



ŠKOLA
PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ



Jaselský kurýř

ŠKOLNÍ
ČASOPIS ROKU

1. místo
v kategorii - střední školy v Jihoomoravském kraji 2018
časopisu
Jaselský kurýř

2/2024 - 57. vydání



Obsah



Přehled nadcházejících školních akcí na měsíc únor.....	3
Na oběd s Honzou – pozvánka do jídelny Grohova.....	5
Literární soutěž – Ztřeštěný nápad.....	7
Úvahy o praxi.....	9
Zajímavý koníček – Taekwondo.....	10
Můj nejzajímavější sportovní zážitek.....	12
Kdo mě přivedl ke sportu.....	13
Já a sport.....	15
Já a výživa.....	17
Problematika kouření.....	19
Recepty s AI – špagety carbonara.....	20
Medailonky sportovců – Biatlon.....	21
Tipy na filmy a seriály.....	26
Tipy na (ne)povinnou četbu.....	27
Tipy na zajímavé aplikace.....	28
Hantec kolem nás – Jak Kryštof Kolumbův zmákl mlatu v Polepšovně.....	29
Ostravské okénko.....	32
Tajemný předmět.....	33
Rébus.....	35
Vtipy pro lepší den.....	36
Křížovka.....	37
Zpátky do autoškoly.....	39
Poznej svého učitele.....	40
Mazlíček Vašeho učitele – Zoe a Zeck (Mgr. Otava).....	41
Kronika školy aneb co se událo ve škole za měsíc leden.....	46
Kde nás najdete?.....	86



”

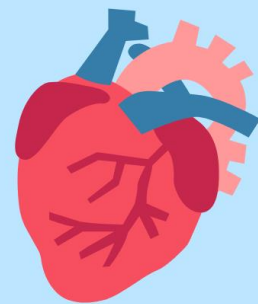
češtinářská

KVÍZIÁDA

12. února 2024

- a 12. února 2023
- b 2. – 5. hodina
- c Dvorana školy
- d 1 tříčlenný tým za třídu

Střední zdravotnická škola Brno, Jaselská, příspěvková organizace



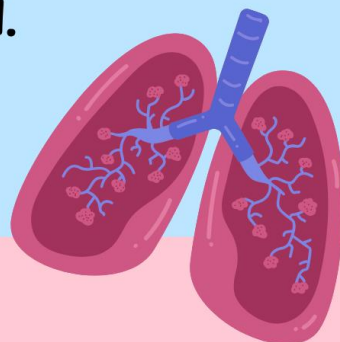
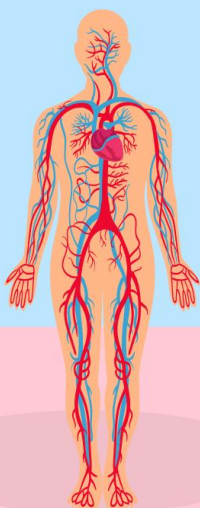
SOUTĚŽ

**SOMATOLOGIE SE
NEBOJÍME**

První ročník školního kola
soutěže

20. ÚNORA 2024

**učebna č. 51
začátek ve 13.30 hod.**





Vepřový plátek s bramborovou kaší, dvěma polévkami a dvěma zelnými salátky



Masová směs s těstovinami, dvěma polévkami a mandarínou v pozadí



Neidentifikovatelné maso s hrachovou kaší



Smažený sýr s bramborem a tatarkou



Zapečené maso se sýrem, bramborem a kiwi v pozadí



Byl červenec a v malém bytě ve středu městečka Nemola seděla za počítačem mladá dívka Karina. Nedávno dokončila vysokou školu a našla si práci. Na střední vždy patřila k největším pařmenkám třídy, ale vysoká ji úplně změnila. Přestala chodit na zábavy a místo toho se po nocích učila. Ztratila většinu svých přátel a stal se z ní velký introvert. Jako každé ráno měla Karina sednout za stůl a odepsat na nespočet protivných e-mailů. Tato práce ji ze začátku bavila, ale poslední měsíc se jí pořád něco honilo hlavu. Ptala se sebe samotné: „*Je tohle ten život a práce, o které jsem vždy snila?*“ Její vysokoškolská část by řekla určitě ano, ale Karina cítila, že její druhá, dávno zapomenutá část, volala: „*To je nuda. Pojď se bavit, pařit! Nebud' takový suchar! Vždyť nemáš ani kamarády. Zahod' práci za hlavu a pojď to napravit!*“ Karina otevřela počítač a v tom na ni vyskočily fotky ze střední školy. Měla na nich spoustu přátel a vypadala tak šťastná. Rychle vše zaklapla a rozhodla se jít chvíli na čerstvý vzduch. Začala se oblékat, připadala si hrozně sama. Musela svůj život změnit a to hned. Koukla do zrcadla a v tom ji napadl opravdu ztřeštěný a spontánní nápad. Vzala první batoh, co našla a naházela do něj jen úplně základní věci. Ze šuplíku vytáhla zaprášený cestovní pas, vyběhla ven a nasedla do auta. Silnice byly prázdné, takže za pár minut dojela na místo, místo plné spěchajících a čekajících lidí. Ano, bylo to letiště. Nikdy ještě letadlem necestovala, proto zamířila přímo k pokladně. „*Dobrý den, potřebovala bych co nejrychleji odtud odletět. Dá se zde koupit letenka?*“ Vyhrkla. „*Samozřejmě, kam byste ráda vycestovala?*“ Odpověděla vlídně pokladní. „*Dejte mi první let, co teď odlétá. Je mi jedno, kam to letí.*“ Pokladní se udiveně podívala, ale Karině vyhověla. Prodala jí letenku na právě odlétající letadlo a poslala ji ke kolegyni, aby jí pomohla. Teď už nebylo cesty zpět, Karina seděla v letadle. Teprve při vzletu se odhodlala podívat, kam vlastně letí. V žilách jí proudila adrenalin a pocit svobody. Kam se Karina vydala?

V žilách jí proudil adrenalin. Otočila letenku a nahlas přečetla: „*Island.*“ Nevěděla, co si myslet, protože o tomto ostrově moc nevěděla. Docela se těšila, ale pro jistotu si šla na internet zjistit pár informací. Když otevřela webovky zalil ji studený pot. Jako první informace, kterou se dočetla, byla aktuální teplota. Činila deset stupňů. Za normálních podmínek by to nebyl problém, ale ona seděla v sukýnce a nátělníku a v jejím mini batůžku se určitě bunda nenacházela. Až teď si všimla, že všichni spolucestující jsou teple oblečení. Hlavou se jí honilo: „*Co mám dělat? Na letišti určitě nebude obchod s oblečením.*“ Bylo toho na ni moc, a tak raději zavřela oči a usnula. Probudil ji jemný dotyk a silný, vášnivý hlas: „*Jste na místě slečno. Kde máte bundu?*“ Myslela si, že se jí to jen zdá, ale opravdu už byli na místě. Mladík byl moc milý. Jmenoval se Lucas. Karina mu vysvětlila, proč neměla bundu a proč v jejím batůžku nebylo skoro nic. Lucas

na to odpověděl: „*Vy máte, ale bláznivé nápady. Půjčte si moji bundu, mám jich více, a pokud byste měla zájem, provedu vás po krásách Islandu. Nejsem tu poprvé.*“ Karina neměla slov, a tak jen poděkovala. Jakmile vystoupili, šli hledat ubytování. Při rozloučení si vyměnili telefonní čísla a Karina radostně zavolala: „*Tak zítra ráno! Těším se!*“ Nemohla se dočkat, až se budou spolu procházet po ostrově.

Zbytek dne utekl rychle a Karinu vzbudily sluneční paprsky, prosvítající přes okenní žaluzie. Vyskočila z postele a rychlostí blesku byla nachystaná dole u dveří, kde čekala na Lucase. Přišel přesně na čas a konečně vyrazili. Jejich první výlet směřoval k ledovcové laguně. Cestou si povídali o všem možném, vypadali velmi spokojeně a šťastně. Za chvíli tam byli. Karina nevěřila vlastním očím. Bylo to nádherné. Tak křišťálově čistou vodu snad nikdy neviděla a kry plující po hladině byly úchvatné. Lucas se zeptal, zda by si nechtěla udělat fotku na některé z nich. Zděsila se, protože všude byly cedule s přísným zákazem vstupu na jakýkoliv led. „*Není to nebezpečné? Všude jsou varovné cedule! Je to vážně šílený nápad!*“ Řekla Karina. „*Není. Já odtud už fotku mám a sama jsi říkala, že ten tvůj ztřeštěný nápad odcestovat byl jeden z nejlepších! Tak nebud' srab!*“ Provokoval ji. Karina se usmála a šla na to. „*Bez šílených nápadů nebudou zážitky!*“ Zvolala a odrazila se z pevniny na nejbližší kru. To nebylo tak těžké. Lucas ji vyfotil a Karina si užívala to vzrušení. Jakmile se chtěla odrazit zpět, kra pod jejíma nohama jí ale uklouzla. Spadla přímo do ledové vody a o kus ledu si rozbila hlavu. Lucas pro ni hned skočil a vytáhl ji na pevninu. Zavolal záchranáře a snažil se jí probudit. Při příjezdu záchranářů byli oba zmrzlí a Karina byla pořád bez vědomí. Odvezli je do nejbližší záchrané stanice. Lucas si to strašně vyčítal. Když mu doktoři řekli, že bude v pořádku, spadl mu kámen ze srdce. Myslel si, že mu to nikdy neodpustí.

Další den za ní šel na pokoj. Moc se jí omlouval. To, co mu řekla, ho ale velmi překvapilo. „*Neomlouvej se. Sice to nedopadlo úplně dobře, ale moc ti děkuji. Konečně jsem byla zase šťastná a získala nové zážitky. Ráda bych tu ještě zůstala, ale mají o mě strach rodiče. Doktoři jim volali a zítra ráno odlétám,*“ oznámila mu Karina. „*Uvidíme se ještě někdy?*“ Zeptal se smutně. „*Budu moc ráda, když za mnou někdy přiletiš a podnikneme nějaký výlet u nás v Nemole. Určitě se ozvi!*“ Oba se usmáli a Lucas ji nechal odpočívat. Následující ráno se rozloučili a Karina odletěla domů. Stála před vchodem svého bytu a přemýšlela: „*Tak a zpět k té nudné práci za počítačem.*“ Byla smutná a stýskalo se jí po Lucasovi. V to se ozvalo: „*Cink.*“ Byl to její mobil a zpráva od Lucase, ve kterém bylo napsáno: „*Ahoj, doufám, že se máš dobře. Nezapomeň, že nemusíš jen pracovat a zkus vyrazit třeba za nějakou zábavou. Moc mi chybíš. Nemohl bych o Vánocích přijet?*“ Karině štěstím poskočilo srdce. Odemkla dveře a utíkala k počítači. Nejprve odpověděla Lucasovi a poté dala na jeho radu. Napsala svým starým kamarádkám a večer se vyrazily bavit.

Karina se naučila, že může pracovat, a přitom se i bavit. Našla si opět kamarády a Lucas za ní jezdil velmi často. Jaký ztřeštěný nápad Karinu napadne příště?



Co mi praxe dala nebo naopak vzala?

