



Krásné –
především
pohodové a
odpočinkové
– vánoční
svátky,
mnoho
zdraví,
štěstí a
optimismu
v novém
roce přeji

autorky
Minialmanachu

Hrou proti AIDS

12 žáků z 2B ZL se účastní na preventivních programech Státního zdravotního ústavu Hrou proti AIDS. Společně s dvěma lékařkami ze SZÚ jsme navštívili několik škol (Masarykovo gymnázium, hotelová škola, Stavební učiliště, Střední průmyslová škola strojnická, Základní škola pro sluchově postižené.)

Cílem programu seznámit žáky s problematikou pohlavně přenosných nemocí. Žáci jsou rozděleni do skupin, musí projít všech pět stanovišť – na každém z nich stráví asi 15 minut. Dle aktivity a spolupráce žáků se udělují body, na jednom stanovišti jich lze získat maximálně 20.

Jednotlivá stanoviště se zabývají následujícími problémy:

- cesty přenosu HIV pomocí hry semafor – studenti se zde rozhodují, zda u konkrétních obrázků zobrazujících cesty přenosu hrozí riziko přenosu HIV nebo ne,
- láska, sexualita a ochrana před HIV – tady mohou žáci projevovat svůj názor a otevřeně diskutovat o AIDS/HIV, zároveň se dozví zajímavé i užitečné informace,
- ochrana před nechtěným těhotenstvím, pohlavně přenosnými infekcemi a HIV – zde se žáci seznamují s různými antikoncepčními metodami,
- sexualita řečí těla – toto stanoviště spočívá na pantomimě. Žák si vylosuje kartičku a snaží se bez mluvení, jen svým tělem, představit, co je na kartičce. Zbytek týmu hádá,
- život s HIV/AIDS – na tomto stanovišti se žáci dozvídají o životě člověka s AIDS, vymyslí jeho příběh, a tím se dozvídají, jaké povinnosti má nakažený a jak AIDS omezuje život.

Tým s nejvíce body vyhrává. Soutěží se o zajímavé dárky, které souvisí s tématem pohlavně přenosných nemocí. Většina žáků byla s tímto preventivním programem spokojena. A spokojeni jsme byli i my, školitelé, neboť jsme se dozvěděli mnoho nových informací a vyzkoušeli jsme si, jak může být obtížné někomu předávat nové informace a koordinovat činnost skupiny studentů.

David Bartoš, žák třídy 2B ZL



Stanoviště ochrana před nechtěným těhotenstvím, pohlavně přenosnými infekcemi a HIV



Stanoviště život s HIV/AIDS



Stanoviště láska, sexualita a ochrana před HIV

Subterra cup florbal – okresní kolo dívek

Naše dívky se pravidelně zúčastňují florbalového turnaje Subterra cup.

Tentokrát naše „zdrávka“ hrála 4 zápasy po 2x8 min. První dva zápasy jsme vyhráli 1:0 a 2:0. avšak ve třetím se nám zranila nejlepší hráčka Dominika Vítová. Musela odstoupit a po jedné malé chybě jsme dostali jediný gól v celém turnaji.

Jelikož vyčerpané holky hrály poslední dva zápasy bez pauzy pouze s jedním hráčem na střídání, nakonec jsme v posledním zápase o druhé postupové místo proti Gymplu z Blovic pouze remízovali 0:0.

S bilancí 3:1 a 7 bodů jsme skončili na 3. (nepostupovém) místě o skóre za „gymplem“ z Blovic a SPŠD Plzeň.

Všem hráčkám děkujeme za vzornou reprezentaci školy.

Mgr. Radek Hlad



Minialmanach Ročník XII Vydání 10 Prosinec 2024



SZŠ a VOŠZ Plzeň
Karlovská 99
323 00 Plzeň

www.zdravka-plzen.cz
zdravka@zdravka-plzen.cz

Redakce:

Mgr. Ladislava Mutinská
Ing. Jaroslava Michálková

mutinska@zdravka-plzen.cz
michalkova@zdravka-plzen.cz

☎ 378 015 121

VYDÁNÍ

10

PROSINEC
2024

STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÁ ŠKOLA
A VYŠŠÍ ODBORNÁ ŠKOLA
ZDRAVOTNICKÁ PLZEŇ

Minialmanach

toto vydání

Charitativní sbírka Krabice od bot	Str. 1
Natáčení pořadu Zázraky přírody	
Olympiáda z českého jazyka	
Naše žákyně vyučovaly PP	Str. 2
Ekologicko-výtvarná soutěž	
Vánoční strom splněných přání FN	
Úspěch dějepisné olympiády 2024	Str. 3
Hrou proti AIDS	
Subterra cup florbal	Str. 4



Slovo úvodem

Podzimní dny tiše plynou, listopad se přehoupí do prosince, denního světla ubývá, noci jsou černější a černější... a vypadá to, že není naděje na zlepšení.

