

# SKALPEL



časopis, který se vám dostane  
pod kůži...



vydání č. 2

prosinec 2015

ZA 3. A

## Slovo šéfredaktora

Ano, je to tak. Je právě čtvrtek 17. 12., sedm hodin večer, a já píšu předmluvu k tomuto časopisu, který se vydává zítra, v sedm hodin ráno. Po prvním/posledním čísle jsem přísahala, že takhle hekticky se to příště dělat nebude! A slib jsem dodržela. Vydání našeho Super vánočního speciálu totiž probíhalo ještě daleko hektičtěji, než minule. Ale jestliže čtete tyto řádky, je to dobré znamení - Skalpel je vydaný! Nezbyvá mi, než Vám popřát, ať vaše purpura na okně voní, stále voní, užíváte si to tajemné kouzlo Vánoc, za okny napadlý sních. A až půlnoc odbije a město půjde spát, radujme se, veselme se, protože narodil se Kristus pán!



Váš šéfredaktor,

A handwritten signature in blue ink that reads "Heloušek".

**Heloušek**

## Děkujeme

V první řadě nekonečně hodné, obětavé a velice šikovné paní učitelce Beranové, která se mnou i přes svou asi padesátistupňovou horečku dávala všechny texty do finální podoby a ještě byla připravená mi kdykoliv poskytnout kardiopulmonální resuscitaci. Nadále pak naší nenahraditelné Elišce Matysové za perfektní obálku, kterou sama vytvořila a oblékla naši školu do zimního kabátu (což se jí jistě tak často nestává) a také celé naší třídy ZA 3.A za to, že vydrželi neustálé buzerace od nejmenované šéfredaktorky a napsali tyto všechny články.

**Členové redakce:**



## Obsah

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Zahájení praxe.....                       | 4  |
| Pět dětí, které změnilý svět .....        | 5  |
| Věděli jste o našem těle, že:.....        | 6  |
| Nejlepší vánoční filmy .....              | 7  |
| EMO styl .....                            | 9  |
| Jak se slaví Vánoce po celém světě? ..... | 10 |
| Průzkum po zákoutích internetu .....      | 12 |
| Progerie .....                            | 13 |
| Život s figurínou .....                   | 13 |
| Jak vyrobit sněhuláka? .....              | 14 |
| Výlet na běžkách.....                     | 15 |
| Fakta .....                               | 16 |
| Michal Dubský .....                       | 17 |
| Vánoční přáníčko.....                     | 17 |
| Co pod stromeček? – Stromeček. ....       | 18 |
| Svícen .....                              | 19 |
| Kokosové bezlepkové kuličky .....         | 20 |
| Vánočka.....                              | 20 |
| Vtipy .....                               | 22 |
| Vánoční soutěž pro odvážné .....          | 23 |
| Epilog .....                              | 23 |

## Zahájení praxe

Před třemi lety, v prváku, jsme se všichni smáli učitelům, když říkali, že to uteče rychle, že už se máme začít připravovat na praxi. A je to tady! Je to vůbec možné?

Ted' už se v nemocničním prostředí pohybujeme přes tři měsíce a POMALU (paní odborné učitelky vědí své), ale jistě začínáme vědět, kde co je, jak se co přibližně dělá, a dokonce už suverénně používáme sesterský argot. Už nikdy bychom neřekli *peřina*, jediné kapna. Už vůbec bychom nevypustili z úst něco jako *gramofon*, je to přeci *přenosný klozet*! Víme také, že „bažanti“ (označení pro nováčky) jsou pouze na vojně. My tedy můžeme být jediné *močové lahve*.

Už teď, po tak krátké době, co v nemocnici jsme, ale na sobě začínáme pozorovat jisté známky sesterského syndromu. Pokud nevíte, o co se jedná, pokusím se ho stručně charakterizovat: Je to soubor příznaků, které se vyznačují až chorobnou potřebou někomu pomoci. Projevuje se podezřele častými otázkami typu: „Můžu Vám pomoci?“ „Né, to je dobrý...“ „Ale já vám raději pomůžu, aby se Vám něco nestalo!“ „Já to zvládnu!“ „Opravdu? Ale kdybyste chtěl pomoci, tak řekněte! Nebo nechcete pomoci aspoň s tím močovým sáčkem?“ „Ne!“ brání se pomoci zoufalý pacient, „To je můj sáček!“

Musím ale říct, že když si vzpomenu na první den praxe, jak jsme jeli absolutně vystresovaní autobusem a vyprávěli si hrůzostrašné historky o práci ve zdravotnictví od vyšších ročníků, udělali jsme velký pokrok. Pamatuji si, jak někdo z nás při prohlídce po nemocnici tiše prohlásil: Ježíšpanebože! Dovopравdickej pacient!!!“ To už by se teď nestalo...

Je pravdou, že začátky byly (a pořád jsou) mnohdy krušné. Proto bych označila výrok naší paní třídní při zahajovací řeči, že jsme výběr z hroznů za poněkud netaktický.

