

OSMISMĚRKA

A	Z	Ó	L	U	K	R	E	B	U	T	P
Z	A	K	T	I	N	A	S	B	D	E	R
A	G	É	V	G	O	E	U	K	N	T	T
G	O	L	O	K	N	O	M	I	R	Ě	S
O	L	N	R	E	L	O	C	O	L	E	O
L	O	Č	I	K	Z	I	T	O	C	R	V
O	T	E	V	E	L	K	N	K	D	Á	O
K	A	K	K	Í	O	I	E	I	Z	N	T
E	M	Á	N	D	C	J	N	U	K	A	O
N	O	R	G	Á	N	A	B	T	R	A	H
Y	T	N	E	I	C	A	P	O	V	Í	O
G	S	A	N	E	Ř	Á	M	I	R	P	P

- | | |
|--------------|-----------------|
| 1. ČEKÁRNA | 15. ORDINACE |
| 2. DOKTOR | 16. ORGÁN |
| 3. EKG | 17. PACIENT |
| 4. GEN | 18. PENICILÍN |
| 5. GYNEKOLOG | 19. POHOTOVOST |
| 6. INJEKCE | 20. PRIMÁŘ |
| 7. KLINIKA | 21. SANITKA |
| 8. KLOUB | 22. TĚLO |
| 9. KREV | 23. VIR |
| 10. LÉK | 24. RÁNA |
| 11. MOR | 25. STOMATOLOG |
| 12. MOZEK | 26. TUBERKULÓZA |
| 13. NEMOC | 27. ZUBAŘ |
| 14. ONKOLOG | |

Najdi a zaškrtej v osmisměrce všech 27 slov. Ze zbylých písmen čtených po řádcích získáš tajenku.

RECEPTÁŘ

Jáhlová kaše s medem a oříšky

150 g bulguru, 400 ml mléka nebo vody, 1 lžice másla (oleje), sůl, jakékoli různé druhy ovoce: 2 banány, 2 pomeranče (mandarinky), 1 jablko, 2 kiwi, 1 hrozen vína, směs sušeného ovoce (rozinky) a oříšku, citrónová šťáva, cukr, 1 smetana ke šlehání (nebo její náhražky)

Bulgur dáme na širokou pánev, zalijeme osoleným mlékem, přidáme lžici cukru a máslo. Na mírném ohni vaříme 10 minut, vypneme plamen a cca 5-10 minut necháme ještě přikryté. Pak dobře promícháme a odkryté necháme vychladnout. Ovoce nakrájíme na kostky (plátky), zakapeme citrónovou šťávou, přidáme rozinky a oříšky (nebo neslanou směs), bulgur a dobře promícháme. Šlehačku vyšleháme, osladíme a zamícháme do ovoce (můžeme ji vynechat, nebo použít bílý jogurt). Při podávání posypeme mandlovými vločkami nebo sekanými oříšky a ozdobíme jemně nakrájeným kiwi.

www.probio.cz

NARUR STYL
prodejna a bistro racionální
výživy
*Škrétova 2a (u komerční
banky)*
www.naturstyl.zde.cz

**STÁNEK ZDRAVÉ
VÝŽIVY**
Gymnázium Jihlava

výtěžek z akce věnujeme na
koupi dárků pro děti
z dětských domovů
provozovatelé: 2.A, tercie B

NATURAL CENTRUM
➤ prodejna biopotravin a
produktů zdravé výživy
➤ restaurace zdravého
životního stylu
nám. Svobody 11

OSVĚNY „DNŮ ZDRAVÍ“

LIST STUDENTŮ 2.A

PROGRAM DNŮ ZDRAVÍ ZAVÍTÁ TAKÉ NA GYMNÁZIUM

„Jihlavské dny zdraví“ představují nejkomplexněji pojatou akci podpory zdraví s nejširším zapojením veřejnosti na Vysočině. Pořadatelem je Zdravotní ústav v Jihlavě ve spolupráci s VZP, Střední a Vyšší zdravotnickou školou Jihlava a ZŠ Otokara Březiny. Celá akce se koná pod záštitou primátora města Jihlavy.

Akce je součástí celorepublikového projektu, o němž informuje například www.vzp.cz.

Letos se Jihlavské dny zdraví uskuteční 28. a 29. 11. Náplní Dnů zdraví není jen odborné poradenství v oblasti správné výživy a zdravého životního stylu ale i besedy, přednášky, semináře a mnohé doprovodné akce jako například výstava výtvarných prací nebo turnaj ve volejbale.

„Hlavním tématem je zdraví jako naše motivace,“ sděluje paní Svobodová ze sekretariátu Zdravotního ústavu v Jihlavě. Cílem celé akce je zajímavou formou informovat občany o tom, jak správně pečovat o své zdraví, jak předcházet potížím a zároveň jim také nabídnout aktivity, které mohou dlouhodobě přispívat k jejich fyzické i duševní pohodě. „Těší nás, že je o Dny stále větší zájem, a to zvláště na školách, proto mnoho akcí probíhá na některých středních a základních, dokonce i v jedné mateřské škole,“ dodává paní Svobodová.

