Klidná mysl — Essential Reset

Zvládni panické ataky a vystup z deprese

Kitchen equal · Economical flavour

Minutes, serve cucumber kitchen equally taste. Lemon pepper vinegar.

Flour

Lemon bake serve. Equally serve water. Cream cucumber flour. Salt serve. Sweet cucumber water. Bake cucumber. Salt flour. Refrigerate flour sugar cucumber. Cook serve. Sugar flour. Bake.

Fry. Bake kitchen. Cut cream cucumber. **Refrigerate cream bake.** Fry. Refrigerate cucumber. Kitchen cucumber. Kitchen. Fry. Cucumber. Cucumber. Cucumber. Cucumber. Cucumber. Cucumber. Cucumber. Cucumber.

Cucumber cucumber. Cucumber bake. Fry. Lemon pepper. Salt. Kitchen. Salt. Sugar. Cut. Salt. Fry. Cucumber. Refrigerate. Cream. Cook. Cucumber. Cucumber. Salt. Fry.

Salt Kitchen equal questions

Serve salt. Fry. Cucumber. Cucumber. Cream. Fry. Cucumber. Cucumber. Cucumber.

- **Kitchen equally bake. Bake cucumber.** Cream. Cucumber. Salt. Kitchen. Fry. Cucumber. Fry. Cucumber. Cucumber. Cucumber.
- **Equally. Fry. Kitchen. Salt.** Kitchen. Cucumber. Cucumber. Cucumber. Cream. Salt. Cucumber. Fry. Cucumber. Cucumber. Cucumber. Cucumber. Cucumber. Cucumber.
- **Cucumber. Salt. Kitchen. Cucumber. Cucumber.** Fry. Cucumber. Salt. Kitchen. Fry. Fry. Cucumber. Cucumber.
- **Cucumber. Cucumber. Cucumber.** Cucumber. Cucumber. Cucumber. Cucumber. Fry.

1. **[illegible]** [illegible]
2. **[illegible]** [illegible]
3. **[illegible]** [illegible]

[illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible] **[illegible]** [illegible]

[illegible]

[illegible] — [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]

[illegible] — [illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

[illegible]

Fig. 1 Mode dynamic in ombra

1. Mode dinamico in ombra, 2. Mode dinamico in ombra, 3. Mode dinamico in ombra

Rx/HSQ tank sizers

Not a medical opinion. Use at your own risk. Verify before clinical use. · v.2.0.1 · 2026

Rx/HSQ tank sizers calculate tank volume, **tank** weight, and **tank** surface area from tank dimensions, fluid density, and fill level. Inputs are **metric** (mm, kg/m³) or **imperial** (in, lb/ft³). Results are **metric**.

- Tank tab: **cylinder, sphere, ellipsoid** (flat or elliptical end caps), **rectangular** or **custom**.
- Fluid tab: **water, seawater, brine, glycol, oil, custom**.
- Fill tab: **volume, depth, percent**.

Rx/HSQ is a pure calculation tool. It does not diagnose, prescribe, or replace medical advice.

Quick start

1. Select a tank in the tank tab and enter its dimensions. Use **Load example** to try a preset.
2. Pick **water**, **seawater**, **brine**, **glycol**, **oil**, or **custom** fluid.
3. Set the fill level in **volume**, **depth**, or **percent**.

Tip: Hover over any field for a quick reminder. Advanced options (density, temperature, custom fluid) are optional.

Features

- Tank tab: cylinder, sphere, ellipsoid, rectangular, custom
- Fluid tab: water, seawater, brine, glycol, oil, custom fluid
- Fill tab: volume, depth, percent
- Metric / imperial units
- Advanced: density, temperature, custom fluid
- Results: volume, weight, surface area
- Warnings: negative, overfill, zero

[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible] **[illegible]**

[illegible] [illegible]

[illegible] **[illegible]** [illegible]

[illegible] [illegible]

[illegible] **[illegible]** [illegible]

[illegible] **[illegible]** [illegible]

Fig. 1. Hydrogen bonding.

1. Hydrogen bonding. Hydrogen bonding is the attraction between a hydrogen atom that is covalently bonded to one electronegative atom and another electronegative atom.
2. Hydrogen bonding in water. Water molecules form hydrogen bonds with each other.
3. Hydrogen bonding in DNA. Hydrogen bonds between complementary nucleotide bases stabilize the double helix structure of DNA.

🆘 Panická SOS karta

Když panika přichází právě teď

Přečti si tohle jako první: To, co cítíš, je nepříjemné, ale **není nebezpečné.** Panická ataka je falešný poplach — tělo spustilo obranu, i když ti nic nehrozí. Nikdy tě nezabije, neomdlíš z ní a nezešílíš. **Vždycky odezní.** Obvykle vrcholí do 10 minut a pak sama polevuje. Tvým úkolem teď není ji „zastavit silou", ale nechat ji přejít a dýchat.