Na závěr přidám krátkou příhodu s mojí třiadevadesátiletou roztomilou pacienkou: „Tak ještě umyjeme ten zadeček...“ „Co?! Jakejpak zadeček? To je moje prdel!“ „No, víte, ale my vám nemůžeme říct, že vám umyjeme prdel.“ „Aha. Takže vy neříkáte – polibte mi prdel, ale polibte mi zadeček, jo?...“

Nebojte se praxe, ale mějte před ní respekt... ☺





## **Pět dětí, které změnilý svět**

### **Jack Andraka, 15 let**

- Vytvořil v roce 2012 test rakoviny slinivky, který je 168x rychlejší a více než 26 000x levnější než standardní test a to vše jen díky informacím získaným na internetu.
- O rakovinu slinivky se začal zajímat poté, co jí podlehl kamarádův bratr.
- Za svůj objev získal vědecké ocenění a také finanční odměnu ve výši asi 2 milionů korun.

### **Ann Makosinski, 15 let**

- Rozhodla se vytvořit kapesní svítilnu, ve které by se nemuseli měnit baterie. To se jí podařilo s využitím takzvaného Peltierova článku, tedy obvodu produkujícího elektřinu pokud je na jedné straně ochlazován a na druhé zahříván. Už při rozdílu 5°C mezi okolním vzduchem a teplem dlaně se svítilna rozzáří.
- Vynález by mohl v budoucnu pomoci zejména v rozvojových zemích a také tam kde není dostupná elektrická síť.

## **Boyan Slat, 19 let**

- Vytvořil v roce 2013 svůj revoluční koncept plovoucí čističky světových moří a oceánů vypadající jako veliký rejnok. Přístroj je poháněn energií z pohybu vody a ze Slunce a navíc tak lehký, že přesně kopíruje pohyb vody i při bouřích. Jeho obrovská ramena tedy zachytávají veškerý plastový odpad, který se v jejich dosahu vyskytuje, za všech okolností.
- Boyan tvrdí že jeho vynález sebere z vod až 20 miliard tun odpadu a vyčistí vody do 5 let.

## **Malala Jusafzaj, 16 let**

- Pakistánská bojovnice za lidská práva, zejména právo dívek na vzdělání, se proslavila v roce 2009, kdy pro BBC popsala život v nadvládě Talibanu, který v té době okupoval údolí Svát. Poté co pakistánská armáda Taliban z údolí vytlačila, získala Malala nevyšší státní civilní ocenění za hrdinství.
- V roce 2012 přežila útok talibasnského ozbrojence a 2 roky na to získala Nobelovu cenu za mír.

Klárka

## **Věděli jste o našem těle, že:**

- Mozek sám necítí bolest.
- Pokud sníte hodně jídla, váš sluch bude otupený.
- Nos si může zapamatovat až 50 000 různých vůní.
- Nejdelší vnitřní orgán je tenké střevo. Je čtyřikrát delší, než je vaše výška.
- Na úsměv je potřeba 17 druhů svalů, na zamračení 43.
- Nejsilnější sval v lidském těle je jazyk.
- Nejtvrdší kost v lidském těle je čelist.
- Kost je silnější než ocel.
- Ženy mrkají dvakrát víc než muži.
- Nejmenší buňka v lidském těle je spermie.
- Pondělí je – co se týče infarktu – nejrizikovější den v týdnu.
- Každou minutu zemře v těle asi 300 milionů buněk.
- Každý otisk jazyka je jedinečný stejně jako otisk prstu.
- Uši vytvoří více ušního mazu, když jste ve stresu.
- Praváci žijí v průměru o 9 let déle než leváci.
- Délka rozpažených paží je stejná jako výška těla.
- Není možné polechtat sám sebe.

Vojta

## Nejlepší vánoční filmy



### **Láska nebeská**

Tenhle film je rozhodně největším „must-see“ filmem o každých Vánocích. Věděli jste ale, že:

- Hugh Grant si původně stál za tím, že bude hrát vážného a seriózního premiéra, tudíž zásadně odmítl, aby tančil na písničku skupiny Jackson 5. Snad jen díky šťastné náhodě byl ale poslední den natáčení přemluven (*Díky bohu, jedna z nejlepších scén!*)
- V době natáčení bylo Keïre Knightley pouze 17 let.
- Celkové zpracování filmu přesahovalo neuvěřitelnou čtyřhodinovou stopáž, filmaři jej ale zkrátali na konečných 135 minut. (*Já bych se na to klidně podívala na dva díly.*)
- Role ministerského předsedy byla před Hughem Grantem nabídnuta mimo jiné Anthony Hopkinsovi.



### **Sám doma**

Dalších z legendárních vánočních filmů, který každý viděl alespoň stokrát.

- Macaulay Culkin (Kevin) si za svou roli ve filmu vydělal „jen“ 100 tisíc dolarů. Za druhý díl již ale inkasoval 4,5 milionu.
- Ozdoby, na které Marv (Daniel Stern) šlápl, nebyly skutečně ze skla, ale z cukru.
- Okázalý dům v georgiánském stylu, v němž se snímek natáčel, byl 20 let po uvedení filmu na prodej za 2,4 milionů amerických dolarů.



