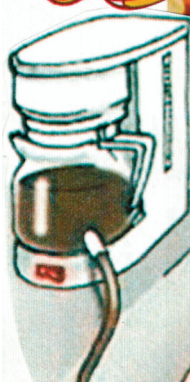


1/2017/18

PODLAVIČNÍK



VŠEHO S MÍROU



Úvodní slovo

Milí čtenáři,

právě držíte v ruce 1. číslo Podlavičnicku tohoto školního roku. A co v něm najdete? Především je to článek o závislosti. Nejedná se o závislost na nikotinu, alkoholu nebo drogách. Existují i jiné (ne)škodlivé závislosti a právě o nich píšeme. Vaši pozornost určitě vzbudí soutěž „Poznej svého učitele“, dále si můžete přečíst povídku, podzimní báseň a dojmy spolužáků, kteří vycestovali v rámci projektu Erasmus+. O sportovních úspěších naší školy se dozvíte ve sportovní rubrice.

Příjemné počtení přeje

Vaše redakce

OBSAH

Rozhovor s Filipem Čížkem.....	1
(Ne)škodné závislosti.....	2
Stáž žáků na Slovensku.....	3
Jihočeská sestřička.....	6
Poznej svého učitele.....	7
Moje první praxe.....	8
Mýty o patologii.....	9
Brigáda v Alzheimer centru.....	10
Zdravá strava - i pro studenta.....	11
Praxe v Berlíně.....	12
Erasmus+.....	13
Nástrahy internetu.....	14
Kulturní klub.....	14
Detektivka.....	15
Sportovní úspěchy zdravky.....	17

Filip Čížek – nový učitel TV

1. Odkud pocházíte?

Pocházím z Veselí nad Lužnicí, což je nějakých 30 km od Českých Budějovic.

2. Kde jste studoval?

Stále ještě studuji, čeká mě poslední rok na zdejší Jihočeské univerzitě, konkrétně na Pedagogické fakultě.

3. Jak se Vám učí v kolektivu na zdrávce?

Učí se mi příjemně, na nic si nemůžu stěžovat. Prostory a vybavení školy jsou na velmi dobré úrovni, kolektiv učitelů přátelský a studenti pracovití.

4. Co Vás vedlo k tomu, abyste vyučoval na naší škole?

Už na konci minulého školního roku jsem si začal hledat praxi jako učitel tělocviku a narazil jsem na inzerát od místní zdravotnické školy nabízející právě takové uplatnění. Na inzerát jsem odpověděl a po několika schůzkách s panem ředitelem jsme se dohodli na mém působení tady na škole.

5. Učil jste ještě jinde na nějaké škole?

Tohle je první škola, na které působím v roli učitele.

6. Prozradil byste nám něco o Vás a o hokeji?

Před dvěma lety jsem začal vypomáhat na Motoru jako trenér bruslení v přípravce a postupně jsem se dostal k trénování kategorie mladší dorost, kde působím doteď. Mimo to ještě aktivně hraju hokej a to za tým z Českého Krumlova.

7. Kde se vidíte za dvacet let?

Upřímně si nedokážu představit, co bude za pět let, takže co bude za dvacet si ani netroufnu odhadnout. Uvěřím, že budu zdravý a budu dělat věci, které mě baví a naplňují.

8. Máte nějaký příjemný či nepříjemný zážitek, který je spojen s naší školou?

Zážitky mám zatím jen příjemné, spojené s poznáváním nového prostředí, mým přijetím do kolektivu a začleněním mezi kolegy a studenty.

Ptala se M. Stašková

(ne)škodné závislosti

Co je to závislost? Závislost je stav člověka, který je existenčně závislý na nějaké látce, činnosti nebo osobě. Bez předmětu své závislosti se neobejde a musí ho mít, i když je to pro něj sebezničující.

Některé závislosti jsou staré jako lidstvo samo, k jiným jsme se postupně propracovali. Člověk může být závislý na drogách, alkoholu, lécích, práci, sexu, internetu, nakupování, jídle, endorfinech atd. Ale existují i méně dramatické a devastující závislosti, řekla bych skoro něžné, roztomilé, a o těch chceme psát. Naší redakci se povedlo získat výpovědi některých neškodných „závisláků“.

Čichání dezinfekce

Je tomu už nějaký pátek, co jsme si ve třídě všimli, že jedna z našich spolužaček často používá gelovou dezinfekci na ruce. Na tom by nebylo nic tak zvláštního, kdyby to však nedělala z překvapivého důvodu – kvůli vůni. Pro ty, kteří nejsou s vůní dezinfekce na ruce obeznámeni, má štiplavou vůni, která vás přenese do nemocničních pokojů. Pro mě osobně to tedy není vůně nijak příjemná, ale proti gustu.. že?

Fitkomaniak

Při pohybu je do CNS vylučován endorfin, hormon štěstí, proto je velmi jednoduché si vytvořit závislost na cvičení. Ohledně té jsem vyzpovídala dalšího ze svých spolužáků a dozvěděla se zajímavé věci. Dan je zvyklý cvičit pětkrát až šestkrát týdně a sám na sobě pozoruje změny, které nastávají po vynechání jednoho jediného tréninku. Jsou to fyzická sešlost, pasivní chování a špatná nálada. Alespoň mám další důvod, proč zůstat doma a do fitka nejit, abych si nezvykla, a pak náhodou neměla deprese. To se hodí, ne?

Svíčky všude

Další z pro mě zajímavých neškodných závislostí je zapalování svíček. To je samozřejmě velmi příjemná věc, když navíc svíčka krásně voní. Ale že bych jich měla doma desítky? To je případ další z našich spolužaček, která si prý svůj pokoj bez zapálené svíčky nedovede představit. “Když přijdu domů, zapálím svíčku. Když dohoří, vyměním ji. Když odcházím z domu, sfouknu svíčku,” říká. Velmi snadné, avšak neřeší to otázku, jak je možné, že ještě nevyhořeli.

Hlavní je hydratace

Tato závislost je určitě známá mnohým z nás, především v zimních měsících, ale konkrétně tímto „kouskem“ přispěla dokonce členka učitelského sboru. Řeč je o závislosti na balzámu na rty. Paní profesorka si ho podle svých slov aplikuje na rty Xkrát denně. K jejímu štěstí se jí prý nestává, že by balzám zapomínala doma, ale kdyby se tak stalo, určitě by se dostavily lehké abstinenci příznaky.

Perfektní linie

Nyní nebude řeč o dokonalé postavě, ale o dokonalé rtěnce. Další z mých spolužaček si užívá make up a především si libuje ve výrazných rtěnkách. Co to však dělá s její perfekcionalistickou povahou, je jiná věc. Nedokáže si totiž prý představit, že by její rtěnka nebyla dokonalá. Proto si každých patnáct minut bere do ruky zrcátko a kontroluje, jestli se náhodou barva nerozpila mimo linii jejich rtů. “Kdybych někdy šla před tabuli s rozmazanou rtěnkou, bylo by to jako stát tam nahá,” říká.



