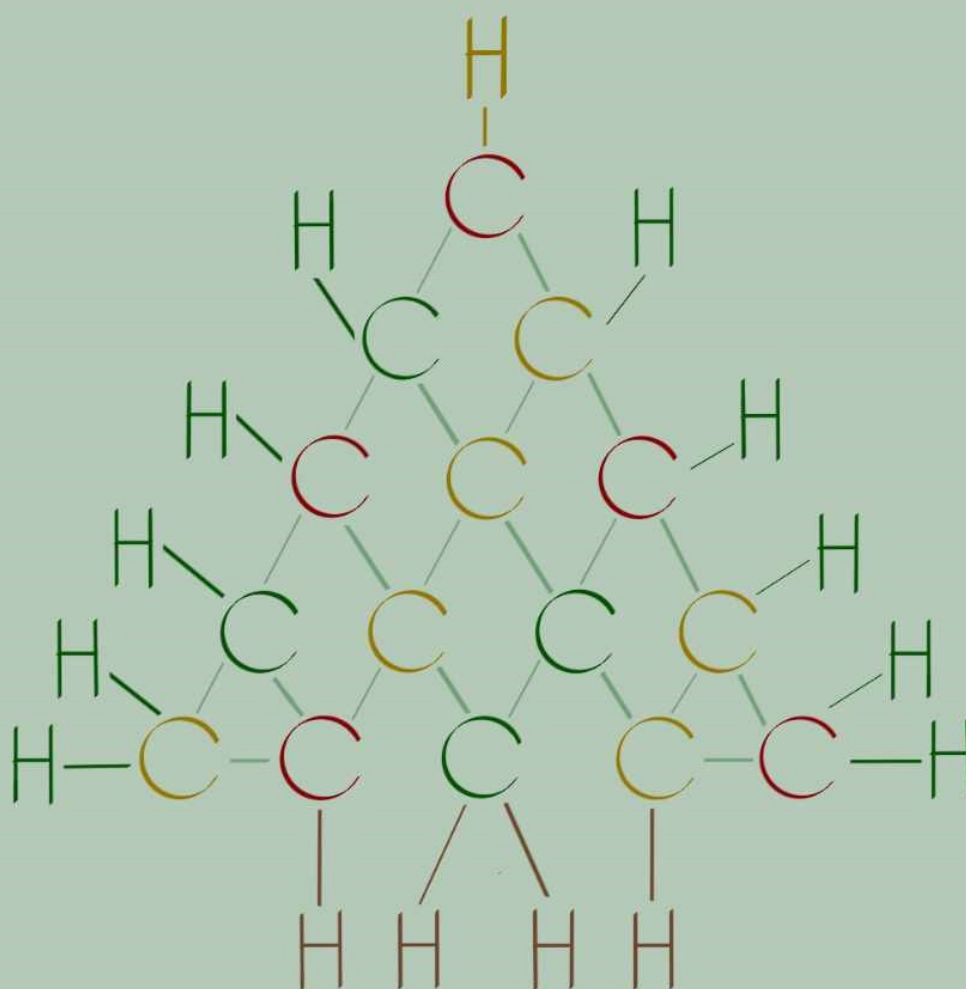


Časopis SČSF

NAUZEJA

Vánoční



Číslo 85 | prosinec 2023

Tiráž

Obsah

Číslo 85 | prosinec 2023 | občasník



Vydává

Spolek českých studentů farmacie

Heyrovského 1203

500 05 Hradec Králové

IČO: 00578797

Číslo pro Vás připravili:

Šéfredaktor

Káťa Slavičková

Grafika

Zuzka Čebiřová

Redakce

Barča Nývltová

Gabča Jakubcová

Jakub Jančuška

Káťa Černá

Káťa Slavičková

Standa Čech

Zuzana Antalcová

Úvodník	1
Co nikoho nezajímá	2
Mimo zdi fakulty	3
Tři kapsle pro Farmačku	5
Co si přednášející nosí na přednášky	7
Perníčky	8
Horoskop	9
Zpráva o absolvování praxe	10
Koleda a přání na závěr	11



Nauzea



Nauzea@scsf.cz



nauzea1989

Úvodník

Vážení čtenáři,

Vánoce se neúprosně blíží, a proto je zde tematické číslo. Jedná se o poslední tohoto roku, proto doufám, že si ho o to více užijete. Pokud Nauzeu pravidelně nečtete, tak mám nápad na Vaše novoroční předsevzetí. Ten, kdo už vánoční náladu má, tomu snad toto vydání přinese ještě větší potěšení, a ten, kdo ji nemá, tak ji po přečtení tohoto čísla bude mít. Užijte si naše číslo a Vánoce v klidu, míru a pohodě, s minimem stresu, nervů a šarvátek.