### **Polární expres**

Nesmí tu chybět ani nějaký ten animák a tenhle patří mezi mé nejoblíbenější.

- Polární expres byl pro Toma Hankse osmý film, který jen v USA vydělal více než 150 milionů.
- Snímek byl natočený podle stejnojmenné, asi třicetistránkové knížky Chrise Van Allsburga, který je také autorem předlohy k Jumanji.

- Film využívá 3D motion capture techniku, při které byly nejdříve nahrány výkony herců a poté převedeny do digitální podoby. Všechny dětské postavy ztvárnili dospělí herci za použití kulis uzpůsobených jejich výšce, aby scény byly přirozené.



### **Ukradené Vánoce Tima Burtona**

Pokud máte rádi specifický styl filmů režiséra Tima Burtona, jistě o Vánocích nezapomenete ani na tento snímek.

- Na filmu pracovalo okolo sta lidí, na 19 podíích a s 277 loutkami.
- Inspirací pro film se údajně Timu Burtonovi stala návštěva obchodního domu, kde v tu dobu nahrazovali haloweenskou dekoraci vánoční výzdobou.
- Loutky měly pět prstů (namísto obvyklých čtyř) a pečlivě se synchronizovalo otevírání úst s hlasem.



### **Grinch**

Nakonec tu mám opět jednu klasiku, kterou viděl asi každý. Já si nikdy nebyla jistá, jestli tenhle film mám nebo nemám ráda, každopádně jsem našla celkem dost zajímavostí.

- Maskování Jima Carreyho na Grinche trvalo každý den natáčení až 3 hodiny. Aby to Jim vydržel, byl nucený se naučit od speciálních vojenských jednotek techniky na zvládání stresu.
- Grinch měl být původně černobílý, takový byl totiž na původních ilustracích v knize.
- Grinchův oblek je vyrobený z chlupů yaka obarvených na zeleno.
- Na post režiséra byl zvažován Tim Burton.
- Pro potřeby filmu bylo vyrobeno 443 kusů oblečení.

Žanda



## EMO styl

Tento pojem se poprvé vyskytl v 90. letech dvacátého století.

Lidé, kteří vyznávají emo-styl jsou většinou velice mladí lidé v průměrném věku od patnácti do dvaceti let. Jsou zdeprimováni svou existencí, což dávají najevo svému okolí různými typickými symboly, jako je žiletka, zraněná zvířátka, krev, vyrvané srdce a podobně.

Protože si zakládají na velice bledé pleti, vyhýbají se slunečním paprskům a dělají všechno pro to, aby se v létě co možná nejméně opálili. S bílou kůží kontrastuje styl jejich oblečení vyznačující se hlavně černou barvou, ale také ostře fialovou, výrazně růžovou nebo jantarově modrou. Bez ohledu na pohlaví schovávají svoji pravou tvář pod silnou vrstvu make-upu, malují si výrazné černé oční linky, žehlí si vlasy do patky a češou si jí přes jedno oko.

Poslouchají depresivní emo-kapely, a aby se ještě více odlišili od ostatních a dokázali svoji unikátnost, mají i vlastní argot. Často se sebepoškozují řezáním do zápěstí, protože se vyžívají v utrpení a bolesti. Jizvy pak schovávají pod různá potítka či náramky. Upadají do hlubokých depresí a někteří mají dokonce sebevražedné sklony. Ve většině případů se ale jedná spíše o pózu, kterou se na sebe snaží upozornit.

Jak už název tohoto stylu napovídá, emaři kladou velký důraz na emoce. Smích nebo dobrou náladu ale záměrně potlačují. Při každé příležitosti brečí, a když jdou po ulici, dívají se do země s vážným výrazem ve tváři.

Mají dokonce vlastní emo-pravidla. Jedním z nich je například neustálé vytváření selfie-fotek v zrcadle, které pak zveřejňují na různých sociálních sítích.

Není to pravidlo, ale většina těchto lidí pochází z rozpadlých rodin, nerozumějí si s rodiči nebo řeší nějaký závažný problém, se kterým nejsou schopni se vypořádat. A emo-styl je způsob, jak upozornit okolí na to, že je něco špatně.

Na druhou stranu velké množství emařů ve skutečnosti žádný psychický problém nemá a nechali se pouze strhnout módní vlnou, která jim umožňuje být zajímaví.

Tohle je ochutnávka z reálných emo-pravidel, kterými se musí každý správný emař řídit:



- Buď pravý.
- Buď homosexuál.
- Když nejsi homosexuál, předstírej to.
- Plač při každé příležitosti a za všech okolností.

A na závěr tématický vtip, který zná asi už úplně každý: Největší emo je chleba: má dvě patky a řeže se.

