



Podlavičník

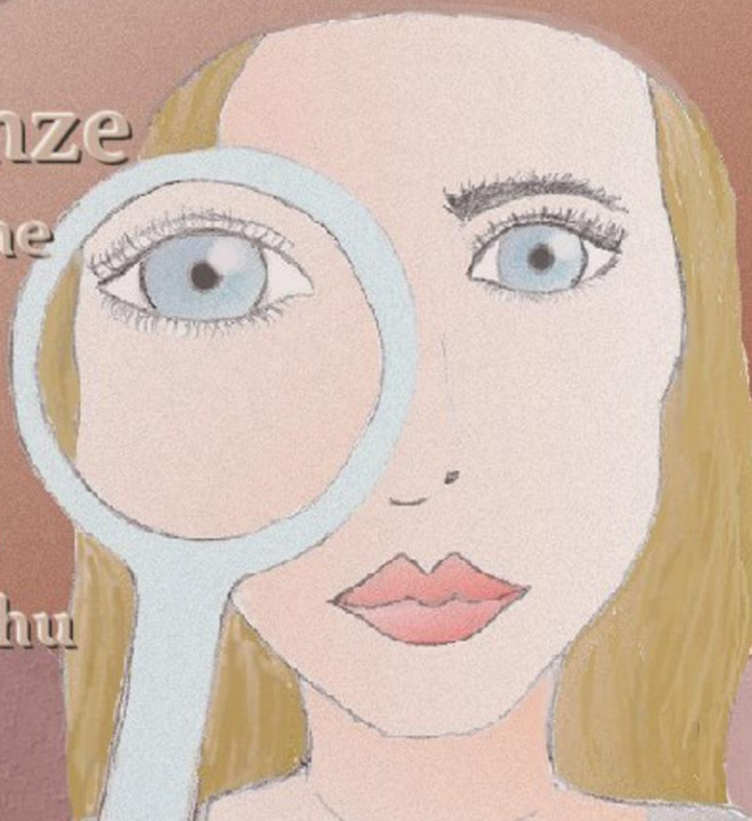
Životní styl
zdravá svačina
body book
recepty



Berlín
vzdělávací program
a výměnný pobyt

Herní recenze
This War of Mine

Detektivka
Dvanáct do kruhu



OBSAH

Úvodní slovo redakce.....	1
Deníky zděšeného prváka a zoufalého maturanta.....	2
Body Book a zdravé recepty.....	3
Chytré věty Běty a Květy aneb kam si zajít na dobré kafe.....	7
Plesová sezóna na zdrávce.....	9
Vánoce v Asii.....	9
Posilovna.....	12
Sportovní úspěchy.....	13
Freerun - běhám, běháš, běhejme.....	15
Hraju, hraješ, hrajeme - recenze počítačových her.....	16
Rozhovor s karatistkou.....	18
Povídka "Dvanáct do kruhu".....	19
7. odborná konference zdravotních sester.....	21
Mezinárodní projekty? K čemu?.....	24

Milí čtenáři,

čas letí neúprosným tempem. A s ním přicházejí změny. A ty se týkají i Podlavičnicku. Změn si určitě všimnete na první pohled. Intuitivní a snadná orientace pomocí obsahu, kde si můžete vybrat, co si budete chtít přečíst. První Podlavičnický tohoto školního roku se nese v duchu zdravé výživy, jak se po prozkoumání obsahu za chvíli dozvíte. Myslím, že jsou to vynikající typy, a sám jsem je zkusil, takže doporučuji. Ale není to jen o receptech. Číslo je napěchované články a rubrikami, tak prosím...přeji příjemné čtení.

Břetislav Vonšovský

DENÍK ZDĚŠENÉHO PRVÁKA

Všichni víme, jaké to je loučit se se svou třídou na konci devítky. Celé prázdniny skoro nemyslíte na nic jiného než na nový začátek a tím myslím střední školu.

A mě to potkalo právě teď. O prázdninách jsem nemluvila o ničem jiném než o zdrávce. A najednou bylo 1. září a já se chystala na první den školy. Ani nevíte, jak jsem byla nervózní. Nový začátek, noví lidé, nové prostřední a noví učitelé. S kamarádkou jsme jely autobusem o 4 hodiny dříve, já vím, jsme blázni. Byly jsme ve třídě první a postupně přicházeli naši spolužáci. Všichni už od pohledu byli hrozně super! Některé už jsem znala, jelikož jsme si psali o prázdninác, a jiné jsem poznávala :).

Když se zaplnila třída, přišla naše třídní učitelka a začali jsme se seznamovat :).

Na tenhle den snad nikdy nezapomenu, byl to ohromný krok v mém životě! Tak takhle začal můj školní rok 2015/2016.

!!!!!! A UČENÍ ZAČÍNÁ !!!!!!!

DENÍK ZOUFALÉHO MATURANTA

Zoufalost? Tak ta ještě nenastala. Jasným příkladem jsou podzimní odpoledne a večery. Místo učení páte otázky z biologie zatím jasně vyhrává zhlédnutí dalšího dílu „Jak jsem poznal vaši matku“. Otázky z němčiny? Raději horký čajíček, knížka a postel. Název knihy samozřejmě nenajdete na počmáraném papíru s doporučenou četbou.

A to nemluvě o brouzdání na internetu a hledání šperků, bot, líčení a účesů, které by se dokonale hodily k šatům. Když si ještě vyberete šaty třeba právě v praktické zelené barvě, vystačí vám tato činnost klidně na celé odpoledne.

A pak jsou tu jiná odpoledne. Taková horká vana... Nebo „kafíčka“, kdy pořád dokola probíráme nástup, skleničky, výzdobu atd, atd... A večer zjistíme, že je nějaký skvělý koncert ve Velbloudovi, a pro dobrý pocit si nařídíme budík na 5:00. Nedělejte to, ze všech 7 pokusů jsem, se sešitem na hlavě, po 10 minutách usnula.

Strach je asi výstižnější slovo. I když mám pocit, že zatím ne tak úplně pravdivé. Strach nastává pouze v okamžiku, když na nás učitel všechny ty „věci“ vychrlí. A dále před zkoušením, když s výčitkami svědomí zjišťujeme, že nad námi vyhrálo zase něco jiného než učení.

Je nám všem jasné, že je toho moc a že to asi o „svatáku“ nestihneme. Jenže dokopejte se k tomu. Občas mám i světlé chvílky, kdy si k učení opravdu sednu. To byste ale nevěřili (nebo spíše věřili), co všechno je zajímavější než písmenka v učebnici. Třeba to, co si dám k večeři, kde mám ve 22:00 sehnat čokoládu, zvuk projíždějících aut (a to jsem holka!), kutálející se tužka po stole, nebo obyčejný flek na zdi...

(Viky)

BODY BOOK A ZDRAVÉ RECEPTY

Chcete-li mít zdravé a krásné tělo, musíte se v první řadě dozvědět spoustu užitečných informací o tom, jak lidský organismus funguje a co k tomu potřebuje. Následně převedete tyto znalosti úspěšně do každodenního života. A také si určitě rády/rádi přečtete o módních trendech a jistě vás zaujme kosmetický blok. A o tom tato nová rubrika bude.

Úvod – Ve vědomostech je síla

Každý zažíváme něco, co nám přináší radost a uspokojení, vnitřně nás naplňuje a chceme se o to podělit s druhými. Když ochutnáme něco mimořádně dobrého, většinou se otočíme na toho druhého s radostným výkřikem: „Tohle musíš ochutnat!!“ Nebo slyšíme v rádiu skvělý song, který si okamžitě stáhneme pro kamarádku, která si to zákonitě musí poslechnout také. Přejeme si, abyste s takovými pocity četli tento článek. Ne z donucení, ale z pocitu, že se o to musíte podělit s druhými.

Získat znalosti o svém těle je jedna z nejdůležitějších věcí, které můžeme sami pro sebe udělat. Protože výživa a fitness, uvědomění si sebe sama a kázeň nejsou jen pouhá slova, jsou to nástroje.

Jestliže se budeme společně dozvídat o našem těle více a více, začneme se svým způsobem měnit – zvnějšku, ale i zevnitř. Staneme se nádhernější, zdravější, sebevědomější!

V příštím díle se začtete do první části – VÝŽIVA aneb JSTE TO, CO JÍTE!

Bonus – Zdravá snídaně: Pohankové lívance (10 ks)

Budeme potřebovat:

- 1 hrnek pohankové mouky
- 1 celé vejce
- 1 hrnek mléka (polotučné, mandlové, sójové...)
- špetka skořice
- olej

Všechny ingredience smícháme dohromady a vznikne nám směs na přípravu lívanečků. Poté si na rozpálenou pánev kápneme trochu oleje a pomocí naběračky naléváme malé množství směsi. Opečeme z obou stran a necháme trochu vychladnout. Dozdobíme např. javorovým sirupem, ovocem, kokosem či jinou oblíbenou mňamkou.

DOBROU CHUŤ!



Svačte zdravě

Školní rok už dávno začal, slovo prázdniny a léto jsou již minulostí a my jsme opět podlehli každodennímu režimu školní docházky. Nejen vrcholoví sportovci, ale i my školáci potřebujeme správnou výživu pro fungování těla a udržení pozornosti ve škole. Kde jinde začít než u přípravy svačin do školy, nebo-li u tzv. „krabičkování“.

Nikdo by to neměl podceňovat, nenadarmo se totiž říká, že „kdo je připraven, není překvapen“. A je tomu tak. Pokud se správně připravíme a dodáme tělu to správné „palivo“, které potřebuje, odmění nás a budeme se cítit lépe. Zde je malá rada, jak lehce, chutně a hlavně zdravě zpestřit školní svačinu.