Za redakci přeji všem veselé Vánoce a šťastný nový rok 2024!

Kateřina Slavičková
~ šéfredaktorka



Co nikoho nezajímá

Přes zimu jsme hladovější

Všichni víme, že v zimě jsou dny neúprosně krátké. Méně sluníčka znamená méně vitamínu D, jehož přirozený úbytek přispívá ke snížené tvorbě cholesterolu. Lidské tělo se tento nedostatek snaží kompenzovat navýšením množství přijatých kalorií. Proto není nic neobyčejného, že v zimním období častěji saháme po tučných jídlech či sladkostech.

Sníh jako přítel tepla

Nebo přesněji řečeno, sníh je skvělý izolant, který dokáže udržet pod povrchem, který pokrývá, relativně vysoké teploty. Využívá toho sama Matka příroda, která se sněhem snaží chránit kořeny rostlin a stromů před promrznutím. A své o tom vědí i původní obyvatelé polárních oblastí, kteří tohoto faktu využívají při stavbě iglů. Pokud je venku například minus 30 stupňů, může se teplota uvnitř iglů pohybovat i kolem nuly.

Skutečně alkohol zahřívá?

Ano i ne. Je pravda, že když se posilíme něčím silnějším, na chvíli pocítíme příval tepla. Když se alkohol dostane do krve, teplo se rozšíří z našeho vnitřa na pokožku. Tento efekt však po chvíli zmizí a vám bude ještě chladněji než předtím. To samé platí pro jiné horké nápoje – rozšíří cévy a v konečném důsledku nás ochladí.

Barvy Vánoc

Tradičními vánočními barvami jsou zelená, červená a zlatá. Zelená, zastoupená v podobě stromečku, jmelí nebo cesmíny, je symbolem života a znovuzrození. Červené bobule cesmíny představují Kristovu krev, červená jablka odkazují na Adama. A zlatá zastupuje světlo a hvězdy.

Kapr a bramborový salát nejsou naše tradice

Součástí vánoční tabule je smažený kapr s bramborovým salátem. Tento pokrm ale není až tak tradiční, jak se mnozí domnívají. Kapra zavedla až v 19. století díky své kuchařce Magdalena Dobromila Rettigová a bramborový salát se k nám dostal po druhé světové válce z Ruska.

Jmelí, aneb trocha romantiky na závěr

Jedním z vánočních zvyků je polibek pod jmelím. Už v dávných dobách lidé jmelí přisuzovali magické účinky. Keltští druidové věřili, že do domu přináší štěstí a má léčivou moc. Domácnost mělo ochraňovat před zlými silami a duchy a bylo také spojováno s plodností. Páru, který se pod ním políbí, má přinést štěstí v lásce a pomoci mu k vytouženým potomkům.

Zmrzlina

Mimo zdi fakulty

Tereza Buchalová

*Farmaceut,
Oddělení centrální přípravy cytostatik,
Nemocniční lékárna v Motole*

Jak jsem se o pracovní pozici dozvěděla a co jsem musela udělat, abych byla přijata:

Už během studia jsem věděla, že bych chtěla dělat něco jiného než výdej v klasické lékárně. Praxe v Motole mě pouze utvrdila v tom, že nemocniční lékárna je pro mě ta správná volba. Sebrala jsem veškerou odvahu a šla se zeptat vedoucího lékárny PharmDr. Petra Horáka, zda by pro mě měl volnou pozici, na kterou bych po státnicích mohla nastoupit. Během vteřiny mi bylo oznámeno, že by byl velmi rád, kdybych začala pracovat právě u nich. Později jsme si domluvili ještě jeden pohovor, který byl pro mě pouze informační – dozvěděla jsem se, co práce obnáší, platové podmínky, termín podepsání smlouvy a podrobnosti k nástupu.