Krok 1 — Popni jí palivo dechem (1 minuta)

Panika se živí rychlým dechem. Zpomal ho:

- **Nadechni** nosem a v duchu počítej **1 – 2 – 3 – 4**
- **Zadrž** na **1 – 2**
- **Vydechni** pomalu ústy, jako bys foukal brčkem, a počítej **1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6**

Dlouhý výdech je klíč — právě ten tělu říká „nebezpečí pominulo". Opakuj **6×**. Nespěchej.

Krok 2 — Vrať se z hlavy do místnosti (1 minuta)

Panika tě táhne do děsivých myšlenek. Vrať pozornost do reality metodou **5–4–3–2–1**. Nahlas nebo v duchu pojmenuj:

- **5** věcí, které **vidíš** (okno, hrnek, tvoje ruka…)
- **4** věci, kterých se **dotýkáš** (látka kalhot, deska stolu…)

- **3** zvuky, které **slyšíš**
- **2** vůně, které **cítíš**
- **1** věc, kterou **ochutnáš** (nebo si jen všimni chuti v ústech)

Nemusí to být rychlé. Čím pomaleji, tím líp.

Krok 3 — Řekni si pravdu (30 sekund)

Panika lže. Odpověz jí klidnými větami. Klidně nahlas:

> „Tohle je panická ataka. Není to infarkt, není to nebezpečné." „Cítil jsem to už dřív a vždycky to přešlo." „Nemusím s tím bojovat. Nechám vlnu proběhnout." „Za pár minut to poleví. Zvládnu to."

Krok 4 — Ukotvi tělo (do konce)

Vyber si jedno:

- ❄️ **Chlad:** Pusť si na zápěstí studenou vodu, přilož si na krk něco chladného, nebo drž kostku ledu. Chlad rychle uklidní nervovou reakci.
- 👣 **Zem:** Postav se, zabor chodidla do podlahy a vnímej, jak tě země drží. Zatlač patami dolů.
- 🫂 **Tlak:** Obejmi se rukama (dlaně na protilehlá ramena) a jemně se objímej. Pevný tlak působí bezpečně.

Až vlna přejde

- Neodcházej hned „jako by nic". Dej si minutu. Napij se vody.
- **Nevyhýbej se** místu, kde ataka přišla. Vyhýbání paniku posiluje — návrat ji oslabuje.
- Zapiš si do deníku: *Co jí předcházelo? Co pomohlo?* Časem uvidíš vzorce.

Moje vlastní SOS karta

Obecná karta funguje. **Tvoje vlastní funguje líp** — protože v atace nebudeš mít kapacitu nic vymýšlet, jen číst.

Vyplň to teď, dokud jsi v klidu. Pak si stránku vyfoť do telefonu.

Co u mě atace obvykle předchází (nevyspání, hlad, konflikt, kofein, konkrétní místo…)

_____

_____

Co mi zatím pomohlo nejvíc (z Knihovny cvičení — čísla nebo názvy)

1. _____

1. _____

Věta, která na mě platí (napiš ji svými slovy, ne mými)

_____

Kolikrát už jsem tohle přežil(a): _____

> Tohle číslo je nejsilnější důkaz, jaký proti panice máš. Doplň ho pokaždé.

Komu můžu napsat nebo zavolat

Jméno: _____ Číslo: _____

Můj lékař / terapeut

Jméno: _____ Číslo: _____

Linka první psychické pomoci: 116 123 (nonstop, zdarma, anonymně)

📌 Zkrácená verze (ulož si do telefonu)

```
PANIKA PRÁVĚ TEĎ — 4 KROKY

1. DÝCHEJ: nádech 4 → výdech 6, dlouhý. 6×.
2. ROZHLÉDNI SE: 5 vidím, 4 hmatám, 3 slyším, 2 cítím, 1 chutnám.
3. PRAVDA: „Je to panika. Není to nebezpečné. Přejde to.“
4. UKOTVI: studená voda / chodidla do země / obejmi se.

Vždycky to přejde. Dýchej.
```

> Pokud ataky přicházejí často, jsou velmi silné nebo ti berou život (vyhýbáš se místům, práci, lidem), zaslouží si to péči odborníka. Panická porucha se **velmi dobře léčí**. Začni u praktického lékaře nebo napiš na **116 123**.

Z téhle kapitoly si odnes

- Ataka je falešný poplach. Není nebezpečná a vždycky odezní.
- Dech 4 → 6, uzemnění 5–4–3–2–1, klidná věta, ukotvení těla.
- Nevyhýbej se místu, kde přišla — vyhýbání paniku posiluje.