JE LIBO SLADKÁ ?**ŘECKÝ JOGURT**

- zdroj kvalitních bílkovin
- skvělý pomocník při regulaci hmotnosti
- obsahuje spoustu živých mikroorganismů
- zajišťuje správné trávení

Svačinka do školy?**ČI SLANÁ?****CELOZRNNÉ PEČIVO**

- obsahuje vlákninu
- reguluje cukr v krvi
- zdroj vápníku, bílkovin, fosforu, železa, hořčíku a antioxidantů
- narozdíl od bílého pečiva je plné potřebných živin

**OVESNÉ VLOČKY**

- zmírňují stres
- obsahují křemík
- zasytí na dlouhou dobu díky nízkému GI
- zvyšují hormon testosteron

**VYSOKOPROCENTNÍ ŠUNKA**

- zdroj živočišných bílkovin
- vybíráme vždy pod 2,5% obsahu soli na 100g
- volte šunky s obsahem tuku do 7%
- nejlépe bez přidaných éček (E210-2013,249,250)

**LNĚNÁ SEMÍNKA**

- výborný zdroj zdravých tuků (až 30%)
- vitamín B1,2,3,5,6
- prevence proti zácpě
- zvyšuje pružnost šlach

**MRKEV**

- vitamíny B,C,E
- obsahuje minerály a stopové prvky (železo)
- až 3% vlákniny
- zvyšuje cirkulaci krve v oku

**CHIA SEMÍNKA**

- obsahují vlákninu
- prevence proti obezitě
- velké množství kvalitních bílkovin
- zdroj nenasycených mastných kyselin omega-3

**PAPRIKA**

- vitamín A,C
- obsahuje betakaroteny
- má antioxidační účinky
- chrání před rozvojem zhoubných nádorů



BANÁN

- 75% složení je voda
- prevence vzniku kocoviny
- velké množství vlákniny
- vitamín C dále B6, B1, B2
- obsahují draslík a mangan



JABLKO

- snižuje hladinu LDL cholesterolu v krvi
- prevence Alzheimerovy choroby a rakoviny prsu
- ochrana kostí
- vhodné pro diabetiky

Ingredience:

328kcal B-20g, S-47g, T-5g
 Milko Řecký jogurt 140g/81kcal

chia semínka 5g/26kcal
 lněná semínka 5g/22kcal
 ovesné vločky 20g/75kcal
 banán (½) 60g/56kcal
 jablko (1ks) 120g/68kcal



RAJČE

- potravina pro srdce a cévy
- prevence proti infekcím
- vysoký obsah draslíku
- vitamíny E, C
- hydratují trávicí soustavu a celý organismus



SMETANOVÝ SÝR

- zdroj tuků pro rozpuštění vitamínů
- obsahuje prospěšné mléčné kultury
- vhodný pro celiaky (=neobsahuje lepek)
- hlavní složkou je tvaroh (=zdroj bílkovin)

Ingredience:

322kcal B-27g, S-39g, T-5g
 Penam Fit celozrnný žitný chléb
 72g(1kr)/136kcal
 LE&CO krutí šunka dětská 100g/35kcal
 Lučina 10g/29kcal
 mrkev 100g/35kcal
 rajče 60g/11kcal
 paprika červená 50g/14kcal

I ZDRAVÉ JÍDLO MŮŽE BÝT DOBRÉ!!!

- **Překládaná dušená zelenina s avokádem, volské oko a salát**

Na tento výborný recept potřebujeme:

- brokolici
- mrkev
- avocado
- petržel (nejlépe čerstvou)
- čerstvá bazalka
- vejce
- olivový olej
- sůl

(všechny ingredience si dáme podle sebe, jak kdo co má rád)



Salát:

- rukola
- polníček
- cherry
- čerstvá bazalka
- olivový olej
- sůl

Jak na to?

Mrkev a brokolici máme dusit nebo uvaříme, na talíř si dáme formičku (pokud chceme) a zeleninu do ní vrstvíme s nakrájeným avokádem a dochutíme bylinkami, olivovým olejem a solí. Navrch si uděláme volské oko. (já jsem použila formu ve tvaru kytky)

Salát:

vše smícháme , promícháme, pokapeme olejem a osolíme
to je vše :)

➤ Plněný lilek s rukolou

Na 2 porce budete potřebovat:

- 1 lilek
- sůl
- olej
- 1 malou cibuli
- koření (jaké máte nejradši)
- šunku
- 2 vajíčka
- sýr (cihla)
- rukola
- žampiony
(co chcete)



Jak na to?

Lilek omyjte, rozkrojte na půlku a vydlabejte. Lehce osolte lilek i dužinu a nechte odpočívat. Na oleji orestujte cibulku (nakrájenou na kostičky), přidejte šunku, žampiony(cokoliv) a vyklepněte dvě vajíčka. Lehce osmahněte. Naplňte lilek směsí, posypte nastrohaným sýrem, troubu přehřejte na 180°C. Lilek pečte na pečícím papíru (cca 30-45 minut), přidejte rukolu a můžete podávat :) Směs lze použít i do cukety.

CHYTRÉ VĚTY BĚTY A KVĚTY ANEB KAM SI ZAJÍT NA DOBRÉ KAFE

Ahoj,

vítáme vás u naší nové rubriky. Dáme vám typy, které se vám budou hodit zejména o volných hodinách, dále po dlouhých a těžkých dnech ve škole, určitě je uvítáte i v sobotu za deštivého dne. Ušetříme vám spoustu času a předáme vám naše zkušenosti, které jsme pracně sbíraly po dobu tří let. Uhodli jste správně, poradíme vám kam v okolí naší školy zajít na dobré kafe.

Já jsem Běta a moje společnice je Květa – tedy budeme si tak říkat, protože tajemno se dneska prostě nosí. Jsme sice rozdílné jako černá a bílá, hlavně nás spojuje láska ke kafi, a proto tu jsme.

ESPRESSO BAR

Drazí kávoholici a budoucí čtenáři,

na úvod našeho speciálu je potřeba zabloudit do podniku známého a již osvědčeného, aby to přece jen udělalo dobrý dojem a taky aby to nasadilo laťku pěkně vysoko.

Já, takový ten nesportovní a relativně čtenářský typ, dávám k dobru kavárničku, která je kousek od Černé věže, přesněji v Kněžské 28. Pokud si myslíte, že víte kam po škole na dobrou kávu, určitě tohle místo už znáte. Kavárna se dříve jmenovala „Černé oči porcelánových šálků“, což bylo opravdu krásné a poetické, avšak nebudeme si lhát a na rovinu si řekněme, že pětadvacetipísmenný název je spíše odrazující, než povzbuzující. Dnes nad vstupními skleněnými dveřmi do ráje je pouze cedule „Espresso bar“, což je zase obyčejné a suché. Nemusíte ale zoufat, dostanou vás jinými kvalitami.

Cafe Latté, tedy espresso vlité do horkého mléka s pěnou, vám tady udělají za dnes již téměř lidové čtyři pětky a ještě vám k tomu sympatická, usměvavá a věčně happy slečna na čepičce pěny vykouzlí patvar, který vypadá jako tulipánek. Když chvátá, tak se trochu rozpustí, ale stejně je to super. Káččo si tady dáte z hrnečku, i když se zrovna c.latté běžně podává ve sklenici. Hrneček s ouškem vytvoří pocit domova a bezpečí. Krásná, jednoduchá a neokoukatelná bílá je všudypřítomná. Je na zdech, na hrnečkách a skoro i na podlaze. Její studenost nabourávají velice efektivně křesílka, která vypadají jako od babičky, nebo ze starého filmu, nebo prostě jen jako útulná kytičkovaná součást vašeho domova. Svou zřetelnou útulností vás přemlouvají k chvílce posezení, počtení, odpočinutí a popití toho slastpřinášejícího moku. Věřte mi, když to uvidíte, nemáte chuť odolávat. Podlehnete hned v prvních vteřinách a podlehnete pěkně nadlouho :-).

V kavárně je běžná nabídka zákusků, dočkáte se i polévky, ale jinak se zde nevaří.

Hodnocení *****

KAVÁRNA A BAR K

Co musíme mezi prvními zmínit, je kavárna a bar Káčko, který je strategicky umístěný téměř naproti naší škole. Před třemi lety bylo Káčko cílem většiny našich „kávoútoků o volných“. Latté macchiato, tedy umazané mléko troškou espressa, zde stojí třicet korun a má perfektní pěnu. Třicet korun i bez pěny, Kde dneska koupíte Latté m. za třicet korun?! I když jsme kofeinozávislé a píšeme jenom o mlékokafi, tahle nadýchaná a mléčnosmetanová lahůdka je božským balzámem na nervy pocuchané našimi pedagogy. Od prváku nám kafe vždycky přinese příjemná číšníce asi ve středním věku a na požádání nám navrch přidá i čokoládu. Kavárna je malinká, a tak za jejích nejproduktivnějších let bylo těžké sehnat místo. My však soudíme, že nejproduktivnější časy má za sebou. Věčnými hosty jsou totiž těžcí kuřáci, kteří nevytahují jen cigaretu za cigaretou, nýbrž krabičku za krabičkou, jinak si to nedovedeme vysvětlit. V Káčku pokulhává odvětrávání. Je sice fajn dát si kafe, ale už méně příjemné je odcházet jako vypraní v cigaretách. I když nerada, musím Káčku většinu bodů strhnout, ale opravdu doufám, že se něco vzduchčisticího dá do pohybu, protože to mléčné pohlazení si zaslouží strašně velkou pochvalu.

Hodnocení **

KAFÍRNA A ČAJÍRNA U TŘÍ LVŮ

Abych nepopsala časopis celý a vešla se na dvě strany, posledním dnešním tipem bude jedna z mých „srdcovek“ kafírna a čajírna U Tří lvů čestně stojící v Hradební 32. Nabídku kávy tady mají pestrou, jsou tu espressíčka, která mají názvy podle států, ale my sem chodíme na dobrou věc. Fakt. Dělají tady totiž rozpustnou kávu FAIR TRADE, kterou asi všichni znáte. Kdo by nechtěl těm africkým dřičům trochu pomoci, že? :-). Když si takhle jednoho chladného, ale i teplého (mají i zahrádku) dne zalezete ke kávě a má to i určitý morální aspekt, není nad to objednat si velkou vodní dýmku s mojí oblíbenou kombinací tabáku Al Fakher kiwi – jahoda. Nechci podporovat „kuřivnictví“ u mládeže a už vůbec ne někomu kazit zdraví, ale pro duševní pohodu, prima večer a trochu té kultury je to jedna z neoptimalnějších variant, Pak se cítíte tak skvěle, že i ty plíce vám to odpustí. Obsluha je tady vždycky víc než příjemná, prostředí na jedničku, i když jestli si někdo pamatujete kutloch u Velblouda, budete v Hradební postrádat intimitu. Ale pokud máme hodnotit jen chuť kávy, asi bychom si pochutnali i jinde – na něčem více mléčném :-).