Moje pracovní náplň:

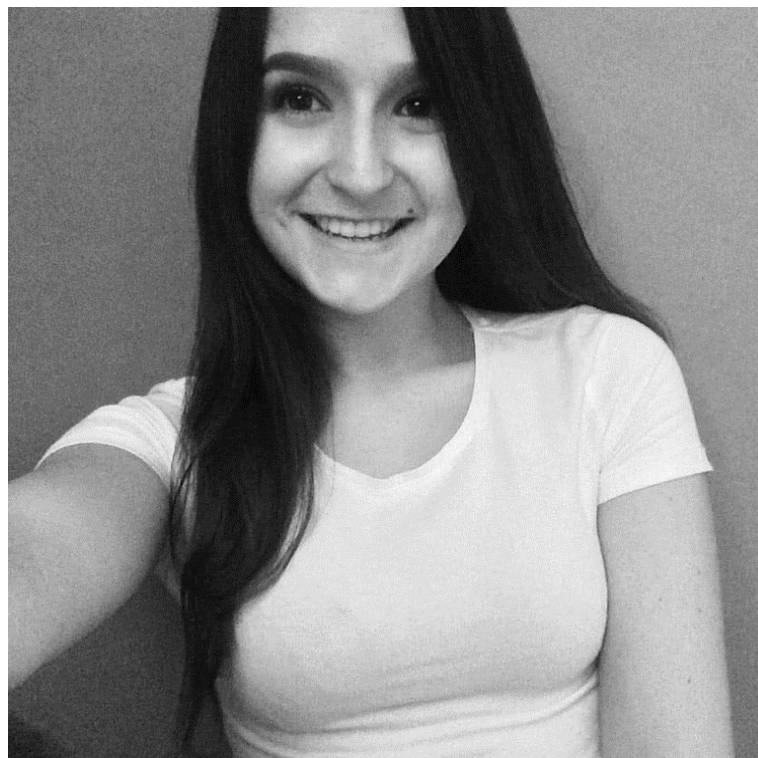
Většinu pracovní doby trávím na oddělení OCPC, kde kontroluji a opravuji žádanky k chemoterapiím a dělám výstupní kontrolu již připravených cytostatik. Velkou část pracovní doby také trávím klinickými studiemi, ve kterých jsem hojně zapsaná – jedná se o příjem a přípravu cytostatik a hlavně vedení dokumentace studie. Co se týče přímo ředění cytostatik, tak magistři u nás mají na starost přípravu a výdej SLP léků a při nedostatku laborantek i klasické ředění. Zároveň chodím párkrát do týdne na hodinu pomáhat na výdejnu, abych neztratila kontakt s pacienty.

Proč jsem si vybrala právě toto zaměstnání:

Nedokázala jsem si představit celý den vydávat léky v lékárně a především komunikovat neustále s pacienty.

Co mě na práci nebaví:

Někdy je spousta papírování – hlavně u klinických studií.



Co mě na práci baví:

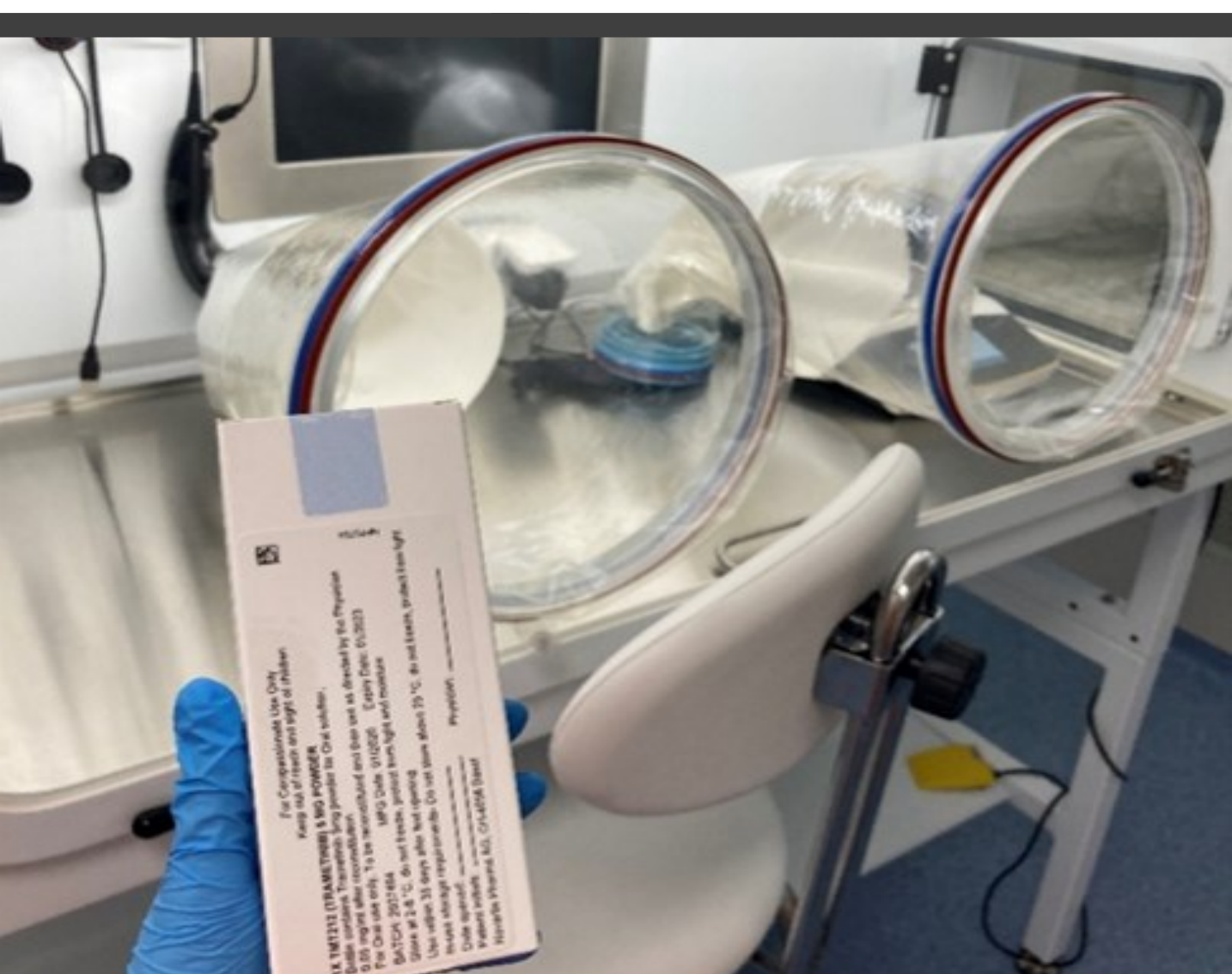
Každý den se setkávám s léky, se kterými se v běžné praxi nepotkám – cytostatika, biologie, genová terapie. Pracuji s pocitem, že lidem můžu opravdu zachránit život.

Kolik při studiu získaných vědomostí na dané pozici využiji:

Co se týče cytostatik, tak tam jsem po škole měla dost velkou mezeru, ale praxí se člověk rychle naučí. Navíc se denně setkávám s velkým množstvím např. biologik, které, když jsem byla ve škole, nebyly ještě ani registrované. Na výdejně vědomosti ze školy samozřejmě využívám daleko víc, ale vzhledem k tomu, že se jedná o nemocniční lékárnu, která má svá specifika, se mám stále co učit – hlavně v oblasti centrových léků.

Jak jsem zvládla přechod ze školy do zaměstnání:

Nástup do práce byl vcelku bez problémů, nejhorší je si zvyknout, že už nebudete mít prázdniny. Nikdy.



Co mi dělalo největší problém v prvních pracovních týdnech:

Hned první den se mě ujal můj nový vedoucí a vše mi postupně ukazoval. Prvních pár týdnů jsem se musela naučit jednotlivá cytostatika, jejich indikace a vše týkající se přípravy. Praxí si ale všechno rychle sedlo.