Kdybych si měla před dvěma lety představit, že jednou toho budu umět tolik jako teď, nikdy bych tomu sama nevěřila. Tolik, kolik mi toho dala praxe za dva roky, je neskutečné. Sledovat opravdové profesionály při práci a snažit se napodobit jejich každodenní režim a výsledky péče o nemocné, je asi to nejvíce, co nám celá praxe může dát.

Přes brzké vstávání a dny, kdy se vám ani nohou nechce vylézt z postele, to zdaleka není to nejhorší, co vás může praxí doprovázet. Věřím, že tvrdá dřina a každodenní zdokonalování se je klíčem k tomu, abychom jednou byly úspěšné a šikovné zdravotní sestry, které v práci nic nezaskočí. Práce je velmi psychicky i fyzicky náročná, se kterou se ne každý sžije. Spolupracovat s pacienty, kterým již neschází moc času na tomhle světě, nebo naopak s lidmi, kteří náhle onemocněli, a celý svět se pro ně během vteřin začal měnit k nepoznání, je občas velmi komplikované. Podpořit takového člověka není zas tak lehké, jak se může zdát z teoretických hodin ve školních lavicích. Je potřeba obrovské trpělivosti a empatie, která mě neodmyslitelně doprovází každou praxí.

Druhého ročníku a následného nástupu na praxe, jsem se velmi obávala, přeci jenom nikdy jsem se o nikoho druhého v jeho těžkých chvílích života nestarala a neměla ani takovou zodpovědnost na svých zádech. Teď ve 4. ročníku to již beru jako své poslání a něco, co mě každou praxí naplňuje a něco v čem vím, že i v budoucím studiu se chci zdokonalovat. Právě tato touha pomoci druhým, by měla být klíčová pro každého zdravotníka. Ne nadarmo se říká: spokojený zdravotník – spokojený pacient.



Můj osobní názor na sport je, že je velmi důležitý nejenom pro udržení fyzické i psychické kondice. Dále také z osobní zkušenosti vím, že sport má vliv i na udržení zdraví a dobré nálady. Pravidelný pohyb mi pomáhá udržet se v kondici a zvládat stres. Mým prvním sportem, kterému jsem se začala věnovat je taekwondo ITF. Jedná se poměrně konfliktní sport, a proto to pro mě jako slečnu menšího věku, byla celkem výzva. Možná je to i jeden z důvodů, proč jsem s tímto sportem vůbec začala, abych se dokázala ubránit. Dalším důvodem, na který jsem přišla, až po určitém období děláni tohoto sportu, je zvýšení sebedůvěry a pocit nezávislosti. Navíc po náročném dni je potřeba občas vybit ze sebe všechno špatné a ten pocit po tréninku je k nezaplacení. I když se jedná o sport, kde každý závodí sám za sebe, tak tréninky jsou společné. Právě na tréninku člověk pozná spoustu lidí a díky tomu rozvíjí i své sociální vztahy a nachází nové přátele.

Celkově je můj vztah ke sportu tedy velmi pozitivní a považuji ho za nezbytnou část mého života. Přináší mi radost a pocit uspokojení. Jelikož se taekwondu věnuji i závodně, tak je toto uspokojení občas umocněno i medailovým ohodnocením. Na první závody jsem šla zhruba po dvou měsících od prvního tréninku. Přemluvil mě trenér, kterého velmi uznávám, možná víc než kohokoliv jiného, abych to zkusila. Na závodech se mi celkem dařilo a taekwondo ve mně začalo vyvolávat pocit uspokojení. Nevím, jestli to bylo celkově tou atmosférou, nebo pocitem úspěchu, ale od té doby jsem pravidelnou účastnicí téměř všech výjezdů na závody. Po taekwondu jsem zkoušela i jiné sporty, jako například kickbox, box a MMA. Žádný z těchto sportů mě ale nenaplňoval tolik, jako taekwondo. Taekwondo má lépe stanovenou filozofii a člověk se může viditelně posouvat prostřednictvím páskování. Další pásek, tedy stupeň úrovně, je vždy téměř před očima. Dalo by se to přirovnat ke hře, kdy se člověk snaží dosáhnout vyšší úrovně a díky tomu je do hry vtáhnut.

Sama jsem si uvědomila, že když pravidelně cvičím a posiluju své tělo, tak se cítím silnější. Ať už se jedná o jakýkoliv sport, tak právě tento pocit by měl vyvolávat. Spousta žen se věnuje například józe, která je dá se říci opakem konfliktního sportu, ale vyvolává právě tento pocit. Typ sportu by tedy neměl být měřen podle toho, jestli je vhodný pro ženy nebo ne, ale spíše podle toho, jaký ve výsledku vyvolává pocit.

Sportovat bych doporučila každému člověku, bez ohledu na pohlaví, věk, fyzické zdatnosti a další. Každému, kdo zvažuje začít sportovat, bych doporučila, aby si našel sport, který ho baví a věnoval se mu pravidelně. Nemusí to být na vrcholové úrovni, ale už i menší pravidelná aktivita může přinést zlepšení zdraví a celkového životního stylu. Například pravidelně

procházky nebo jízda na kole mohou být dobrým začátkem pro ty, kteří chtějí zlepšit svou fyzickou kondici a postupně se dostávat do formy. Kromě zlepšení fyzické kondice a zdraví může sport pomoci i s psychickou pohodou. Pravidelné cvičení a sportování může snížit hladinu stresu a zlepšit náladu.

Momentálně se kvůli učením nemohu sportu věnovat tak, jak bych si přála a pozoruju na sobě zhoršení jak fyzické, tak psychické kondice. I přesto se ale snažím na tréninku alespoň jednou týdně ukázat, protože mi to chybí. Zároveň taky mě zajímají novinky ohledně závodů a chybí mi ta parta.



Jako můj nejzajímavější a zároveň nejtipnější sportovní zážitek mám svoji jízdu na kole na školním dopravním hřišti. Na prvním stupni museli všichni žáci čtvrté třídy jít do dopravní soutěže. Naše škola měla dopravní hřiště, a tak jsme nemuseli nikam dojíždět, což byla veliká výhoda. Navíc jsme se pohybovali v místech, kde jsme to dobře znali a měli tak menší stres.

Na začátku jízd jsme dostali kartičky se jménem a kolo. Tady to začalo. Na mé kartičce bylo špatné křestní jméno a v příjmení mi přehodili písmenka. Tím pádem jsem nedostala ani to kolo a musela se složitě domlouvat s policisty, aby mi nějaké kolo přidělili. Do půl hodiny už jsem jezdila mezi ostatními. No spíš jsme se všichni motali na hřišti a zběsile na sebe pořvávali.

Docela mě to bavilo, jediný problém byl v tom, že jsem neuměla ovládat řídítka jednou rukou, hlavně, když jsem potřebovala ukázat směr jízdy při odbočování. V nejlepším případě se mi podařilo kolo nějakým způsobem udržet a jet dál, ale ne vždycky. Jako svůj hřeb cyklistické zkoušky považuju moment, kdy jsem přibrzdžovala na křižovatce a měla namířeno doprava. Přitom mě kontroloval jeden policista a druhý stál hned o tři metry vedle, aby viděli, jestli jsem křižovatkou projela správně. Přišel můj moment, pomalu jsem zvedala ruku, byla jsem odhodlaná to zvládnout. Řídítka se mi začala různě přetáčet ze strany na stranu, jako vždycky. S pravou rukou nataženou jsem se pomalu rozjížděla, no v tom jsem samozřejmě zpanikařila a spadla do příkopu přímo před policistu.

Věřím, že kdyby mohl, tak se mi směje ještě další hodinu. Jak jsem se sápla z příkopu, projelo kolem mě asi 10 dětí se záchvatem smíchu. Nakonec mi vysmátý policista pomohl sundat ze mě kolo a zpátky nasednout. Tentokrát už jsem se ani nesnažila tu ruku zvednout. Do konce jízd jsem přes zaslzené oči nic neviděla, naštěstí jsem nikoho nesrazila ani nezapadla do dalšího příkopu. Byla jsem nejšťastnější člověk, když to celé skončilo a my dostali průkaz cyklisty. Od té doby jsem dlouho na kolo nesesla. Naposledy dva roky zpátky a ruce jsem v žádném případě nezvedala. Chtěla bych to někdy překonat a třeba se mi to i povede. Do teď z toho mám traumatický zážitek, ale už se tomu aspoň dokážu zasmát.

Kdo mě přivedl ke sportu



Autor: Alena Jarolímová (absolventka školy)

Cheerleading mě zaujal, protože shlučuje tanec a atletikou a akrobacií. Cheerleading je jeden z nejtěžších a nejhezčích sportů, co znám. Je to neolympijský sport, který vznikl hlavně za účelem povzbuzování. Cheerleadingu se mohou věnovat už malé děti, ovšem závodit se může až od šesti let. Cheerleading je starý 180 let. Ovšem původní týmy byly tvořeny muži a až po 2. světové válce se cheerleadingu začaly věnovat ženy. Dnes jsou týmy převážně tvořeny ženami. V České republice cheerleading není skoro vůbec rozšířený, přišel k nám až v devadesátých letech. Do cheerleadingu patří nejen rozpleskávání na zápasech, ale i sportovní cheerleading. Se sportovním cheerleadingem se jezdí na soutěže. Sportovní cheer je mnohem těžší než ten klasický, obsahuje různé pyramidy, stunts, výhozy a akrobacii, patří do něj i taneční choreografie a různé skoky. V České republice máme i asociaci ČACH, která sdružuje týmy cheer od roku 2001. Dokonce český reprezentační tým se od roku 2016 účastní světového šampionátu a vždy se dostane do TOP 10. Přestože většina lidí z České republiky cheerleading vůbec nezná nebo ho zná pouze z amerických filmů, tak naše reprezentační týmy jsou celkem úspěšné. Vtipné na tom je, že cheerleading povzbuzuje na zápasech a soutěžích ostatních sportů, ale je nepovzbuzuje žádný z nich. Cheer mě zaujal, protože mám ráda tanec a atletiku a on oboje spojuje. Líbí se mi, jak létají do vzduchu jak peříčka a jde z nich pozitivní energie, jak se pořád smějí.

Ke sportu mě asi od malička vedli rodiče. Od malička jsem jezdila na kole a pak také chodila s babičkou na trempské túry. Ve druhé třídě jsem začala tancovat hip hop a street dance k tomu mě přivedla asi mamka. To bylo do páté třídy, pak jsem rok chodila do atletiky, ke které mě přivedla kamarádka, ale ta mě nebavila a ani mi nešla. V sedmé třídě potom přišla moje nejlepší kamarádka s tím, že její děda trénuje hasiče a jestli nechci chodit s ní. Očividně mě to nějak zaujalo a hasiče dělám občas i teď, ale tenkrát to byl sport, kterému jsem věnovala nejvíce času. Každý víkend minimálně dvoje závody. Dvakrát až třikrát do týdne tréninky. Teď je to spíš tak, že se jedu podívat na závody nebo den před závody mi někdo zavolá, jestli za ně nepoběžím nebo nechci jít s nimi trénovat, že jim někdo chybí. Řekla bych, že jsem takový hasič-záložník. Dál na naší škole byly v sedmé třídě country tance, pro ně se nadchla moje babička, takže mě k nim přemluvila, ale s tím jsem taky po roce skončila. Pak jsem dva roky dělala zumbu, to se zase líbilo mamce, ale jak jsem odešla ze základní školy, tak jsem přestala. Na konci sedmé třídy, ale přišel jeden z mých nejlepších kamarádů, jestli s ním nebudu chodit na box. Když jsem s tím přišla za mamkou, hrůzou zešedivěla. Jenže jsem moc tvrdohlavá, aby mi něco rozmluvila. Z počátku se to nelíbilo ani tátovi, nakonec mě v tom, ale podpořil. Konečně jsem si taky vybrala sport, který ho taky bavil. Box a hasiči mi zůstali do dneška.