Avšak neděste se: letošní zima nastane v sobotu 21. prosince 2024, přesně v 10:19 hodin. Ano, právě tehdy nastává ten okamžik, kdy zemská osa na naší severní polokouli se nejvíce odkloní od Slunce. Nastává období odedávna uctívané jako zimní slunovrat. Pro úplnost dodávám, že naše životodárná hvězda vstoupí do znamení Kozoroha. Už ve starověku moudří astronomové svými výpočty zjistili, že od této chvíle dne opět přibývá. Starobylé kmeny a národy přinášely svým bohům oběti, aby vrátili slunce na obzor. S příchodem křesťanství se v této době začalo připomínat narození Ježíše Krista.

Všimněme si však, jak samotný slunovrat docela výstižně vyjadřují všeobecně známé lidové pranostiky. Překvapivě mají pravdu i ve světle dnešních vědeckých poznatků. *Na boží narození o bleší převalení*, praví lidová moudrost, a astronomické tabulky nám prozradí, že hodnota 1 BP (bleší převalení) činí zhruba minutu. Podobně zjistíme, že slepičí krok, o který se má prodloužit první den nastávajícího roku, dělá sedm až osm minut. Tedy 1 SK = 8 BP (to se mi dobře pamatuje, neboť mi to připomíná definici, kterou svým žákům opakuji každou chvíli: „1 Bajt je 8 bitů!“)

Na Tři krále o krok dále, připomíná nám další staré rčení (někde se říká o skok, o píd, ale i o tři kroky dále), které je v každém případě poněkud nepřesné a váhavé. Především se nikde neuvádí, jaký krok (či kroky) má jeho autor vlastně na mysli. Každopádně dne přibude zhruba o třináct minut.

Zato další pořekadlo pracuje s naprostou přesnou fyzikální jednotkou. Je to pranostika *Na Hromnice o hodinu více*, která se ve skutečnosti mylí, protože se již jedná téměř o osmdesát minut.

A potom už dne opravdu bude znatelně přibývat. O jarní rovnodennosti noc skutečně ustoupí dni o čtyři hodiny. Pak uvítáme letní slunovrat, kdy boží den bude delší o více než osm hodin oproti slunovratu zimnímu.

Ovšem to je ještě daleko. Tuším, že většina z nás by teď dala neví co za to, aby už tu byly ty krásné dlouhé teplé letní dny. Ale to by přece byla škoda, kdybychom přeskočili celý půlrok. Vždyť i zimu je možné prožít příjemně. Zachumlat se doma do deky nebo jít na dlouhou procházku anebo na adventní trhy... Rozhodně se na chvíli zastavit a vnímat své okolí, protože i zima, která za pár dní teprve začne, může odhalit spoustu krás. A navíc – Vánoce jsou jen jednou do roka – v zimě. Ty letošní ať jsou u vás plné božího požehnání, štěstí, lásky a pohody.

Slávka Michálková

Charitativní sbírka Krabice od bot

I letos se naše škola zapojila do největší vánoční charitativní sbírky v republice, kterou pod názvem Krabice od bot organizuje Diakonie Českobratrské církve evangelické.

Tento projekt si klade za cíl přinést radost a světlo do životů dětí, které nemají tolik štěstí, aby mohly prožít vánoční kouzlo.

Jsm rádi, že už potřetí můžeme být součástí této iniciativy a darovat vánoční dárky dětem v nouzi.

I tentokrát jsme se zapojili v hojném počtu – vždyť na naší škole by lidské hodnoty jako jsou štedrost, soucítění, darování a obdarování měly být prioritou.

Nakonec se nám podařilo naplnit dárky 41 krabic, které jsme předali do sběrného místa v Resslově ulici v Plzni. Některé třídy, vyučující i paní ředitelka přispěli finančně do tzv. Krabice on-line.

Děkujeme všem zúčastněným za krásné dárky a paní knihovnici za skvělou organizaci celé akce!



Pátek 29. 11. – sbírka začíná!



Ve čtvrtek 5. 12. bylo v knihovně již 39 krabic. Dohlíží na ně certík – paní knihovnice Šimicová.



Na poslední chvíli – v pátek ráno – přinesly čtyřicátou krabici dívky z 2A PS. Pak přibyla ještě jedna...