Péťa

## Jak se slaví Vánoce po celém světě?

Každý známe naše tradiční české Vánoce. Pečení cukroví, vánoční stromeček, adventní věnec, jmelí, rozkrajování jablíčka, lití olova, skořápkové lodičky, štědrovečerní večeře s kaprem, rozbalování dárků od Ježíška a půlnoční mše. Takto známe Vánoce my, ale jak je to v ostatních částech světa?

V **USA** naděluje dárky Santa Claus komínem. Děti si dárky rozbalují až 25. prosince ráno. Večer, 24. prosince, nachystají děti pro Santu sušenky a mléko. Na štědrovečerní tabuli nesmí chybět nadívaná krůta s bramborovou kaší a zeleninou.

O Vánocích v **Austrálii** je žhavé léto. Proto lidé často uchýlí na mořskou pláž, kde sledují surfaře převlečené za Santa Clause. K jídlu jsou podávány chlazené zeleninové a ovocné saláty, sladké dortíky a osvěžující šťávy. Ovšem, kdo dbá na tradice, si dopřeje nadívaného krocan a pečené dýně.

V **Anglii** začínají svátky rozsvícením jedle jedním z členů královské rodiny. V noci z 24. na 25. prosince naděluje Santa dárky do připravených červených ponožek. K slavnostní večeři zasedají až 25. prosince večer. K večeři se podává krocan s ořechovou nádivkou a na závěr nesmí chybět pudig, ve kterém jsou prstýnky, náprstky a mince pro štěstí.

Čtyřicetý prosinec je v **Itálii** doba návštěv přátel, kdy po večeři dostanou děti pouze malé dárky. Samotná nadílka je čeká až 6. ledna, kdy přichází komínem čarodějnice Befana s dárky pro hodné děti, ty zlobivé se dočkají uhlí.

K pravým **španělským** Vánocům patří zejména ovčí a kozí speciality a výborné dezerty, citrónový dort s kandovaným ovocem, někdy i puding. Po večeři dostanou děti dárky a o půlnoci nejmladší člen rodiny položí do jesliček rodinného betlému

Ježíška. A jde se na půlnoční mši. Děti pak dostávají drobné dárky ještě také 6. ledna na Tři krále.

Mnoho **Řeků** si místo vánočního stromečku do svých zahrad či do oken staví malé loďky ozdobené vánočními světly. Dárky dostávají v noci ze Silvestra na Nový rok. Pod postel je dává svatý Basil.

Kmen Hererů v **Nambii** rozprostírá kůže zabitých volů či koz chlupatou stranou na zem před "svatý oheň". Muži po kůžích pak dupou, což jim má přinést štěstí.

Vánoční oslavy v zemi tisíců jezer, **Finsko**, naplno propukají 24. prosince v poledne. K adventním tradicím patří podvečerní rodinné bohoslužby, návštěvy hřbitova a zapálení svíčky zemřelým příbuzným. A kromě zpívání koled a hraní her také společná návštěva sauny. Po večeři zazvoní zvoneček a dárky rozdává Joulu Pukki, kterému pomáhají pidimužáci. Říká se, že když nějaké děti hodně zlobí, pidimužáci je odnesou do svého ledového království.

V **Íránu** prvních 25 dnů v prosinci drží půst, kdy nesmí jíst žádné maso, vajíčka, mléko ani sýr. Je to čas klidu, odpočinku a meditací. Posledním dnem půstu je náš Štědrý den a k večeři se připravují především masné pokrmy. Íránské děti neznají Santa Klause a o Vánocích nedostávají žádné hračky, ale nové oblečení.

V době Štědrého dne se **irácké** rodiny scházejí a některé z dětí předčítá příběh o narození Ježíše Krista, zatímco ostatní členové rodiny drží zapálené svíčky. Po čtení se zapálí oheň, kolem kterého se všichni posadí a společně zpívají. Pokud všechno připravené dříví shoří na popel, přinese to rodině v příštím roce štěstí. Každý člen rodiny pak třikrát přeskočí popel a něco přeje. Zhasne-li však oheň dříve, znamená to pro rodinu neštěstí.

**Židé** neslaví Vánoce ale Chanuku - Svátek světél, která trvá od konce listopadu do konce prosince. V tomto období si připomínají znesvěcení jejich chrámu v Jeruzalémě. Mezi tradice patří zpívání písní, recitace, smažená jídla na oleji a rozsvěcování chanukije – což je 8 ramenný svícen.

Týnka Killarová

## **Průzkum po zákoutích internetu**

<http://ruzovapanda.blogspot.cz/>

Jak sama autorka píše: Blog o scestných myšlenkových spojnicích, které začínají u růžových pand a končí u života, který pro nás chtěli všichni kolem nás. Kromě nás. Snaha povýšit pravdoláskařství na vědu a udělat z citového snobství olympijskou disciplínu. Polovina článků jsou sice recenze na knížky, ale ta druhá polovina je napsaná s nadsázkou a humorem o každodenním životě.

<http://www.naucmese.cz/>

Internetová stránka, kde se můžete stát lektorem nebo „studentem“. Stačí zadat kategorii, město a můžete narazit na hromadu zajímavých kurzů od osobního a pracovního rozvoje, až třeba k technice.