Hodnocení ****

Kávě zdar a pro dnešek nashle, vaše Květuška



REVOLTA

Interiér je opravdu nezvykle odvážný. Barvy fialová a bílá k sobě velmi ladí, zrcadlo přes celou stěnu na sebe upoutává pozornost a opticky zvětšuje jinak poměrně malý prostor. Obsluha je většinou příjemná a rychlá, bohužel občas se stane, a to nejenom v této kavárně, že narazíte na někoho, kdo si podle vás spletl zaměstnání. Nabídka je více než dostačující.

Tato kavárna se nachází na náměstí Přemysla Otakara II. Její slogan zní: „Kavárna, kde jsou každý den připraveni Vám zpříjemnit všední starosti v nevšedním interiéru kavárny nad šálkem kvalitního espressa a dalších druhů italských káv.“

Musím říct, že já tuto kavárnu hodnotím velmi kladně. Chodíme do ní s přáteli velmi často. Otevírací doba je také více než uspokojivá. Pro upřesnění - přes týden otevírají už 9 h. ráno a zavírají o půlnoci. I přestože Revolta Caffè má posezení venku pod stříškou (teď určitě potěším kuřáckou společnost), může se kouřit i uvnitř. Už jen pár slov na závěr... Tuto kavárnu doporučuji. :-)

Hodnocení ***

S přáním hezkého dne Bětuška



PLESOVÁ SEZÓNA NA ZDRÁVCE

A je to tady!

Tedy skoro. Blíží se to!

Ptáte se co? Odpověď je jednoduchá.

MATURITNÍ PLESY!!!

Tyto akce, kdy Metropol, Art IGY či „Zetko“ praskají ve švech, známe všichni.

Co to pro nás vlastně znamená?

Pro maturanty pravděpodobně hromadu starostí a řešení maličností, aby ten jeden jediný večer byl do puntíku dokonalý. A pro ten zbytek? To je přece jasné.

ZÁBAVU!!!

A ani zdrávka nezůstává pozadu. Tenhle rok máme pět maturitních plesů, které čekají, až je všechny „vymeteme“.

Plesovou sezónu zdrávky zahájí **AZT 4 20. listopadu v kulturním domě Metropol.**

Těsně před Vánocemi naše peněženky provětrá **LAA4 16. prosince v Metropolu.** A aby toho ten týden nebylo málo, tak se znovu uvidíme **18. prosince v Metropolu, tentokrát se ZLY4 .**

Pak nás čeká oddechový čas, kdy se budeme moci soustředit na školu (možná). Ale ne nadlouho.

21. ledna nás čeká maturitní ples ZDA 4A , tentokrát v Art IGY.

A o týden později to všechno zakončíme ve velkém stylu na posledním plese naší zdrávky . Bude to **29. ledna spolu se ZDA 4B v našem oblíbeném Metropolu!**

Doufám, že se těšíte a že se potkáme na co nejvíce plesech v tom největším možném počtu.

Mirka ZLY 4

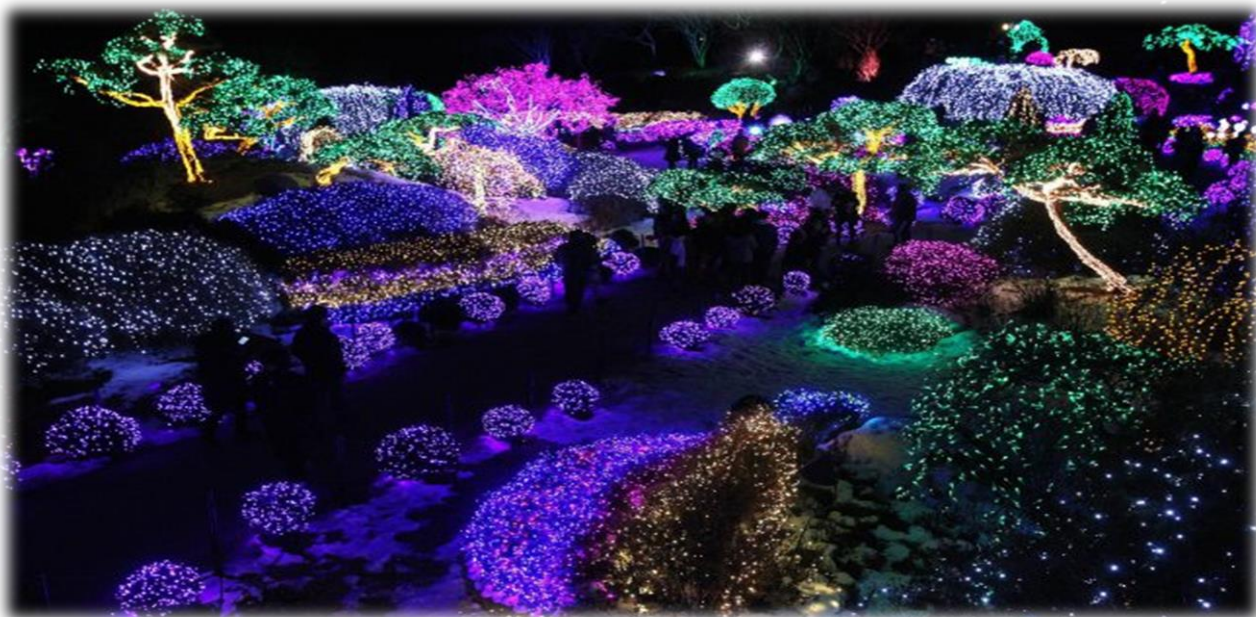
VÁNOCE V ASII

Pomalou ale jistě se nám blíží čas vánoční. Pokud tedy hledáte nějakou inspiraci na tak trochu exotické Vánoce, jen směle čtěte dál.

Kapr, bramborový salát, vánoční stromeček, dárky, cukroví a pohádky v televizi. Tradice, bez kterých si naše Vánoce neumíme představit. V asijských zemích je ale tento křesťanský svátek něčím zcela jiným.

Jižní Korea

Vánoce se v Koreji slaví v západním stylu 25. prosince. Volno však mají jen jeden den a pro Korejce tento svátek není až tak významný. Dárky zde nenosí Ježíšek, ani Santa Claus, nýbrž **Santa Harabujee** (Santa dědeček). Namísto hromady dárek pod stromečkem, jak je u nás zvykem, si Korejci dávají jen jeden, a to povětšinou peníze. K štědrovečerní večeři se podávají klasické korejské pokrmy jako bulgogi, kimchi, japchae a další. A tak jako my nemůžeme oslavovat Vánoce bez stromečku, tak Korejci si je nemohou představit bez vánočního dortu a razí pravidlo - čím přeplácanejší, tím lepší.



Zahrada jitřní svěžesti v Gapyeong

Výzdoba mrakodrapů a náměstí je opravdu okázalá, avšak mimo větší města se už vánočních světýlek jen tak nedočkáte. Být v Koreji o Vánocích single je velice depresivní. Zatímco pro Evropany Vánoce znamenají společně strávený čas s rodinou, v Koreji je tento svátek určen spíše pro mladé páry. V ulicích se tak promenávají zamilované dvojice sladě oblečené do stejného vánočního oblečení, kterým dávají najevo, že spolu chodí.

Nicméně nezadaní lidé si nemusí zoufat. Existuje možnost jak během tohoto období najít svoji spřízněnou duši. Tou možností je **Solo Daecheop**, v překladu Velké vítězství svobodných lidí. Jde o setkání lidí, kteří jsou, jak název napovídá, sami. Muži stojí na jedné straně a ženy na druhé. Při startu pak běží naproti tomu, koho mají rádi nebo kdo se jim líbí, a dotyčného chytí za ruku. Na několik minut tak získají někoho, kdo s nimi stráví Štědrý den.

Japonsko

Hlavními náboženstvími v „zemi vycházejícího slunce“ jsou buddhismus a šintoismus. Ke křesťanství se zde hlásí pouze 1% populace. Proto také není divu, že Vánoce v pravém slova smyslu Japonci neslaví. Zvláště pak starší generaci nechávají Vánoce ledově klidnou. Určitý podíl na tom má i to, že Štědrý den není v Japonsku státním svátkem tak jako u nás. Z toho vyplývá něco pro nás naprosto nepředstavitelného... ano, lidé chodí v tento den normálně do práce a studenti se škole také nevyhnou. **23. prosinec** je sice státní svátek, důvodem pro volno ale nejsou svátky klidu a míru. V tento den má narozeniny **125. japonský císař Akihito** (81 let), s novým císařem se pak datum svátku mění. A tak prozatím mohou Japonci v tento den zůstat doma.



Světelný tunel v Nabana no Sato

V Japonsku dárky naděluje jeden ze šintoistických bůžků Heotišó, nazývaný i **Santa Kurohsu**, který má dokonce oči i vzadu na hlavě, takže může celý rok pozorovat, jestli děti nezlobily. Dárky dostávají děti od rodičů, ale ne naopak. V tomto ohledu být tedy rodičem v Japonsku se o Vánocích moc nevyplácí. Japonci si libují ve vánoční výzdobě, a proto můžete najít celé čtvrti vánočně osvětlené. Vánoce jsou zde využívány spíše obchodními řetězci k zvýšení tržeb. Japonci si neužívají vybírání kostiček z kapra, jejich představa o tradičním vánočním jídle je **grilované kuře z KFC**. Zapříčiněno je to neuvěřitelně úspěšnou kampaní "**Kurisumasu ni wa kentakkii!**" (Kentucky na Vánoce!), která navždy spojila grilované kuře a štědrovečerní večeři. Japonci jsou schopní klidně dvě hodiny stát frontu, jen aby dostali vysněné kuře. Na štědrovečerní tabuli pak také patří speciální vánoční dort. Podobně jako v Jižní Koreji Vánoce zde spíše připomínají svátek sv. Valentýna.