Hodně mě baví i gymnastika, kterou jsem nikdy nedělala, ale moje mamka ano, tak mě hodně věcí naučila. Ráda si jdu zaběhat, projet se na kole, zahrát basket s tatškem, zahrát fotbal s bráchem, zaboxovat nebo zacvičit do posilovny. A když teda zrovna nehoří, tak i zaběhat s hasičema. Ke sportu mě nejvíc asi vedl tatka a já jsem mu za to vděčná. Ke spoustě sportů jsem se nechala přemluvit od kamarádů a taky toho nelituji. Také významnou roly hrála babička z matčiny strany a mamka. Sport, který mě z těchto nejvíc zaujal je kupodivu box, ale také hasiči. Hasičských disciplín je mnoho, ale nejvíce mě baví požární útok a železný hasič. Z boxu je to pak thai box, kde se používají i výkopy. Možná mě tyto sporty zaujaly jen proto, že jsou jediné, které mi, kdy aspoň nějak šly.

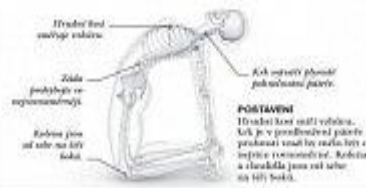


Sport jsem měla ráda už jako malá holka a už od malička jsem chodila do různých sportovních kroužků jako je balet, step, streetdance, breakdance. Tyto koníčky mě bavili do té doby, než jsem se v jednom z nich zranila. Po zranění jsem už nikam nechodila a dala přednost jiným koníčkům, jako byla hra na španělskou kytaru. Poté jsem začala opět cvičit až v 8. třídě na základní škole. Sport, který jsem dělala, byl ve formě sálových lekcí. Navštěvovala jsem power jógu, HIIT a kruhové tréninky. Za sebe můžu říct, že HIIT byl pro mne nejhorší z těch tří ostatních. Šlo o to, že HIIT je jen o skákání a prostě celkově je to silné kardio, které člověk jen tak tak udýchá, takže s HIITem jsem skončila a už tam nikdy nešla, ale přemýšlím, že bych to zkusila znovu.

Dále jsem chodila na kruhové tréninky, ty už byly, co se týče fyzicky lepší a dalo se to díky Bohu udýchat, takže na kruháče jsem chodila častěji, protože jsem po nich měla i nějaké to kilo dole. No a třetí a poslední moje lekce byla Power jóga, která mně bavila ze všech nejvíce, protože nejen, že jsem tam zapojila všechny svaly, ale i jsem se zrelaxovala. Sice druhý den jsem měla velké bolesti svalstva, ale ta vyčištěná mysl za to stála. Po tomhle období, hlavně jak začala Corona, jsem nikam nechodila, doma jsem cvičila spíše ze začátku, ale pak už vůbec a taky jsem podle toho něco nabrala. Po Coroně jsem začala chodit s mojí mamkou a s trenérkou do posilovny, jelikož jsem se nemohla koukat na to, jak se moje tělo mění ale taky i pro svůj dobrý pocit. Trenérka byla naše známá, takže byla mírnější, jelikož jsem opravdu fyzičku neměla, ale vůbec. Do posilovny jsem začala chodit na začátku třetího ročníku a chodím do teď a cítím se skvěle. Na posilovně mám ráda, že se tam člověk i s hodně lidmi seznámí a vytvoří si tam přátelství. Po nějaké době chození do posilovny, jsem si řekla, že by to chtělo změnu a začala jsem znovu chodit na sálové lekce, konkrétně na tu Power jogu. Tím, že už jsem měla nějaké zkušenosti z předešlých lekcí, měla jsem co srovnávat a musím říct, že to bylo ještě lepší než lekce předchozí. Také ráda chodím na túry či delší procházky, mám to ráda z důvodu čerstvého vzduchu. Za mě je lepší běh na čerstvém vzduchu než na páse v uzavřeném prostoru. Samozřejmě podle počasí. Sport mám celkově ráda, protože se cítím líp a opravdu se při něm dobře vyčistí hlava.

VELBLOUD *Uštrāsana*

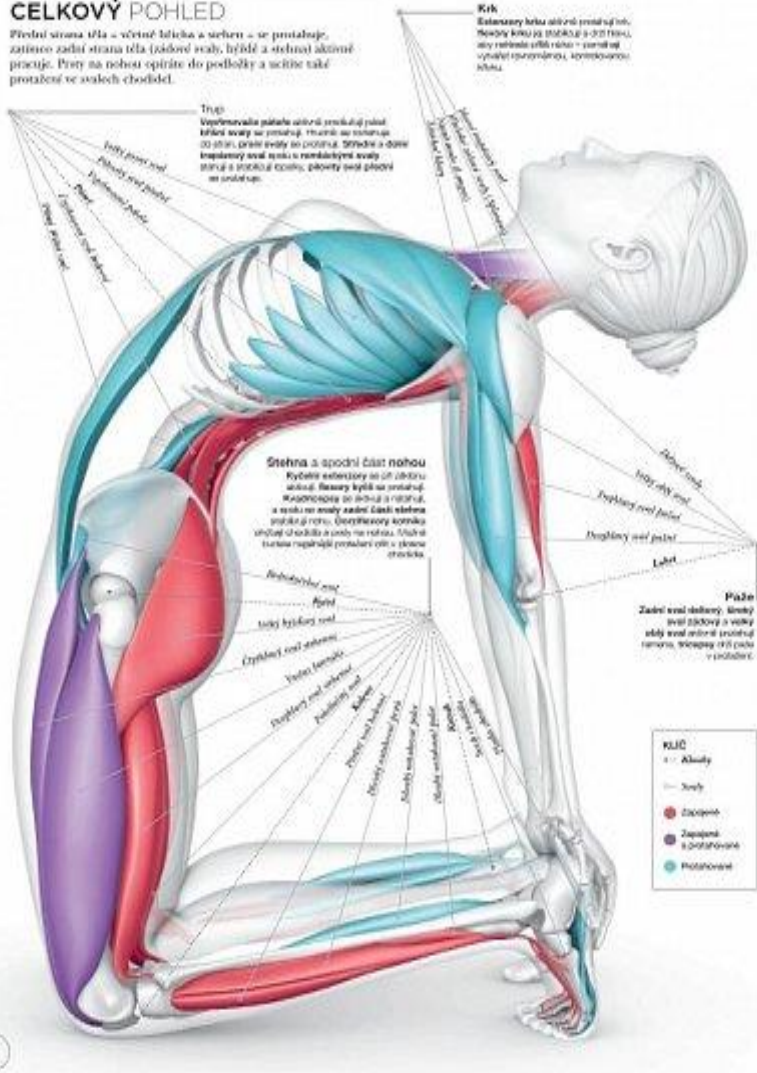
Velbloud je aktivní prohnutí, které vám dodá energii a sebejistotu vypovídá se se vším, co před vámi leží. Tato pozice je protiváhou ohnutých ramen a zad, která nám přináší moderní doba. Rozšiřuje trupník, není jednoduchá, ale existují varianty i pro ty, kterým se nepodaří dosáhnout rukama na paty.



POSTAVENÍ
Hrudní kůži natáhl nahoru. Krk je v protáhnuté poloze – protáhnutí svalů by měla být za mírné napětí. Rukou se dotýká a chvilku jsou ruce u sebe na úrovni kolenní.

CELKOVÝ POHLED

Přední strana těla a včetně hlavy a stehen – se protahuje, zatímco zadní strana těla (zádové svaly, hýždě a stehna) aktivně pracuje. Prsty na nohou opíráte do podlahy a učitě také protáhnete ve všech chodidlech.



Tato pozice zvaná velbloud je nejlepší na protažení, nebo aspoň pro mne ano.

Power jógu bych doporučila všem, kteří mají problém se zády, ale také se stresem, protože na stres jóga velmi dobře funguje. Z vlastní zkušeností vím, že se protáhne celé tělo. Samozřejmě i posilovnu doporučuji na zpevnění svalstva. Každopádně sport je super a každý by měl mít nějaký svůj oblíbený sport.



Toto téma není něco, co bych si sama vybrala, a to hlavně proto, že mě nezajímá.

Není to tak, že bych jedla jen fastfood apod., ale ideálně se také nestravuju. Většinou jím dost nepravidelně. Když jsem v Brně na intru, tak vzhledem k tomu, že nám škola začíná a končí každý den jinak, tak je naprosto běžné že jeden den snídám v 5 a druhý den v 8 ráno. Stejně je to s obědy. Některé dny jsem už ve 13:30 doma a jindy si oběd z intru musím nechat vyzvednout někým jiným a jím ho okolo 16:00. A večeři jím okolo 17–19.

Není to zrovna ideální, ale moje strava se většinou skládá z obědů na intru a cornflaků s mlékem. Většinou je mám ke snídani, k večeři a když se mi nelíbí, co je na oběd, tak i k obědu. Jinak na svačina mívám většinou nějakou zeleninu, tofu nebo ovoce, jogurty, nebo cokoliv, co mám na intru v lednici.

To je asi vše, co se k tomu dá říct. Nestravuju se dobře, ale žádná katastrofa to taky není. Uvědomuji si chyby, co v jídelníčku mám, ale nemám potřebu a v některých případech ani možnostm to teď napravit.

Sním převážně všechno bez žádného omezení. Nezáleží na tom, kolik je hodin, jestli 7 ráno nebo 10 večer, prostě když mám na danou věc chuť, tak si ji vezmu a sním. Jeden den můžu snídat bramborový salát s řízkem, druhý den si vezmu Kitkatku a třetí den mám normální snídani, třeba jako jsou vajíčka. Pro někoho to může být problém, sníst ráno řízek, ale mě to nevadí.

Hodně lidí teď zkusí všelijaké diety – low carb, keto, nízkosacharidová atd., vyhýbají se cukrům, tučným jídlům, přeslazeným nápojům a sacharidům. Osobně žádnou dietu nedržím a žádné potraviny striktně nevynechávám. Sladkosti miluju a bez čokolády si nedokážu svět představit.

Co se týče slazených nápojů jako je Kofola, Sprite, Mirinda apod., tak těm se většinou vyhýbám, protože mě moc nechutnají. Dám si to maximálně jednou za čas, když dostanu chuť. Většinu času piji jen obyčejnou vodu nebo do ní přidám kousek citrónu. Ráno si většinou dám zelený čaj a sem tam si udělám ledové kafe. Takže celkově za den vypiju tak 2–2,5 litru.

Co teda moc nemusím, jsou mořské plody a ryby. Obvykle se tomu obloukem vyhýbám, ale poslední dobou se snažím, aspoň jednou za čas, sníst kousek nějaké ryby. Tělo přece

potřebuje i omega-3 mastné kyseliny. Díky tomu, že jsem na intru, tak se k tomu donutím a jím je tak jednou za dva týdny. Není to, Bůh ví kolik, ale je to lepší, než nic.