Ne všechny závislosti jsou, jak bylo výše řečeno, škodlivé. Naštěstí. Některé jsou i úsměvné. Například závislost na rituálech. Vycházíte z domova pokaždé pravou nohou? Jste nervózní, když si spletete pravou a levou nohu? Máte zkažený celý den? Dokonce se vrátíte a vykročíte znovu správně? Šlapete na podlaze výhradně na tmavé dlaždice, protože to přináší štěstí? Ano? Tak ji máte. Myslím tím závislost na rituálech. Vítejte v klubu. Přiznávám, že závislostí na rituálech trpím už několik let a rozhodně se neomezují jen na jednu. Můj pracovní den je poznamenán hned několika rituály, bez kterých si svůj den nedokážu představit. První rituál je koblihový. Pracovní proces vždy začínám s kávou a koblíhou. Pokud by došly koblihy, určitě bych pocítila abstinenci příznaky. Zřejmě neexistuje koblihový metadonový program, tenisáky by byly tuhé a neobsahují marmeládu, takže by to bylo těžké.

Kávu piju pouze ze dvou hrnečků. Z jiných to není ono a kařčo si naplno nevychutnám. Ve škole je to hrneček s nápisem CAFE a doma bílý s nápisem „Dejte mi půl hodinu na kafe a nikomu se nic nestane“. Domácí kávový rituál je doplněný polohou ležmo na gauči a knihou. Pokud mě někdo vyruší a rituál mi přeruší, musím ho zopakovat, jinak cítím „psychický diskomfort“.

Další moje rituální závislost je spojena s usínáním. Těžko usínám, pokud nepřečtu alespoň 5 stránek, což bývá problém, když jste mimo domov a zapomenete si knížku doma. Nouzová četba hotelového řádu nebo hotelových požárních pravidel nepřináší očekávaný požitek a zase jsem v diskomfortu.

Kuriózní rituál měla prý moje praprababička. Kafe jí chutnalo jen, když ho pila na lavičce před kozím chlívkem. Okénkem vykukovala koza. Ta koza byla pro ten kávový rituál důležitá. Když praprababička dopila, obrátila hrneček a lógr vyklopila koze do žrádla. A koza takto obohacenou potravu s chutí zkonsumovala. I koza se stala závislou. Prostě odmítala žrát, pokud neměla pocit, že má v jetelu lógr. Stačilo obrátit i prázdný hrneček. Tak ať žijí neškodné závislosti a kozy - rituální kofeinistky.

Za všechny kofeinisty **V. K.**

A jak jste na tom s internetem?

Závislí na internetu jste, když:

- Líbáte domácí stránku své dívky.
- Odmítáte odjet na dovolenou tam, kde není elektřina a telefon.
- V noci se vám zdají sny v HTML.
- Při psaní čehokoliv píšete za každou větou .com.
- Při vypínání modemu máte podobný pocit, jako byste dostávali kopačky. Cestou na záchod říkáte, že jdete downloadovat.
- Všichni vaši přátelé mají ve jménu @.
- Posmíváte se lidem, kteří mají pomalejší modem.
- Na stěnách veřejných záchodků hledáte HTML adresy.
- Ve tři ráno vstanete a cestou ze záchodu zkontrolujete došlou poštu.
- Taxikáři řeknete, aby jel do: <http://pražská.25/dum/cerné.dvere>. Doma pak tu adresu opravdu zkusíte.
- Vaše virtuální děvče si najde nového hochu s tlustším

kabelem.

- Dívka, kterou jste naposledy sbalil, byla jenom jpeg.
- Necháte reproduktor modemu zapnutý, i když se odpojíte, protože to někdy šumí jako oceán... skvělý soundtrack ze surfování!
- Váš modem nefunguje. Zvedáte sluchátko a ručně vytáčíte přístupový kód. Pokoušíte se komunikovat bzučením. Povede se vám to.

Jak poznáte, že jste závislí na internetu? Když narazíte autem do svodidel a první, co hledáte, je tlačítko BACK.

Až za tisíc let najdou můj notebook, bude jeho klávesnice výborným zdrojem informací o tom, jak se lidé dříve stravovali.

Víte, jak se bude jmenovat kybernetický domácí učitel budoucnosti? JAN CMOS KOMENSKÝ.

Agent pohlédl z okna. Když zjistil, že je situace nebezpečná, zmáčkł ALT+F4 a okno zavřel.

Dnešním rodičům dělají starost 2 věci:

- 1) Co z netu stahuje jejich syn.
- 2) Co na net nahrává jejich dcera.

Co udělá počítačový maniak, když mu řeknete, aby posekal zahradu? Zeptá se jakým programem.

Jaký je rozdíl mezi ženskou a harddiskem? Ženský chybí FAT tabulka, takže se v ní nevyznáte.



Od 8.10. do 21.10. absolvovalo 7 sestřiček a 7 masérů z naší školy v rámci projektu Erasmus + čtrnáctidenní odbornou stáž na Střední zdravotnické škole Štefana Kluberta v Levoči. Stáž probíhala ve škole a v nemocnici ve Spišské Nové Vsi. Asistenti se zapojili do praktického vyučování, maséři se zúčastnili i výuky zrakově handicapovaných žáků v oboru masér, která probíhá na škole více než 40 let. V nemocnici pracovali zdravotničtí asistenti na dětském a gynekologickém oddělení, maséři absolvovali odbornou praxi na neurologii a na oddělení fyzioterapie.

To ale nebyla jediná náplň stáže. V rámci doprovodných programů si studenti prohlédli krásné historické město Levoča a Spišskou kapitolu, navštívili majestátní Spišský hrad, vyšlápli si na Popradské pleso v nedalekých Vysokých Tatrách, relaxovali v termálním parku Bešeňová, prodýchali své plíce v Belianské jeskyni a utratili nechtuté množství eur v nákupním centru Forum v Popradu.

A tady jsou osobní postřehy některých účastníků:

Vše začalo v neděli 8. 10. na vlakovém nádraží v Českých Budějovicích, odkud nás čekala dvouhodinová cesta do hlavního města a poté už „jen“ cesta nočním vlakem do Spišské Nové Vsi. Spaní, tedy pokud se tomu dá říkat spánek, ve vlaku bylo celkem náročné, ale přežili jsme a v brzkých ranních hodinách jsme ze Spišské Nové Vsi vyjeli vstříc našemu novému domovu v Levoči, kam nás dopravil zajištěný mikrobus.

Po příjezdu před budovu školy a místní internát, kde jsme byli po dobu naší stáže ubytováni, jsme si šli vybalit věci na pokoje a ihned poté na snídani v „naší“ nové škole (samozřejmě, že všechna jídla od snídaní po večere byla skvělá). Dostali jsme povolení se jít ještě na pár hodin vyspat, za což jsme byli všichni vděční. Během 14 dnů na Slovensku jsme poznali spoustu nových vyšetřovacích postupů a metod, seznámili se s novými lidmi, získali nové zkušenosti a skvělé zážitky. Navštívili jsme Vysoké Tatry, Spišský hrad, vyzkoušel jsem si na vlastní kůži kryokomoru, kde bylo až -130 stupňů, chodili jsme na praxi do nemocnice ve Spišské Nové Vsi, užili jsme si spoustu „legrace s velmi pohodlnými a tichými matracemi“, které někdy vzbudily i spulbydlící ve vedlejších pokojích. To byla snad jediná horší zkušenost, pokud se to tak dá nazvat...