Čína

Ani tady nevidíte klasickou scénu děťátka v jeslích. V Číně byly Vánoce **dlouho zakázané**, stejně jako křesťanství. I když pro čínské úřady Vánoce neexistují, v ulicích se stále častěji objevuje vánoční výzdoba. Děti navštěvuje s nadílkou Santa Claus, kterému říkají **Dun Che Lao Ren - Vánoční stařec**. Vánoce se zde staly podobně jako v Japonsku komerčním svátkem.



Vánoční výzdoba ve městě Xian

Mnoho Číňanů nemá ani povědomost o pravém významu Vánoc. Vánoce jsou pro ně jen o něco lepší než víkend. Je to možnost jak se sejit s kamarády, koupit si něco drahého, pro mladé páry jsou zase Vánoce synonymem romantiky. Nesmím ale opomenout **městečko Vánoc – Yiwu**. Sice neleží na Severním pólu a Santovy pomocníky byste tady také nenašli, ale vánočních ozdob zde uvidíte spoustu. Městečko Vánoc se nachází 300 kilometrů jižně od Šanghaje a podle statistik vyrobí přes 60 % všech vánočních ozdob, které se rozvázejí do celého světa.

Doufám, že jsem vám tímto článkem trochu přiblížila oslavu Vánoc a vánoční zvyky v Asii. Dali byste přednost klasickým českým Vánocům, nebo byste teď rádi zažili Vánoce trochu jinak?

Simona Volková
LAA2

POSILOVNA

PODAŘILO SE!

SZŠ a VOŠZ České Budějovice, Husova 3.



Jihočeský kraj

Před šesti lety se vedení naší školy poprvé rozhodlo zapojit do grantu Jihočeského kraje v oblasti tělesné výchovy a sportu. V široké nabídce nás zaujala možnost získání finančních prostředků na zřízení posilovny v stávajících prostorách školy. Bohužel jsme neuspěli.

Po několika dalších pokusech jsme grant získali a dílo se podařilo. Sice jen z 50%, ale funkční posilovna pro naše žáky je na světě. V našem případě, kdy 90% žáků naší školy jsou dívky, byl výběr posilovacích zařízení specifický.

Eliptický trenažér, spinningové kolo a veslovací trenažér. (Foto – P. Chalupa)

Naše škola má dvě tělocvičny, menší a větší. V okamžiku, kdy v malé tělocvičně cvičí 24 žáků, moc místa nezbyvá. Hlavně v případě nepříznivých povětrnostních podmínek a v zimním období je nová posilovna velmi příjemným zpestřením výuky tělesné výchovy.



SPORTOVNÍ ÚSPĚCHY

CORNY Středoškolský atletický pohár

Ve čtvrtek 17. září se družstva našich dívek a chlapců zúčastnila okresního kola středoškolského poháru v atletice. Soutěžilo se za pěkného slunečného počasí na atletickém stadionu v Českých Budějovicích.

Obě naše družstva se v konkurenci českobudějovických středních škol rozhodně neztratila.

Družstvo dívek ve složení

Kristýna BUČKOVÁ,
Tereza DOLEJŠOVÁ,
Kateřina DVOŘÁKOVÁ,
Andrea KALIŠOVÁ,
Nikola KORYTAROVÁ,
Nela KOZOJEDOVÁ,
Pavčina MACKOVÁ,
Linda MORAVOVÁ,
Aneta RAINIŠOVÁ,
Štěpánka SATRAPOVÁ,
Markéta SCHIEROVÁ,
Kateřina ZETTLOVÁ
obhájilo po statečném výkonu výborné třetí místo.

Družstvo chlapců své loňské umístění ještě vylepšilo.

Atleti
Adam ČÍŽEK,
Vojtěch ČÍŽEK,
Dominik DOLEŽAL,
Jan JÚSKO,
Lukáš KNOTEK,
David KUBÁT,
Jan MARTINIC,
Dominik MIKULA,
Jan PAŤHA,
David SVOBODA,
Šimon TŮMA,
Břetislav VONŠOVSKÝ

„se rvali jako lvi“ a mezi sedmi školami naprosto suverénně vybojovali stejně jako dívky bronzové medaile. Obě družstva „na bedně“ měla pouze naše škola!!!
Nejen tělocvikáři všem závodníkům DĚKUJÍ za vzornou reprezentaci!

PK TěV

STONÍ TENIS DÍVEK – OKRESNÍ KOLO

Termín: 6. 10. 2015

Místo: Herna TJ Sokol ČB

Účast: Kristýna RŮŽIČKOVÁ ZLY2
Anna KAŠPAROVÁ AZT2

Dívky obsadily krásné druhé místo a postoupily do krajského kola.

**STONÍ TENIS DÍVEK – KRAJSKÉ KOLO**

Termín: 3. 11. 2015

Místo: Herna TJ Sokol ČB

Účast: Kristýna RŮŽIČKOVÁ ZLY2
Aneta BOHDALOVÁ ZDA1A

Dívky nedaly ostatním týmům šanci a krajské kolo vyhrály. Postoupily na přebor ČR.



GRATULUJEME!!!

BĚHÁM, BĚHÁŠ, BĚHEJME.....

Freerun je síť běžeckých tras po celé republice. Organizoval i letošní Českobudějovický ½ maratón. Naše škola tradičně pomáhá s organizací a nejaktivnější byla třída ZDA 2.B, která byla pozvána za odměnu na návštěvu do pražského centra Freerun.

NÁVŠTĚVA CENTRA FREERUN OČIMA UČITELE

Na úvod chci říci, že z návštěvy Prahy se třídou ZDA 2.B mám velice dobrý pocit.

Když jsme se blížili k budově centra, všimla jsem si, že pár mladíků stojí za prosklenými dveřmi a vyhlíží. Nás!! Velice vřele jsme byli přivítáni partičkou různorodých (věkem, zájmy, postavou) pánů sportmenů. Celým programem nás provázeli dva mladí, ztepilí, krásní, nadějní... (ááá) atleti. Po úvodním seznámení s programem nám v přednáškové síni, pojmenované po našem největším atletovi Emilu Zátopkovi, pustili krátký propagační film o půlmaratonu v Českých Budějovicích. Bylo legrační slyšet naše děvčata, jak reagovala na to, že se také jejich tváře ve filmu objevily. Pak nás jeden po druhém zasvětili do organizace takové megaakce. Potěšilo mě, že je zajímalo, co bychom udělali jinak, či zda máme nápady na zlepšení akce po zdravotnické stránce. Poté následovala asi dvacetiminutová odborná přednáška pana doktora (pediatra), taktéž běžce. Náplní byl např. historický vývoj běhu z fyziologického a sociálního hlediska od pravěku do současnosti, prospěšnost tohoto sportu, vyplavování hormonů a jejich účinek, stravování sportovce atd. Musela jsem ocenit, jak zajímavě, stručně a výstižně (s využitím odbornosti našich žáků) lze vést přednášku, ze které si pamatuji téměř vše (hlavně účinek hormonů, ale nevím, jestli jsem někdy pocítila takové slastné pocity při dlouhodobém běhu!!!) Zlatým hřebem dne v Praze, byl tříkilometrový "výběh" s trenérem tohoto centra (tento člověk uběhne 100 km, běhal v -25 °C a dokonce i ve +44 °C). Dívky i kluci statečně vyběhli. Pozor! Všichni doběhli. Byla jsem na ně opravdově pyšná. Čtyři dívky využily místní posilovnu, opět s výkladem o cvicích a o funkci strojů. Na závěr jsme byli pohoštěni a každý si odnesl tašku s tematickými dary. A nejen to, byli jsme zlákáni na maratonskou štafetu mezi školami. Stručně - musíme sehnat deset (pouhých deset) z 540 žáků naší školy, kteří uběhnou jen (a to se dááá) 4,2 km. TAK KDO TO DÁ? Kousněte se a zajděte do kabinetu TV. Už na vás čekáme.

Praze a klukům z Freerun díky.

Vaše Šárka Marešová

HRAJU, HRAJEŠ, HRAJEME....

Jak je známo, jsme považováni za dívčí školu a počty klučičí populace u nás moc vysoké vskutku nejsou. Nevím, jak si kdo zkracuje volný čas nebo jak kdo relaxuje, ale myslím si, že spousta z vás, a to nejenom kluci, si občas něco zahraje, ať už pravidelně nebo jenom rekreačně. V naší rubrice přinášíme několik typů na dobré hry.

Protože mám rád hry, u kterých je třeba trošku přemýšlet a předvídat, tak jsem si vybral hru **This war of mine**.

Je to hra z doby války, jak je poznat už z názvu. Ukáže vám válku z pohledu civilního obyvatelstva, které má jeden hlavní cíl - přežít. Na výběr hned ze začátku máte z několika možných scénářů, každý má malinko jiný děj, ale tím podstatným jsou jiní lidé. Každý člověk má jiné schopnosti a potřeby, podle kterých je třeba s ním jednat, ať už jde o dobrou fyzickou zdatnost, dobré diplomatické schopnosti či závislost na cigaretách. Se všemi postavami žijete v jednom domě, který je napůl zničený, vy si ho vybavujete, opravujete podle svého uvážení.

Hru můžeme rozdělit do dvou částí, a to na den a noc. V noci vyrážíte s jednou z postav do města, kde pořád hrozí nebezpečí, hledat suroviny, součástky, jídlo nebo léky. Když je nedostanete, nepřežijete dlouho. Je třeba si ale dávat pozor na jiné přeživší, kteří si budou mermomocí hlídat své území a své drahocenné věci proti takovým, kteří je o to chtějí připravit. Vám nezbyvá nic jiného než si ty věci získat buď obchodem v některých určených oblastech, nebo okradením slabších jedinců. Při okradání se vám může stát, že narazíte na skupinu, která bude ozbrojená lépe než vy, a váš průzkumník to nemusí přežít. V noci se také kolikrát stane, že vám přepadnou dům, proto je dobré nechat vždy nějakou hlídku. Ve dne je to takové klidnější, opravujete dům, vyrábíte nové věci z toho, co jste našli, nebo vaříte jídlo (pokud tedy nějaké je). Čas od času se také může stát, že vás navštíví obchodník i doma, ale to je ojedinělé, protože cesta je nebezpečná. Nebo vás někdo přijde požádat o pomoc a je jenom na vás, jestli na den uvolníte jednoho ze svých lidí.