S nakládáním krabic do auta pomohli panu školníkovi žáci 1A PS

Text a foto:
Ing. Jaroslava Michálková



SZŠVOŠ

Naše žákyně vyučovaly první pomoc

Dne 22. 11. 2024 se žákyně 2APS Rozálie Boušová a Edita Kudličková za spoluúčasti Mgr. Bláhové zúčastnily v rámci projektového dne. výuky první pomoci na Integrované střední škole Živnostenské v Plzni

Výuka byla připravena pro žáky oboru kadeřník. Žákyně teoreticky i prakticky představily základy první pomoci, jako například KPR, vypuzení cizího tělesa z dýchacích cest, zástavu krvácení, postup pomoci při epileptickém záchvatu a další.

Každý žák si po teoretické úvodní přednášce mohl jednotlivé postupy PRP prakticky vyzkoušet a následně také ověřit nabyté vědomosti a dovednosti v několika závěrečných soutěžích, ve kterých byli velice úspěšní. Účast na výuce si žákyně třídy 2APS užily a vnímají ji jako cennou formu nabytých zkušeností. Ohlasy na výuku od žáků Integrované střední školy Živnostenské byl velmi pozitivní.

Mgr. Eliška Bláhová



NATÁČENÍ POŘADU ZÁZRÁKY PŘÍRODY

Dne 7. listopadu 2024 se žáci třídy 3B PS ze Střední zdravotnické školy zúčastnili natáčení oblíbeného pořadu České televize Zázraky Přírody. Tato jedinečná příležitost umožnila studentům nahlédnout do zákulisí televizní tvorby, což se pro ně stalo nezapomenutelným zážitkem.

Během natáčení se studenti dozvěděli například o józe smíchu – metodě, která uvolňuje napětí, zlepšuje náladu a stimuluje produkci endorfinů. Instruktorka představila jednoduché, ale účinné cviky, které nejen rozesmály všechny přítomné, ale i přinesly spoustu pozitivní energie. Program dne obohatily i diskuse a ukázky přírodních fenoménů, díky nimž se účastníci dozvěděli mnoho nových zajímavostí. Celý zážitek byl nejen poučný, ale také plný radosti, zábavy a inspirace. Studenti ocenili možnost vidět, jak se tvoří televizní pořad, a zapojit se do jeho natáčení.



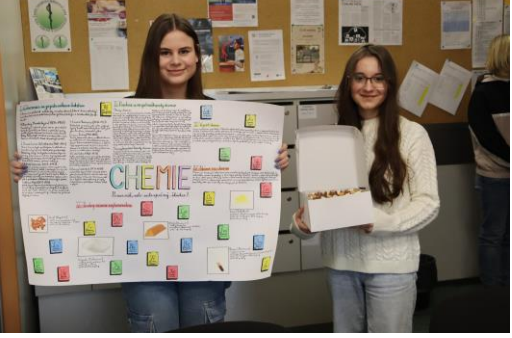
Třída 3B PS vyjádřila vděčnost České televizi a týmu pořadu Zázraky Přírody za tuto jedinečnou zkušenost. „Bylo to nezapomenutelné a moc jsme si to užili,“ shodli se studenti. Tento díl pořadu bude v České televizi vysílán v lednu – únoru 2025.

Třída 3B PS, Mgr. Kamila Blovká, Mgr. Věra Zapletalová



Ekologicko-výtvarná soutěž

Tato soutěž patří na naší škole již k tradičním a velmi oblíbeným akcím. Pro školní rok 2024/2025 bylo Klubem ekologické výchovy ve spolupráci s českou komisí pro UNESCO vyhlášeno osm témat, a to: Inspirace hudebních skladatelů národními dějinami, pověstmi a legendami i českou přírodou; Příroda a člověk utvářejí světové i národní dědictví; Rybníky a oceány nezastupitelné součástí modré planety Země; Rostliny pro zdraví i krásu; Chemie – pomocník nebo nebezpečný škůdce?; Voda pro život; Udržitelná energie pro všechny; Stopy Karla IV na území Čech, Moravy a Slezska od středověku po současnost. Na naší škole tuto soutěž jako vždy zorganizovaly vyučující biologie Mgr. Jaroslava Opatrná, Mgr. Martina Valachová a Mgr. Karolina Sušanková. Žáci ve třídě se rozdělili do osmi skupin, z nichž každá vytvářela plakát jedno téma. Autoři nejlepších tří prací byli oceněni – předání cen proběhlo 6. prosince ve sborovně školy. 1. místo obsadily dívky z 1 CZL Petra Moutelíková, Viktorie Bejmová, Nela Častoralová a Vanda Martincová s plakátem Stopy Karla IV. na území Čech a Moravy, 2. místo patřilo Anežce Krocové, Denise Davidkové, Nele Menčíkové a Kateřině Moroz z 1 BZL, které se zabývaly problematikou Chemie pomocník nebo nebezpečný škůdce? Porotu zaujal rovněž plakát Rostliny pro zdraví a krásu, jehož autorky Tereza Tatmanová a Nelli Mašková z 2 LAA skončily třetí. Za svoji práci získaly dívky sladkou odměnu v podobě krásných dortů. Oceněné plakáty spolu s dalšími zdařilými můžete vidět na chodbě ve 2. patře vedle učebny 344, kde nahradí vítězné práce z loňského roku.



