snazší zůstat v zajetých kolejkách, kupovat a používat to, na co jsme zvyklí. Přesto za zamýšlení to určitě stojí. A alespoň někdy zaměnit běžnou kosmetiku



za tu přírodní určitě nebude nikomu na škodu.

Míša Loskotová

UMĚNÍ ZACHYTIT PRCHAVÝ OKAMŽIK



Na tomto čísle se podíleli:

Karolína Kamenická
Marie Vlášková
Tereza Matoušová
Denisa Švíková
Kristýna Kubaštová
Adéla Kubečková
Daniela Fiřtová
Jana Majerová
Martina Bazalová
Kuba Jakima
Hynek Mareš
Vendula Kletečková
Iva Štixová
Jana Faltová
Grafika: Pavel Leština

Autorka fotografií – Daniela Fiřtová AZT1