Poslední den byl pro většinu z nás smutný a rozpačitý, jelikož jsme si uvědomovali, že to, co jsme tu spolu zažili, už brzy skončí a my se budeme muset vrátit zpět do starých kolejí. Po závěrečném zhodnocení a rozloučení s naší mentorkou Riou a zástupkyní ředitelky školy Andrejkou jsme večer vyrazili naposledy do historické Levoči. Ráno jsme v nostalgické náladě nasedli do mikrobusu, který nás vezl na nádraží. Po cestě jsme ještě naposledy zamávali Rie, která si přivstala, aby nás mohla pozdravit. Cesta vlakem zpět do Prahy utekla celkem rychle, ale ještě předtím jsme se mohli naposledy pokochat slovenskou krajinou a majestátním pohořím.



Na závěr: 14 dní na Slovensku bylo báječnou zkušeností pro všechny z nás... kolektiv byl snad nejlepší, jaký jsme mohli mít, ovšem vždy se najde nějaká výjimka... Sice jsme možná ještě smutní, že je konec, ale to, co jsme na Slovensku zažili, už nám nikdo nikdy nevezme.

masér Radek Boukalík

Stáž na Slovensku se mi velmi líbila. Přivezla jsem i odtud mnoho nových poznatků a znalostí. Ačkoli to měla být jen stáž, poznala jsem i místní překrásnou krajinu. Mezi nové zkušenosti patří například využití kryokomory, léčebné zábaly bahnem a jiné metody z nemocničního prostředí. Doufám, že příští rok dostanu příležitost se sem znovu podívat, protože to byla ta nejlepší praxe, co jsem kdy zažila.

masérka Šárka Krejníková

Na Slovensku jsem viděla, jak funguje masér v nemocnici. Je velká škoda, že u nás to takhle není. Také jsem poznala jejich překrásnou krajinu a spoustu památek. Jsem velice vděčná za to, že jsem tuto možnost dostala.

masérka Simona Bláhová

Jídlo na Slovensku bylo jedna radost a já jsem se svým hostitelům odvděčil tak, že na talíři nic nezbylo. Typickými slovenskými specialitami jsou bryndzové halušky, korbáčiky a mnoho dalších jídel, která se od české kuchyně moc neliší.

Pozor si dejte na pivo, doporučuji Zlatého bažanta a pardubické. Titul pivařů nám Slováci určitě nevezmou.

Honza Jůsko ZDA4.A

Co mě nejvíc zaujalo? Jednoznačně Belianská jeskyně. Patří mezi nejvíce navštěvované zpřístupněné jeskyně na Slovensku. Nachází se na vysokém kopci ve výšce

890m n.m. Kromě bizarních skalních tvarů je známá bohatým výskytem kalcitové sintrové výplně. Po trase jsme vyšlapali 860 schodů, které nám daly opravdu zabrat, ale zvládli jsme to. Pobyt v jeskyni trval asi 70 min. Během prohlídky jsme obdivovali sintrové vodopády, pagodovité stalagmity, jezírka a mnohé další formy jeskynní výzdoby. Jeskyně je též léčebnou jeskyní, kam docházejí klienti z místního sanatoria. Léčí se zde astmatici a pacienti s dýchacími problémy. Prohlídku jsme zakončili v Hudební síni, která byla pojmenována podle zvuků dopadajících kapek vody na hladinu jezírka.

Pavla Jandová, ZDA 4.A

Během našeho pobytu jsme navštívili mnoho zajímavých míst a jedním z nich byl Spišský hrad, který je nejrozsáhlejší hradní zříceninou ve střední Evropě. Hrad se tyčí na poměrně vysokém a strmém kopci. Navštívili jsme nádvoří, kapli, hradní kuchyň, mučírnu a nakonec jsme vylezli na obrannou věž, odkud jsme měli krásný výhled do okolí. Návštěvu hradu nám zpríjemnila svým vyprávěním paní průvodkyně.

Martina Jandová ZDA 4.A

Na stáži jsme byli seznámeni s kryoterapií, kterou jsme si na vlastní kůži vyzkoušeli. Jde o metodu, kdy je lidský organismus vystaven extrémně nízkým teplotám, a je užitečná při léčbě mnoha onemocnění (např. chronické onemocnění dýchacích cest). Před vstupem do kryokomory jsme dostali šortky, tílko, čelenku přes uši, ponožky a dřeváky. V první minutě jsme byli vystaveni -60°C a v druhé minutě -130°C . I přestože se z nás skoro staly mražené nanuky, to byla skvělá zkušenost :)

Vendula Kloudová ZDA 4.A



JIHOČESKÁ SESTRÍČKA 2017

V sobotu 30. 9. 2017 proběhl třetí ročník soutěže Jihočeská sestřička. Jedná se o soutěž, ve které své odborné vědomosti, dovednosti a zručnost prokazují žáci středních zdravotnických škol, studenti VOŠ a Zdravotně sociální fakulty JU. Organizátorem letošního ročníku se stala Nemocnice Písek, a.s. Pomyslné barvy naší školy vyrazila hájit družstva zástupců ze ZDA 4.A, 4.B a VOŠ. Pro soutěžící bylo připraveno celkem 12 disciplín. Například vědomostní test, resuscitace, příprava infúze, určení krevních skupin, poznávání „retronástrojů“, sádrování horní končetiny...Kapitáni družstev obdrželi instrukce a soutěž byla odstartována.

Podobné soutěže jsem se v roli pedagogického dozoru zúčastnila poprvé. Byla jsem tak trochu výjimkou, protože ostatní družstva doprovázely učitelky ošetřovatelství.



Co mě zaujalo? Nostalgii ve mně vyvolala poznávačka „retronástrojů“. Například termofor, nad kterým naši studenti kroutili nechápavě hlavami, si z dětství dobře pamatuju (moje permanentně ledové nohy taky), i skleněná injekční stříkačka byla tehdy běžná. Jako milovníci psů mě okouzli Karel (tedy pes Karel – velikostí kříženec medvěda a poníka), kterého využívají ke canisterapii.

Domnívala jsem se, že budu spíše nestranným pozorovatelem, protože se považuji za člověka nesoutěživého. Přiznávám, že mě velmi brzo atmosféra pohltila. Přibližně po druhé disciplíně se snad všech družstev zmocnila soutěžní horečka. Účastníci pobíhali po chodbách,

shlukovali se přede dveřmi, snažili se od ostatních dozvědět, co se tam dělá....Jeich učitelé se jim snažili ze všech sil nalít do hlav na poslední chvíli potřebné vědomosti. V tomto směru jsem byla pro své družstvo přítěží, protože o Máchu a další literáty tady vůbec nešlo. V některých disciplínách družstva z naší školy excelovala, v některých méně. Vyloženě dobří jsme byli v manipulaci s pacientem, v dezinfekci rukou, v odběru krve...Bohužel resuscitovaná figurína několikrát nepřežila. Vůbec jsem netušila, že sestřička musí být tak zručná, že jí nedělá potíže strefit se do panáka s dírami, které jsou v místech některých orgánů. Tady vidím rezervy, naostro se trefil málokdo. Kolegové – tělocvikáři by tuto disciplínu měli zahrnout do hodin TV.