<https://www.couchsurfing.com>

Milujete cestování, nebo jen tak rádi poznáváte nové lidi? Mohla by se vám hodit služba bezplatného ubytování. Buďto můžete nechat někoho u sebe nebo naopak u někoho přespát. Všechna data jsou archivována, aby se předešlo násilí a krádežím.

<https://www.firstclass.cz/>, <http://www.seberizeni.cz/>,

Odkazy, na kterých můžete hledat motivaci a rady do života.

<http://www.o2smartup.cz/>

Oživuj zajímavé nápady, které nepatří do šuplíku, ale mezi lidi. Jestli jsi kreativní, můžeš i ty přidávat různé příspěvky nebo se zúčastnit nevídaných akcí.

<http://www.lidezpraxe.cz/#>

Přednášky a životní příběhy lidí se bohatými životními zkušenostmi. Po každé přednášce je navíc prostor pro diskuzi.

<http://humansofprague.ihned.cz/>

Tyto stránky vytvářejí lidé, kteří zastavují náhodné kolemjdoucí z pražských ulic a zajímají se o jejich život. Je to projekt, který má upozornit na to, že zajímaví lidé chodí každodenně okolo nás, aniž bychom je zaregistrovali. Stačí je oslovit!

Ráďa

## Progerie



### **Syndrom předčasného stárnutí**

Progerie je vzácné neléčitelné onemocnění, které způsobuje předčasný a urychlený rozvoj stařeckého vzhledu a typických chorob stáří (ateroskleróza, osteoporóza, kardiovaskulární onemocnění apod.) se zkrácením délky života.

Toto onemocnění se většinou u jedince zjistí kolem druhého roku života, přičemž nemocní se většinou dožívají 13-15 let. Typické vzhledové znaky těchto dětí jsou malý vzrůst, ptačí obličej s vystouplýma očima, plešatost, tenká pokožka a hubené končetiny s nápadnými klouby. Nejčastější příčiny úmrtí jsou mrtvice a infarkt myokardu.

V roce 2003 byla jako příčina zjištěna mutace genu zvaného LMNA. Tento gen umožňuje produkci bílkoviny zvané jako lamin A. Tyto bílkoviny se podílejí na udržování struktury obalu jádra buňky, které obsahuje DNA. V případě jejich poruchy je obal narušen a buňky se dělí špatně nebo vůbec, což narušuje obnovu tkání a vede k patologickému stárnutí.



Žand'a

## Život s figurínou

Muž jménem Dave Cat, kterému je 37 let, nedokáže žít bez své silikonové pany. Když si jí pořídil, začal jí říkat má syntetická přítelkyně. Nejdříve pro něj byla jenom



sexuální partnerkou. Postupně se s ní začal sbližovat a pojmenoval ji Sidore. Společně oslavili už desáté výročí. Dave svojí přítelkyni vnímá jako lidskou bytost. Obléká ji, krmí a nakupuje mnoho věcí.

Davův zájem o figuríny se projevil už v mládí, když chodil se svojí matkou nakoupit. Jediné, co ho tam zaujalo, byly vždy figuríny. Další příčinou mohla být i nespokojenost ve vztazích se ženami.

Jeho přátelé z počátku na tuto úchylku pohlíželi s nepokojem, ale postupem času nemohli přehlédnout spokojenost Dave, a teď už to berou jako samozřejmost.

I přes desetiletý vztah Dave tvrdí: „Vím, že je to jenom pana, pokud jsem alespoň jednou nohou v realitě, myslím si, že je vše v pořádku.“

Psycholog tvrdí, že je to jeho úleva od bolesti. Nepociťuje teď žádnou samotu a cítí se šťastný.

Verča

## Jak vyrobit sněhuláka?

Stačí jedna ponožka...

**Budeme potřebovat:** 1 bílou ponožku, rýži, 3 velké a 2 malé černé knoflíky, jehlu, černou a bílou niť, kousek barevné látky, 2 malé větvičky a 2 špendlíky

1. Ponožku naplníme rýží až po patu a zavážeme bílou nití. Naplněnou ji rozdělíme na 2 části, z tohož vrchní je menší. Mezi bříškem a hlavičkou sněhuláka uvážeme provázek, aby nám sněhulák držel tvar.
2. Přišijeme 3 velké knoflíky na bříško a 2 malé knoflíky na hlavičku místo očí. Zbývající část ponožky natáhneme na hlavičku jako čepici.
3. Z barevné látky ušijeme asi 2 cm proužek, který použijeme jako šálu.
4. U obou špendlíků odděláme hlavičky. Špendlíky pak přiděláme k větvičkám, aby se dali zapíchnout do sněhuláka jako ruce. Větvičky můžeme postříkat umělým sněhem ve spreji.