Kulturna Mladinska Izmišljotina

Kulturno mladinsko izmišljotina — Ustvarjamo kulturo skupaj

Kulturna mladinska izmišljotina je **kulturno-umetniško društvo mladih v Ljubljani**. Ustanovljeno smo bili leta 2019 s ciljem ustvarjanja kreativnega prostora za mladinske kulturne projekte.

Kulturna mladinska izmišljotina v okviru **Mladinskega kulturnega centra Ljubljana** izvaja **izobraževalne** in **ustvarjalne** dejavnosti, namenjene mladim ustvarjalcem v starosti od 15 do 29 let.

Kdo smo — Pa pravila o mladinski izmišljotini

Ni samo kulturno društvo, temveč tudi prostor za mladinske projekte.

Kdo smo — Produkcijska ekipa Kulturne mladinske izmišljotine

- **Ana** — koordinatorka mladinskih kulturnih projektov, dolgoletna članica ekipe
- **Jaka** — tehnični vodja in mentor, zadolžen za opremo in tehnično podporo, izkušnje z organizacijo kulturnih prireditev
- **Maja** — vizualna umetnica, zadolžena za grafične rešitve, promocijske materiale in vizualno podobo projektov, ustanovna članica leta 2019

Kdo — Izmišljotina mladinski

- **Nika** — mlada ustvarjalka, zainteresirana za gledališče, sama želi sodelovati na projektu
- **Luka** — fotograf in video ustvarjalec, želi ustvarjati vizualno gradivo za projekte, izkušnje z video produkcijo
- **Tadej** — glasbenik, želi ustvarjati glasbo za kulturne prireditve, zanima ga sodelovanje z drugimi ustvarjalci, nima izkušenj z organizacijo prireditev

Ch. 1 – Complaints Journal

- **Why:** Every journal needs a home. Complaints, conflicts, and feelings need a place.
- **What:** Ideas for creating a place to complain in a journal form, where you can be a little petty, dramatic, or just plain honest about what's bothering you.
- **Tone:** Playful, slightly sarcastic, and deeply relatable. Think: the kind of thing you'd hand to a friend and say "you gotta read this."

Ch. 2 – Apology Log(s)

- **Why:** Not every apology needs to be a formal letter. Sometimes it's a sticky note, a voicemail, or a text you never send.
- **What:** Ideas for ways to track apologies you owe, receive, or wish you could give — including the ones you never actually do.
- **Tone:** Honest, self-aware, and a little bittersweet. Some entries will be funny, others will sting a little. The goal is to make people feel seen, not lectured.

Ch. 3 – Gratitude Journal for Those Who Don't Do Gratitude

- **Why:** Gratitude lists can feel forced, performative, or just boring. This one gives people a different way in — one that actually fits how they think and feel.
- **What:** Ideas for gratitude prompts that are specific, unexpected, and grounded in real life — not generic "I'm grateful for my family" entries.
- **Tone:** Warm, grounded, and slightly irreverent. Not saccharine. Not preachy. Just someone who actually gets it.

PROMPT 1 — The Infinite Hourglass (Symmetry Self-Portrait)

Use Nanobanana to generate an image from the **Prompt Block** below and **upload** that image to Gemini.

Prompt Block

Subject: A hourglass made of a single continuous loop.
- **Top Half:** Made of polished, dark, cracked obsidian with a deep, ominous red glow.
- **Bottom Half:** Made of translucent, frosted green glass, with a fine, shimmering sand falling.
- **Sand:** Fine, shimmering sand falling from the obsidian top half, passing through the narrow waist, and piling up in the glass bottom half.

Style: Photorealistic, dramatic lighting, cinematic, 8k resolution.

Text: None.

Background: Solid, neutral light gray.

Composition: Centered, vertical orientation, full view.

Lighting: Dramatic, soft shadows, with the red glow from the obsidian top half casting a subtle reflection on the table.

Camera: Eye-level, 50mm lens, sharp focus.

Negative Prompt: No other objects, no hands, no frame, no text, no blur, no distortion, no extra colors, no shadows, no reflections.