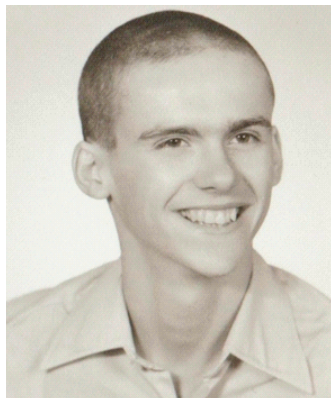
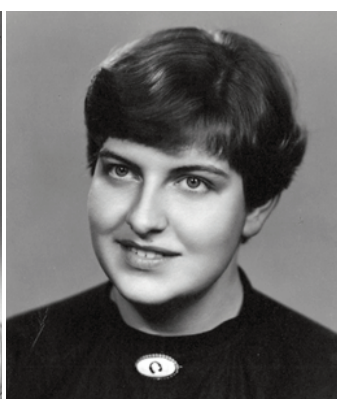
Soutěž skončila ve 3 hodiny odpoledne a my se přesunuli do hotelu Biograf, kde jsme byli ubytovaní. V 6 hodin

začal v píseckém Domě kultury slavnostní večer s vyhlášením výsledků. Moderátory večery byli aktéři z reklamy na airbank – i banku můžete mít rádi, kteří byli evidentně potěšeni dívčí převahou v publiku a fotili se snad se všemi družstvy.

První místo v rámci středních škol obsadila krumlovská zdrávka, v kategorii VOŠ a VŠ zvítězilo družstvo záchranářů (dva z nich jsou našimi bývalými studenty). Družstvo z naší VOŠky obsadilo krásné 3. místo. Příští rok soutěž pořádá strakonická nemocnice. Bude nutné nakoupit míčky a panáka...

Vaše V. K.

To bylo tenkrát, když jsme maturovali



Na fotkách hledejte tyto pedagogy:

- F. Ziegelbauer
- M. Kudláčková
- Š. Marešová
- J. Juříková
- V. Kletečková
- I. Štixová
- F. Lonsmín
- J. Karešová
- G. Tomášová
- Y. Pužejová
- P. Chalupa

MOJE PRVNÍ PRAXE

Co k tomu dodat? Myslela jsem si, že první den na střední škole bylo to nejhorší ze všeho, co mě mohlo potkat, ale to jsem se sakra spletla.

Noc před tím osudným dnem, tedy prvním dnem praxe, jsem se snažila vybavit si všechny postupy, ale někde hluboko jsem si pořád říkala, že první den nebudu dělat žádné složité úkony. Ráno jsem vyletěla z postele a nemohla jsem se uklidnit ani hlubokými nádechy. A za chvíli to bylo tady!

Moje první bloudění a hledání šatny, úprava vlasů a oblékání čisté uniformy.



6:15: A jéje... Odchod na oddělení (konkrétně traumatologii B). Chvilku jsem měla dojem, že se u mě projevil syndrom bílého pláště. Vyslechli jsme informace o pacientech, kterým jsme samozřejmě všichni „rozuměli“, jako kdybychom v tomto oboru pracovali desítky let, a šli jsme na pokoj. Peklo č.1 – představit se a poprvé se podívat

můj strach pomalu mizel. Ale pak to přišlo. „Sestři, pojdte, píchnete si i.m. injekci.“ Jako já? Připomínám, že to byl první den a v tu chvíli jsem netušila, co to ta injekce je. Znáte to. Takový ten pocit, že jste se na tohle připravovali 2 roky, a když ta chvíle nastala, nevíte nic.



do očí člověku, o kterém víte, že ho budete za chvíli umývat. Tomu říkám peklo č.2 - ranní hygiena. Poprvé mýt cizího člověka, který je asi tak nervózní jako vy. Navzdory tomu hygiena proběhla v podstatě skvěle a

Po první injekci následovaly další, pak odběry krve, pacientovy narážky a nakonec rozbití glukometru. První měsíc je za námi a myslím, že už nebožky (jak říká naše třídní učitelka Mgr. Šipanová) nejsme.

Anet 3.A

NEJČASTĚJŠÍ MÝTY O PATOLOGII aneb Moje praxe v Českém Krumlově

Ke konci třetího ročníku oboru Laboratorní asistent i mě, stejně jako mé spolužáky, čekalo rozhodnutí, kde strávím svoji měsíční praxi. Společně se dvěma kamarádkami jsem si vybrala oddělení patologie v Nemocnici Český Krumlov. Celý červen jsem se však potýkala snesčetnými dotazy ze strany mých známých. A jelikož se často jednalo o omyly a mýty, které patologii obestírají, rozhodla jsem se udělat alespoň malou osvětu o tomto oboru.



Asi nejčastější omyl vyslovila moje mamka, když o mé volbě pronesla: „ Tak to máš dobrý, tam už nemáš co zkazit.“ Lidé si totiž neuvědomují rozdíl mezi forenzní (soudní) patologií a klinickou patologií. A teď ruku na srdce všichni, ve kterých přetrvává utkvělá představa z kriminálních seriálů, kdy se postarší pán se skalpelem v ruce sklání nad mrtvolou v přítomnosti pitevně, zjišťuje příčinu smrti a získané poznatky předává vyšetřovatelům. Přesně toto je ale práce soudního lékaře. Ten pitvá osoby, které zemřely v souvislosti s nějakým násilím, nebo lidi, kteří umřeli přirozenou smrtí, ale někde v terénu mimo zdravotnické zařízení. Klinický patolog sice také provádí pitvy, ovšem jen u těch, kteří zemřeli v nemocnici na nějakou chorobu, měli tedy jistou diagnózu a tu pak pitvou ověřujeme. Jeho hlavní pracovní náplň tvoří například tzv. biopsie. Jedná se o odebrání kousku tkáně z živého pacienta, který následně patolog pod mikroskopem vyšetří a stanoví diagnózu. Ano, je to ta diagnóza, kterou vám sdělí váš lékař, když k němu přijdete na kontrolu například po endoskopickém vyšetření žaludku, po odstranění kožních výrůstků, po operacích nádorů apod.

Kamarádi si mě také často dobírali, co tam vlastně jako laborant dělám, když jen patolog určuje diagnózu. Taková odebraná tkáň se musí nejdříve určitým způsobem zpracovat, aby následně lékař mohl vůbec něco v mikroskopu pozorovat. Přičemž jeden pacient může předsta-



vovat více než jedno sklíčko s odebraným materiálem. Odebrané tkáně se zafixují, zalijí do bločku parafinu, který je pak možné řezat na neuvěřitelně tenké plátky. Materiál se do malého boxu s parafinem vkládá ručně pinzetou jeden po druhém. Někdy jsou to „blechy“ okem sotva viditelné. Do parafinu je navíc vzorky potřeba „usadit“ ve správné poloze. Při špatném vložení by v mikroskopu nebylo vidět to, co patolog potřebuje. Vzorky se pak natáhnou na sklíčko a obarví se. Takto projde rukama laborantů a následně patologů za den značné množství vzorků. Tyto bločky a sklíčka se navíc ještě archivují společně se žádankami. Někdy totiž přesná data o předcházejících operacích mají velký význam a tyto informace mohou mít velký vliv na léčbu a prognózu onemocnění.