Jak jsem na tom s penězi:

V nemocnici jsem státní zaměstnanec, takže mám tabulkový plat. Motol se ale snaží osobním ohodnocením a dalšími výhodami plat vyrovnat řetězcovým lékárnám. Momentálně mám hrubou mzdu kolem 52 tisíc, ale příslužbami, víkendy a nočními službami si plat můžu jednoduše o pár tisíc navýšit. Navíc máme možnost čerpání FKSP 15 tisíc ročně. Do budoucna mi plat ještě poroste – atestací i tím, že budu

v nemocnici zaměstnaná delší dobu. Tím že bydlím v Praze, tak jsou náklady na živobytí docela vysoké, ale s platem vycházím úplně v pohodě a ještě ušetřím.

Jak to mám teď s volným časem:

Moje pracovní doba je od 7:30 do 16:00, tudíž mám večer čas jít cokoliv podniknout. Na škole jsem samozřejmě měla více volného času, ale ani teď to není tak špatné. V Motole mám navíc 28 dní dovolené, takže si kdykoliv můžu udělat takové menší prázdniny.

Čemu se ve svém volném čase věnuji.

Motol nabízí skvěle hrazené Multisportky, takže chodím do fitka, plavat nebo na různé lekce. Velkou část týdne trávím jako klasický Pražák bloumáním po městě nebo válením se ve Stromovce.

ČČ

Tři kapsle pro Farmačku

Za sedmero semaforů a sedmero přechodů, na bloku A2, seděla studentka farmacie na své posteli a snažila si zapamatovat chemické pojmy. Četla skripta stále dokola a dokola, až dlouho do noci. Oči se jí pomalu klížily, ale chtěla si to ještě párkrát projít. Přece jen byla ale víčka tak těžká, že usnula...

Zdálo se jí, že má po zkouškovém a je doma. Vstává k obědu, sedá na balkóně při západu Slunce se šálkem kávy a jídlem hodnotnějším než je polévka do hrnečku. Jindy se zas prochází po lese, kolem potůčku, když tu uvidí stařenu sedící u vody, jež na ni volá. Přijde k ní a promluví: „Dobrý den, můžu vám pomoci?“ „Já pomoc nepotřebuji, ale tobě já pomoci můžu. Tady máš a pamatuj, užívej je moudře,“ odpověděla stařena, podala jí platičko s třemi kapslemi a jakoby se do země propadla, dočista zmizela.

S trhnutím se probírala: „Jak dlouho jsem spala?“ Podívala se na hodiny a zklidnila se, byla to jen hodinka. Aby se udržela vzhůru, šla si udělat kávu. „Sakra, ještě jsem si jí od poslední nedokoupila.“ Vrátila se ke stolu a co nevidí... *To je to platičko ze snu! Ale jak to?*

Vzala ho do rukou a začala ho zkoumat. Žádný příbalový leták, žádný název, nic než stříbrná fólie. „Užívej je moudře,“ opakovala si slova stařeny ze snu. Při pohledu na léky uvažovala: „Co by se mohlo stát?“ Vyloupila kapsli, vložila ji do úst a zapila. Po deseti minutách padla na podlahu, protože užila neoznačené léčivo, o kterém nic nevěděla.

Mám vás! Tohle má být pohádka, takhle to v pohádkách nechodí. Takže znovu.

Vyloupila kapsli a místo ní se v ruce objevila káva, kterou potřebovala. Nemohla uvěřit vlastním očím. Neváhala, zapnula rychlovarnou konvici a nachystala hrneček. Zalila sypký prášek horkou vodou a dala se znovu do učení.

Pořád vzhůru, nikdy nespí, ale čert to není.

Po asi dvou hodinách už zvonil budík. Čas se nachystat a jít. Pláště do tašky, skripta, kabát a jde se. Při odchodu sáhla pro platičko se zbylými kapslemi pro případ nouze. Prošla zasněženým kouskem Hradce. Při cestě pozorovala kolemjdoucí se spokojenými výrazy, doufajíc, že i ona se bude takto cítit. Když si v šatně sundávala boty pokryté sněhem, vyndala svoji TESCO igelitku a lovila v tašce přezuvky, které zůstaly na Kotli. „To né, zpátky už to nestíhám.“

Vzpomněla si však, že má v kapse platičko. A tak ho rychle vzala a doufala, že bude fungovat tak, jako poslední. Po lupnutí se jí v dlani opravdu zjevily přezuvky. „Yes,“ zaradovala se. Obula si je a běžela na poslední zkoušku. Nečekala dlouho, ale stejně se každá vteřina jevila jako věčnost. Když nadešel čas, nervózně vstoupila a úspěšně se pokusila o nejlepší výkon.