Na závěr bych měl napsat, že postavy ve hře mají svědomí a mohou se i psychicky zhroutit, a proto každé rozhodnutí, které uděláte, může mít velký vliv na budoucí vývoj děje, a to jak kladný, tak záporný. Hru bych určitě doporučil každému, kdo má rád simulátory a příběhové hry s možností zvrátů.

ZAKLÍNAČ: DIVOKÝ HON- DLC SRDCE Z KAMENE

Určitě se najde spousta takových, kteří Zaklínače znají buď jako román, nebo jako úspěšnou počítačovou hru. Počítačová hra Zaklínač 3 vyšla 19. května. A teď tu k ní máme nové DLC , které původní hru rozšiřuje o další příběh, který nenarušuje původní dějovou linii, ale přidává další, a to velmi povedenou. Hlavní postavou v této linii je jakýsi “právník” (víme, jaké to s nimi je), který vám pomůže, vytáhne vás z jednoho průšvihů, ale bude chtít něco na oplátku. Horší smlouvu jste mohli uzavřít snad jenom s ďáblem. A právě tato smlouva je hnacím motorem celého příběhu DLC. Budete potom plnit přání Oldierga von Evereca a budete se muset „prosekávat“ dějem, jak nejlépe vám to půjde.



Tvůrci z CD Projektu si na tomto rozšíření dali velmi záležet. Středověká atmosféra na vás dýchá, nové je i rozšíření světa (bohužel ne o další území, ale jedná se o větší využití stávajícího světa hry). Dále je lepší možnost využití vašeho talentu, přibyly vám nové sloty pro vaše zaklínačské elixíry a mnoho dalšího, jako například vylepšení zbroje za pomoci runotepectví. Toto DLC vám vřele doporučuji, protože je ukázkou toho, jak by měly ostatní stahovatelné obsahy vypadat. Ostatní tvůrci se mají od Poláků ještě co učit.

Aktuální cena tohoto DLC se pohybuje kolem 600,-Kč, což jsou vlastně dva lístky do kina, tak proč ne? Myslím, že to jsou dobře utracené peníze za 15 hodin nejlepšího hraní. Pokud se chcete o hře dozvědět více, doporučuji navštívit oficiální stránku této hry (viz. odkaz níže). Stránka je bohužel v angličtině, ale myslím, že to není pro většinu z vás problém.

Odkaz: <http://thewitcher.com/witcher3>

ROZHOVOR S KARATISTKOU

V této rubrice vám chceme představovat zajímavé lidi z naší školy. Prostě ty, kteří mají zajímavého koníčka, dosáhli sportovních úspěchů, jsou talentovaní... Zkrátka „vybočují z davu“. První bude slečna, která dělá poněkud „nedivčí“ sport.

MONIKA BÜRGEROVÁ

Věnuješ se zajímavému sportu. Jak dlouho?

S karate jsem začala ve svých devíti letech (v roce 2008) díky své mladší sestře, která chtěla mermomocí dělat nějaký bojový sport. Nakonec to dopadlo tak, že já už sedmým rokem trénuji, zatímco ona střídá jeden sportovní kroužek za druhým a stále se nemůže rozhodnout, který je pro ni ten pravý.

C o tě nejvíc na tomto sportu baví a co bys naopak vynechala? Podporuje tě tvoje rodina, kamarádi?

Na otázku, co mě na karate baví nejvíce, je strašně těžké odpovědět. Baví mě na tom asi úplně všechno. Samozřejmě, že občas bych ráno radši spala místo tréninku, ale to k tomu prostě patří. Všechno má své klady a zápory a já věřím, že jednou se mi to ranní vstávání vyplatí. Myslím, že každý, kdo dělá nějaký sport nebo má nějakého koníčka, mi teď rozumí. Každopádně v těžkých chvílích mi je největší oporou můj tým a celá moje rodina. Vždycky mě podrží, když mám „slabší chvíli“ během přípravy na nějaký turnaj, a opět mi „vlejou“ krev do žil.

Slyšela jsem, že jsi se dostala na mistrovství světa, je to pravda? Bála jsi se? Jaký jsi z toho měla pocit? Přineslo ti to něco pro tvou kariéru nebo pro život?

Na mistrovství světa jsem se dostala poprvé v roce 2013 do Španělska. Nevěděla jsem, co od toho mám očekávat (jaká bude atmosféra, jaké budou soupeřky), protože to byly moje první velké závody. Nevěděla jsem ani, co mám očekávat od sebe, jak se s tím vyrovnám, nebo jestli budu nervózní. Odvezla jsem si spoustu cenných zkušeností. Už jen to, že jsem se mohla setkat s ostatními závodníky a pozorovat je, jak se „perou“, byl pro mě obrovský zážitek. A to, že jsem mohla stát na tatami vedle těch nejlepších z celého světa, je pro mě osobně jeden z největších zážitků, na který nikdy v životě nezapomenu.

Máš v plánu nějaké další závody?

Příští měsíc budu odlétat na mistrovství světa dorostenců a juniorů, které se bude konat v Indonésii, a týden nato poletím na Nový Zéland, kde se koná mistrovství světa ve stylu Goju – Ryu.

A poslední otázka zní: Líbí se ti u nás na škole? Chtěla by ses zdravotnictví dále věnovat?

Na zdrávce se mi líbí. Už jen proto, že zdravotnictví a sport jsou si tak blízko. V budoucnu bych se chtěla samozřejmě dál věnovat sportu, a kdyby se to dalo zkombinovat i se zdravotnictvím, tak by to bylo úplně ideální.

Monice přejeme za celý školní časopis Podlavičnick , hodně štěstí a úspěchů v tak zajímavém sportu. Mončo, **držíme ti palce.**

Děkuji Monice Bürgerové za poskytnutý rozhovor

Veronika Karasová ZDA4.A.

POVÍDKA „DVANÁCT DO KRUHU“

Z příjemného snu ho vytrhlo hlasité vyzvánění mobilu. Každý člověk by takovému volajícímu neurvalci pořádně vynadal, nebo by prostě zavěsil. Nebylo by se ani čemu divit, jelikož v 1:30 ráno se opravdu nikomu nechce brát jakýkoliv hovor. Muž ovšem rozsvítil lampičku a otráveně tápal se zavřenýma očima po zdroji hluku. „Ano? U telefonu,“ ozval se rozespalým chraplavým hlasem. „Hned jsem na místě, nashledanou.“ Starší tmavovlasý muž se zvedl z vyhřáté postele a loudavým tempem se sunul do koupelny, aby ze sebe alespoň trochu udělal člověka. Ráno jako toto nebylo v jeho kariéře nic ojedinělého. Jako detektiv pracoval u NYDP již třicet let a při pohledu do jeho očí bylo poznat, že viděl hrůzy, o jakých by se obyčejným obyvatelům New Yorku nezdálo ani v těch nejděsivějších nočních mýrách. „Zatracená práce. Nestihnu se ani nasnídat. Sním něco až v kanceláři,“ tuto větu si v mysli opakoval dnes a denně. Zatím vše naznačovalo tomu, že se bude jednat o běžnou denní rutinu. S naprostou nechutí usedl na koženou sedačku svého auta a otočil klíčkem v zapalování.

Dveře NYDP se mu otevřely tak, jako se otvíraly každý den. „Dobré ráno, Georgi, promiňte, že jsme vás vzbudili dříve než obvykle, ale máme tu něco, co by vás mohlo zajímat,“ přivítal George Taylora jeho o více než dvacet let mladší partner Peter Andrew. „Astrolog už zase řádl, oběť stejně jako minule nemá žádnou, ani nejmenší spojitost s těmi předešlými. Rozdílné místo bydliště, věk, zaměstnání, datum narození, sociální vztahy, prostě nic společného. Nejspíše další slepá ulička.“ Oba detektivové stojící před bílou tabulí, jejíž plochu zabíraly fotografie zmiňovaných obětí a jejich charakteristiky, které by mohly vyšetřovatelům alespoň naznačit případnou chybu v napohled dokonalých zločinech. „Nejspíš je asi zbytečné se ptát, ale jsou na místě činu nějaké stopy?“ otázal se nevzrušeným hlasem již trochu bdělejší George. „Ne, ostatně jako u těch předešlých pěti vražd, vražedná zbraň byla v ruce oběti a na krku měla oběť vyrytou číslici s pořadím vraždy. Kdo ví, kolik jich ještě bude. Do hajzlu! Vždyť musí být něco, co je spojuje, sérioví vrazi vždy mají nějaký klíč, vždy!“ udeřil George pěstí do stolu, až se hrnečky plné propisek a tužek převrátily a jejich obsah se nyní rozsypal na podlaze celé místnosti.