Denně bych řekla, že jím tak 7x. Hlavními jídly jsou samozřejmě snídaně, oběd a večeře. Mezitím jsou nějaké svačiny anebo cokoliv, co mně přijde pod ruku nebo na co dostanu chuť.

Co bych chtěla změnit na svém stravování nebo v čem bych se chtěla ohledně stravy zlepšit, je to, že bych asi do svého jídelníčku více zapojila zeleninu a ubrala na půlnočních návštěvách ledničky.



Kouření je jednou z nejčastějších příčin úmrtí a nemocí ve světě. Ročně zemře na následky kouření více než 8 milionů lidí. Kouření je návykové a může být velmi těžké s ním přestat. Existuje však mnoho způsobů, jak se s kouřením vypořádat a žít zdravý život.

Kouření škodí zdraví mnoha způsoby. Zvyšuje riziko rakoviny, srdečních onemocnění, mrtvice, chronické obstrukční plicní nemoci (CHOPN) a dalších onemocnění. Kouření může také poškodit plod v těhotenství a způsobit předčasný porod nebo mrtvé narozené dítě.

Kouření je také velmi drahé. Cena cigaret neustále roste a kuřáci na nich ročně utrácejí tisíce korun. Tyto peníze by se daly využít jinak, například na zdravé potraviny, dovolenou nebo vzdělání.

Pokud kouříte, je důležité přestat. Existuje mnoho způsobů, jak se s kouřením vypořádat. Můžete se poradit s lékařem, navštívit protikuřáckou poradnu nebo se připojit k některé z mnoha skupin na podporu nekuřáků. Existuje také mnoho léků, které vám mohou pomoci přestat kouřit.

Přestat kouřit není snadné, ale je to možné. Pokud se rozhodnete přestat kouřit, máte velkou šanci na úspěch. Existuje mnoho zdrojů, které vám pomohou na vaší cestě ke zdravému životu.

Zde je několik tipů, jak přestat kouřit:

- Rozhodněte se, že chcete přestat kouřit. To je první a nejdůležitější krok.
- Vytvořte si plán, jak přestanete kouřit. Rozhodněte se, kdy chcete přestat kouřit, a jak budete zvládat abstinenční příznaky.
- Vyhněte se situacím, které vás vedou ke kouření. Pokud kouříte například vždy po jídle, snažte se jíst na jiných místech nebo si vyčistit zuby po jídle.
- Najděte si zdravé způsoby, jak zvládat stres. Existuje mnoho zdravých způsobů, jak zvládat stres, například cvičení, relaxační techniky nebo trávení času s blízkými.
- Požádejte o pomoc, pokud ji potřebujete. Existuje mnoho zdrojů, které vám pomohou přestat kouřit, například lékaři, poradny nebo skupiny na podporu nekuřáků.

Přestat kouřit je nejlepší rozhodnutí, které můžete pro své zdraví udělat. Začít můžete kdykoli.



Autor: Google Bard

Ingredience:

- 400 g špaget
- 200 g slaniny nebo pancetty
- 2 vejce
- 100 g strouhaného parmezánu
- Sůl a pepř

Postup:

1. Špagety uvařte podle návodu na obalu.
2. Zatímco se vaří špagety, nakrájejte slaninu nebo pancettu na kostičky a orestujte ji na pánvi dozlatova.
3. V misce rozšlehejte vejce se strouhaným parmezánem, solí a pepřem.
4. Uvařené špagety scedte a přidejte k nim orestovanou slaninu nebo pancettu.
5. Vše dobře promíchejte s rozšlehanými vejci a parmezánem.
6. Špagety carbonara podávejte ihned.

Tajemství nejlepších špaget carbonara:

- Použijte čerstvé těstoviny. Čerstvé těstoviny jsou šťavnatější a chutnější než těstoviny z obchodu.
- Slaninu nebo pancettu nevysušujte. Slanina nebo pancetta by měla být šťavnatá, aby dodala omáčce chuť.
- Vejce přidávejte do těstovin, když jsou ještě horké. Teplota těstovin pomůže vejcím zhoustnout.
- Špagety carbonara podávejte ihned. Pokud budete špagety carbonara podávat později, vejce se zmrazí a omáčka bude řídká.

Další tipy:

- Místo slaniny nebo pancetty můžete použít guanciale, což je italský vepřový límec.
- Do omáčky můžete přidat i trochu smetany nebo mléka, aby byla krémovější.
- Špagety carbonara můžete podávat s čerstvou petrželkou nebo parmezánem.



Biatlon patří mezi sporty, které mají svůj původ v dávné minulosti. Jeho vznik a další vývoj je totiž úzce spjatý s praktickými životními potřebami lidské společnosti.

Prapočátky biatlonu můžeme hledat v lovectví a vojenství. Právě v těchto činnostech docházelo v přirozených životních podmínkách k provádění střelby v průběhu fyzického zatížení vyplývajícího z pohybové činnosti. A to je základní princip a podstata biatlonu. Jde v něm o spojení dvou zcela rozdílných pohybových činností – běhu vytrvalostního nebo rychlostně vytrvalostního charakteru, kladoucího nároky na oběhový a dýchací aparát, a střelby, vyžadující dokonalou senzomotorickou koordinaci při probíhajícím vysokém fyzickém zatížení a závodním napětí.

Československý a v současné době český biatlon sehrává ve světovém vývoji biatlonu významnou úlohu. Českoslovenští činovníci výrazně přispěli k zavedení malorážného biatlonu, který se v našich podmínkách prováděl již od poloviny šedesátých let v rámci tradičních branných závodů – Dukelského a Sokolovského závodu branné zdatnosti. Republikové šampionáty v malorážném biatlonu se u nás konaly jak v zimním, tak i letním biatlonu již od roku 1967 – tedy s mnoholetým předstihem před malorážnými světovými šampionáty. Při světovém přechodu biatlonu na malorážku byla naše pravidla převzata jako mezinárodní.

Velmi aktivní byl náš biatlon i v prosazování žen do tohoto sportovního odvětví. Vždyť ženy u nás závodily v malorážném biatlonu od samotného počátku společně s muži. Nemalou zásluhu měli Čechoslováci také na proniknutí biatlonu mezi mládež zavedením žákovských a dorosteneckých kategorií.

Byli jsme pořadateli prvního mistrovství Evropy v letním biatlonu a máme výrazný podíl na jeho současném rozvoji. První závod v biatlonu na území tehdejšího Československa se uskutečnil již v roce 1960 v Jeseníkách v oblasti Pradědu a uspořádala jej brněnská VAAZ – nyníjší Univerzita obrany.

Zastřešující organizací biatlonu v České republice je Český svaz biatlonu, z.s. – ČSB. V současné době má okolo 2500 aktivních členů, kteří jsou sdruženi ve více než 70 klubech. Svaz je členem Mezinárodní biatlonové unie a Českého olympijského výboru.

I když biatlon vznikl jako samostatná disciplína, je dnes již samostatným sportovním odvětvím s mnoha disciplínami.

Mezinárodní biatlonové soutěže probíhají na několika úrovních:

Zimní olympijské hry

Biatlon je od roku 1960 olympijským sportem – na ZOH ve Squaw Valley (USA) se závodilo ve vytrvalostním závodě. Díky vzrůstající popularitě biatlonu byl postupně rozšiřován i počet disciplín, které byly zařazeny do programu zimních olympijských her:

Grenoble 1968: štafeta

Lake Placid 1980: sprint

Albertville 1992: závody žen

Salt Lake City 2002: stíhací závod

Turín 2006: hromadný start

Soči 2014: smíšená štafeta

Na zimních olympijských hrách se nyní závodí v 6 disciplínách.

Mistrovství světa

Probíhá každoročně od roku 1958, kdy se konal první šampionát v rakouském Saalfeldenu. Ženy poprvé závodily ve francouzském Chamonix v roce 1984. Oproti olympijskému programu se na mistrovství světa navíc jezdí smíšená štafeta dvojic.

Světový pohár

Devítidílný seriál velmi náročným programem, který v sezóně 2023/24 čítá 21 individuálních závodů a 8 štafet. Mistrovství světa a zimní olympijské hry se od sezóny 2021/22 nezapočítávají do celkového bodování Světového poháru. Celkoví vítězové získávají velké křišťálové glóby, vítězové jednotlivých disciplín malé křišťálové glóby. Vyhláší se také Pohár národů, do kterého bodují 3 nejlépe umístění biatlonisté dané země v každém vytrvalostním závodě a sprintu. Současně se započítávají výsledky štafet. Umístění v Poháru národů má vliv na počet závodníků týmu, kteří mají právo startu v závodech Světovém poháru v následující sezóně.

Naši biatlonisté



MARKÉTA DAVIDOVÁ

Klub: SKP Kornspitz Jablonec

Datum narození: 03. 01. 1997

Místo narození: Jablonec nad Nisou

Bydliště: Janov nad Nisou

Přezdívka: Makula

Jazyky: čeština, angličtina

Zájmy: Koně a jízda na koni

RYCHLÝ KVÍZ

Oblíbený citát nebo rčení, které mě provází, kterému věřím

„Jednu chybu je potřeba zopakovat vícekrát, aby byla jistota, že se opravdu jedná o chybu.“

Oblíbené činnosti: Jízda na koni

Oblíbený film, kniha, hudební skupina, divadlo: Nemám

Oblíbené jídlo/nápoj: Italská kuchyně

Oblíbená barva/a proč: Růžová

Oblíbené místo: Na farmě u koní

Nejbližší sportovní cíl/přání: Aby mi neřítali „česká jednička“



TEREZA VOBORNÍKOVÁ

Klub: SKP Kornspitz Jablonec

Datum narození: 31. 05. 2000

Místo narození: Vrchlabí

Bydliště: Hostinné

Přezdívka: Terka



JESSICA JISLOVÁ

Klub: SKP Kornspitz Jablonec

Datum narození: 28. 07. 1994

Místo narození: Jablonec nad Nisou

Bydliště: Jablonec nad Nisou

RYCHLÝ KVÍZ

Oblíbený citát nebo rčení, které mě provází, kterému věřím: Nemám

Oblíbené činnosti: Čtení a spaní nebo obráceně

Oblíbený film, kniha, hudební skupina, divadlo: Seriál Teorie velkého třesku v angličtině a obecně detektivky

Oblíbené jídlo/nápoj: Italská kuchyně a domácí limonády

Oblíbená barva/a proč: Černá, proto!