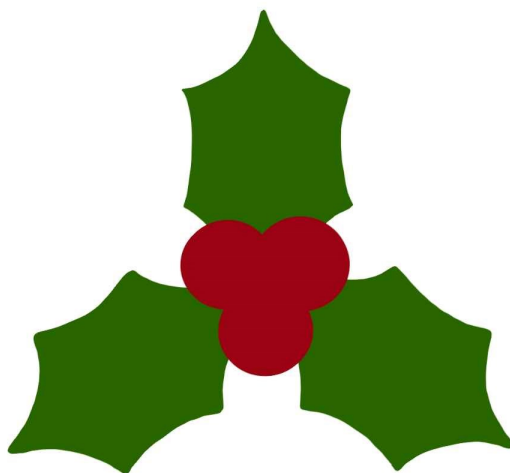
Za stříbrným okrajem Slunce, ale mrak to není.

S nadšením a se stálým spánkovým deficitem vyšla ven a ulevilo se jí. Došla na pokoj a lehla do postele. Spala, jakoby ji do vody hodili. Na konci týdne na sebe nenechala čekat i řádná, „kultivovaně spořádaná“ párty s přáteli. Vzpomněla si na platíčko jež jí tolik pomohlo, vzala ho ze stolu a pomyslela si, co by se tak asi stalo, kdyby jej použila teď, bez jakékoliv tísně. „Za zkoušku člověk nic nedá.“ Hned co to dořekla, už porušila poslední stříbrnou blanku. V ruce naráz držela flašku jejího oblíbeného alkoholu a pytlík pražených oříšků.

Vrátí se až dopoledne, ale polednice to není, jasný pane.

A tak studovala šťastně až do dalšího týdne, kdy už začínal letňák.

Mráček



Co si přednášející nosí na přednášky

Vaječný koňak

Oblíbená pochutina všech vytížených lidí... Děti doma píší třetí dopis pro Ježíška, v laborce výsledek vyšel už popáté jinak a studenti už zase provádějí potenciometrickou titraci bez elektrody. Kdo by si pak něco nedal, když na fakultě už prakticky bydlí.

Svetr

Módní ikona, milovník Vánoc. Stromeček mají nazdobený už od 1. prosince, v truhlících se jeví vánoční dekorace a obývánkem zní All I want for Christmas is you. A je to nakažlivé, protože další den má podobný svetr polovina posluchárny.

Megafon

Pravděpodobně má zkušenosti z posluchárny C, kde docházejí baterky mikrofónů po prvních pěti minutách první přednášky. Dárek pro děti je tak nejprve pořádně ozkoušen a případně vrácen v záruční lhůtě zpět.

Jmelí

Romantik... Vánoce jsou láskou protkané, tak proč ji nepodpořit. Vždyť co je hezčí, než zamilovaný pár. Ale kdo ví, v posluchárně je přeci jen spousta krásných slečen...

Světýlka

Tato fešná ozdoba je jako dělaná pro zběsilého rozsvěčeče. Sice máme všichni po náhlém oslnění vypálené oči, na druhou stranu na nás při tomto pochmurném počasí nepřepadá dřímota. Jen škoda, že se šetří, kde se dá, a žárovičky zůstanou nerozsvíceny.

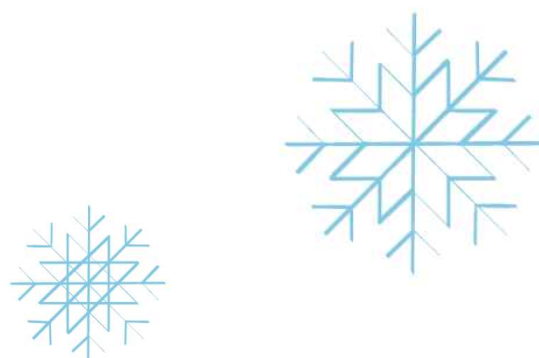
Nic

100% ateista, 100% vědec... Atomy se taky jednou za rok neshlukují, aby si hromadně předaly kupu elektronů.