Káťa Lorencová



## Výlet na běžkách

Na běžky si můžeme z Ústí nad Orlicí vyjet jak na celý den, tak jen na odpoledne třeba po skončení školy. Máme-li k dispozici auto, jsou nástupy na krásné upravované stopy dostupné během 3/4 hodiny v oblasti Suchého vrchu a během 1 hodiny v oblasti ski areálu Říčky. Dnes se podíváme na běžecké trasy v Říčkách, kde bývají nejlepší sněhové podmínky. Naším cílem bude hřeben Orlických hor, kde nás čekají nejen krásné výhledy, ale hlavně bezpečné sjezdy a ne příliš náročná stoupání. Trasu si přitom můžeme zvolit v délce od pěti do čtyřiceti kilometrů, aniž bychom se vraceli stejnou cestou. Jaké jsou tedy nejvhodnější výchozí body?

### 1) Parkoviště Hanička

Dostatečně velké parkoviště přístupné po silnici č. 319 z Rokytnice do Bartošovic přes Horní Rokytnici. Je zde také zastávka linkového autobusu.

*Možné trasy:*

- Parkoviště, tvrz Hanička, Anenský vrch a zpět. Délka 7,2 km (1 až 1,5 hod.)
- Parkoviště, tvrz Hanička, Anenský vrch, Mezivrší a zpět. Délka 11 km (2 až 2,5 hod.)
- Parkoviště, Mezivrší, Pěticestí a zpět. Délka 17 km (3 až 4 hod.)

### 2) Parkoviště Mezivrší

Malé parkoviště přístupné po silnici z Říček do Orlického Záhoří. Někdy obtížně sjízdné.

*Možné trasy:*

- Parkoviště, Anenský vrch a zpět. Délka 4 km (0,75 až 1,25 hod.)
- Parkoviště, Pěticestí a zpět. Délka 6 km (1 až 1,5 hod.)
- Parkoviště, Pěticestí, Pod Homolí, Korunka, Pěticestí, parkoviště. Délka 15 km (3 až 4 hod.)

### 3) Ski areál Říčky, horní parkoviště.

Nabízí se zde množství tras různé obtížnosti s možností vyjet na hřeben lanovkou na Zakletý vrch, nebo nastoupat tuto trasu po svých.

*Možné trasy:*

- Ski centrum - zdobnická cesta - Pěticestí - bunkrovka - Mezivrší - letohradská - Ski centrum. Délka 12 km (2,5 až 3 hod.)
- vrch Zakletý - Pěticestí - Kapradinka - Homole - Bunkrovka - Pěticestí - vrch Zakletý. Délka 8 km (1,5 až 2 hod.)
- Ski centrum - letohradská - Ski centrum. Délka 5 km (0,75 až 1,25 hod.)

- Mezivrší - Panské pole(Hanička) - Rokytnice v O. h. Délka 12 km (1,5 až 2 hod.)

Bližší popisy a další možnosti sportovního vyžití v Říčkách jsou k dispozici na webových stránkách [www.skiricky.cz](http://www.skiricky.cz), kde také najdete jízdní řády linkových autobusů i skibusů v sezóně 2015/16.

Přejeme hodně sportovních zážitků!

Dáda R.

## **Fakta**

- V 15 letech opustil Jim Carrey školu a stal se školníkem.
- Boeing 71,7 je delší, než dráha úrvního letu bratří Wrightů.
- 90 % snů zapomenete do 10 min. po probuzení.
- Podle nových studií žijí déle ti, kteří pravidelně pijí kávu.
- Posádka mise Apollo 11 má na Hollywoodském chodníku slávy místo hvězdy měsíc.
- Když začne uhelný důl hořet, může hořet desetiletí.
- 11. 7. 2011 dokončil Neptun svůj první oběh kolem Slunce od roku 1846, kdy byl objeven.
- Krátkodobý stres vašemu zdraví prospívá.
- Chudé děti jsou v dospělosti štedřejší, než bohaté děti.
- Useknutá koňská hlava ve filmu Kmotr byla skutečná.
- 72 % nákupních vozíků má na madlech stopy cizích výkalů.
- v Rusku existuje divadlo, kde většinu herců zastupují kočky.
- Jazyk plejtváka obrovského váží víc než dospělý slon.
- Poslech hudby zlepšuje trávení a výkonnost při práci.
- Téměř 96 % středních škol ve Francii má automaty na kondomy.
- 7 % Američanů se nikdy nekoupalo.
- Živý had nikdy nezůstane ležet na zádech.
- Ženy toho namluví 3krát více než muži.
- Perla se rozpustí v octu.
- Paraskavedekatriaforie je strach z pátku 13.

Vojta

## Michal Dubský

O Galénovi, Aristotelovi a jiných starověkých lékařích se dozvídáme ze všech stran stále dokola, o současných, kteří posunuli medicínu zase o kousek dopředu toho, ale moc nevíme. Ráda bych vám proto krátce představila MUDr. Michala Dubského, který se od začátku své kariéry věnoval těžkým případům diabetiků, jejichž nemoc se projevuje mimo jiné také zhoršeným prokrvením a špatnou hojivostí. Před amputací tzv. diabetické nohy zachránil přes dvacet pacientů. Pan doktor patří k týmu, který v České republice zavedl speciální metodu léčby diabetiků kmenovými buňkami. Lékařskou fakultu Univerzity Karlovy absolvoval třicetiletý Michal Dubský teprve před pěti lety. Obdržel ocenění Lékař roku a jako první český lékař dostal ocenění Americké diabetologické asociace. Vedle své práce se připravuje na atestace, funguje také jako výzkumný pracovník experimentální medicíny Akademie věd a k tomu se snaží věnovat své manželce a dvěma malým dětem.