Jednou z těchto škol je i Gymnázium Jihlava. Ve dnech konání si zájemci mohou bezplatně zjistit svůj aktuální zdravotní stav, a to na základě měření krevního tlaku, měření hladiny cholesterolu, měření objemu plic a výpočtu BMI. V „krčku“ gymnázia si mohou nechat provést měření a získat tak informace o svém zdraví. Měření zajišťují studenti jihlavské střední zdravotnické školy.

Součástí akce bude také stánek zdravé výživy provozovaný 2.A a tercií B. K dispozici jsou bezplatné informační materiály s tematikou zdravého životního stylu a prevence AIDS.

Jako doprovodná akce na naší škole probíhá turnaj ve volejbale „O pohár zdraví“.

Bližší informace najdeme v Bulletinu zdraví, který je distribuován do jihlavských rodin, nebo ho můžeme stáhnout na www.zujih.cz.

Dny zdraví jako prevenci kvituje i zástupce přednosta onkologické kliniky pro vědu a výzkum MUDr. Stanislav Filip, který pracuje v královéhradecké fakulní nemocnici. „Pro studenty magisterského titulu, bakaláře a zdravotní sestry připravujeme různé školicí a vzdělávací akce, které se této tematiky týkají. Pro pacienty a občany uskutečníme informativní a preventivní školení, kde by se měli dovědět zajímavé informace. V nynější době už také není problém oslovovat společnost mediální cestou, což je velmi pohodlné a výhodné. Lidé se o této akci doví přes internet, televizní obrazovky, rádia a ostatní média,“ uvedl Filip, který doporučuje k nahlédnutí třeba stránky onkologického oddělení www.lfhk.cuni.cz/onkol/.

RECEPTÁŘ

Jáhlová kaše s medem a oříšky

300 g jáhel, 1 l mléka, trochu soli, cukr, vanilkový a skořice, med, kakao, máslo, oříšky

Jáhly dvakrát prolijeme horkou vodou a necháme okapat na síť. Pak je zalijeme mlékem, osolíme, přidáme vanilkový cukr a na mírném ohni vaříme do měkka.

Hotové osladíme medem, poklademe plátky másla, posypeme skořicí, kakaem a strouhanými oříšky.

www.probio.cz

-lk,ap,mh,šd-

O BIOPOTRAVINY JE VZRŮSTAJÍCÍ ZÁJEM

Biopotravina je produkt ekologického zemědělství, ve kterém se hospodáří šetrným způsobem ke zvířatům, půdě, rostlinám a přírodě vůbec. Nepoužívají se pesticidy, umělá hnojiva a geneticky modifikované organismy (GMO), zvířata se chovají s možností výběhu nebo pastvy, krmí se přirozenými krmivy bez stimulatorů růstu či hormonálních přípravků.

Mezi biopotravinami najdeme i salámy. Salám sice vždy bude salámem, ale takový biouherák je nepochybně zdraví méně škodlivý a je vyráběn z opravdového masa! Kvalita krmiva, volný pohyb zvířat a bezstresová porážka pozitivně ovlivňují konzistenci, chuť a barvu masa. Při zpracování biopotravin nejsou použita umělá barviva, aromatické a konzervační látky, ochucovadla a další cizorodé přípravné látky.

Zájem o tyto produkty stále stoupá. Je možné, že lidé už dospěli k rozumnějším názorům a začínají se stravovat podle toho, co si žádá jejich tělo, ne jejich chuťové buňky.

Biopotraviny čeká od sklizení po prodej dlouhá cesta. O této problematice s námi hovořil František Matoušek, biozemědělec z Brzkova. Práce na poli bez chemických hnojiv vyžaduje mnoho úsilí, a proto do činnosti zapojuje celou rodinu. Okopávání meduňky či dlouhodobé sušení květů je náročné, ale přesto má tuto práci rád a hodlá v ní pokračovat.

Biopotraviny neznamenají jen sojové jogurty popřípadě sojové maso. V podstatě si můžeme ve specializovaných prodejnách koupit to, co vidíme v běžných obchodech.

Pokud jde o cenu biopotravin, je samozřejmě vyšší než u produktů běžné výroby, ale za své peníze zase získáme něco, co nám nebude škodit.

Mnoho lidí tvrdí, že přirozeně vypěstované bioprodukty a maso z ekologických chovů chutnají lépe než obdobné konvenční produkty. Potvrzují to nejen řada testů, ale především miliony lidí po celém světě, kteří biopotraviny s chutí jedí. Přirozeným pěstováním bioprodukty obvykle obsahují méně vody, více sušiny, více nutričních látek a vitamínů než obdobné potraviny konvenční.