Jablko

Rozkrojené vejpuhl. Vždyť hvězda přináší štěstí, že? Tak přeji spoustu úspěchů ve zkouškovém, ať se vám daří, všechno vychází na první pokus, mějte ze všeho jedničky, vystudujte tuhle školu bez depresí, potkejte jednorožce a mějte to štěstí, abyste nikdy nemuseli užívat léky na vysoký tlak.

Rheum-re



Perníčky

K Vánocům neodmyslitelně patří pečení cukroví. Kdo na to ale má mít čas, když jsme neustále ve škole, že? Asi pak nebudeme mít na výběr než si nějaké to cukrovíčko připravit v laborce.

Základem reakce je příprava a navážení chemikálií/surovin. Na analytických vahách si navážíme přesně 400,00 g hladké mouky a 140,00 g moučkového cukru. Zvolíme vhodnou velikost varné baňky a smísíme. Přidáme jednu lžičku hydrogenuhličitanu sodného a perníkového koření (to dostanete u laborantů). Dále přidáme 50,00 g másla a dvě vejce (bez skořápek, nevařená). Do směsi přidáme v digestoři 2 lžíce medu a zahájíme míchání na magnetické míchačce (nebo zpracovávejte směs v rukou – na vlastní nebezpečí).

Po homogenizaci směsi varnou baňku uzavřeme a necháme přes noc v ledové lázni.

Po vychlazení si připravíme míchačku s lázní o teplotě 160 °C (jakou lázeň použijeme – vodní nebo olejovou)? Než se lázeň nahřeje, vezmeme vychlazenou směs a na filtračním papíru z ní uděláme placku (vyválejte odměrným válcem, velikost na vlastním uvážení). Z této směsi budeme pomocí hrdla jiné baňky vykrajovat tvary. Vykrojený tvar přeneseme taktéž na filtrační papír, který umístíme na plech (dostanete u laborantů). Umístíme na olejovou lázeň (to je správná odpověď mimochodem) a necháme vařit (teda péct) 10 minut.

Mezitím si v kádince připravíme vyšlehaný žloutek z 1 vejce. Až bude pečení u konce (poznáme podle hnědé/zlatavé barvy produktu), sundáme produkt z olejové lázně a za horka potíráme roztokem žloutku. Poté necháme produkt chladnout na vzduchu na laboratorní teplotu.

Pro fajnšmekry bude k dispozici u laboranta Dr. Oetkera speciální směs na zdobení produktů – na složení se raději neptejte.

Produkt na závěr zvážíme. Teplotu tání není výjimečně třeba stanovovat. Konzumujeme zásadně mimo laboratoř.

Zmrzlina



Horoskop

Aneb co čeká jednotlivá znamení na Vánoce

Kozoroh

Perníček bez polevy – máš za trest, že jezdíš tak málo domů a neboj, maminka ti to ještě párkrát připomene.

Vodnář

Prasklá vánoční ozdoba – během roku jsi toho rozbil v laborce už mnoho. A jak se říká... jak na Nový rok, tak po celý rok.

Ryby

Utopený kapřík z Kačáku – budeš se snažit dosáhnout něčeho stejně nemožného, pravděpodobně se naučit gnozku idk...

Beran

Balící papír z minulých Vánoc – a přesně jako on budeš vypadat po Silvestru. No need to shame yourself

Býk

Půlnoční peklo – všichni ostatní se ti budou chlubit, jak už mají zkouškové za sebou a uslyšíš to furt...jako Neckáře.

Blíženci

Rafaelo – více než tisíc slov... to nejen vystihuje tebe, ale i tvé nadcházející vánoční prázdniny (jestli tomu tak můžeme říkat)

Rak

Vaječný sen pistáciový – Tvůj Silvestr bude stejný, jako tento alkohol – chvilku se za sebe budeš stydět, ale pak se začneš chlubit.

Lev

Svařáček z krabičáku – na první lok chutná strašně...ale skrývá se v něm velký potenciál... jako v tobě, tak si trochu věř!