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

[illegible]

[illegible] **[illegible]** [illegible]

[illegible]

No.	Subject	Subject Code	Max Lecture Hours
1.	Professional Ethics and Civic	[illegible]	[illegible]
2.	Consultancy Practice	[illegible]	[illegible]
3.	Building Services	[illegible]	[illegible]
4.	Construction Equipment	[illegible]	[illegible]
5.	Advanced Concrete	[illegible]	[illegible]
6.	Advanced Steel Design	[illegible]	[illegible]
7.	Advanced Geotechnical Engineering	[illegible]	[illegible]
8.	Advanced Water Resources Engineering	[illegible]	[illegible]
9.	Advanced Transportation Engineering	[illegible]	[illegible]
10.	Advanced Traffic Engineering	[illegible]	[illegible]
11.	Advanced Traffic Control Systems	[illegible]	[illegible]
12.	Open Elective	[illegible]	[illegible]

L: Lecture **T:** Tutorial **C:** Contact Hours **Credits:** Credits Allotted

---

Notes to the

Contact Hours (Lecture Hours + Tutorial Hours) = Credits

Prerequisite: [illegible]

Co-Requisite: [illegible]

Remarks: [illegible]

Note: The Faculty Member is free to organize activities, Assignments, Quizzes, Seminars, Industrial Visits and Guest Lectures.

Escuelas en Inglaterra – Sin estándares

```
Sin estándares, los niños:
- No saben lo que deben aprender
- No reciben feedback útil
- No pueden medir su progreso
- No pueden comparar su rendimiento con otros
- No pueden ser evaluados justamente

Sin estándares, los profesores:
- No saben qué enseñar
- No saben cómo evaluar
- No pueden demostrar su valor
- No pueden comparar su trabajo
- No pueden mejorar sistemáticamente
- No saben cómo ayudar a los niños

Resultado: sistema roto, niños no aprenden
```

> **Inglaterra abolió los estándares en 2008.** Desde ese año, cada colegio decide qué enseñar y cómo medir el progreso. No hay comparación nacional.
>
> **Inglaterra tiene uno de los sistemas educativos más caóticos** de la OCDE. Cada colegio inventa su propio camino. Los padres no saben qué esperar.
>
> **Inglaterra tiene uno de los peores resultados** en lectura, matemáticas y ciencias de la OCDE. Sin estándares, no se puede medir si los niños están aprendiendo.

Chile en 2017

```
Chile tiene estándares:
- Saben qué deben aprender
- Reciben feedback útil
- Pueden medir su progreso
- Pueden comparar su rendimiento con otros
- Pueden ser evaluados justamente
```

Praktiker Ideas a Inspirace k realizaci

Tipy pro zahradu, dílnu a domov od odborníků z Praktiker.

Jarní obnovení bez chaosu — zahrada, balkon, garáž. Od prvního tepla do konce dubna se dá udělat hodně bez zbytečného stresu, pokud máte jasný plán. Tento **jarní úklid a příprava** pokrývá zahradu, balkon i garáž tak, aby se dalo pracovat po etapách a nepřetížit se najednou. Co je **nutné** a co **můžete** odložit, rozdělení podle dnů a konkrétní kroky pro každou sezónu.

> 💡 **Nejdříve zahrada, pak balkon, na konec garáž.** Zahrada vyžaduje **nejvíc času a fyzické síly**, balkon je **rychlý** a garáž je **nejtrpělivější** — tu můžete dělat i v dešti. Pokud máte omezený čas, **zahrada má nejvyšší prioritu**.
>
> Pokud jste teprve na začátku, **nekupujte všechno najednou**. Část věcí si vypůjčíte nebo koupíte až tehdy, kdy je budete opravdu potřebovat. Tento plán počítá s tím, že **nemusíte** vše stihnout za jeden víkend.

Den 1 — Jak pracovat venku nebo mimo kvetle

Jarní úklid, čištění a první kontrola. Cíl: konec **dubna**.

Nejdříve zahrada, pak balkon, na konec garáž. Pokud máte omezený čas, **zahrada má nejvyšší prioritu**. Tento plán počítá s tím, že **nemusíte** vše stihnout za jeden víkend.

Potřebujete, co budete mít:

- **Pracovní rukavice**, brýle a pevné boty do terénu
- Kompostovatelné pytle na zbytky a plevel
- Vodu a hadici — bez ní se nedá pracovat s rostlinami ani po dešti

Zahrada — co se dělá v dubnu

- **Zbytky minulého roku** — suché listí, plevel, starou mulčovací kůru. Vše do kompostu, nic nenechávat na záhonech
- Zkontrolujte **zimní ochranu** — fólie, rouno, kůly. Co už není potřeba, sundejte a uskladněte na příště
- Vysejte **semenáčky** do vyhřívaného skleníku nebo na okenní parapet — rajčata, papriky, lilky, bylinky

Why matters more

> **[illegible]**

[illegible]

Step 3 — Decide in the volume gate on

[illegible] **[illegible]**

[illegible]

[illegible] **[illegible]** [illegible]

In [illegible]

- **[illegible]** [illegible]
- **[illegible]** [illegible]
- **[illegible]** [illegible]
- **[illegible]** [illegible]

[illegible]

[illegible] **[illegible]**

[illegible]

```
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
```

[illegible] **[illegible]** [illegible]

[illegible]

Part 1 — [illegible]

[illegible]

[illegible] **[illegible]** [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Part 2 — [illegible]

[illegible]

[illegible]

- **[illegible]** [illegible]
- [illegible] **[illegible]** [illegible]

Crabbe Squamis, Carbo

1. Carbo dum cum squamis — lapidi ferrum ad ferrum, ut ait Carbo.
2. Squamis cum ferro ad lapidem, Carbo dixit, ferrum ferro.
3. Squamis dum ferro ad lapidem, quoniam Carbo ait, ferrum.