Astrolog, jak přezdívali detektivové sériovému vrahovi, řádl v newyorských ulicích již půl roku a ani při jedné vraždě nezanechal jedinou stopu, žádný otisk prstu, kapičku potu, vlas. Ovšem ani otisk bot jiného člověka než přítomných policistů se nikdy nenašel. „To, že není ani jedna spojitost, není vlastně až tak úplně pravda, Georgi,“ změnil najednou téma Peter. „Vrah má zřejmě velmi sadistické choutky, jelikož všechny oběti byly nejdříve mučeny a až pak rychle zabity, jako by to byla vždy jen rána z milosti, a pak následovalo odvezení těla tam, kde chtěl, abychom je našli.“ Starý detektiv zvedl obočí, tato dedukce, i když poněkud triviální, ho překvapila: „Vcelku zajímavá myšlenka, ale jak jsi přišel na to, že chce, abychom ta těla našli?“ Peter se usmál a s výrazem menšího triumfu se hluboce nadechl a jal se ukázat svou výmluvnost: „Jednoduše, víš, jak jsme našli toho právníka s číslem tři? Nedávno jsem si prohlížel fotografie z místa činu a na jedné stěně bylo tohle...“ Peter natáhl ruku a v ní držel pomačkanou fotografii, na níž byla špinavá zeď podzemního parkoviště, na které byla změřt různých čísel v řadě, ovšem nenásledovala za sebou ani vzestupně, ani sestupně, jednoduše neměla žádnou posloupnost. „To není ale nic nového, takové číslice byly napsány i na stěnách u ostatních obětí,“ podotkl starší detektiv. „To sice ano, ovšem na každé té zdi je něco jiného, vidíš tady, tady.....a tady?! To by mohlo něco znamenat.“

George se pozorně zadíval na šest fotografií se stejnou řadou číslic na stěnách a snažil se si povšimnout toho, na co jeho kolega poukazoval a co by mohl napoprvé přehlédnout. Na první pohled nebylo ovšem nic vidět. Čísla byla stejná, ve stejném pořadí i ve...ano, právě velikost číslic detektiva zaujala. „U každé oběti je vždy číslo, které svým pořadím odpovídá pořadí vraždy, větší než ta ostatní, tady je to 225216, co má ale tohle číslo společného s obětí, sakra?!“ „To netuším, ale alespoň jsme se v něčem posunuli....Hele, vidíš, kolik těch čísel je?“ „Vidím, celkem je jich dvanáct. To znamená, že bude dvanáct vražd?“ „Nejspíše ano, když každé číslo představuje jednoho člověka.“ „Výrobně, Petere, už alespoň víme, kolik vražd bude následovat, špatné na tom je to, že vrah je teprve v pülce,“ oťřel si detektiv vzrušením zpocené čelo. „Teď už jenom přijít na to, jakou

mají ta čísla spojitost s tím daným člověkem. Víš co? Vezmi si první tři, já další tři a zkusíme na něco přijít. Chceš kafe? Budeš ho potřebovat.

"Hodiny plynuly rychle a oba vyšetřovatelé neúnavně pozorovali fotografie a zuřivě psali změní číslíc na papír, oba již měli ve svých odpadkových koších stále se zvětšující hromadu zmačkaných papírových koulí. Denního světla začalo ubývat a hladina kofeinu v krvi policistů se stále navyšovala. „Tohle nikam nevede, nevidím žádné spojitosti. Ta čísla nesedí s žádnou obětí. Třeba nás to má jen zmást," řekl Peter a s povzdechem si promnul zčervenale oči, které již začínaly vypovídat službu a již nebyly schopny zaostřit. Jeho starší kolega nereagoval a stále vytrvale zaplňoval prázdné strany papíru novou a novou řadou číslic. Najednou mu pod rukou praskla tuha jedné z tužek, následoval hod tužkou až na druhý konec místnosti. „Asi máš pravdu, oba jsme už unavení a takhle bychom na to určité nepřišli. Za chvíli mi končí služba, pojedu domů. Ty bys měl taky, Nicol už na tebe určité čeká s večeří. Má to holt někdo štěstí, já se cestou domů stavím v čínském bistru," řekl George a protáhl si ztuhlá záda. „Vždyť už jsme ti s Nicol říkali mnohokrát, že tě na večeři u nás rádi uvidíme, nevidím důvod, proč bys měl zase trávit večer sám. A navíc, víš, jak je Nicol ráda, když může někoho pohostit? " „To vím a je to od ní fakt hezké, ale mám rád svůj klid. Od té doby, co umřela Marie, jsem rád sám. Třeba někdy možná přijdu, ale dnes určité ne. Tak se měj a pozdravuj Nicol. " „Dobře , vyřídím, ale bude zase smutná. Jednou to skončí tak, že přijede k tobě a k tomu stolu tě přitáhne, uvidíš, " zavtipkoval Peter a oba kolegové se od srdce zasmáli. Mávli na sebe u aut, která stála na parkovišti za ředitelstvím NYDP. Oba nastoupili, ovšem každý zamířil na jinou stranu města.

„ Sakra, to světlo u branky zase prasklo, budu ho muset vyměnit. Už zase, " zaláteřil George, když se snažil poslepu zasunout klíč do zámku od vstupních dveří domu. Pomalu vešel do předsíně a hodil klíče do ošatky naproti zrcadlu. S lahví v jedné ruce a se spisy v druhé usedl do pohodlného křesla a lokty se opřel o dřevěný stůl. Tvář a ošoupané desky spisů osvětlovala malá lampička se zeleným stínítkem. Paprsky světla, které se draly skrze červenou hladinu silného vína, vytvářely dojem, jako by listy papíru měly lehce načervenalou barvu. Cvakl zapalovač a místnost zaplnila charakteristická vůně doutníku, kterou následoval oblak kouře. „Tak se do toho pustíme," řekl si v mysli George a jako už mnohokrát předtím otevřel desky s podklady k případu. Hodiny plynuly a jediné světlo, které pronikalo do oken místnosti, bylo pouliční osvětlení. Všude se rozhostilo ticho. Jediné, co ovšem toto ticho občas narušilo, bylo popotáhnutí z doutníku, otočení stránky, rytmické tikání kyvadla hodin, které stále neměnným tempem odpočítávalo čas. Tik..ťak..tik...ťak znělo stále dokola a nic nenasvědčovalo tomu, že by se to mělo nějak změnit. Tahle noc bude zkrátka stejná jako ty předchozí.

„Zlato, tak jsem doma," zvolal Peter a položil koženou aktovku ke klavíru v obýváku svého rodinného domku vzdáleného na dlouhé míle od rušného centra New Yorku. Téměř okamžitě se ozvaly rychlé kroky, zavržení schodů a do obýváku stoupila Nicol a úsměvem vítala svého manžela. Ovšem když viděla, že je opět sám, úsměv se na okamžik vytratil. „Ahoj, broučku, jsem tak ráda, že jsi zpátky," řekla sametovým hlasem a skočila manželovi kolem krku. „Vidím, že jsi ho zase nepřemluvil. Jak se vymluvil tentokrát? Rozbité auto, světlo nebo snad vykradený dům? U policisty by to bylo celkem úsměvné," zažertovala Nicol a roztáhla svá drobná ústa do zářivého, okouzujícího úsměvu. „To máš pravdu, to by bylo, ovšem dnes nic takového. Prostě řekl, že nepříjde, ovšem zase slíbil, že snad jednou ano. Kdyby své slovo vždycky splnil, byl by u nás pořád." „ Nebyl by tak sám. Neumím si ani představit, že bych žila tahle sama a bez tebe," dodala smutným tónem Nicol a přitiskla se k Peterovi. Peter její dotyk opětoval a vroucně Nicol políbil. Polibek střídal polibek. Dech se oběma manželům stále zrychloval přímo úměrně úbytku oblečení na jejich tělech. Pár došel do ložnice a přepadl přes okraj postele na měkkou matraci. Nicol potichu zasténala.

Pokračování příště

Jan Kovář ZLY 2

7. ODBORNÁ KONFERENCE ZDRAVOTNÍCH SESTER

Tento článek je věnován odborné konferenci, kterou uspořádala Česká asociace zdravotních sester a farmaceutická společnost GOLDIM s.r.o.

Konference se konala v Soběslavi v kulturním domě. Osobně jsem se jí zúčastnil a pokusím se zprostředkovat vám z ní to nejdůležitější. Hlavním úkolem pro mě však bylo promluvit si s ostatními sestřičkami a zjistit, jak na tom naše zdravotnictví z jejich pohledu je. Tím jsem chtěl ukázat našim asistentům, co je v praxi čeká. Ovšem to se mi nepodaří jedním článkem, ale je to dobré alespoň pro představu.

Setkal jsem se s velice zajímavými lidmi. Mám na mysli především zdravotní klauny. Povolání jako každé jiné, ale samozřejmě jistým způsobem náročné a zvláštní. Náročné... Nevěříte? Zkuste vybrat takové vtipy, které nikoho neurážejí a dokážou rozesmát dítě nebo člověka, kterému zbývá 14 dní života. Ano, i tak drsné to dokáže být. Setkávají se s lidmi, kteří potřebují zvednout náladu, protože mají zlomenou nohu a je jim dlouhá chvíle, nebo s lidmi, kterým vykouzlí na tváři jeden z posledních úsměvů v jejich životě. Z toho si můžete domyslet, jak je toto povolání náročné na psychiku. Když jsem se jich na to ptal, řekli, že si to člověk nesmí tolik brát, jinak by ho to zevnitř zničilo.

„...když jste klaun, musíte na sebe tu podobu klauna vzít na plný úvazek. Nejde to dělat jako koníček. Je to povolání jako každé jiné, akorát je jen placené jako koníček,“ usmívá se na mě jeden z klaunů. Dělají to, protože je to baví a cítí, že je to jejich posláním, a berou to velice vážně. Musíte i přes lítost „nahodit“ úsměv a dodat pozitivní energii těm, kteří jí nejvíce potřebují.

Do programu je zařazeno momentálně 65 nemocnic a do této profese je zařazeno 86 členů (údaj z 14.8. 2015). Docela málo na celou Českou republiku. Ale i přes to odvádějí skvělou práci a zaslouží si, aby se o nich vědělo jako o těch, kteří jsou i v těch nejsmutnějších chvílích schopni rozdávat veselejší náladu. Děkujeme za jejich práci. Myslím si, že ji každý skutečně pozná a ocení, až když je vidí v akci v roli pacienta na lůžku.

Abychom se dostali ke konferenci jako takové. Byla výborně zorganizovaná. Každý našel své místo, obsluha byla laskavá a i lidé kolem (zdravotní sestry) byli velmi komunikativní a přívětiví. Konference byla rozdělena do 4 přednášek, ze kterých vám zde vypíši zajímavosti a to podstatné. Předtím jsem však stihl takovou menší anketu. Tedy obejít celkem dost zdravotních sester a zeptat se na jejich pohled na naše zdravotnictví a doporučení od nich pro vás, myslím tím zdravotnické asistenty. Anketa byla na jejich žádost anonymní. Většina sester byla zaměstnána v soukromém sektoru. Ale byly zde ty, které byly zaměstnány i ve státním. Vesměs se všechny shodovaly na tom, že naše zdravotnictví není tak špatné, ale mohlo by být lepší. Hlavní problém viděly v tom, že sestry musí zvládat velká oddělení, na která nemají dostatečný počet personálu. To znamená například 4 sestry na jedno oddělení o 40 lůžkách. Každá tedy musí za jednu směnu hlídat 10 lidí. No, to aby měly oči všude. Nelze se pak divit, že jsou unavené a pak možná nevrlé.

