

SLOVO ŠÉFREDAKTORA

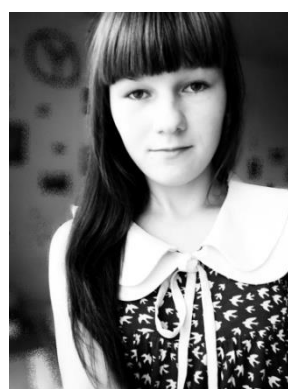
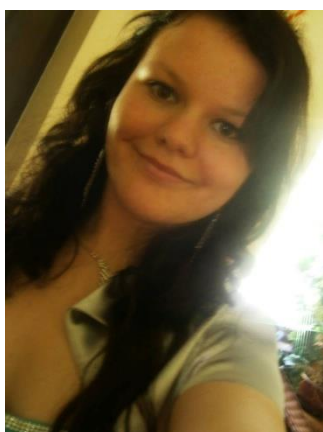
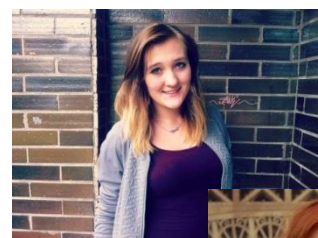
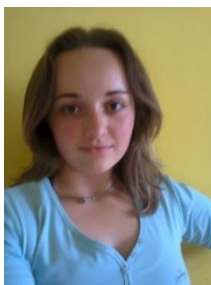
Dobré ráno, dopoledne, poledne, odpoledne či večer – přijde na to. Jelikož právě čtete tyto řádky, je velice pravděpodobné, že také držíte v ruce náš „občasník Skalpel – časopis, který se vám dostane pod kůži“ (alespoň doufáme). A jak už to tak vypadá, asi jsem jeho šéfredaktorkou. Téma prvního čísla je PES. Proč?! To fakt nevím... Asi je s naší třídou už od začátku tak nějak spojen. Ale více už si o tom sami můžete přečíst v tematickém článku na straně 7 s názvem Naše Smečka. Nečekejte informace typu „pes domácí žije v boudě“, ale spíše pojednání o roli psa v naší společnosti, potažmo v naší třídě. Ale článků k výběru je mnohem více. Je jen na vás, zda si budete chtít uvařit dobrý oběd, něco se dozvědět nebo vyhrát studentskou pečeť s naší super odbornou soutěží. Tak listujte a užijte si prázdniny!



Váš šéfredaktor,

Heloušek

Další členové redakce:





Děkujeme hrozně moc nesmělé umělkyni **ELIŠCE MATYSOVÉ** za nádhernou obálku, kterou vytvořila! (Kdyby věděla, že tu bude takto vyzdvížena, asi by mě zabila. ☺)

Obsah

Medicína dnes a v minulosti	1
Máme mezi sebou záchranáře	2
Křížový výslech	2
Hipsteři	4
Rozhovor s Miss World 2015	5
Věděli jste to?	6
Co stojí za zhlédnutí	6
Naše smečka	7
Amyotrofická laterální skleróza	10
Rozhovor s paní MUDr. Lenkou Kristkovou	11
Kokosová roláda se šlehačkou	12
Těstoviny s brokolicí	13
Úchylky a jiné závislosti	14
Nejlepší slohy	17
Moje oblíbené místo	18
STK	18
VELKÁ ODBORNÁ SOUTĚŽ	22

Medicína dnes a v minulosti

V dřívějším lékařství se k zahnání nemoci používalo zařikávání, bití, vyhladovění nebo třeba vyvrtávání díry do hlavy, což nám dnes asi nezní moc sympaticky ani důvěryhodně. Jak se tedy vlastně liší medicína dnes a v dávné i méně dávné minulosti?

Amputace

Amputace jakékoliv části těla nepatří mezi banální operace. Předchází jí spousta vyšetření a dlouhé přípravy. V minulosti však amputace nebyla složitá záležitost. Byla vnímána jako projev trestu, přežití při zranění v boji nebo jako důsledek starobylé léčby. Prováděla se pomocí pilek, nožů, kleští, sekyr a kamenů.

Člověk nebo figurína?

Naduté dekolty, upravené nosy, zvětšené pozadí, umělé rty, vyplněné vrásky. Plastiční chirurgové mají plné ruce práce. Na jednu stranu jsou ku prospěchu lidem po úrazech nebo jiných postiženích, na stranu druhou někdy fungují jako továrna na plastové figuríny. Mezi první chirurgické úpravy patřily plastiky nosu. Používala se na ně kůže z čela nebo tváří, která se vytvarovala pomocí kovové destičky. Pokud byla použita tkáň z prasat, nový nos většinou seschnul a odpadl. Moderní plastická chirurgie sahá do období 60. a 70. let, kdy na scénu nastoupil silikon. Ten se v následujících letech používal k vylepšení snad každé části těla.



Anestezie

K prehistorické anestezii byly používány odvary z listů keře koky, z kořene mandragory, alkohol, makové opium a hašiš. Svě místo uplatnil i kokain, který zajistil lokální účinek na sliznice. V začátcích moderní anestezie byla použita étherová narkóza a chloroform.

Pouštění žilou

Tento pojem označuje odebrání určitého množství krve. Tento výkon se prováděl dle starověké teorie při nerovnováze mezi 4 základními tělesnými tekutinami. Povaha nemoci měla určovat, ze které části těla mělo upouštění krve probíhat. Například v případě krvácení z nosu se měla krev vypouštět z podkolenní jamky. Výkon se prováděl většinou pomocí pijavic nebo naříznutí žíly. V dnešní medicíně se s touto metodou setkáváme velice zřídka, a to u pacientů s genetickou poruchou nadměrného ukládání železa ve tkáních, která vede k poškození organismu.

Týna Killarová

Máme mezi sebou záchranáře

Dne 7. dubna 2015 šli naši spolužáci David Jand'ourek a Eliška Matysová jako každý den do školy. Už se blížili k našemu vzdělávacímu ústavu, když si u schodů jídelny všimli pána ležícího na zemi. Očividně nebyl v pořádku, ale ostatní kolemjdoucí patrně trpěli krátkozrakostí a nezastavili se u něj.