Poslední nejčastější otázka byla, zda opravdu pracovníci tak moc holdují alkoholu. Tak v tomto ohledu vás budu muset zklamat. Za měsíc strávený na patologii jsem nikdy nikde nenašla povalující se prázdné flašky od alkoholických nápojů a představa, že by se zaměstnanci na patologii museli utápět v alkoholu, jen aby zahnali chmury pracovního dne, je opravdu nesmyslná. Věřím, že těm, co tápali ve tmě, anebo byli jen zvědaví ohledně patologie, jsem aspoň trochu přiblížila práci na tomto oddělení a ukázala jim, že je to práce jako každá jiná.

S.Volková, LAA 4

BRIGÁDA V ALZHEIMER CENTRU - rozhovor s Lenkou Cuřínovou 3.A

Jak ses vlastně k této brigádě dostala ?

- Pája mi řekla, že berou brigádníky, kterým ještě nebylo 18, tak jsem tam zašla a místo hned dostala

Jaké byly tvé první pocity?

STRACH, že něco udělám špatně, ale ujala se mne moc hodná sestřička, která mi ukázala co a jak... Takže jsme společně umyly a oblékly jednu paní a pak to jelo jak na běžícím páse a to už mne strach opustil

Takže první den proběhl v pohodě?

Jasan... Jen bylo dost těžké naučit se 54 jmen, takže první den to byly pořád otázky, jestli je to tahle paní, nebo tenhle pán. Prostě chaos.

**Jasně, to chápu, byla bych na tom stejně. A co kolektiv?**

No, přes týden se tam střídaly směny, a jak to tak bývá, tu jednu jsem měla moc a ráda a bylo vidět, že i oni mě. Ale i ta druhá směna byla fajn, taky samá sranda, ale nelíbilo se mi, jak se chovali ke klientům. Když jsem ale potřebovala pomoc nebo jen tak si popovídat, mohla jsem se obrátit na všechny.

A baví tě to? Co nějaké zážitky, nepodělíš se s námi? Může vůbec v prostředí, kde jsou lidé s tak hroznou nemocí, docházet k nějakým humorným situacím?

Strašně mě to bavilo, super praxe a zážitky? Nejvtipnější

byla paní B. (budu jí říkat B., abych neporušila slib mlčenlivosti), tak tahle paní se mě každé ráno ptala na jméno ,ale tím způsobem, že když jsem okolo ní šla, zastavila mě hlasitou otázkou: „Kdo vy jste? Ukažte se, jak se jmenujete?“ Musela jsem jí dát přečíst jmenovku, kterou krásně přečetla, jenže bez háčků a čárek, takže jsem byla Curinova. Anebo když se jí někdo zeptal, jestli je žena, nebo muž ,tak správně řekla žena a přitom si klidně vyhrnula tričko, aby se podívala, jestli má prsa. Nebo když si sestřička líčila rty, tak se jí paní B. zeptala:



„Co to tam máte?“ A sestřička pošeptala „hovno“, poté paní B. toto slovo křičela bez jakýchkoliv zábran. Ty situace jsou zároveň vlastně hrozně smutné.

A zemřel ti tam někdo? Jak jsi to brala?

Zemřelo tam celkem dost lidí, ale naštěstí ten den, co zemřeli , jsem tam nebyla, ale byla jsem s nimi vždy den před smrtí. A u prvních dvou lidí jsem musela v práci zdržovat slzy, když mi řekli, že zemřeli. Ale pak jsem se oklepala, řekla jsem si, že to je život, a už jsem to snášela lépe.

Takže bys tuhle brigádu doporučila ?

Určitě! Já osobně jsem do téhle práce chodila a stále chodím s úsměvem :) Ale jen chci říct následující radu... Pokud víte, že nemáte trpělivost, tak tam nechodte.

Ptala se Anet ZDA 3.A

ZDRAVÁ STRAVA i pro studenta

Jaké to je být studentem? To každý z nás zná. Chceme jíst zdravě a žít tzv. „Fitness life“ ale ty peníze ?

A co si budeme povídat, za rodiči pořád pro peníze chodit nemůžeme a proto jsem vymyslela menu na které nepotřebujeme moc peněz, je jednoduché a dobře a zdravě se najíme.

Předkrm: Jednoduchý a chutný salátek

Nakrájíme si mozzarellu (28,90Kč) na kolečka a přidáme nakrájené rajče (6,84Kč), pár ředkviček (9,90Kč), lžičku olivového oleje (99,90Kč/l), sůl, pepř a bazalku (12,90 Kč/ pytlík). Vše smícháme a máme dokonalý předkrm.

Celková částka: **59 Kč**



Polévka: Dýňová polévka

Oloupeme dýni Hokkaido (17,90Kč/kg) a nakrájíme na větší kostičky, zalijeme vodou, osolíme a dáme vařit. Když je dýně měkká rozmixujeme tyčovým mixérem.

Dochutíme polévku pepřem a solí a přidáme Smetanu (20,90Kč). Můžeme podávat s opečenými krutonky a pro milovníky česneku, můžeme přidat rozdrcený česnek (5,29Kč)

Celková částka: **44 Kč**



Hlavní chod: Pečené prsíčko na bylinkách se šťouchanými brambory

Kuřecí prso (39,98Kč) naklepeme, osolíme, přidáme bylinky jaké nám chutnají a dáme osmahnout na olivovém oleji. Brambory (7,90Kč/Kg) oloupeme a dáme vařit. Mezitím si osmahneme cibulku (0,89Kč) kterou poté přidáme do uvařených brambor které následně rozšťoucháme. Na talíři můžeme brambory posypat pažitkou.

Celková částka: **49 Kč**



Dezert: Sorbet z galia melounu a okurky s mátou

Půlku melounu galia (22,50Kč) vydlabeme a rozkrájíme na 4 měsíčky. Vyřízneme dužinu a salátovou okurku (8,90Kč) nakrájíme na kostičky. Ořežeme citronovou kůru ze dvou citronů (6Kč) a vydlabeme všechny zrníčka. Všechno dáme do mixeru a přidáme 8 lžic Rýžového sirupu (72,90/l), špetku soli a čerstvou mátu. Vše rozmixujeme a dáme zmrazit

Celková částka: **37 Kč** bez rýžového sirupu



Celé menu tedy stojí: 189Kč

MĚSÍČNÍ STÁŽ V BERLÍNĚ

Již v den odjezdu v nás stoupala nervozita, co nás v Berlíně čeká. Cesta z Českých Budějovic do Prahy probíhala komplikovaně kvůli menší nehodě na kolejích, ale nakonec jsme do Berlína dorazili kolem 8. hodiny večerní. Vstřícná paní recepční už na nás čekala. Ochetně nás ubytovala, sdělila veškeré informace a zavedla nás na pokoje. Po krátké „poradě“ s paními učitelkami jsme se dostali konečně do postele.



Ráno jsme vstali, zabalili si veškeré potřebné věci a vyrazili jsme do nemocnice Klinikum Neukölln, která byla pár zastávek autobusem od našeho hotelu. Byli jsme rozděleni na jednotlivá oddělení, na kterých jsme pracovali po celou dobu praxe. Nejprve nám staniční sestry ukázaly šatny, dostali jsme oblečení a šlo se na pokoje. Shodli jsme se, že lidé byli vůči nám velice milí a ohleduplní. Když jsme nerozuměli němčině, bez problémů nám vše zopakovali a znovu vysvětlili.