Káťa Jurášová

## Vánoční přáníčko

Materiál a pomůcky:

- třpytivé papíry
- nebo obyčejný papír a sprej se třpytkami
- papíry s vánočním potiskem
- hvězdičku či jinou ozdobu na špičku

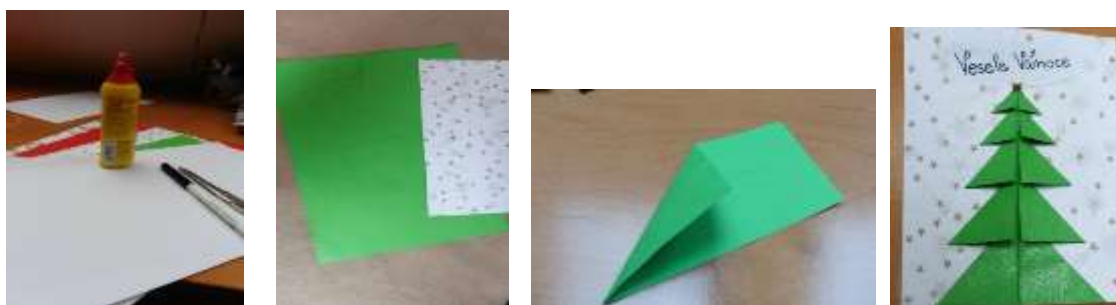
- cedulky s tiskem Veselé Vánoce
- nůžky, pravítko, lepidlo

Ze třípytivého papíru si nastříháme pět obdélníků. Rozměry 4x2 cm, 6x3 cm, 8x4 cm, 10x5 cm

Obdélníky začneme skládat. Nejprve si naznačíme polovinu obdélníku a složíme jeden cíp do trojúhelníku. Pak složíme i druhý cíp.

Takto proměníme všech pět původních obdélníků v trojúhelníky.

Trojúhelníky seřadíme podle velikosti, přilepíme na základ přáníčka vel. A5, na špičku přidáme ozdobu a třeba i nějaký vánoční nápis podle vaší fantazie. Kombinace druhů papíru, barev a vzorů jsou nepřeberné, takže toto přáníčko je dobrý způsob, jak originálně, rychle a efektivně potěšit vaše blízké osobním dárkem.



## **Co pod stromeček? – Stromeček.**

Materiál a pomůcky:

- Čtvrťka
- potravinová folie
- ozdobičky
- sešívačka nebo izolepa
- lepidlo – Herkules
- provázek
- tavná pistole

### Postup:

Ze čtvrtky si uděláme kužel a slepíme ho pomocí izolepy tak, aby nám držel pohromadě. V případě potřeby můžete využít i sešivačku na papír. Kužel omotáme potravinářskou folií.

Po celém povrchu rozetřeme trochu lepidla a začneme obmotávat provázkem. Snažíme se namotávat co možná nejbližší k sobě, ale i drobné nepřesnosti se ztratí. Takto postupujeme tak dlouho, dokud není celý kužel pokrytý provázkem.

Když máme hotovo, natřeme lepidlo po celém kuželu, aby se provázek spojil k sobě. Po zaschnutí vytáhneme papírový základ a potravinovou folii a stromeček dozdobíme. Když budete šikovnější než my a použijete kvalitní lepidlo, hotová dekorace se vám nebude ani kácet! ☺



## Svícen

### Materiál a pomůcky:

- větve
- svíčku
- ozdoby
- houbu na dekoraci svícňů
- stojánek
- tavná pistole

### Postup:

Na stojánek připevníme namočenou houbu. V ní uděláme důlek a přilepíme do ní svíčku jakékoliv barvy.



Kolem svíčky můžeme začít zapichovat větve dle své fantazie.

Posledním krokem je si náš svícínek ozdobit a je hotovo!



Janča a Verča

## **Kokosové bezlepkové kuličky**

### **Suroviny:**

4 dkg másla  
12 dkg cukru  
3 dkg kakaa  
5 dkg kokosu  
1 bílek

Všechny suroviny dáme do misky a důkladně promícháme. Pak z těsta děláme kuličky, které obalíme v kokosu. Jedna várka vystačí asi na 20 kuliček.