Eliška a David nezaváhali ani minutu. Zjistili, že pán má patrně epileptický záchvat, nedýchá a od pádu na zem je odřený. Obrátili muže na záda, začali stlačovat hrudník, zavolali záchrannou službu a podle instrukcí ZZS pokračovali v poskytování první pomoci až do příjezdu profesionální pomoci. Morální oporou pro ně byla paní učitelka PhDr. Pavla Macáková, která jako každý den touto cestou chodí do školy a byla přítomna u poskytnutí pomoci neznámému člověku. Oba dva naši spolužáci byli pochváleni majorem Liborem Duškem, velitelem Hasičského záchranného sboru Ústí nad Orlicí. Jsme na naše spolužáky pyšní a věříme, že by se takto zachovali i ostatní studenti naší školy.

Mgr. Šárka Nováková

Křížový výslech

Pro náš první rozhovor jsme si vybrali pana učitele Čopiana. Shodli jsme se, že nás všechny zajímá – možná právě pro jeho maximální připravenost na všechny situace, zásadovost, morálku, striktní chování podle pravidel a neprůstřelný pohled. Myslím, že se mnou budete souhlasit s tím, že si na naší škole tímto způsobem vybudoval silnou pozici a všichni tak nějak vědí, co si k němu mohou dovolit. Prozradí nám něco o sobě?

Jaký máte vztah ke psům? ☺ (nutné, vzhledem k tématu tohoto čísla)

Dobrý, kdysi jsme psa měli.

Pamatujete si na Vaši oblíbenou hračku z dětství? V případě plyšáka uveďte, prosím, jméno.

Stavebnice – cheva, seva,... teď si s nimi hrají kluci a mě to pořád baví. ☺

Měl jste jako malý kluk nějaký vzor?

Vzor asi ne, ale obecně jsem vzhlížel k úspěšným sportovcům.

Jaké jedno slovo Vás, jako osobnost, nejvíce vystihuje?

Beran.

Představte si, že jste zvíře. Jaké by to pravděpodobně bylo? (a proč? ☺)

Asi pes (vzhledem k tématu tohoto vydání mě ani jiná odpověď nenapadla).

Vaše plány na prázdniny?

Tábor, rodina, sport.

Co dokážete uvařit? A na jakém jídle/moučniku si nejvíce pochutnáte?

Dokážu si namazat chleba, kuchyň nepatří mezi mé oblíbené místnosti. Bramboráky.

Jak si představujete naprosto ideální den?

S celou rodinou na horách, žádné povinnosti, slunné počasí, ideální sněhové podmínky, prázdné sjezdovky.

Jaký dárek Vám v životě udělal největší radost?

V poslední době asi tandemový seskok padákem od mé bývalé třídy.

Vybral byste si znovu toto povolání, nebo Vás to zklamalo?

Vše má své pro a proti, na svých rozhodnutích bych nic neměnil.

Kdybyste nebyl učitel, v jakém povolání byste si sám sebe dokázal ještě představit?

Cokoliv u sportu.

Jakou vlastnost či chování na lidech nesnášíte a jakou naopak dokážete nejvíce ocenit?

Nesnáším neupřímnost, přetvářku a lenost, ocením opaky.

Čím jste si přál být jako malý?

Klasická přání jako kosmonaut to nebyla, odmala jsem tíhnul ke sportu.

Jak jste si vydělal svoje úplně první peníze? (vydělal – tj. klidně i ne tak úplně obvyklou cestou – já jsem například tahala peníze z kašny magnetem...)

Asi v sekundě na gymplu jsem s kamarádem založil sázkovou kancelář pro spolužáky. Ale spíš jsme prodělali.

Jste spokojený ve svém kabinetě?

Samozřejmě, jinak ani odpovédět nemůžu.

Jakou látku byste v matice nejraději vyškrtnul, protože se u ní setkáváte s nejtupějšími výrazy?

Kapitoly bez využití v praktickém životě.

Máte z něčeho strach? (událost, věc,...)

Strach ne, spíš zvědavost, jak tu vše bude vypadat třeba za 20 let.

Váš oblíbený nanuk?

Míša.

Jakou vůni máte nejraději? (nemyslím vůně z drogerie, ale vůně obyčejných věcí)

Nějaké dobré jídlo z grilu.

Kde byste nejraději v budoucnosti viděl svoje syny?

Zatím nevím, kam je vše nasměruje. Necháváme tomu volný průběh.

Co Vás dokáže opravdu potěšit?

Spokojenost rodiny ☺.

Váš nejoblíbenější film?

Příběhy obyčejného šílenství.

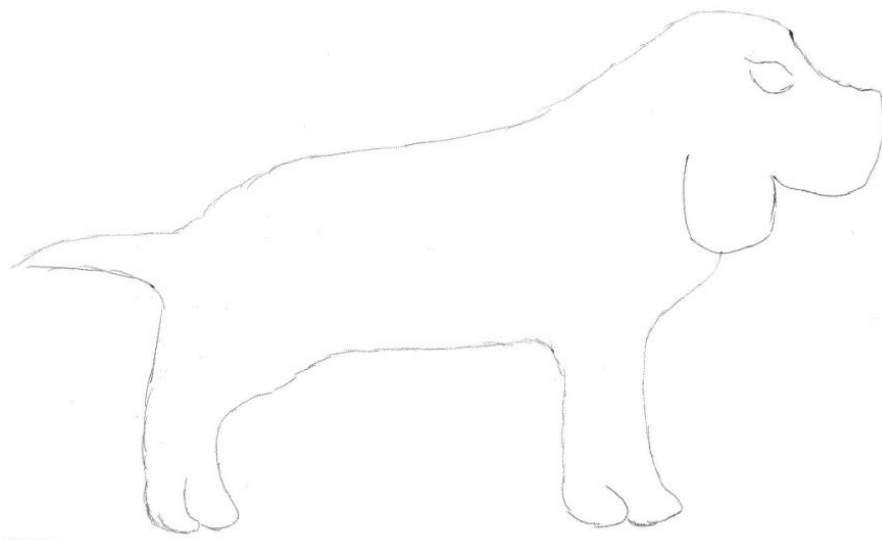
Podle čeho se rozhodujete, když vybíráte oběť, která půjde k tabuli? (Podle míry nechápavosti v obličeji?)

Když není k dispozici losovadlo, tak dle svého nejlepšího uvážení.