Oblíbené místo: Kdekoliv na horách

Nejbližší sportovní cíl/přání: Aby mě závodění stále bavilo a abych se ve Světovém poháru prosadila i do „masáku“



MICHAL KRČMÁŘ

Klub: SKP Kornspitz Jablonec

Datum narození: 23. 01. 1991

Místo narození: Vrchlabí

Bydliště: Jablonec n/N

Přezdívka: Bimbo

Jazyky: Čeština, angličtina

Zájmy: Fotbal

RYCHLÝ KVÍZ

Oblíbený citát nebo rčení, které mě provází, kterému věřím: „*Když něco děláš, dělej to pořádně a naplno.*“

Oblíbené činnosti: Rád sleduji všechny ostatní sporty, ale fotbal a Spartu především

Oblíbený film, kniha, hudební skupina, divadlo: Čtu autobiografie sportovců, inspirují mě. Rád se podívám na jakoukoliv českou komedii a zaposlouchám se do jakékoliv hudby. Jen pro dechovku jsem zatím nedorostl

Oblíbené jídlo/nápoj: Na prvním místě jsou určitě játra s rýží a hned zatím dobroty z italské kuchyně

Oblíbená barva/a proč: Kombinace černé a oranžové, ta mi připomíná moje rossignolky

Oblíbené místo: Pokljuka

Nejbližší sportovní cíl/přání: Odstranit své nedostatky

ADAM VÁCLAVÍK



Klub: SKP Kornspitz Jablonec

Datum narození: 18. 02. 1994

Místo narození: Jilemnice

Bydliště: Jilemnice

Jazyky: Čeština, angličtina, němčina

Zájmy: Rodina, přátelé, hudba, knihy

RYCHLÝ KVÍZ

Oblíbený citát nebo rčení, které mě provází, kterému věřím: „*Svět patří těm, co se neposerou.*“

Oblíbené činnosti: Dobře se vyspat, dobře se najíst, být s rodinou a přáteli

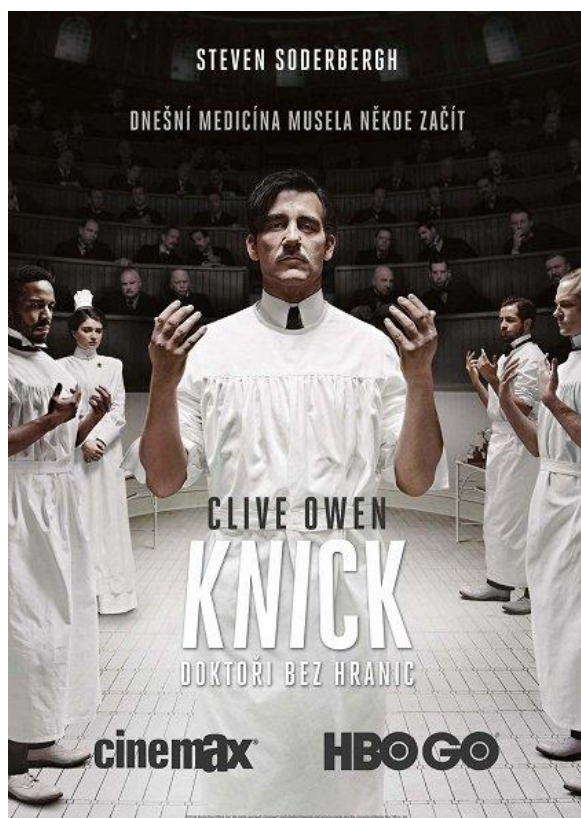
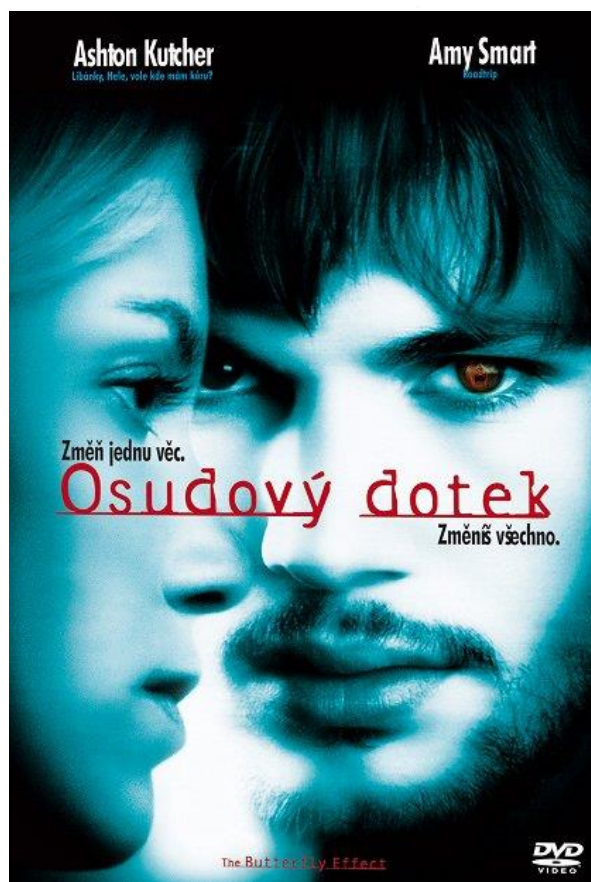
Oblíbený film, kniha, hudební skupina, divadlo: Vždy se znovu rád podívám na Forrest Gumpa, z hudebních skupin AC/DC a z knih Cesta pokojného bojovníka od Dana Millmana

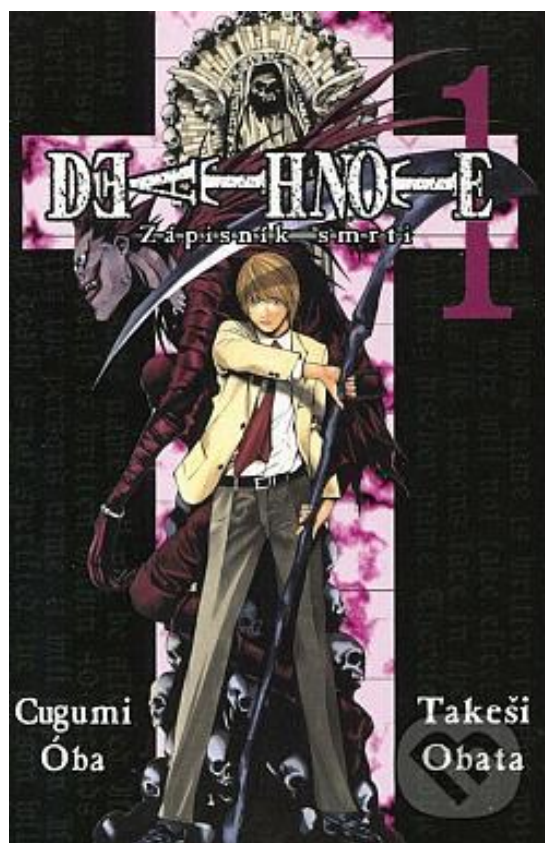
Oblíbené jídlo/nápoj: To je jednoznačné, svíčková a pivo

Oblíbená barva/a proč: Černá a modrá, protože se mi líbí :-)

Oblíbené místo: Přes hory k moři a pak do postele

Nejbližší sportovní cíl/přání: Spokojenost se svými výkony a jednou uspět na zimních OH







PeakFinder



ČSFD





Autor: Radek Drápal (převzato z hantec.cz)

Fešný roky jsem negómal, proč se Amerika menuje Amerika, dyž ju pré do glóbusu vyryl Kryšta Kolumbůj. Teprve před dvěma jařenama jsem zmerkkl betálné film mlata v polepšovně 1492. A vod těch dob už to gómu. Vono to totiž bylo asi tak:

„Někdy před takovéma dobréma 500 jarama byli lidi tupý jak žiletky na holení a nechali si do kedlubny nalejt kde co. Nějakej šašek tvrdil, že Země je rovná jak placka na výrobu nudlí a každá mošna mu tu betálnou bódu žrala. Jenže ne všichni se držely davu jak malej pakátl mutrové sukně. Vobčas se totiž vobjevil nějakej betálnej mlatař, které to šméčko prokókl a rozhodl se to ventilovat mezi vostatní. No, a když tohleto zgómli křížový borci rozhodli se, že takovému frajerovi zakrótijou křkem jak malýmu holubovi. Jim totiž šlo vo koryto, a kdyby se náhodou prolátlo, co za voloviny všem tlačijó do budek, byla by z toho betálné průser. Pak by asi přišli vo teplé flečmen a museli by začít bóchat v kameňu a vo levnej válcích a o Rumunsku by si mohli nechat jenom zdát. Většina tvrdejch kolíků ale po různéch „vozdravovacích“ procedurách v kameňu festovně změkla. No ale byli i tací kořeni, co nepovolili ani dyž jim pod šňupák podstrčily mraky goldny, aby zavřeli čuňu no a když nepomohlo ani to, tak se ho pokusili vyexportovat mezi hvězdy jako Gagarina. Jenže bachaři nebyli ti správní technici a předstartovní procedury, ojebávali, kde se dalo. No, a tak se stávalo, že většina kosmonautů stejně jako Žanek Husůj nebo Žorda Brunůj zfajrovali hned při startu.

No ale každej tunel se jednou provalí a křížový batlesi začali měknout jak meruňky. A asi nějak v tuhle dobu se vobjevil Kryšta Kolumbůj. Lovů moc neměl. Kóřil levný startovačky bez filtru, chlatal vasrůvku a tajně pozoroval, jak se kingové z vyšších betlí nalejvaj frantínským vajnošem a kóřijo goldnový malboráče. No a tak se milej Kryšta rozhod. Každé levé borec, aby nemusel makat, zahýbal, kde mohl. Jenže tak neměl goldnu ani na tvrdé giňál a vo nějakým vajnošku nemohla bejt řeč. Jó Kryšta to byl jiný borec. Ten si řekl, že když ufachčit tunel, kterej mu má vysadit festovní goldnu, tak to musí bejt tunel jak vrata do paluše. Napadlo ho, že doplavó do Indie z druhé strany, a že snad při té štrece vobjevijó i nějakej jinej kus hroudy. A že nebyl žádné posera, tak se svým nejlepším kámošem začali koulet plán. Nejdřív se plazil do tiskárny, kde inkósti čmárali mapsony vokolních vasrůvek a rybálů. Tam vočóroval ty správný papyrussy a po večerech do nich brejžil jak sova do nudlí. Jenže mapsony a plány v budce nejsou to hlavní. Nejdůležitější je mít love do začátku. A kde je takové goldny nejvíc? No Kryštovy bylo jasny že v kingovém bejváku. Jenže kingálovi se to eklovalo. Čul z toho nějakou bódu a tak byl nevolomnej a tvrdej jak Mrákotínská žula. Tam Kryšta moc v OK nebyl. A to ani, když kingovi slíbil, že mu dotáhne hafo goldny ráčmenů válců a matroš na nový fáro, a tak se rozhodl na to jít vobchvatem. Začal se nakrucovat před kingálovou rajzkou. Tlačil jí do



budky jeden klín za druhým, až ji udělal takovej bodel v řepě, že když v noci zalomila s kingem do betle, tlačila pro změnu klíny do hlavy vona jemu. Netrvalo to moc dlouho a king si ho pozval na kobereček. Kryšta si na sebe hodil sváteční šólnu betálně napucoval šneky a šmrncel se štatlem směrem ke kamenýmu bejváku, aby byl u kingála na čaj vo páté. Audience dopadla betálně, a tak večer vodcházal s glejtem v ruce a přez rameno měl pytel plnej lovátorů.

Hned ráno valil do portu a vobjednal si tam zfachčení třech betelných necek z dubovej fošen. Borci nebyli žádní levátoři, a když jim podsunu pod šňupák nějaký tvrdý westky a lampy téčka, neckaři se mohli přetrhout. Kryšta zatím nakópil sódky s rumunskem a pitnou vasrůvko, syrečky, brzdu a hlavně fůru foukaček. Pak vobletěl palerma v portu a hodil tam do placu, že hledá správný borce, co uměj chlastat a moc se nesorou při mlatách. Přišly jich mraky. Tak vybral ty nejlepší vozungry a ranaře. Těm zaplatil rundu v knajpě a zahlásil jim, že si dají scuka zejtra ráno před knajpou. Když bylo všechno jasný, tak se betelně sjeli rumunskem.