Panna

Stromeček z Kaufu – on na tebe zbyl a ty jsi zbyl na něj... Dávej si tedy pozor na ostatní, jen vy dva si můžete věřit.

Váhy

Prskavky od Vietnamců – bouchnou stejně, jako ty s plánem něco přes Vánoce udělat – say no more.

Štír

Dárek od tchýně – co tě nezabije, to tě posílí... Ber to jako trénink na zkouškové.

Střelec

Bramborový salát s hráškem – budeš z dárků stejně zaskočen jako z hrášku v salátu, otázka je, jestli dobře, nebo špatně.

Bazickéj dusík

Zpráva o absolvování praxe



UNIVERZITA KARLOVA
Farmaceutická fakulta
v Hradci Králové

Odborná praxe v lékárně I

Akademický rok 2022/2023

Příjmení a jméno: Hanna Optimistka

První den jsem přišla do lékárny. Lékárnice si mě moc nevšímalý, protože měly svých starostí dost. Nakonec mě jedna magistra vzala za táru a řekla, ať obsluhuji zákazníky. Vysvětlila mi, jak se pracuje s programem v počítači a asi po hodině mě nechala na táře samotnou. Zpočátku to byl pro mě velký stres. Jména léčivých přípravků se mi motala a nemohla jsem vždy vše najít. Proto jsem se stále chodila ptát. Magistry ze mě byly trochu otrávené, pacienti vyčerpaní, nebo to možná bylo naopak. Netušila jsem, jaká léčiva mají výpadek a jak se dělají objednávky, ale po pár hodinách jsem si na to relativně zvykla (na stres, ne na ta léčiva.) V ten den jsem odcházela domů velmi vyčerpaná a usnula jsem hned, jakmile jsem přišla domů. Další dny jsem se ve svém volnu učila, abych nevypadala za tárou hloupě. Snažila jsem se vypomáhat laborantkám se zbožím, ale spíš jsem je zdržovala. Celý týden jsem pak strávila za tárou. Asi nikdy jsem neřekla všechno, co jsem chtěla, ale ke konci týdne to bylo lepší.

Za tu dobu jsem byla oslovena prodavačkou třikrát, magistrou dvakrát a jednou dokonce slovem, který zde nemůžu napsat, když jsem odmítla prodat pacientovi pět Otrivinů.

Další týden jsem (po)prosila, zda bych nemohla dělat magistra liter přípravu. Hned první den jsem dostala k umíchání asi osm mastiček. Další den jsem musela připravit padesát čípků a ke konci týdne jsem připravovala tři sta kapslí. I přesto, že se výroba v naší lékárně dělá často (prý za den asi tři mastičky), tak to, co jsem měla udělat za ten týden byl extrém. Dokonce i laborantky se podívovaly, že je toho tolik. Měla jsem prostě skvělé načasování.

Třetí týden jsem se naučila retaxovat léky (kdyby někdo nevěděl, prostě mačkáte tlačítko OK na počítači) a vyřizovat e-shopy. Objednávky jsem už zvládala na výbornou, za tárou jsem se už tolik nebála a komunikace s pacienty byla lepší. Sice jsem nepochopila, že „svíčka“ znamená čípek (protože bohužel neumím rusky), dozvěděla jsem se, že aspirin a acylpyrin fungují úplně jinak, a byla jsem pacientem poučena, že za starých časů (dob totality) léky nestávaly tolik, ale ve výsledku jsem z praxe měla radost. Mít praxi ve městě, které má okolo 8 000 obyvatel přispělo k tomu, že mě stále na ulici zdraví náhodní lidé.

Koleda a přání na závěr

Komu by to nedošlo, tak melodie je jako Rolničky, rolničky



Studenti, studenti,
kdopak vám vzal chlast?

Nevíte, nevadí,
tak koupíte zas, hej!



Studenti, studenti,
mají slevičky!

Nabíhejte platiti,
pak si nalíti!

Celá redakce Vám přeje veselé Vánoce, šťastný Nový i nový rok, hodně štěstí, zdraví a úspěchů! Ať vstoupíte do roku 2024 pravou nohou (leváci levou) a vše Vám vychází podle vašich představ!

Vaše redakce časopisu NAUZEa <3