Jaký byl/je Váš nejoblíbenější večerníček? (Uzavřeli jsme sázky ;-))

„Jen počkej zajíci“, ale vadilo mi, že zajíc pokaždé vyhraje. Fandil jsem vlkovi.

Nakreslíte nám psa?



Helča Dubská

Hipsteři



Pojem hipsteři označuje jednu z mnoha společenských subkultur, které v dnešní době můžeme vidat v našich městech. Patří sem obvykle mladí lidé ve věku do 30 let, kteří se chtějí odlišovat, být nezávislí na tradičních postojích společnosti a hledají svůj vlastní styl.

Hipsteři bývají velmi tvůrčí a rozjímaví, často studují vysokou školu se zaměřením

na sociologii, filosofii, dějiny umění, uměleckou tvorbu, média nebo psychologii. Móda hipsterů často zahrnuje flanelové košile, brýle s černými obroučkami, upnuté

kalhoty, stará saka, svetry nebo kšandy. Často působí rádoby otrhaným a zašlým dojmem, který má vzbuzovat umělecký vzhled. Nosí účesy typu patka nebo vyholené části hlavy „na ježka“ v okolí uší. Někteří si také nechávají růst dlouhé vousy. Hipsteři mají rádi například analogové fotoaparáty nebo vinylové desky. Poslouchají nekomerční hudbu, například jazz, klasiku nebo grunge. Najdete je nejčastěji v kavárnách, na vernisážích, výstavách nebo na méně známých koncertech jazzu nebo saxofonistů.

Osobně se mi tento styl života i v oblasti módy opravdu líbí, pokud je daný člověk opravdu alternativním hipsterem, a není to jen póza, s čímž se v dnešní době můžeme setkávat stále častěji.

Pokud chcete poznat opravdového hipstera, počítejte s tím, že ten bude zařazení mezi hipstery odmítat nebo dokonce brát jako urážku.

Žand'a Kovářová

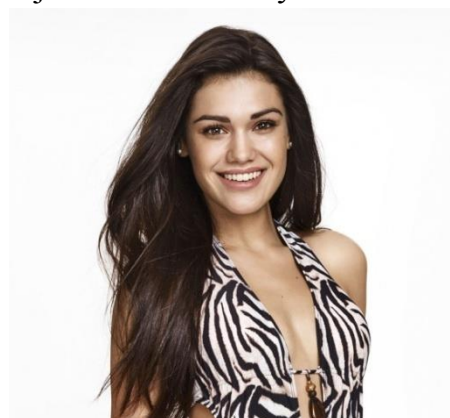
Rozhovor s Miss World 2015

1. Jak na tebe působily ostatní dívky ze soutěže?

Každá z finalistek měla něco do sebe. K mému překvapení ani jedna z nich nebyla nějaká "fiflenka". Dá se říct, že všechny mi byly sympatické. Některé sice méně, jiné více.

2. Už tě kontaktoval nějaký fotbalista nebo hokejista z vyšší ligy?

O fotbalisty či hokejisty se skutečně nezajímám, takže i kdyby mě někdo kontaktoval, tak si ho snad ani nevšimnu. Ovšem, ale ve dnech, kdy se koná MS 2015 v hokeji, mě zajímá především jejich výkon. Pokud by vás zajímal můj výběr potencionálního partnera, tak mně je to celkem fuk. Hlavní je, aby neměl v hlavě jenom puk.



3. Kde se vidíš za 10 let?

Na tyhle otázky nerada odpovídám. Myslím si, že jsem poměrně mladá a stále se vyvíjím. Takže teď to cítím tak, že bych klidně za 10 let žila v cizině.

4. Užíváš si cestování po světě? Kde se ti líbilo nejvíce?

Cestování si užívám velmi. Jako malá jsem neměla možnosti cestovat, proto si teď toho i tolik vážím. Nejvíce se mi líbilo na Kapverdských ostrovech.

5. Co ty a škola? Cítíš se na vysokou školu?

Vysokou školu mám prozatím stále v plánu.

6. Našla sis nějaké nové přátele díky Miss?

Jedno z pozitiv, co mi dala soutěž Česká Miss, jsou přátelé.

7. Jak se k tobě chovají lidé na zdravce a na intru?

Lidi, co mě znali i před soutěží, se ke mně chovají stále stejně.

David Jand'ourek

Věděli jste to?

Připravili jsme si pro vás 13 informací, které nikdy nebudete potřebovat...

- Gymnofobie je strach z nahoty.
- Bakterie může chytit virus.
- Mužské sperma obsahuje mimo jiné kortizol, který navozuje ženám lepší spánek.
- Průměrná žena vyzradí tajemství za 32 minut.
- Každý rok snědí v Číně 4 miliony koček.
- Svatý Vít je patronem těch, kteří zaspali.
- Než se Sylvester Stallone proslavil, mimo jiné čistil lví klece.
- Dvě třetiny obyvatel planety nikdy neviděly sních.
- V roce 2011 byl sýr nejkradenější potravinou.
- Bugs Bunny není králík ale zajíc.
- Největší druh žáby je větší než nejmenší druh antilopy.
- Eskymáci používají ledničky, aby jim nezmrzlo jídlo.

Vojta Hanyk

Co stojí za zhlédnutí

Mohla bych vám doporučit spoustu výborných filmů, jako například Vykoupení z věznice Shawshank, Forrest Gump, Sedm, Nedotknutelní nebo Zelená míle. Ale myslím si, že jsou všechny dost známé, a tak by byly tyto tipy zbytečné. Proto bych vám doporučila ty filmy, které sice nejsou v top 20 na ČSFD, ale přesto podle mě stojí za to!

Prokletý ostrov

Mysteriózní drama Martina Scorsese v hlavní roli s Leonardem DiCapriem je ukázkou výborné práce s psychickými poruchami a nic není tak, jak se zdá. Píše se rok 1954 a Amerika se vzpamatovává z 2. světové války. Z psychiatrické léčebny se ztratí pacientka a úkolem detektivů je nalézt ji. Časem zjišťují, že to není ani tak léčebna, jako spíš vězení plné těch nejnebezpečnějších vrahů. Později se ale začne vše komplikovat a pravda je naprosto ohromující. Kdo je vlastně onen detektiv? Ale to už vám neprozradíme. Přesvědčte se sami.