Rána po fetech ale bývaj drsný, takže když se před knajpou dopoledne sesáčkovali, měly festovný kovařičky v pařezech. Kryšta je už šmíroval. Byl voháknutej, jak dyby šel na gólovačku. Chyběl mu akorát goldnové kódr. Pod klepetem táhl bomby s čůčem a za řemenem měl pověšenej metrovej žabykuch. Když už bylo po polední chálce, vyrazili do portu. Tam se ve vasrůvce kolíbaly troje napucovaný necky. Kryšta chvílu kecal, ale dyž po něm začali metat shnilý rajčata, přestal mlátit šlejfirém a praštil flašama čůča vo kocny, který byly vyrubaný na čumákách každejch necek. Vo tem žádná, že to udělalo ranu jak hrom a ve fošných byly lochny jak vrata. To ale nevadilo, a tak Kryšta volepil každý necky ménem. Nejmy to byly betálný a měly břink Pinta, Nina a Svatá Mařka. Nastala bodovačka, kdo, kde pojede ale pak Kryšta rozhodl, že se rozhodijó podle metrů, aby se náhodu některý necky nevobrátily břichem hore. To by pak borci betelně lokali andělíčky. Na klacky vyletěly glajchy a prostěradla a necky se vydaly z portu aus. Ještě než se začal oskar klidit za vobzor, byly všichni zpití pod vobraz. Vo nějakým kočírování nemohla bejt ani řeč. A proč taky ne. Rumunška bylo hafo. A Goldnových Malboráču, co se ti vlezlo do papule.

No ale všeho dočasu. Za čtvrt járu už chlemtali vasrůvku z beček, kóřit si mohli akorát tak prsty u noh a na jídlo lovily z rybálu čudle a holuby z fíka. Na neckách jel i křížovej borec a ten jim imrvere hustil do budek, jak je důležitý škemrat nejvyššího vo helfku. Ale když mu naznačili, že nejvyšší jim s chálkou moc nehelfne a von, jestli bude dršťkovat, tak ho místo čudlí zbufnou i s peklama zavřel klapačku, nahodil sengr a dal se do lovu. Jenže to se ten nahoře asi na něho betelně nakrknul a začal na ně nalejvat vasrůvku. Vasrůvka vodevšat, tma byla taková, že když hodils bleska na voplození kóřky musels bliknout ještě jednoho, abys viděl, jestli ten první vůbec fajruje. Asi za půl metra byly všichni, jak zmoklý slépký. Když už šlo do tuhýho a žraloci vobjížděli necky, jak špína, kontoš vyhópl oskar z mračmenů aus. Všichni se kókali a měli dojem, že snad majó abstárk, protože tak pětku kilců před nima se uprostřed vasrůvky placatila betelná hrouda. Všichni začaly fučet do zbytků prostěradel, aby se tam dohrabali co nejdřív.

Když se dostali blíž, zgómlí, že na dečmenech zoncni betálný kocny a křížovej začal žvanit, že se na něho nejvyšší nevyjebal. Víc, než žvástům se ale věnoval kocnám, protože ty tam stály tak ja je velkej sešrouboval. Za dva metry pobytu na vostrově jim žebra vobrostli sádlem. Opravily necky, nahrabali drahý grimle a přesto, že je Kryšta varoval, všem fešným kocnám vykropili hrobku. Jenže to neměli dělat. Kromě Kryšty totiž všichni dostali muziku. Štreka zpátky byla taky dost drsná. Ke konci už neměli zase, co na chálku. Pár jich exlo na módr a pár na kapelu z vostrova.

Po příjezdu ho hned v port sbalil kingál do svýho fára a mazali k němu. Kryšta baásnil co všechno zgóml, ale kingál mu to nežral. A tak přesto, že se Kryšta snažil, jak mohl, s neckama už nikdy nevyplul. Do té doby než exl, vybíral kontoše, chrápal ve sračkách s potkyšema a do sna měl v budce zafixovaný, že se dohrabal do Indie. Jenže to chudák netušil, že vobjevil nejkrainější hroudy Ameriky. No, a tak se stalo, že největší boudu teda nakonec ufachčil sám na sebe. A když se vo pár járů po něm do Ameriky dohrabal Amerigo Vespuči, Amerika dostala méno po něm, von se stal kingem na neckách a po Kryštovi už neštěkl ani pes. Teprve dneska je všem jasný, jak to bylo a já už to taky gómu.



Přiřadte správné české definice k těmto ostravským výrazům:

a) skura	1. štvát
b) slimpat	2. strejda
c) smolit	3. kůže
d) smykat se	4. špinavec
e) spichat	5. dát někomu pěstí
f) struhnut komusi	6. nápadník
g) struček	7. slintat
h) stryk	8. stroužek česneku
i) svindura	9. toulat se
j) šamstr	10. pospíchat

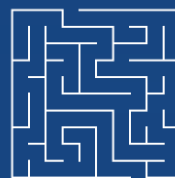
Řešení: 1c, 2h, 3a, 4i, 5f, 6j, 7b, 8g, 9d, 10e



Vážení čtenáři, máme pro Vás další nelehký úkol! Kdo ví, jaký předmět je na obrázku a k čemu slouží? Vítěz tipovací soutěže získá opět sladké ceny ☺







Řešení rébusu z minulého čísla

Rébus č. 1: C, rébus č. 2: C

Zadání č. 1: Vyberte, co se hodí na vynechané místo.

	<p>A</p>	<p>B</p>
<p>C</p>	<p>D</p>	

Zadání č. 2: Vyberte, co se hodí na vynechané místo.

	<p>A</p>	<p>B</p>
<p>C</p>	<p>D</p>	

Úspěšní řešitelé si můžou do kabinetu 45 dojít pro sladkou odměnu, pokud nám ještě řeknou prvních sedm číslic π 😊



Psycholog mi řekl: „Napiš dopis člověku, kterého nemáš rád, a poté ho spal.“ Dobře, a co teď s tím dopisem?

U doktora: „Kouříte nebo pijete kávu?“ „Piju ji.“

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

Doktor mi doporučil, abych si vždy před spaním dal panáka slivovice. No, co vám budu povídat, dneska jsem si šel lehnout už dvanáctkrát.

Doktor mi říkal, že se mám začít starat o svou váhu. Tak jsem z ní utřela prach.

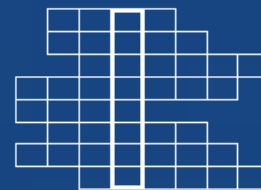
„Pane doktore, opravdu mne budou operovat studenti?“ „Ano.“ „A co když umřu?“ „Dostanou pětku.“

Byla jsem na psychiatrickém vyšetření. Doktor mi nakreslil ovečku, a že ji mám hlídat. Tak jsem jí nakreslila plot a šla.

Doktor říká pacientovi, že by měl vysadit marihuanu. „No jo, to mi ale v téhle zimě zmrzne.“

U očního lékaře Lékař: „Vaše výsledky nevypadají dobře...“ Pacient: „Můžu je vidět?“ Lékař: „Nejspíš ne...“

„Je nutné očkovat všechny děti?“ Ptá se matka tří dcer a dvou synů, paní Roubíčková, doktora Kohna. „Kdepak,“ odpovídá s milým úsměvem doktor Kohn, „nechte naočkovat jen ty děti, které si chcete nechat.“



1	2	3	4	5		6	7	8	9	10	11
12						13					
15			16		14		18			20	
22		17		23		19			21		
		28	24		30			25			26
27	29			31							
32								33			
37					38		34		40	35	36
	42			39				41		45	
43			44			48			46		
50		47			49		51				
52							53			54	

Vodorovně

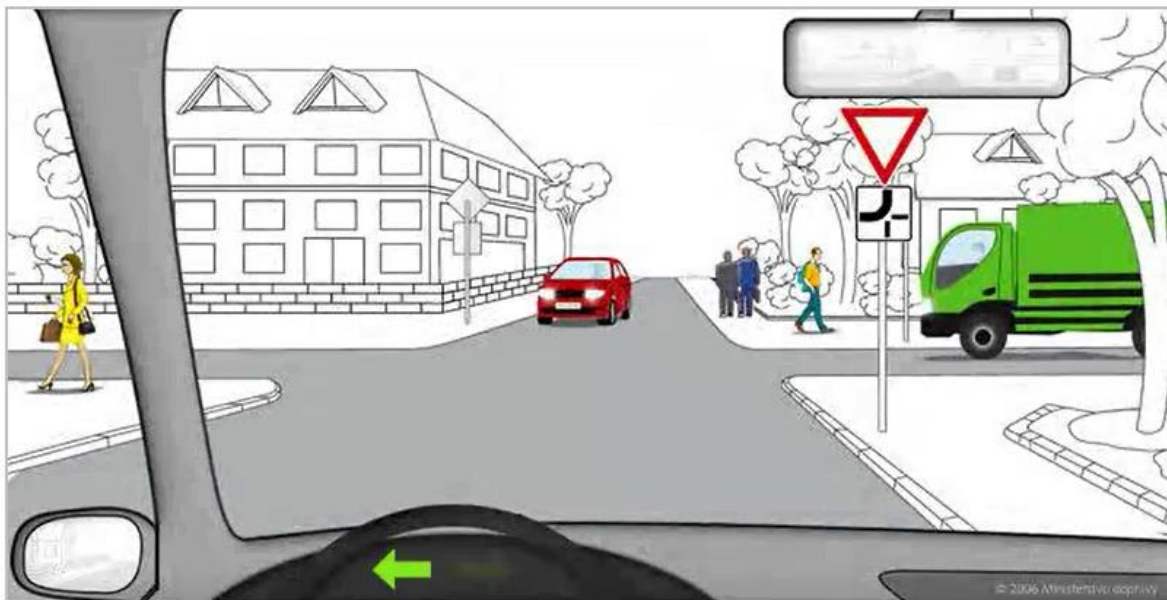
- 1) OPOVRHOVANÁ ČÁST SPOLEČNOSTI (HANLIVĚ)
- 6) ITALSKÉ MĚSTO
- 12) ŽENSKÉ JMÉNO (20. 11.)
- 13) JMÉNO SPISOVATELE LUSTIGA
- 15) ŠPANĚLSKÁ ŘEKA
- 16) HRDINA
- 18) MILIAMPÉR (ZN.)
- 20) EVROPSKÉ SPOLEČENSTVÍ (ZKR.)
- 21) INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKÉHO
- 22) ČESKOSLOVENSKÁ TANEČNÍ SKUPINA
- 23) NEURČITÝ ČASOVÝ ÚSEK
- 27) **TAJENKA**
- 28) INICIÁLY HEREČKY BOHDANOVÉ
- 30) MUŽ PROVÁDĚJÍCÍ MANIKÚRU
- 32) KŘIVKA NA METEOROLOGICKÉ MAPĚ
- 33) OZNAČENÍ LETADEL RAKOUSKA
- 37) TŘENĚ HUB (HOVOROVĚ)
- 38) POLITICKÁ STRANA V NĚMECKU
- 39) TROPICKÝ STROM
- 40) TAK ZVANÝ (ZKR.)
- 42) SOLMIZAČNÍ SLABIKA
- 43) CHEMICKÁ ZN. KALCIA
- 44) SLOVENSKÁ PŘEDLOŽKA
- 45) ZVUK ZVONKU
- 48) ŠKRUNDAT (NAPŘ. V BŘICHU)
- 50) CEREMONIÁLNÍ POKRÝVKA HLAVY
- 51) CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO
- 52) SELDŽUCKÝ VLÁDCE
- 53) ROMÁN STEPHENA KINGA
- 54) ALE (LATINSKY)