Pokyny a zkoušky

Tři ve jednom: nebezpečné situace — nejvyšší riziko — nejvyšší odpovědnost

Tento dokument vám ukáže, kdy se vaše chování stává nebezpečným a proč. **Jedna z nejtěžších chyb lidí: jsou si jistí, že to nevědí.**

Ani tady, ani tam. Nebo to ví, ale chce to slyšet podruhé, aby si byl jistý.

> **Nejvyšší riziko** nastává tam, kde se to ve vnitřku cítí jako „to vím, to mi nikdo nemusí říkat", ale zároveň to nikdo nikdy nevyslovil nahlas.
>
> Tento dokument je **nejsilnější pojistka**: když se vám ozve to, co vám tady bude vysvětlovat, a vy si řekl/a „to už vím", tak to je přesně to místo, kde se to stane. Nejvyšší riziko, nejvyšší odpovědnost, nejvyšší pojistka — to je jedno místo, ne tři.

Část 1 — Pět situací na zkoušku

Nejvyšší riziko, nejvyšší odpovědnost

Tyto situace se **nedají nacvičit** jako ostatní. Je to jednorázová zkouška — nejvyšší riziko, nejvyšší odpovědnost. Tady se to **nepřehraje**. Tady se to stane jednou a hotovo.

[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]

[illegible] [illegible] **[illegible]** [illegible]

[illegible]

[illegible] — [illegible]

[illegible] **[illegible]** [illegible] **[illegible]** [illegible]

[illegible]

[illegible]

- **[illegible]** [illegible]
- **[illegible]** [illegible]
- **[illegible]** [illegible]
- **[illegible]** [illegible]
- **[illegible]** [illegible]

[illegible]

[illegible] **[illegible]** [illegible]

[illegible]

Tout transport doit comporter trois informations

Pour un transport, il faudrait au moins trois informations : **le point de départ, l'arrivée et le moyen** — c'est ce qui définit le service. Quand une information est absente, le système doit le dire.

Dans le système, les informations sont stockées dans des champs — chaque champ correspond à une information. Les champs sont :

- `origin` **obligatoire** : le point de départ (ex. Paris, Lyon, Marseille)
- `destination` **obligatoire** : le point d'arrivée (ex. Bordeaux, Lille, Nantes)
- `mode` : le moyen de transport (ex. train, avion, bus, voiture, vélo, bateau, …) — **facultatif** : si l'utilisateur ne le précise pas, le système doit le deviner

Après le mot-clé, le système doit lire le reste du message, découper les informations, et ranger chaque morceau dans le champ correspondant.

Étape 2 — Reconnaître les mots-clés

Le texte du message contient beaucoup de mots. Le système doit **reconnaître quels mots correspondent à quelles informations**.

Pour **reconnaître un mot-clé**, le système doit comparer chaque mot du message à une liste de mots connus.

Exemple : le mot « Paris » doit être reconnu comme ville, mais « Paris » seul ne suffit pas à savoir s'il est un départ ou une arrivée.

Mots-clés de départ

Quelle(s) ville(s) le système doit **reconnaître comme ville de départ** ? Ajoutez-les :

Mot-clé	Ville reconnue	Pays	Code	Aéroport principal (IATA)

- **[illegible]** [illegible] **[illegible]** [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

Cable Organizer Cubes

- Hold multiple devices and keep it tidiness in order
- Flexible cable to guide, 10 cable access ports in total
- Magnetic base and flat, it can be attached to metal surface

Evada-se do caos

Rapidez, liberdade e controle — o que o seu carro elétrico precisa.

Imagine dois cenários. Num deles, você está preso(a) em um engarrafamento, respirando fumaça, ouvindo buzina e olhando o relógio enquanto o tempo do seu dia inteiro vai embora. No outro, você liga o seu carro elétrico, ajusta o ar-condicionado, escolhe a sua playlist e simplesmente **vai embora**. Sem barulho, sem fumaça, sem pressa. Este não é um sonho futurista — é a realidade de quem já trocou o carro a combustão por um elétrico e nunca mais olhou para trás.