Květ pouště

Životopisné drama o dívce ze somálské vesnice, která doslova utekla do Ameriky za lepším životem. Jak se ale obejít v cizí zemi bez znalosti místního jazyka, bez peněz a pasu? Ocitla se na okraji společnosti, takřka bez domova, musela pracovat jako uklízečka v místní kavárně. Nakonec to byl ale šťastný zásah osudu. Všiml si jí zde známý novinář a nadchl se pro její fyzickou i duševní krásu. Příběh známé americké topmodelky, jež celý život aktivně podporuje charitu a seznamuje svět s hrůzami dívčí obřízky, kterou si v dětství sama musela projít.

Breakfast club

Kvůli školním prohřeškům se musí v sobotu sejít ve škole 5 studentů: rebel, šprt, královna krásy, sportovec a podivínka. Mají společné jen dvě věci: Navzájem se nesnáší a pohrdají sebou.

Tato odlehčená dramatická komedie poukazuje na to, že kráska a sportovec mohou mít zoufalejší život než šprt či podivín. Jestliže si chcete zpříjemnit letní odpoledne, je tento film určitě dobrým tipem!

Radka Pecinová

Naše smečka

Naše třída je zkrátka jako smečka psů. Táhneme za jeden řetěz, až se někdy stane, že se přetrhne. No, to jsme pak jak utržení ze řetězu. V takových případech zakročí vůdce smečky a je na nás jak pes. V tu chvíli ale začínáme pochybovat, jestli opravdu pes, který štěká, nekouše. Cítíme se pod psa a čekáme, až se ucho utrhne. Vůdce smečky stále hledá, v čem je jádro pudla. Tedy kde je zakopanej pes... ☺ Potom se ale mírně usměje a po problému už ani pes neštěkne.

O tom, že platí pořekadlo „jaký pán, takový pes“ se můžete přesvědčit na následující dvojstraně, na kterou každý člen naší třídy nakreslil psa, potažmo nevědomky sám sebe. No, není to pravda?

PS: A nezapomeňte: Život je pes, a proto žít je psina!

*Omlouvám se za stylistickou chybu ve slohu – tj. poněkud častý výskyt slova „pes“.
Vzhledem k tématu tohoto čísla to ale bohužel jinak nešlo ☺.

Helča Dubská

Vůdce smečky
tř. uč. Šárka Nováková

Toto je její smečka.





Amyotrofická laterální skleróza



Před několika měsíci se na plátnech kin objevil nový film, který se stal zanedlouho poměrně oblíbeným. Jedná se o životopisný snímek *Teorie všeho*, který zachycuje nelehký život významného astrofyzika Stephena Hawkinga. A jelikož jste tento film s velkou pravděpodobností viděli nebo alespoň znáte již zmíněného vědce, rozhodla jsem se vám podrobněji přiblížit onemocnění, jímž trpěl.

Amyotrofická laterální skleróza (ALS), jinak také nazývaná jako *Lou Gehrigova choroba* či *nemoc motoneuronu*, je vážné neurodegenerativní onemocnění mozku, způsobující degeneraci a ztrátu mozkových a spinálních motoneuronů (buněk centrální nervové soustavy, které ovládají vůlí ovlivnitelné svalové pohyby). Důsledkem je postupná svalová slabost až atrofie. Nakonec mozek není schopen ovládat většinu svalů a pacient zůstává paralyzován. Toto onemocnění je poměrně vzácné, vyskytuje se přibližně u 2 lidí ze 100 000 za jeden rok.

Mezi příznaky tohoto onemocnění patří zvýšená svalová slabost, zejména v rukou a nohou, postižení řeči, polykání a dýchání. Rychlost postupu nemoci je velmi individuální, průměrná doba bývá 2-4 roky, přičemž zhruba 25% pacientů přežije 5 let, 8-16% 10 let a 5% 20 let. Pro ALS stále není dostupná žádná účinná léčba, používají se především léky na zmírnění obtíží a prevenci komplikací.

Přesná příčina tohoto onemocnění není dosud známá. Nevýznamně se uplatňují genetické faktory, povětšinou je příčina však neznámá. V minulosti byla zvažována virová příčina, která však nebyla potvrzena. Pacienti umírají většinou na respirační selhání, aspirační pneumonii nebo embolizaci plicnice.

Stephenu Hawkingovi byla choroba diagnostikována v 21 letech s prognózou, že bude žít 2-3 roky. Postupně mu ochrnuly paže, nohy a později přišel i o hlas, jelikož musel podstoupit tracheotomii. Přesto se s nemocí naučil žít a bojovat, dnes je mu již 73 let. ALS postihla také bývalého českého politika Stanislava Grosse, který na následky této nemoci zemřel v dubnu 2015.

Žand'a Kovářová

Rozhovor s paní MUDr. Lenkou Kristkovou

1. Proč jste si vybrala jako střední školu zdravotku?

Když mi bylo 5 let, byla jsem dlouho v nemocnici a líbila se mi práce sestřičky. A od té doby mě to pořád lákalo.

2. Chtěla jste být doktorka už od začátku, nebo jste si to rozmyslela až během studia?

Ne, o doktorce jsem začala přemýšlet až ve třetáku, když nám začala interna a mě zajímalo, jak vše funguje.

3. Máte nějaký zážitek nebo vzpomínku na SZŠ?

Hned první den, co jsem na zdravotku nastoupila, jsem si sedla k úplně cizí holce a za tu chvíli ve škole jsme se tak skamarádili, že si ostatní mysleli, že se známe. A je z toho kamarádství na celý život.

4. Myslíte si, že vás SZŠ připravila dobře na další studium a život?

Určitě. Byla to hodně dobrá škola, pořád jsem z ní čerpala na vysoké, stále jsem byla v obraze a říkala jsem si, kdy už to začne být těžký, a ono to pořád šlo...

5. Máte nějaký nezapomenutelný zážitek z chirurgie?

Když jsem nastoupila první týden na chirurgii, udělala jsem hned dva průšvihy. Měli jsme rozpis služeb a já nevěděla, že si musíme kontrolovat, jestli nám nedali nějaké služby navíc. A mě tam nějaké navíc dali, takže jsem nepřišla. Dřív jsme neměli telefon, tak z práce volali naší sousedce, proč nejsem v práci, a ona na mě volala přes zahradu, že mám službu.

6. Kde jste všude pracovala jako doktorka?

10 let na hematologii a teď už 8 let pracuji v Albertinu v Žamberku na LDN.