Získali jsme mnoho nových znalostí i dovedností, poznali jsme, jak to chodí v jiné nemocnici než u nás v Českých Budějovicích. Například zde snídáně probíhají formou „bufetu“ – pacienti si sami nadiktují, co chtějí, a sestry jim to nandají na talíř a donesou na pokoj. Zaujalo nás, jak sestry měřili cukr v krvi, jiné uspořádání oddělení, dokumentací a podobně.

Pacienti mají na pokojích neuvěřitelný komfort. Pokoje jsou barevně vymalované a to také působí na psychiku pacientů. Sestry tam nemají tak široké kompetence jako u nás. Existují tam sestry specializované na odběry, dále fyzioterapeuti... Lékaři sami dělají převazy, kontroly a po-



Erasmus+

dobně.

Takže sestry provádějí jen kompletně ošetrovatelskou práci. Lidé jsou tam velice vstřícní a milí, díky tomu jsme se také mohli podívat na operaci (operaci střev, karcinomu plic apod.).

Rovněž jsme poznávali krásy Berlína. Kromě nejznámějších památek, jako je například Braniborská brána, Berlínská zeď, Alexanderplatz nebo Markplatz, jsme byli také na koupališti, v různých tradičních restauracích a také samozřejmě v obchodech.

Cesta zpět už ubíhala rychle. Moc se nám v Berlíně líbilo, neradi jsme odtud odjížděli. Kdybychom mohli, jeli bychom znovu. Byla to opravdu skvělá zkušenost.

Projekt reg. č.: 2016-1-CZ01-KA102-023251

Název: **Rozvoj odborných a klíčových kompetencí žáků a studentů zdravotnické školy prostřednictvím odborných zahraničních stáží**



V březnu 2017 jsme se zúčastnili projektu Erasmus+, díky kterému jsme měli možnost tři týdny pracovat na Vivantes Klinikum Neukölln v Berlíně.

Po příjezdu do Berlína jsme se ubytovali v Hotelu Ibis, s vyřizováním formalit nám pomáhaly paní učitelky Wohlgemuthová a Pokorná. Druhý den ráno jsme společně



Erasmus+

pomáhali s hygienou nesoběstačných pacientů, což většinou trvalo až do oběda. Po roznesení obědů přišel na oddělení personál v obleku, který prázdné obědní tácy sebral a nabízel pacientům kávu, čaj nebo zákusek. Ve



vyrazili autobusem do blízké VivantesKlinikum. Na interním oddělení nás přivítal vrchní ošetřovatel Adrian Reck, byl velmi milý a každého z nás přidělil na jedno oddělení. Aleš byl přidělen na enterologii, Jana a Andrea na dvě oddělení kardiologie. Pracovní dobu nám stanovili od sedmi hodin do půl třetí.

Ráno jsme se sestrami roznášeli léky a měřili krevní tlak a glykémie. Ošetřovatelkám jsme pomohli roznést a uklidit snídaň. Potom následovala pauza pro veškerý ošetřovatelský personál na oddělení. Všichni si společně sedli na sesternu a v klidu se nasnídali. Po pauze jsme

dvě hodiny jsme se společně se všemi sestrami odebrali na sesternu a poslechli jsme si hlášení pro odpolední směnu.

O víkendech jsme měli volno, a tak jsme podnikali výlety a poznávali krásy Berlína, např. Berlínskou zeď, Braniborskou bránu, ostrov muzeí, televizní věž, muzeum Madame Tussaud a další.

Na odbornou stáž v Berlíně máme všichni spoustu vzpomínek, poznali jsme, jak se pracuje v nemocnici v jiné zemi, a prohlédli jsme si jedno z největších měst Evropy. Na tuto zkušenost určitě nikdy nezapomeneme.

NÁSTRAHY INTERNETU

Internet je nebezpečný, a to hlavně kvůli anonymitě, kterou poskytuje. Poskytuje ji komukoli, kdo se přihlásí na jakoukoli sociální síť. Ať už jde o lide, facebook, instagram, ask, twitter...

Pokud si na facebooku píšete s 15letou Verunkou z Prahy, může to být vlastně Patrik z Liberce, kterému je 50.

A spousta lidí si tuto výhodu anonymity, kterou využívá většina pedofilů, úchylů a jiných psychicky narušených lidí, neuvědomuje. Hlavně si to neuvědomují děti, které používají sociální sítě třeba už od 10let. Pro rodiče je většinou jednodušší posadit dítě k počítači nebo mu dát do rukou mobil/tablet a nechat ho prakticky bez dozoru. Pedofilie není záležitostí pouze 21. století, například ve starém Řecku byla tolerována. Sociální sítě ale dosah takto narušených lidí značně rozšiřují.

Znásilnění, kyberšikana, zneužití... To vše je v konverzaci tabu a většina lidí se těmito tématům raději vyhne místo toho, aby jim čelila.

Děti by si měly uvědomit, že internet není reálné místo. Nevidí člověka, se kterým si píšou. A hlavně mu nevidí do hlavy.

Já si tyto věci uvědomuji, ale přesto jsem byla hloupá a naivní. Proto bych moc ráda rozšířila do povědomí lidí, co se na internetu děje. Nejčastěji jde o dětskou pornografii. Pokud 13letá slečna pošle svému „příteli“, který bydlí na druhém konci republiky, nahou fotku, jedná se o dětskou pornografii. A to se raději nezmiňuji o tom, že její přítel, který se prý jmenuje Tomáš, je z Olomouce a je mu 15, může být Honza z Prahy, kterému je 50+. A je jen otázkou času, kdy si spolu domluví první rande.

Sociální sítě jsou věkově omezeny z reálných důvodů, ale řeknete si, mně se tohle stát nemůže.

Bohužel ano, může. A je to jednodušší, než si myslíte. Může se vám to stát, pokud je vám 10. Může se vám to stát, pokud je vám 18.

Nepište si s cizími lidmi. Nevěřte někomu, kdo vám slibuje moře bez soli. Nebudte naivní a stůjte nohama pevně na zemi. Nechodte na schůzky s lidmi, které znáte pouze z internetu.

Katka Lískvcová LAA2

KULTURNÍ KLUB

V pátek 13. října roku 2017 navštívili členové nově vzniklého kulturního klubu divadelní představení v Jihočeském divadle s názvem „Úča musí pryč“. Dílo německého autora Lutze Hubnera, který ve své hře zachytil aktuální témata spojená se školou, jako například krizi učitelovy autority nebo přílišné zapojování učitelů do činnosti školy, zaujalo jak německé, tak české diváky všech věkových kategorií.

V režii Ivana Krejčího se představili např. tito herci: Daniela Bambasová jako učitelka ZŠ Sabina Mulerová, Věra Hlaváčková jako mluvčí rodičů nebo Tomáš Drápela a Teresa Branna v roli rodičů.