Jedna zásadní rada pro všechny budoucí sestřičky a bratry od zkušených zdravotních sester: „Pokud můžete a máte hlavu na jazyky, tak jděte pryč. Věřte, že tam budete mít lepší platební ohodnocení a úplně jiný přístup. Budete tam, kde si vás budou vážit už jenom pro to, že jste sestra.“

Možná bych k tomu jenom doplnil, že pokud ti nejschopnější zmizí do zahraničí, kdo nám zde pak zbyde? Naše hranice kvality se tím nikam neposune. Je to ale na každém jedinci, má-li svědomí k vlastní domovině. Uvědomme si, že potřebujeme nové a inovativní lidi, kteří tyto hranice posouvají dále svým nekonvenčním myšlením. A právě ty, který čteš tento článek, můžeš být jeden z nich. Takže právě proto vás žádám, abyste dvakrát zhodnotili své perspektivy. Tak a teď bych se rád věnoval přednáškám. Už zaznělo, že byly celkem 4, a musím uznat, že byly velice zajímavé, i když se tak zprvu nezdály.

PŘEDNÁŠKA PRVNÍ:

Hipoterapie dětí s problémy pohybového ústrojí

Přednášející: Mgr. Kamila Karasová -fyzioterapeut

Převzato z abstrakt konference: Hipoterapie je odvozena z řeckého Hippos (kůň), a anglického therapy (terapie). Hipoterapie je představována jako metoda pracující na neurofyziologickém

základě. Tato metoda byla demonstrována na několika kazuistikách (případová studie; pozn. redaktora) dětí ve věku od 6 měsíců do 4 let s neideálním psychomotorickým vývojem a s využitím prvků ontogenetického vývoje jedince aplikovaných fyzioterapeutem současně s „pobytem“ na hřbetu koně. Ontogenetické prvky jsou využívány jako součást moderní fyzioterapie Kolářovského typu a z těchto znalostí vychází i tzv. Vojtova metoda. Princip zůstává stejný, ale je obohacen o hipoterapeutické působení hřbetu koně a jeho biomechaniky, připomínající lidskou chůzi, v čemž je zatím kůň nenahraditelný.

Ještě bych k tomu dodal, že vůbec nejlepší je na tom to, že to skutečně funguje a pracoviště paní Mgr. Karasové sídlí v Dyníně. Také byly zaznamenány kladné výsledky u pacientů s roztroušenou sklerózou. Místo pohybu o berlích dokázali po jednom cyklu léčby odhodit pár kroků bez jejich pomoci. Na to, že dokáže takovým způsobem pomáhat, je tato terapie velmi levná. Za jednu jízdu zaplatíte údajně 600 Kč, což oproti jiným léčbám rozhodně levné je. Vhodná je i pro dospělé do cca 80 kg.

PŘEDNÁŠKA DRUHÁ:

Resuscitace, kazuistiky, vzájemná očekávání záchranné služby a ordinace lékaře

Přednášející: Petr Tomáš - záchranář středočeské záchranné služby

Převzato z abstrakt konference: První část přednášky měla za cíl seznámit posluchače s vybranými kazuistikami z praxe záchranné služby. Prezentace byla pojata nejen jako informace o konkrétních zásazích, ale také jako „opakování“ správných postupů resuscitace. Prezentována byla resuscitace 13letého chlapce, který byl stížen NZO (náhlá zástava oběhu) bez zjevné příčiny, a resuscitace muže po bodnutí vosou. Závěrem byly prezentovány speciální případy resuscitace

Druhá část přednášky byla zaměřena na vzájemná očekávání zdravotnických pracovníků. Jejím motivem bylo sblížit „oranžové a bílé“, předcházet konfliktům, nereálným vzájemným očekáváním a zejména směřovat společné úsilí ve prospěch pacienta.

Zajímavostí na této přednášce byly ukázky resuscitace z 18. století. Proč zajímavé? No... Asi proto, že byly nalezeny v dnešní moderní příručce pro dentisty. Také jsme si mohli vyslechnout kritiku současných způsobů školení v první pomoci. Jste totiž někde na nějakém kurzu 12 hodin a dostanete certifikát, že jste schopni kvalitní první pomoci. Nerad nám pan Tomáš bral iluze, ale upřímně řekl, že větší naivitu neviděl. V tomto ohledu vždy vítězí praxe a zkušenost nad teorií. Také dále zkritizoval dnešní „trendy“ ve zdravotnictví, a tím měl na mysli například boj lékař versus zdravotní sestra, neomalené zacházení s pacientem.... Každopádně přednáška byla velice zajímavá, protože bylo zjevné, že pan Tomáš věděl, o čem mluví. V roce 2010 totiž obdržel Zlatý záchranný kříž.

PŘEDNÁŠKA TŘETÍ:

Očkování-mýty a fakta aneb vše, o čem se dnes mluví

Přednášející: Doc. Mudr. Rastislav Maďar, Ph.D. -specialista v oboru epidemiologie, prevence a kontroly infekčních nemocí, nemocničních nákaz, cestovní a tropické medicíny

Převzato z abstrakt: Očkování je dnešní době široce diskutovaným tématem, ke kterému se rádoby zaslíbeně vyjadřuje mnoho „pseudodoborníků“ i naprostých laiků. Vzhledem k tomu, že preventivní vakcinace se dotýká života každého jedince a poskytuje významnou možnost vyhnout se nemocem i jejich případných komplikacím, je důležité znát objektivní fakta vyplývající z vědeckých studií a medicíny založené na důkazech. Autor prezentace uvedl principy a možnosti aktivní imunizace podle jednotlivých věkových kategorií se se zdůrazněním její užitečnosti i v dospělém věku. Prezentace vyvrátila mnoho mýtů, které o očkování kolují, a zaměřila se na klíčové body, které by měl sesterský personál o této problematice znát a propagovat.

Tato přednáška byla opravdu velmi složitá a také velmi zajímavá. Určitě znáte mýty o spikleneckých farmaceutických firmách, které „cpou“ do očkování látky, které populaci ubližují. Pan docent tyto fámy vyvrátil a vysvětlil, že firmy na tom nemají žádný zájem.

V České republice jsou povinná dvě očkování. A to je hexavakcína a rotarix. Podle některých „badatelů“ a „odhalitelů“ světového spiknutí proti lidem vakcíny obsahují hliník, který se potom v těle usazuje, zvláště v mozku, a způsobuje onemocnění typu Alzheimerova choroba atd. Ovšem problém je v tom, že nahromaděný hliník v mozku je spíš důsledek oné choroby, než její příčina. Navíc vakcíny obsahují tak málo hliníku, (hlavně z důvodu konzervace patogenů), že větší dávku dostanete v dětství z mateřského mléka než z vakcín. Ať chceme nebo nechceme, vakcíny jsou dnes velmi důležité. V moderní době je nespočet infekčních hrozeb a my bychom měli být proti nim připraveni. Nezapomeňte, že každý řetěz je tak silný jako jeho nejslabší článek, a tak je to i s imunitou lidské společnosti (říká se tomu kolektivní imunita). Můžeme vzít v úvahu například poslední dobou velmi oblíbené rotaviry. Povrch špendlíkové hlavičky dokáže nakazit až 100 000 osob. Nebo hepatitidu typu A, jejíž virus se na klíče od veřejných toalet nebo školní jídelny dokáže udržet až 5-10 týdnů. Nechci vás strašit, chci jen naznačit, že očkování není jenom o vydělávání peněz mezi farmaceuty, ale že tu máme co dočinení s reálnými nebezpečnými hrozbami, jejichž existence nám dojde teprve, až když je pozdě.

Pokud se chcete dozvědět více, zavítejte prosím na tuto adresu: www.podporaockovani.cz

PŘEDNÁŠKA ČTVRTÁ:

Hledání smyslu lidského života – Základní lidská potřeba

Přednášející: Bc. Pavel Kalpakcis – psychoterapeut, speciální pedagog

Tato přednáška byla spíše úvahou. Jakožto smysl a význam tématu se nedá shrnout během jedné přednášky, tak ani jednu takovou přednášku nemohu „smrsknout“ do jednoho odstavce v reportáži. Pan Kalpakcis nám čerpal většinou ze své zkušenosti. A vlastně nám rozdal spoustu cenných rad. Vysvětlil a zdůvodnil, kam nás dovede v životě cesta kariéristy, nebo naopak přílišného rodinného typu, který potom trpí syndromem prázdného hnízda. Také nám poodhalil základní principy mužského ega a ješitnosti, čímž zvláště potěšil sesterské osazenstvo. Řekl vlastně, že nejlepší je střední vyvážená cesta. Nemá smysl budovat kariéru a žít z peněz a úspěchu, protože peníze, ani vaše diplomy toho, vám jednou neudělají snídani nebo neřeknou „dobré ráno, miláčku“. Ale i naopak není asi úplně žádoucí být úplně nula nebo zase extrémně si zakládat na rodině. Jednou totiž děti vyrostou a smysl vaší rodiny tím vyprchá. Vaše děti budou stejně jednou jako vy dospělí lidé, kteří si půjdou vlastním směrem. Měli bychom se snažit hledat neustálou rovnováhu mezi sebou, ostatním světem, kariérou a rodinou.

Bohužel nemám žádnou fotku z této konference. Tudíž je mi líto, ale budeme se muset spokojit s neobrázkovou formou. Děkuji a doufám, že jsem vám pomohl pochopit nová fakta a názory, které naším zdravotnictvím kolují.

Břetislav Vonšovský

PROJEKTY? K ČEMU?

Jak jistě (nebo spíše možná) víte, naše škola se účastní různých projektů. V tomto článku se dozvíte, čeho se projekty týkají a hlavně jaké možnosti studentům přinášejí. A není toho málo!