7. Máte nějaký cíl/sen, který byste chtěla ještě zvládnout?

Chtěla bych být pořád v obraze, aby mi neutekly novinky a abych dělala tu práci stále poctivě. A mám v plánu ještě dodělat dvě atestace, ale záleží na technických okolnostech.

8. Co Vás na této práci nejvíce těší?

Když pomůžu lidem vyřešit jejich problém a když mi sám pacient nebo jeho rodina přijdou poděkovat za to, že jsem mu pomohla.

Janča Kristková

Kokosová roláda se šlehačkou

Na korpus:

100 g kokosu
špetku kypřicího prášku do pečiva
30 g solamylu nebo maizeny
2 lžíce hladké mouky
120 g cukru krupice
moučkový cukr na poprášení

Na náplň:

500 ml smetany ke šlehání
2 ztužovače šlehačky
asi 150 g jahod

1. V míse promícháme kokos s kypřícím práškem, maizenu a hladkou mouku.

2. Bílky vyšleháme do polotuha. Pak začneme po troškách přimíchávat krupicový cukr. Šleháme, dokud není sníh hodně pevný, a pak do něj vmícháme sypkou směs.

3. Připravenou hmotu rozetřeme na plech vyložený pečícím papírem a poprášíme ji moučkovým cukrem. Korpus pečeme v troubě při 160°C asi 20 minut dorůžova. Pak ho překlápíme na utěrku a necháme vychladnout. Opatrně stáhneme pečicí papír.

4. Smetanu si vyšleháme s oběma ztužovači a pak ji rozetřeme na korpus. Navrch rozložíme na kostky nakrájené jahody. Roládu stočíme a nakonec ji nakrájíme na jednotlivé dílky.



Těstoviny s brokolicí

Suroviny:

těstoviny
půl pórku
3 papriky
mouku na zahuštění
sůl, pepř
brokolici
1 kuřecí prso
masox
150 ml vody
olej

1. Těstoviny dáme do hrnce, zalijeme vodou a necháme vařit. Vodu osolíme a přidáme lžičku olivového oleje.
2. Kuřecí nakrájíme na kostičky, osolíme a opepříme. Na pánev nalijeme trochu oleje a kuře dozlatova osmahneme.
3. Pórek a papriku opláchneme a nakrájíme na kostičky. Nakrájenou zeleninu přidáme k osmaženému masu. Přidáme masox rozpuštěný ve vodě a asi 10-15 minut dusíme. Těstoviny scedíme, pokapeme olivovým olejem a můžeme podávat.

Tady se opravdu nedá tvrdit, že ani pes to nežere!



Kát'a Lorencová

Úchylky a jiné závislosti

Pojídání skla

Někdo vás pozve na návštěvu a nabídne vám skleničku pití. Vy ji vypijete – naprosto běžná situace. Jsou však mezi námi i lidé, kteří po sobě nenechají špinavé sklenky od nápojů. Jednoduše si je rozdrtí na menší kousky, a pak je pojídají. Pochutnají si i na žárovkách. Vybírají si spíše jemné sklo, které se lépe rozkousává. Lidé si říkají, proč to dělají? Můžou si ublížit. A o to jde. O ten pocit, že hazardujete se svým životem. Ten zvuk křupajícího skla. Jste zajímaví tím, že přijímáte něco neobvyklého.

Sebepoškozování

Ano. I na tomto mohou být lidé závislí. Mnohdy patří mezi tuto skupinu lidé, kteří vypadají spokojeně ve svém životě. Je to však jen přetvářka. Neventilují své problémy veřejně a raději najdou útěchu v bolesti.

Zpočátku je to útěk od citových a psychických problémů, od lidí kolem sebe nebo způsob, jak na sebe upozornit. Vypořádání se s neřešenou šikanou. Začíná to malým rýpnutím – třeba i z frajeřiny. Pak se vám to začne zamlouvat. Jste závislí zcela na sobě samém.

Ale pak vám to začne přerůstat přes hlavu a ztrácíte sami nad sebou kontrolu. Jen takové občasné škrábnutí vám nestačí. Vyhledáváte nové předměty – kružítko, žiletka, jehly, zapalovače. Pokud není nic po ruce, vystačíte si s nehty, zuby, údery do zdi. I když prožíváte šťastné chvíle, jdete a ublížíte si, aniž byste k tomu měli důvod. Žiletka nad vámi převezme kontrolu. Máte doslova život ve vlastních rukou.

Nejhorší na tom je, že lidé kolem vás absolutně nechápou. Mají vás za blázny, hazardéry se životem a mají pro vás mnohá další označení. A ty jsou jen dalším důvodem k sebepoškozování.

Plastické operace

Nespočet plastických operací, hodiny strávené v solárku, fit centru, u kadeřníka, na manikúře, pedikúře, v obchodních centrech a před zrcadlem. Odstraňování volných párů žeber. Všechny finance jsou vkládány do vzhledu. Být jako plastová hračka je trendem pro mnoho lidí současnosti.

Týna Killarová

SZŠ během školního roku

ZÁŘÍ

PROJEKT ZDRAVÝ ÚSMĚV

11. 9. 2014 se dětem v mateřských a základních školách na zoubek podívali žáci ZA 2. A a SČ 2. B a věnovali se tomu po celý školní rok 2014/2015.

ADAPTAČNÍ KURZ

Pro naše nové studenty prvních ročníků pořádá škola každý rok na začátku září adaptační kurz v penzionu Koliba Hrádek, kterého se účastní, aby se seznámili se svou novou třídou.

ZAHÁJENÍ ODBORNÉ PRAXE

16. září 2014 proběhlo slavnostní zahájení praktické výuky. Zúčastnili se jí žáci obou třetích ročníků oboru Zdravotnický asistent a Sociální činnost.

LISTOPAD

MEZINÁRODNÍ DEN STUDENTSTVA

V pondělí 19. listopadu 2014 naše škola slavila Den boje za svobodu a demokracii. Jako každý rok i letos byly tyto oslavy spojeny se stužkováním žáků čtvrtých ročníků. Celá tato zábava spočívá v tom, že si jednotlivé třídy připraví svoje vystoupení, ať taneční, hudební či komické, a podle hodnocení poroty se vybere to nejlepší. Tento školní rok se o zvítězila SČ 3. B.