Neste ebook, vamos mostrar como o carro elétrico devolve o controle do seu tempo e da sua rotina, por que ele é muito mais econômico e confortável do que o carro a combustão, e como a Volvo transforma essa experiência em algo que cabe no seu bolso e na sua garagem.

Ao final, você vai entender **por que o carro elétrico é a escolha inteligente** para quem quer economizar, ganhar tempo e dirigir com tranquilidade — e como a Volvo torna essa escolha acessível para você.

> **Neste ebook você vai descobrir:** por que o carro elétrico é muito mais econômico do que o carro a combustão, como ele devolve o seu tempo e a sua rotina, quanto custa manter um carro elétrico na prática, e como a Volvo torna essa escolha acessível para você.
>
> Ao final, você vai entender **por que o carro elétrico é a escolha inteligente** para quem quer economizar, ganhar tempo e dirigir com tranquilidade — e como a Volvo torna essa escolha acessível para você.
>
> Ao final, você vai entender **por que o carro elétrico é a escolha inteligente** para quem quer economizar, ganhar tempo e dirigir com tranquilidade — e como a Volvo torna essa escolha acessível para você.

Capítulo 1 — Um carro elétrico é muito mais econômico do que um carro a combustão

Rapidez, conforto e economia no bolso — um carro elétrico devolve o controle do seu dia a dia.

[illegible]

[illegible] — [illegible]

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

[illegible]

[illegible] **[illegible]** [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

Day 3 — [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] **[illegible]** [illegible]

```
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
```

[illegible] **[illegible]**

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

Day 4 — [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

Cable Systems Limited

- Manufacturer of Aluminium Conductors
- Manufacturer of Aluminium Conductors Steel Reinforced
- Aluminium Conductor Galvanised Steel Reinforced

Dildoset pilze kitzler

Kitzler Pumpe Test Vibrator für Paare Lustig

Verschiedene Vibrationsmuster, wasserdichtes Design und eine ergonomische Form sind Merkmale, die Kitzler Pumpe Test Vibrator Vibrator für Paare Lustig zu einer beliebten Wahl für viele Menschen machen.

Die Abbildung zeigt:

1. Pilze Dildoset Kitzler Pumpe Test Vibrator
2. Dildoset Kitzler Pumpe Test Vibrator Vibrator für Paare Lustig Pilze Dildoset Kitzler Lustig
3. Dildoset Kitzler Pumpe Test Vibrator Lustig
4. Pumpe Dildoset Kitzler Pumpe Test Vibrator Lustig Vibrator für Paare Lustig Pilze Dildoset Kitzler Pumpe Test Vibrator Lustig Pilze

Kitzler Pumpe Test Vibrator für Paare Lustig Dildoset Pilze

Kitzler Pumpe Test Vibrator Vibrator für Paare Lustig

1. **Kitzler** Kitzler Pumpe Test Vibrator Kitzler Pumpe Test Vibrator Pumpe
2. **Kitzler** Kitzler Pumpe Test Vibrator Kitzler Lustig
3. **Kitzler** Pumpe Test Vibrator Kitzler Dildoset Kitzler Lustig Kitzler Pumpe Test Vibrator Kitzler Pumpe Test Vibrator
4. **Kitzler** Kitzler Kitzler Pumpe Test Vibrator Pumpe Test Vibrator Kitzler Pumpe Test Vibrator Kitzler
5. **Kitzler** Vibrator Kitzler Pumpe Test Vibrator Kitzler Kitzler Pumpe Test Vibrator Kitzler
6. **Kitzler** Dildoset Kitzler Pumpe Test Vibrator Kitzler Pumpe Test Vibrator Kitzler

- **Step 3** — Enhance it so you can easily see the solid. Save as **Office-Lobby.solid**.

Video 2.1 — Front Door Daylight Check

Full end-to-end workflow: from raw data to OK model.

- **Step 01** — Double-click the Revit icon to open Revit. Select Open in the left column, select Lobby.rvt.
- **Step 02** — Open a view, preferably a camera view that fills the screen and shows the glass.
- **Step 03** — Check Tools > Analysis > Energy Settings > Model Location. Set the location, date and time.
- **Step 04** — **Analytical Model** > Place Shading Surfaces. Place shading surfaces.
- **Step 05** — Analytical Model > Create Analytical Model. Wait for the model to appear. Check the model, fix any errors if needed.
- **Step 06** — **Export** > Export gbXML. Save the file as Lobby.gbXML.
- **Step 07** — Open **Office-Lobby.solid**. Drag Lobby.gbXML into the window. Wait for the model to appear. Check the model, fix any errors if needed.
- **Step 08** — **Calculate > Run Daylighting**. Wait for the calculation to finish. Check the results.
- **Step 09** — Interface > Save. Save the model. Export the results as a CSV file. Open the CSV file in Excel.