Co je to ten „KOPE“ projekt?

Vše se dalo do pohybu již v minulém roce, kdy se naše škola rozhodla participovat v projektu Communities of Practice in Education Erasmus+ (tedy CoPE=„KOPE“), jehož hlavním lídrem je Zdravotnická škola FEG v rumunské Iasi. Spolu s námi se do mezinárodního projektu pustily ještě další zahraniční školy, a to ze španělské Katalánie, Fuerteventury, Turecka a Dánska. A o čem to vlastně všechno je?

Jak jistě víte, Evropská unie dovoluje migraci zdravotnických pracovníků v rámci EU. Proto v rámci programu Erasmus+ je v tomto projektu jedním z cílů umožnit studentům získat zkušenosti s prací zdravotnického personálu v odlišném kulturním prostředí a rovněž si prohloubit jazykové dovednosti. Mezi zúčastněnými partnerskými školami proběhne tedy v měsíci listopadu tzv. STUDENTSKÁ MOBILITA. To znamená, že vybraní studenti těchto škol oboru Zdravotnický asistent a všeobecná sestra vycestují na 14denní studijní stáž do některé z partnerských destinací, kde absolvují praxi na určeném zdravotně sociálním pracovišti a pod vedením učitelů tamních škol. Z naší školy vycestuje 5 studentek do Turecka a u nás budou hostovat studenti z Rumunska, Španělska a Fuerteventury.

Jelikož je vzdělávací systém zdravotníků v zemích EU v některých směrech odlišný, druhým z cílů projektu je vytvořit jednotný systém pro vedení a posuzování studentů během odborné praxe tak, aby podle „obecného klíče“ mohl učitel/supervisor/mentor z jedné země vést a hodnotit v rámci odborné praxe studenta z jiné země. Tímto „hodnotícím systémem“ by měl být elektronický systém PRAX MANAGER, na kterém usilovně pracují odborné týmy partnerských zemí již od podzimu minulého roku.

Softwarový systém PRAX MANAGER je nyní v „syrové“ verzi připraven pro první odzkoušení v rámci projektových studentských mobilit, jež proběhnou od 18.11. – 1.12. 2015. Studentské stáže jsou tedy i pilotním programem projektu k ověření systému v praxi a my věříme, že nám pomůže k odstranění jeho nedostatků.

Jak vlastně PRAX MANAGER bude fungovat??

Výhodou systému je propojení tří subjektů:

- a) **Student**
- b) **Učitel**
- c) **Klinické pracoviště, kde praxe probíhá**

Každý z těchto subjektů bude mít do systému své přihlašovací údaje.

Student:

Po přihlášení se studentovi zobrazí kalendář praktického výcviku. Student má možnost si rozkliknout praxi na daném pracovišti. Povinností studenta je zadat délku své denní praxe, tzn. od/do. Student by měl na konci každého dne zaškrtnat na seznamu výkony, kterých se během praxe účastnil, a to výběrem: vykonal(a) sám(a)/ s pomocí/ pouze sledoval(a). Dále pro každé oddělení (pracoviště) je stanoven blok otevřených i uzavřených otázek, jež student musí vyplnit na konci bloku odborné praxe na daném pracovišti. Student zde má rovněž prostor k vlastnímu hodnocení, kam může zanést nejen sebehodnocení, ale i problémy, které nastaly a které řešil. Rovněž může hodnotit spolupráci s ostatními studenty, či pracovníky atd.

Student zpětně vidí i záznam učitele a pracoviště – tzn. potvrzení jím zadaných údajů, hodnocení učitele, popř. hodnocení pracoviště.

Učitel:

Učitel po přihlášení má možnost sledovat svěřené studenty nejen jako skupinu, ale i jako jednotlivce v dané skupině. Potvrzuje studentovi délku jeho praxe (od/do) a výkony, které si zapíše. Má náhled na odpovědi studenta (na zadané otázky), a tím také dostává zpětnou vazbu a přehled o pokrocích a adaptaci studenta během praxe na daném pracovišti. Učitel má prostor pro hodnocení studenta, popř. pro řešení aktuálních problémů, nebo pro záznam mimořádných událostí (zranění na pracovišti atd.)

Učitel vidí záznamy studenta i pracoviště. Lze rozšířit přihlašovací údaje na více učitelů praxe...tzn. Např. vidí, jak si konkrétní student vedl během výkonu praxe na jiném oddělení (jaké dělal výkony, k jakým se nedostal, jak byl hodnocen atd.)

Klinické pracoviště:

Tento vstup bude umožněn odpovědnému pracovníkovi oddělení. Tento pracovník bude mít náhled na pracovní dobu studenta/skupiny, který/á bude docházet na dané pracoviště, a bude mít možnost se z tohoto vstupu vyjádřit k proběhlé praxi (pochvaly studentů, řešení problémů, mimořádné události, úprava studentů, komunikace a spolupráce se studenty během praxe...aj.)

Tento pracovník vidí, kdo a kdy navštěvuje dané oddělení, může studentům potvrdit např. BOZP, vidí potvrzení praxe učitelem.

Na závěr bych ráda vysvětlila, že tento systém by neměl sloužit pouze k hodnocení praxe v rámci studentských mezinárodních mobilit, ale záměrem je to, že každý z účastníků projektu si systém bude moci převzít a modifikovat na své národní a interní podmínky hodnocení odborného výcviku. Cílem je odstranit papírové evidence, zpřehlednit hodnocení a zpřístupnit informace pro zainteresované subjekty. Systém by neměl v žádném případě nahrazovat přímou komunikaci se studentem, ale měl by existovat duplicitně s ní.

Závěrem bych ráda popřála všem studentům a studentkám, jež se výměnných stáží zúčastní, aby během praxe v zahraničí strávili příjemný čas a přivezli si bohaté zkušenosti a spoustu zážitků. Děkuji jim, že svou účastí v projektu přispějí ke zdokonalení elektronického hodnotícího systému PRAX MANAGER, který snad v budoucnu umožní zefektivnit a zlepšit hodnocení odborných praxí studentů na naší škole.

Mgr. Ilona Bláhová

ERASMUS A EUROCURE

Projekt Erasmus + EuroCure je zaměřen na možnost prostupného systému vzdělávání zdravotníků ve třech zemích (ČR, HU, DE). V rámci projektu vycestovaly 3 studentky SZŠ a VOŠŽ (současně se studentkami z dalších českých a maďarských zdravotnických škol) do Berlína, kde 6 týdnů vykonávaly praxi na různých odděleních nemocnice, navíc měly možnost absolvovat zde jazykový kurz. Nejúspěšnější studentky právě začínají s jazykovým kurzem, který jim přinese možnost studovat či pracovat v Německu.

Součástí projektu byla také návštěva českých a maďarských vyučujících (tzv. Job Shadowings) v berlínském vzdělávacím institutu Vivantes.

Na začátku školního roku proběhla také stáž německých studentek ve zdravotnických školách ČR a v Maďarsku.

Zážitky z výměnné stáže v Berlíně popisuje Tereza Kektová.

ZAHraniČNÍ STÁŽ BERLÍN (NĚMECKO)

Zajímá vás práce v zahraničí ? Rádi zkoušíte nové věci a nebojíte se výzev? Přečtěte si zprávu o jedinečné životní zkušenosti, které se nám dostalo.

Koncem loňského kalendářního roku nám byla předložena nabídka šestitýdenní stáže na berlínské klinice spojené s jazykovým kurzem. Ta představuje 6 týdnů v evropské metropoli, možnost srovnání zdravotní péče v jiné zemi a poznání nové kultury....

Zpočátku se to zdálo až neuvěřitelné, ale těch pár měsíců uteklo jako nic. Najednou tu byl den odjezdu. Nás 8 (my z naší školy, z liberecké zdrávky a z královohradecké) se sešlo na pražském Hlavním nádraží. Postupně vystrašené tváře vystřídaly výbuchy smíchu nad naším zavazadlovým vybavením. Navíc ten den se snad celá Evropa rozhodla cestovat vlakem. Jak rády jsme se na berlínském nádraží setkali s vedoucím projektu Günterem a našimi kolegyněmi z Maďarska !



Ubytované jsme byly v rodinách, cestovaly jsme všemi druhy dopravy – metrem, nadzemkou, autobusem, tramvají. První týden jsme měly pouze intenzivní jazykový kurz doplněný poznáváním města. Seznámily jsme se s našimi “tandemovými” partnerkami, které se o nás měly v průběhu praxe starat. Později jsme vždy měly v pondělí jazykový kurz a od úterý do pátku jsme chodily do nemocnice. Měly jsme ranní i odpolední směny.



V nemocnici jsme se seznámily s personálem, staniční sestra nám podala ruku a popřála mnoho zdaru a neustále se ptala, zda je všechno v pořádku a jestli něco nepotřebujeme. Pracovaly jsme ve dvojicích s tandemovými partnerkami. Postupně jsme se zapojily, začaly jsme více a více komunikovat s ostatními a poznaly chod oddělení.

A víkendy jsme trávily poznáváním kulturního dění Berlína. Navštívily jsme každoroční maškarní festival Pflingsten, muzeum voskových figurín Madam Tousseau, FanZónu finále ligy mistrů UEFA, televizní věž Fernsehturm, zoologickou zahradu, muzeum Körperwelten (obdoba známého Human Body) a mnoho dalšího.





Také známé historické památky upoutaly naši pozornost. Ať už to byla Berlínská zeď, Brandenburská brána, Bundes Tag, či památník obětem nacismu.



Tereza Kekrtová ZDA

NA TOMTO ČÍSLE SE PODÍLELI

- Břetislav Vonšovský
- Aneta Frnková
- Honza Kovář
- Jana Starcová
- Karolína Nováková
- Veronika Hanžlíková
- Kristýna Michálková
- Wendy Bartáková
- Lucie Kvasničková
- Mirka Neubauerová
- Pavel Holický
- Štěpánka Hercíková
- Tereza Kekrtová
- Veronika Karasová
- Viktorie Dvořáčková
- Simona Volková
- Barbora Sedláčková
- Ilona Bláhová
- Pavel Leština