PROSINEC

VÁNOČNÍ ZPÍVÁNÍ NA SCHODECH A TURNAJ V ODBÍJENÉ

Když shrneme tyto dvě akce dohromady, můžeme říct, že ani u jedné nechyběla zábava.

Ze všech tříd se do finále v odbíjené probojovaly třídy ZA 4. A a ZA 2. A. S učiteli se nakonec utkala ZA 2. A, ale bohužel tým učitelů je stále neporazitelný.

Hned po turnaji se všechny ročníky i s kantory přesunuli zpět do školy a každá třída předvedla svůj hudební a pěvecký výstup. Jako bonus nám účastníci Kurzu znakového jazyka ukázali, že zpívat se nemusí jen ústy.

MIKULÁŠ NA DĚTSKÉM ODDĚLENÍ

Dne 4. 12. 2014 v rámci spolupráce s Orlickoústeckou nemocnicí si žáci ZA 3. A připravili hezké překvapení pro děti v nemocnici. V přestrojení za důstojného Mikuláše, něžné Anděly a veselé Čerty je potěšili veselým programem plným vánočních písní za doprovodu kytary a sladkými dárečky na závěr.

LEDEN

MATURITNÍ PLES

Tato akce se koná pro 4. ročníky jako rozloučení se spolužáky, než se začnou konat maturitní zkoušky.

ÚNOR

SOUTĚŽ VE STLANÍ LŮŽEK

Vybraní žáci 3. ročníků se dne 27. 3. 2015 zúčastnili soutěže ve stlaní lůžek. Tato soutěž probíhala v Orlickoústecké nemocnici na oddělení Všeobecné chirurgie. Žáci měli za úkol svléknout, dezinfikovat, převléknout a ustlat lůžko, a to vše v co nejkratším čase dle daných kritérií. Jako 1. se umístila Eliška Kalousková ze třídy ZA 3. A s časem 7:25.

EXIT TOUR

Ve čtvrtek 26. února 2015 se celá naše škola zúčastnila akce **EXIT Tour 2015**. Jejím cílem je ukázat mladé generaci kladné životní hodnoty, postoje podporující zdravý životní styl a možnosti řešení každodenních problémů. Pro žáky byl připraven atraktivní program, v rámci kterého proběhly čtyři preventivní přednášky, pomáhající naplnit minimální preventivní program školy, a koncert britské kapely Cenacle.

BŘEZEN

FLORBAL

V pátek 27. 3. se vypravilo 8 chlapců a 11 děvčat do Svitav na tradiční turnaj zdravotnických škol ve florbale. Jako každý rok naši žáci vynaložili veškeré úsilí v boji o nejlepší výsledek. Oba naše týmy (chlapci i děvčata) se umístily na pěkném 2. místě.

DUBEN

UKLIÐME ČESKO

Třída ZA 1.B se ve čtvrtek 16. dubna 2015 za podpory MÚ Ústí nad Orlicí zúčastnila celorepublikové akce „Uklid'me Česko 2015“. Přestože se jednalo o dobrovolnou akci, žáci se jí zúčastnili „nedobrovolně v rámci trestu a pod nátlakem třídní učitelky“. Svých svěřených úkolů se však zhostili velmi zodpovědně a s nadšením.

KVĚTEN

MATURITNÍ ZKOUŠKY

Během května probíhaly maturitní zkoušky, které skládali žáci 4. ročníků.

ČERVEN

DEN OCHRANY ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

V rámci doprovodného programu „Město v pohybu“ se v úterý 2. 6. 2015 konal na náměstí Den životního prostředí. Naši žáci se již tradičně této akce zúčastnili a pro děti z mateřských a základních škol připravili různé soutěže a informace o přírodě a životním prostředí.

SPORTOVNĚ TURISTICKÝ KURZ

Každoročně se žáci 2. ročníků vypravují na sportovně turistický kurz do Pastvin, jehož náplní jsou nejružnější sportovní aktivity, včetně cyklistiky, horolezectví nebo jízdy na lodičkách.

Klárka Gábrišová a Dáda Hanzelková

Nejlepší slohy

Nechte nás se trochu pochlubit schopnostmi našich spolužáků a inspirujte se nejlepšími slohy.

Anorexie

Je jí stejně jako mně, nedávno oslavila šestnácté narozeniny. Lišíme se ale svojí postavou. Já mám nějaké kilo navíc, ona je momentálně v léčebně. Trpí anorexií.

Ještě před rokem jsem jí záviděla její bezvadnou postavu. Nikdy by mě však nenapadlo, jak se všechno rychle změní. Časem totiž začala být stále hubenější. A teď? Je z ní kost a kůže.

Když jsem ji byla navštívit v léčebně poprvé, nestačila jsem se divit a musela jsem se přemáhat, abych od ní neodvrátila pohled.

Její kdysi krásné a jiskřivé oči na mě nyní hleděly bez života ze zapadlých očních důlků, které ještě podtrhávaly velké tmavé kruhy. Zapadlé tváře jí lemovaly světlé vlasy a bez života spadaly na ramena. Byly jemné jako peří.

Vždy bývala plná energie a na všechny se usmívala. Po krásném úsměvu teď však na jejích tenkých a popraskaných rtech nebylo ani stopy. Jako by se slehla zem po dívce, kterou jsem znávala. Měla jsem pocit, že přede mnou teď stojí někdo úplně jiný.

Na hubeném krku se jí houpal zlatý řetízek. Snad jediná věc, kterou jsem na ní ještě poznávala.

Její ruce mě vyděsily. Slabé jako párátka vykukovaly z šedého trika. Všimla jsem si stop od infuzí s nitrožilní stravou v podobě různobarevných modřin. Zápěstí jí hyzdily tři příčné řezy. Hned mi bylo jasné, co je jejich příčinou, a udělalo se mi nevolno.

Pamatovala jsem si ji jako člověka, který měl srdce na dlani a pro ostatní by se rozdal. Teď z ní však žádná pozitivní energie nesálala a připadalo mi, že nemá radost ani z mé návštěvy.

Kostnatýma nohama nervózně přešlapovala z místa na místo. I já jsem byla celá nesvá. Bývala mnohmluvná a otevřená, teď se z ní stala chodící mrtvola. Na otázky odpovídala jednoslovně nebo vůbec. Celá její extrovertní povaha se vytratila jako pára.