Je to hořká komedie o sporu mezi učitelkou a ambiciózními rodiči, kteří by udělali všechno pro to, aby dostali své děti na gymnázia, a rozhodnou se, že podniknou kroky k tomu, aby paní učitelka dobrovolně odstoupila ze své funkce třídní. Vše se však nečekaně komplikuje, a pokud vás zajímá, jak to všechno dopadlo, jděte se sami podívat, nudit se určitě nebudete.

Karla Malínská a Aneta Kroupová ZLY1

PODZIM

Barevná paleta listů,
všechno krásně šustí.
Vlahé, chladné večery,
tahy na divoké kačery.
Babí léto poletuje,
škály barev představuje.
Obarveny jsou všechny lesy,
podzim přináší nám krásné časy.



Píše se rok 1970 a s ním začíná i můj příběh. V mexickém Acapulcu jsem se počátkem října narodil. Nesl jsem čestné jméno rodiny Smithových - John. Město, jehož název tu již zazněl, není tak krásné, jak by se mohlo zdát, ale opak je pravdou. Je to ráj mafiánských gangů a pohybuje se tu hodně podivných osob, takže pokud chcete dobré peníze a neskončit na listině mafiánských bossů, musíte se stát mafiánem sám, ale to vyprávějte malému dítěti, jako jsem byl já. To já jsem vždy slyšel jen zaskřípání dveří za brzkého rána, když můj otec odcházel do práce, nebo zasyčení oleje na pánvi doprovázené pozdější vůní ranní snídaně. Poté byl celý den volný. Většinou jsem chodíval do školy asi jako každé dítě, ale jakmile nastal víkend nebo prázdniny, tak jsem se od rána do večera potuloval v tmavých uličkách, parcích či opuštěných domech. Většinou jsem chodíval sám, protože postupem let zde lidí ubývalo. Buď se odstěhovali, nebo zmizeli, ani nevím kam. Každý den byl totožný s tím následujícím. Ráno otec zmizel a večer se vrátil s balíkem peněz. Vlastně tehdy nikdy nepřemýšlel nad tím, jakou práci můj otec dělá, ale myslím si, že byl obchodníkem, protože pokaždé, když se matka zeptala, tak kolik dneska dělá, otec s hrdostí odpověděl 4. Bylo to v celku srozumitelné.

Jak běžel čas, já stárnul a začínal jsem více rozumět věcem. Jako například proč se našemu městu říká město vrahů a podobně. Čekal jsem večer co večer, kdy doskládám tohle složité puzzle, a to mi chyběl pouze jediný dílek - zeptat se otce, jestli taky patří k těm šílencům se zbraní za opaskem. Jednou už odbila 9. hodina a já s naučenou otázkou v hlavě stepoval u hlavních dveří našeho domu. Jenže moje myšlenka byla překryta realitou. Dveře se rozlétlý dokořán, div nevypadly z pantů, a v nich stál můj otec s velmi vystrašenou tváří. Jeho hnědé oči se zadívaly na moji matku a poté i na mě. Hned nato řekl: „Sbalte si to nejdůležitější, jedeme!“ Má matka okamžitě začala šít. „Já ti to říkala, Bille, že to rupne. Tohle není možné, teď všichni umřeme. Za všechno můžeš ty.“ Do toho chaosu zapletla i pár slov o mně a já nechápal, co se to tu právě odehrává. „Tak řeknete mi sakra, co se to tu děje?“ ozval jsem se. Otec i má matka strnuli, jako kdyby se zastavil čas. Vystrašenýma očima se podívali na sebe a potom se obrátili ke mně. Srdce se mi rozbušilo. Takové ticho v naší domácnosti už dlouho nebylo. Otec se zhluboka nadechl a bylo vidět, že se utápí ve vlastních myšlenkách.

Do tohoto ticha najednou zničehonic padl výstřel. Má

matka zakřičela: „Do skříně!“ Neváhal jsem a okamžitě jsem zapadl mezi kousky oblečení mé matky. Byla tam hrozná tma, tak mi nezbývalo nic jiného než čekat. Bohužel, co mé oči neviděly, mé uši zaslechly jen zřídka. Pomatuji si na zaskřípání našich dveří a kroky, které se pomalu přibližovaly. Do toho všeho jsem zaslechl pláč matky a to už byla poslední kapka. Musel jsem jen očkem nakouknout ven, co se děje, a tak jsem pomalíčku pootevřel dvířka naší skříně. To, co jsem právě viděl, se mi vrylo do paměti a už nikdy na to nezapomenu. Na zemi v krvavé louži leželo bezvládné tělo mého otce a k němu vztahovala ruce moje matka. Zaplul jsem okamžitě zpátky do skříně a už jsem cítil slzy stékající po tváři. Najednou se pomalu kroky přibližovaly i ke skříně, což jasně znamenalo, že jsem byl viděn. Srdce se mi zastavilo, a to až do okamžiku, než má matka zakřičela: „Nechte ho, je to ještě dítě!“ Do neustálého pláče a nějaké hádky padl další výstřel, pláč pomalu utichl a i kroky zmizely. Hrozně jsem se bál opustit skříně, protože venku mě nečekalo nic dobrého.

Spousta lidí mi pak nalhávala, že vše bude dobré, ale jako 12letý kluk jsem to nemohl brát jako útěchu. Všechno se taky odrazilo na mém psychickém stavu. Vlastně po smrti rodičů jsem neměl nikoho, kdo by si mě mohl vzít k sobě, a tak jsem skončil v dětském domově. Do kolektivu jsem moc nezapadl, a to mě opět poznamenalo. Několikrát jsem se pokusil i o útěk, ale marně. Když už nevyšel útěk, tak jsem depky řešil kouřením. Nejprve cigarety, potom tráva a ani jsem se nenadál, už jsem v tom bezhlavě lítal. Pobyt v takovém zařízení mi dal hodně. Bohužel velmi negativních věcí. Cigára, drogy a alkohol ze mě udělaly totální trosku. Když jsem zrovna měl své stavy, vymýšlel jsem plán, jak se pomstít těm, kteří zabili moji rodinu. No, přes den jsem přemýšlel a po nocích jsem slzy utápěl v alkoholu. Když jsem dosáhl plnoletosti, opustil jsem ten blázinec a mohl jsem zrealizovat svůj plán. Oko za oko, zub za zub, jak se říká. Musel jsem najít ty zrůdy, co zabili moji rodinu. Jelikož naše město je proslulé mafiány, nebylo těžké vypátrat, kdo koho kdy a kde zabil. Našel jsem si místo, kde by se tyto osoby měly vyskytovat, a to bylo asi tak všechno. Je pravda, že jsem měl mnoho času k přemýšlení, ale co budu dělat, když je opravdu najdu, to jsem nedomyslel.

Vtrhl jsem tedy dovnitř a začal jsem střílet okolo sebe. Byl to tak uklidňující pocit. Něco jako moje první droga. Neplánoval jsem nic dalšího. Pomstil jsem se a konec.

Ale zabíjení mě nějak přitahovalo a takový profesionální nájemný vrah si vydělá pěkné peníze, které se na drogy vždycky hodí. Stále jsem si opakoval, že to vše dělám pro rodinu. Natloukl jsem si do hlavy takových nesmyslů, že jsem jim sám uvěřil. Uběhlo pár let, peníze došly a já se pěkně zadlužil. Nabídky nepřicházely, ale peníze jsem potřeboval jako sůl, a tak jsem bral prakticky všechno, co se dalo. Dostal jsem jednu komplikovanou nabídku, ale za velké peníze.