## **Vánočka**

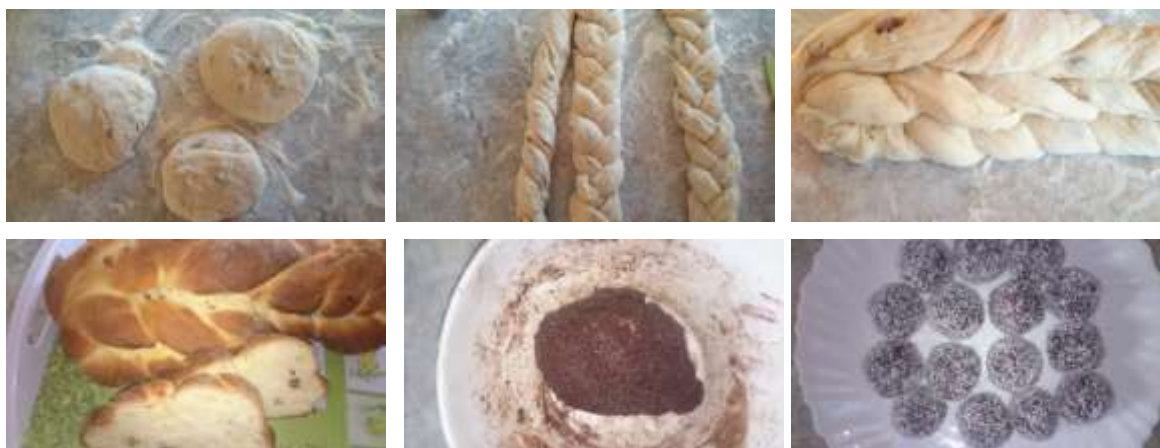
### **Suroviny:**

10 dkg cukru  
25 dkg hladké mouky  
25 dkg polohrubé mouky  
10 dkg másla  
2 žloutky  
citronovou kůru z ½ citrónu  
droždí

mléko na kvásek

rozinky sůl

1. Droždí rozdrobíme do vlažného mléka a necháme vzejít kvásek. Všechny suroviny dáme do mísy i s kváskem a vypracujeme těsto.
2. Těsto necháme v teple hodinu vykynout. Poté těsto rozdělíme na půlku a jednu půlku ještě rozdělíme na 1 větší půlku a na 1 menší.  
Z rozděleného těsta uděláme bochánky a necháme vykynout.
3. Pak největší díl rozdělíme na 3 části a upleteme jakýsi „cop“ a dáme na plech s pečicím papírem. Se středním bochánek uděláme to samé a položíme na první vrstvu. Poslední bochánek rozdělíme na 2 části, které mezi sebou protočíme a položíme navrch.
4. Vánočku potřeme vajíčkem, aby se po upečení leskla. Troubu necháme rozežhát na 180°C a pečeme dorůžova.



Káťa Lorencová

## Vtipy

- Na začátek bych vám řekl vtip o České poště, ale nevím, jestli vám dojde.
- Mami?  
Můžu mít na Vánoce psa?  
Zapomeň. Budeš mít kapra, jako ostatní.
- Miláčku?  
Co dáme tchýni k Vánocům?  
Loni jsme jí koupili křeslo, tak co takhle elektrický proud?
- Dal jsi mu ten nůž?  
ANO, DAL.  
A co říkal?  
AU.
- Ti věštcí měli pravdu, že roku 2015 bude konec světa. Zjistil kapr pod paličkou.
- Co dal Bůh bezdomovcům pod stromeček?  
Sněhovou nadílku.
- Co je takovéto hnědé mezi prsty slona?  
Domorodci.
- -Pane generále, co je to kamzík?  
To je taková blbá ryba.  
Ale vždyť běhá po horách...  
No vidíš, jak je blbá.
- Kdy je absolutní zima?  
Když i lední medvědi jezdí na sytič.
- V Tatranské lomnici v hotelu v 5. Patře bydlí arabský host, a protože se modlí každý den v 5 hodin na balkóně, jde si vyprášit koberec. Tak s ním klepe, klepe a dole jde po ulici bača, koukne nahoru a zařve: Čo Aladine, nešartuje?
- Jožka se modlí před Vánocemi a na konci modlitby zakřičí: „Ježíšku, dones mi kolo!“  
„Ježíšek není hluchý,“ domlouvá mu sestra.
- „Ale babička ano.“
- Nikdy nerozbalujte dárky před odchodem hostů. Pokud tak učiníte, tak už je nikdy nikomu z nich nebudete moci dát.
- Přejde syn k mamince a ptá se: „Mani, a kdo přináší dárky? Ježíšek?“  
„Ano, synku.“  
„A kdo přináší děti? Čáp?“  
„Ano.“  
„Tak proč držíme tátu?“
- „To budou Vánoce, letos mě pověsí,“ povzdychlo si jmelí.

## Vánoční soutěž pro odvážné

1. Co je to za nástroj?



2. Nejvtipnější komentář vyhrává!



## Epilog

Přejeme Vám příjemné vánoční čtení a vyhlášíme výsledky minulé soutěže!

Tajenku „Nic Ti nevyšlo, co?“ správně rozluštila naše paní Snášelová, která po zásluze obdržela slíbenou Studentskou pečeť? Tak co? Dokážete být rychlejší než ona?!







**Střední škola zdravotnická a sociální  
Ústí nad Orlicí  
Smetanova 838, Ústí nad Orlicí, 562 01**