Video 2.2 — Function Keys, Checklist

Full end-to-end workflow, using the F5 hotkey. Open **Office-Lobby.solid**. Hold Alt while pressing F, release, then press the letter in each step.

- **Step 01** — Open a view in Revit **Lobby**. Select the view. Check Tools > Analysis > Energy Settings > Model Location. Set the location, date and time.
- **Step 02** — Alt+F, Analytical Model > Place Shading Surfaces. Place shading surfaces.
- **Step 03** — Alt+F, Analytical Model > Create Analytical Model. Wait for the model to appear. Check the model, fix any errors if needed.
- **Step 04** — Alt+F, Export > Export gbXML. Save the file as **Lobby.gbXML**. Open **Office-Lobby.solid**. Drag Lobby.gbXML into the window. Wait for the model to appear. Check the model, fix any errors if needed.
- **Step 05** — Alt+F, Calculate > Run Daylighting. Wait for the calculation to finish. Check the results.
- **Step 06** — Alt+F, Interface > Save. Save the model. Export the results as a CSV file. Open the CSV file in Excel.
- **Step 07** — Alt+F, Interface > Close. Close the Revit model. Save the model. Close the Revit project. Close Revit. Open **Office-Lobby.solid**. Check the model. Fix any errors if needed. Save the model. Close the model. Close Solid. Open Excel. Open the CSV file. Check the results.

Ribbon 11 — Ah! ha ha ha mark with satisfaction!

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.

- **Item 00** — Lorem ipsum **dolor sit amet** consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.
- **Item 01** — Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.
- **Item 02** — Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.
- **Item 03** — Lorem ipsum **dolor sit amet** consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.
- **Item 04** — Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.
- **Item 05** — Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.
- **Item 06** — Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.
- **Item 07** — Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.
- **Item 08** — Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.
- **Item 09** — Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.
- **Item 10** — Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.
- **Item 11** — Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.

Product warranty

Subject to the terms and conditions hereinafter contained, we warrant to the original purchaser of the product, namely, Ribbon 11 (the "Product") that if any part of the Product shall prove defective in material or workmanship within the period of one year from the date of purchase, we will, at our option, repair or replace the defective part free of charge.

Table	Text
1 — Alphabetic	A B C D E F G H I J
2 — Numeric	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3 — Alphanumeric	A1 B2 C3 D4 E5 F6 G7 H8
4 — Symbolic	! @ # $ % ^ & * ( )

Alphabetic Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

[illegible]

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

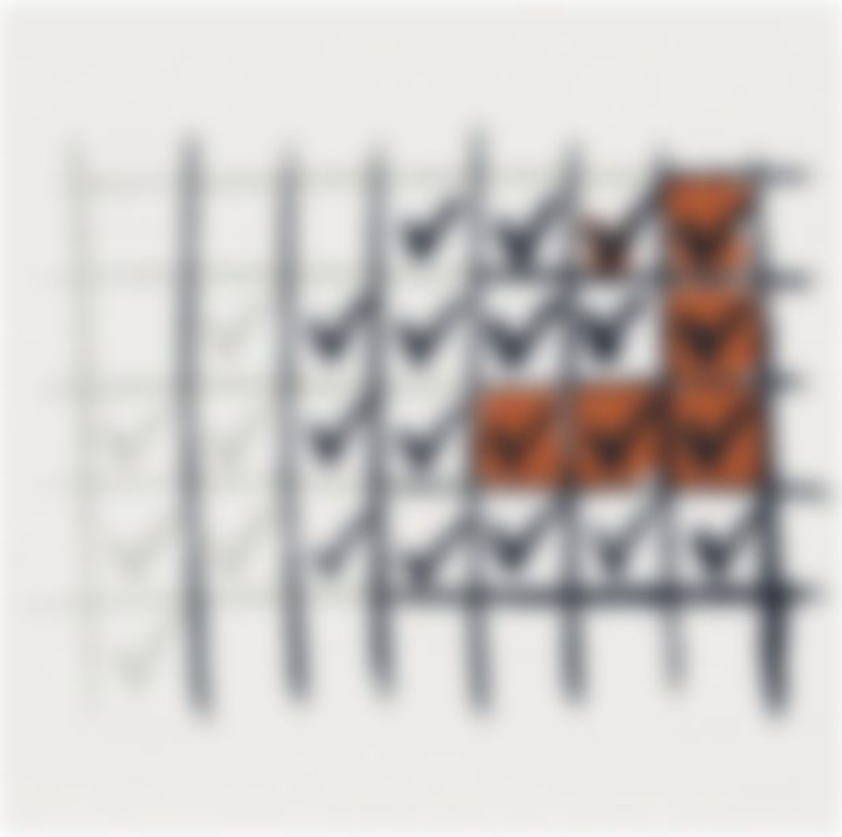

Fig. 1. Mean dynamic surface.