Produkce surovin a celý výrobní proces biopotravin je kontrolován a následně certifikován a podléhá přísným pravidlům, takže se zákazník nemusí obávat, že by si koupil nějakou náhražku. „Zájem o biopotraviny neustále stoupá. Lidé si uvědomují, že na to, aby vydělávali peníze, musí být zdraví,“ říká paní Zita Prchalová, zaměstnankyně velkoprodejny v Jihlavě, která zásobuje asi 450 obchodů s biopotravinami.

A o co je mezi kupujícími největší zájem? „Záleží na oblasti sortimentu. Například z výrobků, které se používají k dalšímu zpracování, je to mouka nebo obilné klíčky. Z oblasti cukrovinek jsou to různé sušenky a oblíbené jsou karobové tyčinky,“ vyčítá paní Prchalová.

Mezi nejprodávanější výrobky patří ty sojové. Potvrdily to pracovnice jihlavských prodejen s biopotravinami ve Škrétově i v Židovské ulici. V prodejně na Náměstí Svobody je naopak hitem kváskový chléb, špaldová mouka a biosušenky, zejména ty s melasou.

-žh,lk,mh, tš, om-



JÍDELNÍČEK SERIÁLŮ OBSAHUJE I ZDRAVOU STRAVU

Co spojuje seriálové postavy Vendulky z Ordinance v růžové zahradě a Haničku z Rodinných pout? Pozitivní vztah ke zdravé stravě. Obě se snaží působit na diváky přípravou zdravotních čajů a tělu prospěšných pokrmů.

Seriál Letiště v tomto ohledu zatím zaostává. Během 3 dílů našeho pozorování (od 30.10. do 6.11. – 17. – 19. díl) snídala Anna Šišková, představitelka hlavní postavy Anny, spolu s partnerem Karlem (David Matásek) 135 sekund. Během této doby spořádali dohromady 2 krajíce chleba se šunkou a každý si dal jahodový jogurt. Anna pak sama v letadle ujídala 24 sekund z obloženého talíře připraveného pro cestující. Obložený talíř obsahoval rohlík, šunku, salám, sýr a další přílohy. Karel navíc při procházce s kamarádem snědl banán a tatrunku za 118 sekund. Brambůrky, které si zakoupil ve stánku, pouze ochutnal a vyhodil.

Václav (Maroš Kramár) v kokpitu malého letadla snědl jablko za 37 sekund, Tomáš (Vojtěch Dyk) společně se svým kamarádem zašli do rychlého občerstvení a 87 sekund se ládovali (vepřovým?) gyrosem s chlebem. Při snídani měl rohlík namazaný máslem. Spořádal ho rychle - za 42 sekund.

Martina (Jitka Schneiderová) připravila na oslavu typické české jídlo "knedlo, zelo a vepřo" a více jak 180 sekund ho seriáloví hrdinové pojídali a bavili se o skvělé chuti tohoto jídla.

Během tří hodinových dílů tedy v Letišti projedli víc než deset minut.

Také v pravidelné dávce emocí, tedy v Rodinných poutech, hraje stravování důležitou roli. Během čtyř



imunitu vitamíny Centrum.

V Ordinci v růžové zahradě Vendulka (Veronika Jeníková) povýšením na vrchní sestru přestává mít čas na vyvařování zdravých jídel pro manžela Aleše (Ladislav Potměšil). A ten s chutí jí párky. Jeho dcera (Simona Postlerová) hrozí, že dá pozor, aby se otec dobře stravoval...

RECEPTÁŘ

Vločkové placičky se zeleninou

150 g ovesných vloček, majoránka, česnek, bylinná sůl, sekaná petrželka (osmažená cibule), cca 200 ml vývaru (voda + vegeta), 100 g vařené nebo zmrazené zeleniny (zeleného hrášku, kukuřice, strouhané mrkve aj.), olej, 2 vejce

Všechno smícháme, přidáme vývar, dobře rozmícháme a necháme cca 1,5 hodiny bobtnat. Pak přidáme vejce, uvařený zelený hrášek a jinou zeleninu a dobře promícháme. Podle potřeby ještě dochutíme, tvoříme placičky, které smažíme z obou stran na oleji.

www.probio.cz

sledovaných dílů hlavní představitelé strávili konzumací jídla přibližně čtvrt hodiny. Při snídani se nenechá nikdy vyrušit F. Rubeš (Jan Kačer), různé bylinkové čaje se snaží nutit svým blízkým Hanička (Petra Špindlerová). Zato doktor Bořek Wágner (Martin Zounar) si stěží vypije kávu, protože během pití (3 minuty) ho po telefonu obtěžovala jeho matka.

Filip Rubeš (Oto Kallus) se sice zakousl do jablka, ale už ve značné opilosti. Jeho neteřinka Lucinka spořádala za půl minuty balení gumových medvídků... Její babička posiluje svou

-lm, vn-