Svisle

- 1) PNEUMATIKA
- 2) ZN. CUKROVINEK
- 3) EVROPSKÁ KOMISE (ZKR.)
- 4) BORO VÝ LES
- 5) POSLOUPNOST UDÁLOSTÍ
- 6) CHEMICKÁ ZN. PROTAKTINIA
- 7) LUXUSNÍ ZN. MÓDY
- 8) GENETICKÁ INFORMACE
- 9) OZNAČENÍ WC
- 10) LÉK NA VŠECHNY NEMOCI
- 11) ZKR. ŠVÝCARSKÉ TISKOVÉ AGENTURY
- 14) OBCHODNÍ STYK
- 17) DOPLNĚK K JÍDLU NA TALÍŘI
- 19) PISATEL BALAD
- 21) SKLADBA PRO OSM NÁSTROJŮ
- 24) ŽENSKÉ (HOVOROVĚ)
- 25) MEZINÁRODNÍ ORGANIZACE PRO NORMALIZACI (CIZÍ ZKR.)
- 26) CHEMICKÁ ZN. RADIA
- 27) SEVEŘAN
- 29) IZOLAČNÍ HMOTA
- 31) TAHLE
- 34) ODEBRAT MNOŽSTVÍ
- 35) ÚPLNĚ
- 36) PROVÁDĚT VRTY
- 39) ANGLICKÁ ZPĚVAČKA (CHERYL)
- 41) AUTOMOBIL
- 43) ÚSTŘEDNÍ ZPRAVODAJSKÁ SLUŽBA USA
- 44) TVRDÝ ÚTVAR V ÚSTECH
- 46) NEBO
- 47) ZN. MÝDEL
- 49) NAPŘÍKLAD (LATIN. ZKR.)



Jste řidičem vozidla z výhledu. Na vyobrazené křižovatce:



- A Musíte dát přednost v jízdě oběma přijíždějícím vozidlům. Jako první projede křižovatkou protijedoucí červený automobil.
- B Musíte dát přednost v jízdě protijedoucímu červenému vozidlu. Následně projedete před zeleným nákladním automobilem, který Vám musí dát přednost v jízdě.
- C Projedete křižovatkou současně s protijedoucí červeným vozidlem, před zeleným nákladním automobilem, který Vám musí dát přednost v jízdě.

Správná odpověď

(A)

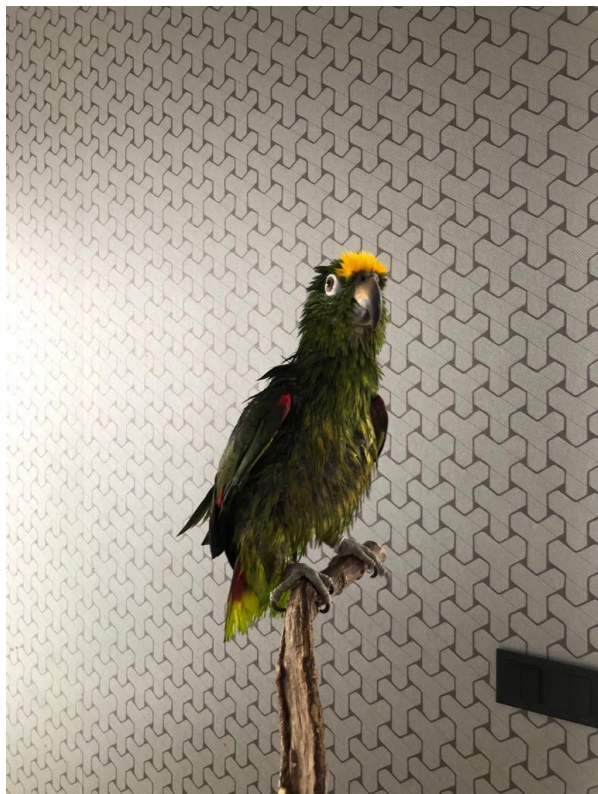
Poznej svého učitele

Autor: Redakce



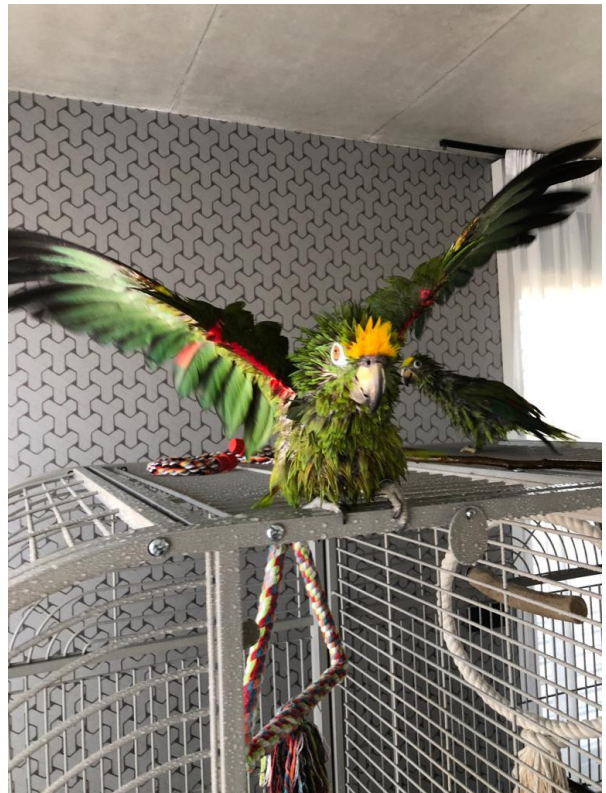
V této rubrice našeho časopisu máte možnost hádat, kdo z učitelů se skrývá za mladistvým vzhledem na fotce. V minulém čísle jsme Vám představili Mgr. Václava Cetla.















Den otevřených dveří



Střední zdravotnická škola Brno, Jaselská, příspěvková organizace

pořádá

**dne 13. ledna 2024 (sobota)
od 10:00 do 16:00**

Den otevřených dveří

Dozvíte se základní informace o profilu absolventa
v jednotlivých oborech, přijímacím řízení,
průběhu studia, odborné praxi a o akcích školy.

Na webových stránkách www.szs-jaselska.cz
si můžete spustit 3D virtuální prohlídku školy.

Případné dotazy ke studiu můžete psát již nyní
na e-mailovou adresu: ootava@szs-jaselska.cz



Poslední „Den otevřených dveří“ v tomto školním roce proběhl dne 13. 1. 2024. Zájemce o studium a jejich rodiče informovali o možnostech studia všeobecní i odborní učitelé. Poté je žáci provedli budovou školy. Pro návštěvníky jsme měli připraveno několik stanovišť, kde si mohli například nechat změřit tlak krve, saturaci kyslíkem nebo zkusit odebrat krev z modelu horní končetiny. V dalších odborných učebnách byly vystaveny pomůcky do výuky první pomoci, fyziky, somatologie, psychologie aj. Velmi hezký program si přichystali žáci oboru Sociální činnost. Pro zájemce o studium měli připravenou tvůrčí dílnu, prodejní výstavu výrobků žáků a prezentaci didaktických pomůcek (model stáří, simulační pomůcky zrakových vad). Součástí prezentace oboru Sociální činnost byla také dobročinná sbírka, výtěžek poputuje na první dětský hospic v ČR, Hospic pro Julii.

Celá akce probíhala v přátelské a uvolněné atmosféře. Věříme, že byli všichni návštěvníci školy spokojeni.

Těšíme se na setkání s budoucími žáky prvních ročníků!

Zapsal: Mgr. Ondřej Otava











[Více fotek naleznete zde](#)

Besedy pro 4. ročníky na Úřadu práce ČR

I v letošním školním roce proběhly tradiční besedy na ÚP ČR pro všechny maturitní ročníky. Žáci se na skupinovém poradenství dozvěděli spoustu praktických informací, například o současné situaci na trhu práce v regionu a v celé ČR, uplatnění v praxi, možnostech rekvalifikace, problematice vstupu do zaměstnání, seznámení s činnostmi ÚP ČR a možnosti dalšího vzdělávání. Dále se žáci dozvěděli o nejčastějších chybách, kterých se absolventi dopouští, například v situaci, kdy odejdou pracovat do zahraničí. Důležitá byla také informace o tom, do kdy mají absolventi statut studenta a jaké výhody z toho plynou.

Maturantům přejeme úspěšné zvládnutí maturitní zkoušky a mnoho úspěchů v navazujícím studiu či v novém zaměstnání.

Zapsal: Mgr. Ondřej Otava





Prezentace o vysokých školách a vysokoškolském životě v Brně

Ve dnech 10. a 11. ledna na naší škole proběhla akce s názvem „Prezentace o vysokých školách a vysokoškolském životě v Brně“. Tato akce byla uspořádána pro maturitní ročníky všech oborů. Zajímavou přednášku zaměřenou na Masarykovu univerzitu vedl student Fakulty sociálních studií MU, Radim Horák. Detailně nás seznámil s jednotlivými fakultami MU, uvedl důležité podmínky pro přijetí a podělil se o několik zajímavých rad ohledně studia na vysoké škole.



Po prezentaci Masarykovy univerzity pokračovala druhá část, která byla věnována studentskému životu, který ke studiu na vysoké škole neodmyslitelně patří. Naši žáci se dozvěděli o možnosti využití adaptačního kurzu pro studenty brněnských vysokých škol, který pro ně každý rok v září pořádá organizace „Seznamovák“. Na adaptačním kurzu se studenti dozví důležité informace o univerzitě/fakultě a budou mít možnost seznámit se se svými spolužáky ještě před začátkem akademického roku. Dále jsme se dozvěděli, že během vysokoškolského studia mohou být studenti nápomocni jako dobrovolníci a zapojit se ke studentské neziskové organizaci „Mise naděje“. Organizace „Mise Naděje“ je projekt studentů vysokých škol, do kterého se však mohou zapojit i studenti středních škol.

V poutavé přednášce nám tak student Radim Horák představil univerzitní život: nejen co obnáší být vysokoškolačkem, jakým výzvám a nástrahám musí uchazeči o studium čelit, ale také na co všechno se mohou těšit během studia na univerzitě.