Viděla jsem její utrpení, ale byla jsem si jistá, že tady jí pomůžou. Já jsem pevně věřila v dobrý konec, ale ona mi řekla, že by raději zemřela, než přibrala pár kilogramů.

Každý nadcházející den jsem měla před očima její umírající tělo a doufala, že se vyléčí a stane se z ní opět ta milá holka, kterou bývala.

Naučila jsem se však, že doufat nestačí a každý příběh nemá šťastný konec.

Žanďa Kovářová

Moje oblíbené místo

Je to jako vstoupit do ráje. Ráj, kde nejsou žádné bolesti ani starosti. Život bez lidí. Vejít na louku, kterou obklopují květiny a byliny různých druhů, je jako sen.

Představte si, že zemřete a vstupujete do nebe. Akorát že toto místo vypadá mnohem krásněji.

Miluji ten pocit, když si mohu lehnout do té šimrající zelené podestýlky, kde si sem tam udělá nějaký mraveneček výlet po mém těle. Nic není tak uklidňující. Jako bych zde vypnula a žila tu kratičkou chvílí, která trvá neskutečně dlouho, v jiném světě.

Jen hledíte na pole plné zářících a oslňujících slunečnic, které se na vás smějí. Lehký vánek s nimi občas zamává.

Na pole chvátá svižným krokem srna se svými mlád'aty. Zbožňuji tu romantiku, to osvobozující ticho, do kterého zpívá potůček pramenící z lesa. Doprovází ho datel, který si poctivě vyzobává svoji potravu do rytmu.

Krásný život je zde, kde není bolest, strach, úzkost ani trápení. Lepší místo na relaxování pro mě neexistuje. Když procházím touto krajinou, zakotvím vždy u břízy, která se nachází poblíž lesa. V létě pod břízou mírně profukuje, a to už naskakuje pomalu, ale jistě husí kůže. Nevadí mi to. Mám ten pocit ráda, když mohu pozorovat, jak se drobné lístky o sebe navzájem třou.

Když na chvíli zavřu oči, slyším strašidelné, ale zároveň příjemné šumění. Nabudí to ve vás dojem, že příroda je lepší léčitel než kdejaký zkušený psycholog či psychiatr. Na tomto místě vás to donutí myslet pozitivně.

Káťa Jurášová

STK



No to byl zážitek! Právě jsem se vrátila z týdenního cyklisticko-turistického kurzu v Pastvinách a musím vám napsat, jaké to bylo. A je to také zároveň poslední článek do tohoto čísla!

O fotky díky naší třídě také není nouze. Budou nás provázet tímto článkem, aby nebyl tak hrozně nudný...

Z prvního dne mám asi nejvíce zážitků. Proč? Pokusím se to vysvětlit matematicky na počest vedoucího našeho kurzu: Čím více dní, tím více sportovních výkonů (*přímá úměrnost*). A únava rostla přímo *geometrickou řadou*. A když si k tomu *přičtete* nepoměr svalů vůči tukům, je

jasné, že naše síly se ocitly v *minusu*.

Sjeli jsme se k chatě Bublačce každý dle svého nejlepšího uvážení a sil. Ranaři přijeli na kolech a lenoši například autem se svými rodiči. Musím se zahanbením podotknout, že jsem byla v té druhé skupině.



Ubytovali jsme se, případně upravili místnosti k obrazu svému a jeli vstříc prvním zážitkům v podobě krátkého okružního cyklovýletku po okolí. Zde se ale ukázalo, kolik kol je možné zničit během tak mála kilometrů. Páni učitelé se na chvíli stali opraváři a měli jedinečnou možnost ukázat, co všechno se doposud naučili. Člověk by řekl, že hned první den na prvním výletě přeci nevypustí duši... Ale mně se to podařilo. Doslova. A náhradní v poličce na pokoji mi příliš nepomohla. Pak už následovala sada problémů jako urvání sedla, všelijaké škrundání



a trachtání, vrzání a vůbec všechno, čeho je kolo schopné. Po výletě následovalo povinné seznámení účastníků s důležitými informacemi - kdy budeme jíst, spát a co nás čeká. Večer jsme si ještě zahráli společně softball a šli spát.

Druhý den nás totiž čekal opět bohatý program. Rozdělili jsme se do dvou skupin dle priorit. První si chtěla dát trochu do těla a druhá se zase nechtěla moc uštvat. Dopoledne jsme si zkusili vylézt místní skalní stěny a odpoledne se věnovali jízdě na kánoích po Pastvinské přehradě.



Komická situace nastala, když se na otázku „kdo ještě nikdy nebyl na vodě?“ přihlásili jenom Vojta s Jirkou, kteří ale naneštěstí byli spolu ve dvojici. A taky se hnedka při nasedání vykoupali. ☺ Večer jsme přivítali, jak starý zvyk nám velí, učitelskou posilu, chlebem a solí. Dokonce byla k této příležitosti napsána i báseň, která - jak se ukázalo - správně předpovídala, že výraz učitelů se zamrazí, až je naše mládí ve volejbale porazí. Jejich obličej byl po zápase zmražen, ba přímo zahanben. Po tak náročném dni ani nebyl problém dodržet hodinu večerky. Středa proběhla ve znamení dopoledního odpočinku a poté celodenního výletu.

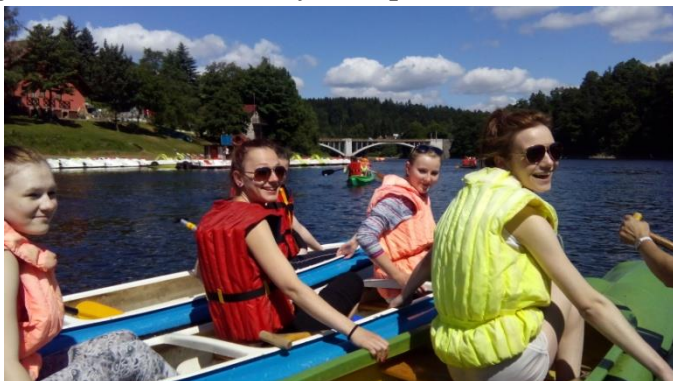
Podívali jsme se na Anenský vrch i do kostela v Neratově.