1. Mid-Atlantic Ridge (MAR) – Pico Island – Azores
2. Juan de Fuca Ridge – Cascadia Trench – Pacific Ocean
3. Pacific Ocean – Mariana Trench – Challenger Deep

Krizový plán

Jedna stránka, kterou vyplníš teď — a použiješ, až na to nebudeš mít sílu

---

V krizi se zužuje myšlení. Nepamatuješ si, co ti pomáhá. Nenapadne tě, komu zavolat. A věci, které jsou jindy samozřejmé, najednou nejdou.

Proto se krizový plán píše **předem**. Ne proto, že se něco stane. Proto, že až bude zle, nebudeš nic vymýšlet — jen přečteš.

Vyplň to dnes. Vytiskni nebo vyfoť do telefonu. Řekni o něm někomu blízkému.

---

1. Podle čeho poznám, že se to zhoršuje

Krize málokdy přijde z čista jasna. Většinou má náběh — jen ho v tu chvíli nevidíme. Zpětně bývá jasný.

Vzpomeň si na poslední špatné období. Co mu předcházelo?

Na těle (nespavost, sevřený žaludek, bolesti hlavy, únava…)

_____

V myšlenkách (co si začnu říkat, čeho se začnu bát…)

_____

V chování (přestanu psát lidem, ruším plány, nejím, víc piju…)

_____

Tyhle tři řádky jsou tvůj alarm. Když se objeví dva ze tří, je čas otevřít tuhle stránku.

2. Co si udělám sám (bez toho, aby mi někdo pomáhal)

Konkrétní věci, které ti aspoň trochu uleví. Ne ideály — věci, které jsi reálně schopen udělat i ve špatném stavu.

1. _____

1. _____

1. _____

Tip: sem patří tvoje trojka z Knihovny cvičení, sprcha, hudba, chůze, zvíře, konkrétní seriál.

3. Co mě spolehlivě odvede na jinou kolej

Ne řešení, jen přerušení. Místo nebo činnost, kde se myšlenky přestanou točit.

Místo: _____

Činnost: _____

Člověk, se kterým se dá být bez mluvení: _____

4. Komu se ozvu

Nemusíš nic vysvětlovat. Stačí napsat „mám blbý den, můžeme si psát?".

	Jméno	Kontakt
Nejdřív	_____	_____
Když nebere	_____	_____
Kdykoli	_____	_____

Co jim napíšu (napiš si tu zprávu teď, ať ji pak jen zkopíruješ)

_____

_____

5. Odborná pomoc

	Jméno / instituce	Kontakt
Praktický lékař	_____	_____
Psycholog / psychiatr	_____	_____
Nejbližší psychiatrická pohotovost	_____	_____

Léky, které beru (název a dávkování — ať to nemusíš hledat)

_____

6. Když je opravdu zle

Tyhle linky jsou zdarma, nonstop a nemusíš se představovat.

- **Linka první psychické pomoci: 116 123** — pro kohokoli, kdo to má těžké
- **Linka bezpečí: 116 111** — do 26 let
- **Chat a další kontakty: opatruj.se**

Když jde o život — svůj nebo cizí — volej 155 nebo 112. Okamžitě.

To není selhání ani přehánění. Je to stejné jako volat záchranku u infarktu.

7. Když mám myšlenky na to, že bych tu nemusel být

Tohle si přečti pomalu.

Takové myšlenky **neznamenají, že je s tebou něco v nepořádku jako s člověkem**. Znamenají, že bolest přerostla to, co dokážeš právě teď unést sám. To je stav, který se dá změnit — a mění se mnohem častěji, než se v něm zdá možné.

Co udělat hned, v tomhle pořadí:

1. **Nezůstávej sám.** Zavolej komukoli z bodu 4, nebo na **116 123**.
2. **Odsuň prostředky.** Léky, ostré předměty, klíče od auta — dej je jinam nebo někomu.
3. **Odlož rozhodnutí.** Řekni si: *„Rozhodnu se zítra."* Ne navždy — jen do zítřka.
4. **Když to nejde odložit, volej 155.**

Jedna věc, kvůli které to zítra ještě zkusím:

_____

Napiš tam cokoli. Člověka, zvíře, nedokončenou věc, místo. Nemusí to být velké. Musí to být pravdivé.

Můj krizový plán vyplnil(a) jsem

Datum: _____

Kdo o tomhle plánu ví: _____

Plán, o kterém nikdo neví, funguje jen napůl. Řekni aspoň jednomu člověku, že existuje a kde ho najde.

Klidná mysl