Zapsal: Mgr. Ondřej Otava



WORKSHOP - NOVÉ TRENDY V ONKOLOGICKÉ PREVENCÍ A LÉČBĚ

Termín workshopu: 16. ledna 2024

Místo konání: SZŠ Brno, Jaselská a Masarykův onkologický ústav

Program:

TEORETICKÝ BLOK – SZŠ Brno, Jaselská	PRAKTICKÝ BLOK – MOÚ, Žlutý kopec
8:15 – 8:30 prezence	12:30 – 14:30
8:30 – 11:30 přednášky	➢ kompenzační pomůcky v onkologii (př. Kateřina Bauerová, MBA)
➢ denní stacionář (př. Eva Vykoukalová)	➢ denní stacionář
➢ prevence onkologického onemocnění GIT (Bc. Petra Absolonová, MBA)	➢ biobanka
➢ biobanka v MOÚ (RNDr. Kateřina Nováková, Ph.D.)	➢ radiologie a lineární urychlovač
➢ prevence onkologického onemocnění prsu (Bc. Petra Absolonová, MBA)	
11:30 – 12:00 oběd	

Jak se dopravit na workshop? 

Na workshop Vás srdečně zve ředitelka SZŠ Brno, Jaselská, p.o. PhDr. Zuzana Číková.
Kontaktní osoba: Mgr. Helena Čermáková, hcermakova@szs-jaselska.cz, tel. 738 625 553

 Spolufinancováno Evropskou unií  

Dne 16. 1. 2024 proběhl první workshop pořádaný v rámci projektu IDZ JMK (Implementace dlouhodobého záměru Jihomoravského kraje). Workshop byl organizován v úzké spolupráci s Masarykovým onkologickým ústavem (dále jen MOÚ). Zúčastnilo se ho 15 zástupců ze škol, které jsou partnery projektu.

Teoretická část workshopu se konala v Úprkové dvoraně SZŠ Brno, Jaselská, p. o., praktická část v MOÚ.

Workshop zahájila přednáškou paní Eva Vykoukalová, staniční sestra stacionáře MOÚ, která nás seznámila s jeho vybavením a chodem. Prioritou přednášky byl důraz na bezpečnost personálu a klientů MOÚ při aplikaci cytostatické léčby a na příjemné a motivující prostředí stacionáře. Její prezentace byla proložena obrazy, které zdobí stěny nově zrekonstruovaných prostor stacionáře.

Druhou přednášku vedla Bc. Petra Absolonová, MBA, vrchní sestra Gastroenterologické kliniky MOÚ. Svým obsahem byla zaměřena na prevenci onkologického onemocnění zažívacího traktu. Přednáška byla velmi interaktivní. Účastnice si mohly vyzkoušet manipulaci s endoskopy, s endoskopickým instrumentáři a odběrovými nádobami. Patologie byly doplněny názornými obrazy přímo z endoskopických sálů. Vše probíhalo formou diskuse s velkým množstvím dotazů nejen ze strany účastníků, ale i dalších přednášejících.

Další přednášku vedla RNDr. Kateřina Nováková, Ph.D., vědecká pracovnice Banky biologického materiálu MOÚ. Stručně nás seznámila s významem biobanky, jejím začleněním v rámci republiky i celé EU a úzkou provázaností vědeckého výzkumu a onkologické léčby nemocných. V rámci přednášky došlo i na interaktivní kvíz s hodnotnými cenami pro výherce.

Poslední přednášku vedla opět Bc. Petra Absolonová, MBA. Tentokrát byla zaměřena na novinky v prevenci onkologického onemocnění slinivky břišní, karcinomu prsu a varlat.

Po obědě následoval přesun do MOÚ, kde nás čekala ryze praktická přednáška o kompenzačních pomůckách v onkologii, především po operaci nebo amputaci prsu. Všechny pomůcky jsme si mohly osahat, potěžkat, vyzkoušet. Přednášku vedla paní Kateřina Bauerová, MBA, vedoucí sestra lékárny MOÚ.

Potom už následovaly exkurze na radiologické oddělení a lineární urychlovač, kde jsme viděly přípravu nemocného k ozařování, celý proces a jeho dokumentaci. Workshop byl zakončen prohlídkou biobanky s úložnými kontejnery vzorků.

Všechny účastnice hodnotily workshop jako výborný, praktický a velmi názorný. Přednášející opakovaně chválily velmi příjemnou a komorní atmosféru celé akce.

Program workshopu:

TEORETICKÝ BLOK – SZŠ Brno, Jaselská, p. o.

- denní stacionář (pí Eva Vykoukalová)
- prevence onkologického onemocnění GIT (Bc. Petra Absolonová, MBA)
- biobanka v MOÚ (RNDr. Kateřina Nováková, Ph.D.)
- prevence onkologického onemocnění prsu (Bc. Petra Absolonová, MBA)

PRAKTICKÝ BLOK – MOÚ, Žlutý kopec

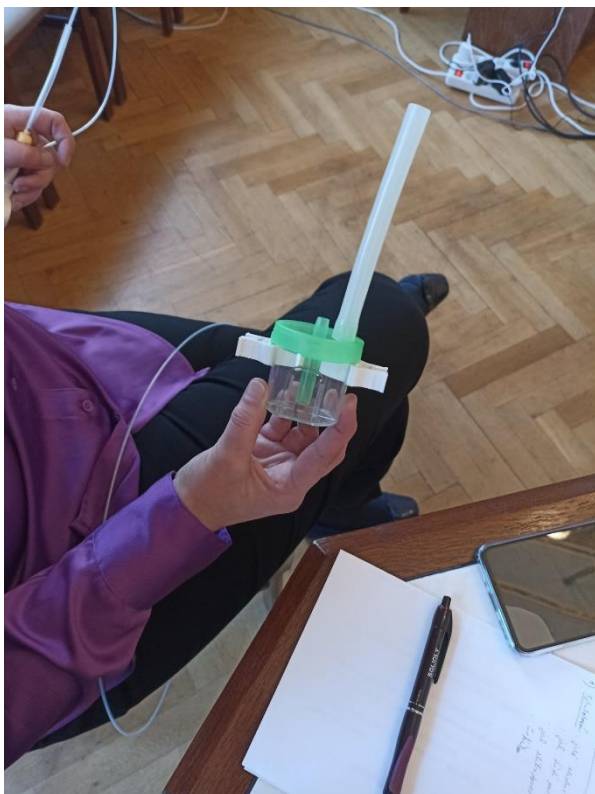
- kompenzační pomůcky v onkologii (pí Kateřina Bauerová, MBA)
- biobanka
- radiologie a lineární urychlovač

Zapsala: Mgr. Helena Čermáková









Youth 4 Impact – uvítání studentů





Youth 4 Impact – výuka















[Další fotky naleznete zde](#)





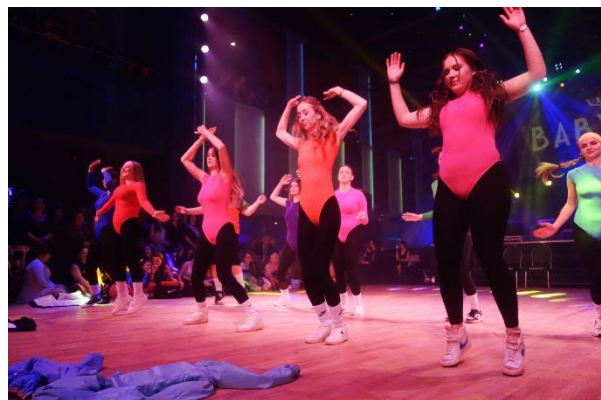
















[Další fotky naleznete zde](#)

LVK Praděd – Ovčárna

Ve dnech 22. 1. až 26. 1. 2024 se uskutečnil lyžařský kurz pro žáky Střední zdravotnické školy Brno, Jaselská, p. o. ve středisku Praděd – Ovčárna. LVK se zúčastnilo celkem 39 žáků, z toho 36 žáků prvního ročníku a 3 žákyně druhého ročníku, viz seznam žáků níže.

Ubytování a stravování bylo zajištěno vedoucí LVK na horské chatě Sabinka přímo na hřebenu pohoří Jeseníků. Žáci byli v den příjezdu rozděleni do lyžařských a snowboardových družstev dle pokročilosti. Od následujícího dne probíhal v lyžařském středisku výcvik po družstvech.

Lyžařské středisko Praděd – Ovčárna je položeno v nadmořské výšce 1200 až 1400 m. n. m. Nabízí sjezdové tratě od nejnáročnějších (černá sjezdová trať) přes sjezdovky pro pokročilé (červené sjezdové tratě) až po turistické, méně náročné sjezdové tratě s modrým označením. Žáci se postupně zdokonalovali a zdatní lyžaři a snowboardisté si kromě turistických tratí vyzkoušeli i sjezdovky pro pokročilé. Povrch sjezdových tratí byl zmrzlý a poměrně tvrdý, jízda byla náročná a velmi rychlá. Zkušenosti pedagogové – instruktoři správně nastavili výcvik, aby nedocházelo k nepředvídaným situacím, které by způsobily úrazy žáků.

Úterní večer byl zpestřen přednáškou a videoprojekcí horské služby o nebezpečí na horách obohacenou o vlastní zážitky ze zásahů horské služby. Páteční ráno bylo již ve znamení balení, úklidu a přípravy na odjezd. Směr domov se všichni účastníci kurzu vydali bez problémů a v odpoledních hodinách LVK v Brně zdárně ukončili.

LVK proběhl bez komplikací, nestaly se žádné úrazy a dle ohlasů se všichni vrátili spokojeni.

Zapsala: Mgr. Iveta Vilímová, vedoucí LVK











[Další fotky naleznete zde](#)



Kde nás najdete?



4
Komenského
náměstí



3 4 5
6 9 12
Česká

Kontakty:

Střední zdravotnická škola Brno, Jaselská, příspěvková organizace

Jaselská 7/9, Brno 602 00

Tel.: 541 247 125

E-mail: zkusakova@szs-jaselska.cz

www.szs-jaselska.cz

www.facebook.com/SZŠ-Jaselská-Brno



Příspěvatelé jednotlivých rubrik

Ztřeštěný nápad – Klára Vlachová

Úvahy o praxi – Michaela Oravcová

Zajímavý koníček – Vu Nhat Anh (Anička)

Můj nejzajímavější sportovní zážitek – Lucie Brázdová

Kdo mě přivedl ke sportu – Alena Jarolímová

Já a sport – Nikol Kašparová

Já a výživa – 4L

Problematika kouření – ChatGPT

Recepty s AI – Google Bard

Medailonky sportovců – Mgr. Jan Pejpek

Tipy na filmy a seriály – Bc. Mariika Kaňová a redakce

Tipy na (ne)povinnou četbu – Mgr. Klára Čáslavová a redakce

Tipy na zajímavé aplikace – Redakce

Hantec kolem nás – Radek Drápal

Ostravské okénko – Mgr. Barbora Baláková

Rébus – Bc. Mariika Kaňová

Vtipy pro lepší den – Bc. Mariika Kaňová

Umístění časopisu na stránkách školy

<https://www.szs-jaselska.cz/studium/casopis-jaselsky-kuryr/>

Šéfredaktor – Mgr. Jaroslav Miřyna

Úspěchy našich novin



3. místo
v kategorií - střední školy v Jihomoravském kraji 2017
časopisu
Jaselský kurýř



1. místo
v kategorii - střední školy v Jihomoravském kraji 2018
časopisu
Jaselský kurýř



Celorepublikové 11. místo za rok 2020



**Finalista celorepublikové soutěže
O nejinspirativnější střešoškolský časopis
2017, 2019, 2020, 2022**

Odborový svaz novinářů a pracovníků medií České Republiky



**Střední zdravotnická škola, Brno,
Jaselská, příspěvková organizace
Jaselská 7/9, 602 00 Brno**