Čtvrtek by se dal pojmenovat vyloženě jako soutěžní. Učitelé se potřebovali zbavit hory čokolád, kterou měli ukrytou ve spíži. My jsme se tomu nebránili! ☺ Dopoledne se uspořádal ping-pongový turnaj a odpoledne velký triatlon ve dvojicích: Běh, kánoe, jízda na kole: To všechno zvládli naši nejúspěšnější borci Vojta a Jirka za takřka světový rekord 22 minut, 36 sekund. Při této akci jsme si nejen parádně zasoutěžili, ale dokonce rozšířili naše obzory o nové songy. Pak následoval krátký turnaj ve volejbale a následovně romantické posezení u ohně při dešti a kytáře. Nejúspěšnější soutěžící tohoto dne byli obdarováni čokoládou a co víc – vzácnou pochvalou od pana učitele Čopiana.



A v pátek, v den odjezdu, nás počasí zradilo úplně. Ploužili jsme se pod pláštěnkou poslední procházkou a pak už následovalo jenom balení a každý se opět dostával domů



dle svých sil. Nutno podotknout, že se skupina lenochů, kterou odváželi domů rodiče autem, po tomto velmi náročném týdnu značně rozšířila.

Byl to opravdu zážitek a já, jménem všech, chci poděkovat učitelům, kteří si nás vzali na starost!

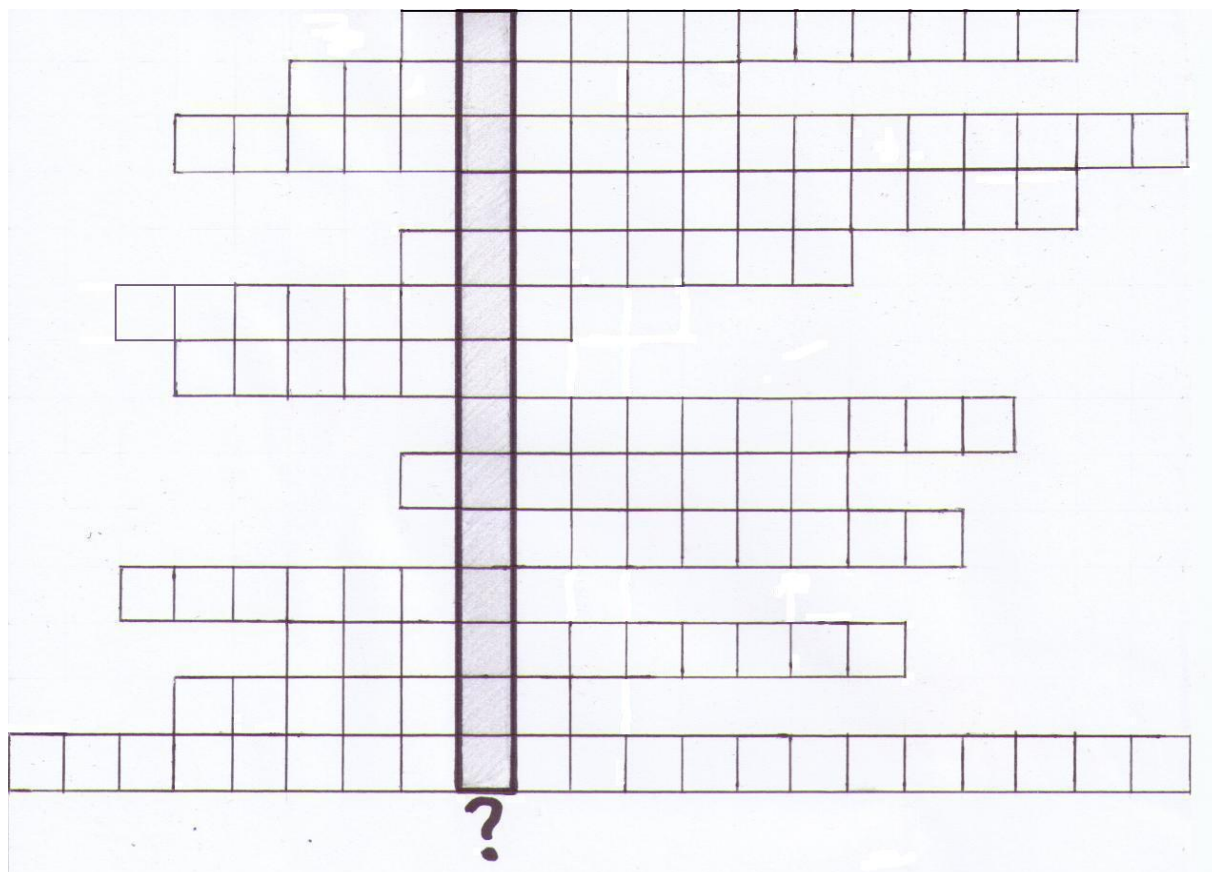


PS: Budoucím „druháčkům“ chci za naši třídu vzkázat, aby nehledali výmluvy pro neúčast na STK. Po adaptáku a lyžáku je STK v Pastvinách další skvělou šancí pro stmelení třídního kolektivu a možností poznat naše učitele jinak než při hodinách ve škole.

Helča Dubská

VELKÁ ODBORNÁ SOUTĚŽ

Je to tady! Máte jedinečnou šanci ukázat své znalosti a pochutnat si na jedné ze tří Studentských pečeti! Stačí správně vyplnit tajenku (a také ostatní políčka) a být mezi prvními třemi soutěžícími! Neváhejte a vyplňujte! ☺



- 1) Stolice s obsahem čerstvé krve
- 2) Malý vzrůst z nedostatku somatotropního hormonu
- 3) Žlučové kameny
- 4) Zvýšený krevní pulz
- 5) Zvracení stolice
- 6) Chrupavka kloubů
- 7) Povázka
- 8) Nabodnutí žíly
- 9) Rozšíření zornic
- 10) Strabismus
- 11) Zánět vlasových míšků
- 12) Zvětšení koncových částí těla
- 13) Zadržování moči v močovém měchýři
- 14) Oční-ušní-krční

EPILOG

Zklamal vás náš časopis? Nevadí... Alespoň tak budete netrpělivě čekat na Vánoční speciál s nadějí – nebo spíše se zvědavostí, zda bude příští vydání stejně slabé jako to předchozí. No uznejte: Vždy je nejzásadnější chybou nastavit si laťku hnedka ze začátku příliš vysoko!

Vaše ZA 2.A