Okolo půl osmé ráno jsem vyrazil na hlavní nádraží. Cestou jsem si stále kontroloval levý bok, zda zbraň je na správném místě. A je to tu - zastávka Hlavní nádraží. Ráno zde postává hodně lidí a přesně to byl můj cíl. Abych se přiznal, nebyl jsem si jistý, zda to chci udělat. Ale peníze jsou peníze. Vytáhl jsem tedy zbraň a začal střílet. Ty pohledy dětí, které sledují smrt svých rodičů! Nezvládl jsem to. Odhodil jsem zbraň a utekl pryč jako malá holka. Z kapsy jsem vytáhl pár posledních drobků a naskočil do nejbližšího autobusu. Moc daleko jsem nedojel, protože za ten zbytek peněz jsem mohl sotva do vedlejší vesnice a to bylo pro mě moc blízko od místa činu. Tak jsem se domluvil s řidičem, aby mě vysadil u největší ruiny, kterou poblíž zná. Díkybohu byl řidič ochotný a opravdu mi zastavil v neobydlené bývalé vesnici, docela daleko od místa, kde jsem vyrůstal. „Tady mě nenajdou," pomyslel jsem si. Zalezl jsem si do nejlepšího domu, který tu byl. No nejlepšího..... Střecha děravá a dveře sotva držely na posledním pantu.

Jediné, co mi zůstalo, bylo pár gramů koksu a flašky od alkoholu jsem si mohl sotva vystavit na policičku. Jelikož jsem byl velmi závislý, potřeboval jsem další. Musel jsem si najít jinou závislost, když tady nebyly drogy, ani alkohol. Už kolikrát jsem sáhl po zbrani, že to ukončím, ale zase jsem ji položil zpátky. A tak jsem čekal dny, měsíce, možná i roky. Táhlo mi na 40 a už jsem to nezvládal. Na-

padlo mě se jít trochu provětrat ven. Třeba se mi udělá líp. Když jsem se tak toulal ulicí, zastavilo u mě černé auto, ve kterém se povalovaly dvě policajtské gorily. Na sobě měly uniformy a to hnízdo na hlavě přikrývaly policejní čepicí. „Pan Smith?" prohodily ke mně. Jak na mě přišly, nevím, ale bylo mi jasné, že si mě budou chtít odvést. Ani jsem nějak neměl důvod odporovat a s klidem jsem s nimi nastoupil do auta. Policiaři mě tedy dovezli na policejní stanici, kde se mě ptali na různé otázky a

posílali na různé testy a lékařská vyšetření. Po tom všem mě odvedli do cely, kterou jsem musel sdílet s dvěma chlapy. Prohlíželi si mě, jako kdybych byl nějaká modelka, nebo co. Naštěstí prvních pár dní jsem na cele s nimi nebyl, lítal jsem po různých vyšetřeních, ale když to skončilo, trávil jsem s nimi vlastně veškerý čas. Pokoušel jsem s nimi navázat kontakt, ale asi marně. A tak jsem tam trávil čas zase sám. Až jednou za mnou oba chlapi přišli a nenápadně nadhodili, proč tu vlastně jsem já? A tak začala diskuze na dlouhé časy.

Dozvěděl jsem se, že se jmenují Bobby a Lenny a jsou to moc milí chlapy. V tu chvíli mi došlo, že mám zase přátele. Hodně mi to dodalo na sebedůvěře a byl jsem opět šťastný. Zase jsem měl okolo sebe lidi, které jsem měl rád, a oni měli rádi mě. Přestal jsem s drogami a začal jsem chodit na dobrovolnické práce a to jen díky klukům. Celý den jsem se těšil, až se vrátím zpátky na celu, abych klukům mohl poděkovat za to, že ze mě udělali opět člověka. Když jsem dorazil zpátky do cely, bylo mi oznámeno, že Bobbyho propustili za vzorné chování. Tak alespoň mám tebe, Lenny," pousmál jsem se. Když jsem se ráno probudil, Lenny se mnou na cele nebyl. Během dne jsem se dozvěděl, že Lenny se předdrogoval a jeho tělo to nezvládlo. V tu chvíli jsem byl zase sám. Měl jsem přátele a už zase nemám vůbec nikoho. Nezvládl jsem to. Váš Jonny Smith.

Karolína Kamenická ZDA 1.A

CORNY POHÁR – přebor středních škol v atletice



Dne 21. 9. 2017 se konalo okresní finále Corny poháru v atletice. Družstvo dívek obsadilo 2. místo za družstvem gymnázia J. V. Jirsíka, družstvo chlapců také 2. místo za SPŠ stavební.

Děkujeme všem za vzornou reprezentaci školy a gratulujeme k vynikajícím výkonům!

Složení družstva dívek:

Zemanová Tereza, Kovaříčková Nicola, Hlasová

Barbora, Macháčková Barbora, Šimonová Renata, Suchánková Eliška, Hrubá Klára, Kubešová Natálie, Klímová Michaela, Kožená Michaela, Váchová Tereza, Cinádrová Eliška, Dolejšová Tereza, Houdková Klára

Složení družstva chlapců:

Adam Voborský, David Zeman, Radek Boukalík, Michal Hučík, Jan Jůska, Martin Kubík, Jiří Jiroušek, Patrik Bláha, Jakub Miklas,



STOLNÍ TENIS DÍVEK - okresní a krajské kolo

Termín: 24. 10 a 7. 11. 2017

Místo: Herna TJ Sokol ČB

Účast: Kristýna RŮŽIČKOVÁ, ZLY4

Eliška DUBRAVCOVÁ, ZLY2

Zuzana GREGOROVÁ, AZT2

Děvčata obsadila v okresním kole krásné druhé místo a postoupila do krajského kola. V krajském kole, které bylo postupové na MR ČR, hrála děvčata mimo soutěž, protože dle upravených směrnic AŠSK ČR nemohla Kristýna Růžičková hrát.

V celém turnaji vyhrála děvčata všechna čtyři utkání.



FUTSAL CHLAPCI – 1. kolo

Místo: Všesportovní hala České Budějovice

Datum: 7. 11. 2017

Výsledky:

SZŠ a VOŠZ Č. B. – SSŠ a JŠ Č. Budějovice

4:1 (3:0)

SZŠ a VOŠZ Č. B. – Gymnázium J. V. Jirsíka Č. B.

4:2 (0:1)

Sestava:

Lukáš ČÁP, MSR3

Lukáš HOFMANN, MSR3

Michal HUČÍK, MSR3

Adam VOBORSKÝ, MSR3

Jakub MIKLAS, MSR3

Denis MATUŠČIN, MSR1

Matěj CHRÁSTKA, MSR1

Patrik BLÁHA, MSR1

Matěj POLANSKÝ, ZDA3A

Tomáš ZAJÍC, ZLY2



NA TOMTO ČÍSLE SE PODÍLELI:

Markéta Stašková, Karolína Kamenická, Simona Volková, Aneta Frnková, Tereza Surá, Vendula Kletečková, Iva Štixová
titulní stranu navrhla Šárka Marešová