Text: Mgr. Martina Valachová, Ing. Jaroslava Michálková
Foto: Mgr. Ladislava Mutinská

OLYMPIÁDA Z ČESKÉHO JAZYKA

Kolegyně češtinářky naplánovaly na předvánoční čas také jednu z tradičních akcí – mezi žáky velmi oblíbenou olympiádu. Dne 12. 12. se v učebně 219 sešlo bezmála 60 příznivců našeho mateřského jazyka – jednalo se o žáky všech ročníků a oborů. Jako v předchozích letech měla olympiáda opět dvě části. V části jazykové žáci řešili mluvnickou problematiku, a to docela zábavnou formou – v mnoha případech se jednalo o slovní hříčky, jejichž podstatu rozluštit byl občas hezký tvrdý oříšek. Část slohová více vyhovovala poetickým a tvůrčím duším – úkolem bylo napsat prózu na téma Jak si splnit své přání.

Olympiáda všechny zúčastněné bavila – mohli nejen porovnat své znalosti s ostatními, ale také si vyzkoušet, jak by to asi mohlo vypadat u maturitních testů a slohovek. Vyhodnocení výsledků proběhne v lednu, určitě vás budeme informovat.

Text a foto: Ing. Jaroslava Michálková



Vánoční strom splněných přání FN



Další vánoční charitativní akcí, do které se žáci i učitelé naší školy pravidelně zapojují, je spolupráce na rozsvícení Vánočního stromu splněných přání a přivedení Ježíška do Fakultní nemocnice v Plzni. Tato charitativní akce je důležitá pro mnoho dětí, dospělých a seniorů, kteří tráví nejkrásnější svátky v roce na nemocničním lůžku. Na webových stránkách <https://www.fnplzen.cz/vanocni-strom-splnenych-prani-2024> stačí kliknout na ozdobičku na stromku a zaregistrovat se. Vánoční strom splněných přání ukrývá přání pacientů dětského hematologického oddělení (ozdoby č.1-6). V ozdobičkách č. 7-18 jsou přání dětských oddělení a pod ozdobou č. 19 je seznam dárců, kterými můžete udělat radost seniorům, kteří jsou v nemocnici dlouhodobě hospitalizováni. Koordinátorkou akce je na naší škole Mgr. Jana Vodáková.

NAŠE ZDRÁVKA

Úspěch dějepisné olympiády 2024

Ačkoli dějepis není na střední zdravotnické škole nikterak klíčovým předmětem, přesto se letošního ročníku dějepisné olympiády zúčastnilo neuvěřitelných 43 žáků a téměř všichni překonali bodovou hranici pro postup do okresního kola! Jak si vysvětlit, že se žáci přihlásili na akci, kde mají samozřejmě navrch buď naprostí zájemci o dějiny, nebo v dalších kolech humanitně zaměřeni gymnazisté? Testy olympiády poskytují žákovi možnost potkat se s „krizovou“, tj. testovou stresovou situací, na níž je třeba se – podle mého soudu – připravovat po celou dobu studia, aby ten maturitní stres byl už vlastně jen rutina. Navíc test je zdarma, čímž je tato zkušenost zajímavá ještě pro žáky čtvrtých ročníků, kteří si za testování scio musí platit. V olympiádě se žák setká s otázkami, které jsou jinak formulované. Mají je zvládnout studenti středních škol. Ejhle, taková tedy má být moje úroveň, abych alespoň porozuměl zadání testu, poznává žák. A aby toho nebylo málo, vyučující dějepisu, popř. občanské nauky (tam, kde dějepis žáci už nemají) přislíbili alespoň malou, raději větší jedničku. Za práci v hodině. To si žáci, kteří stráví nejméně hodinu navíc nad pilným vyplňováním testu, skutečně plně zaslouží. Atmosféra v učebně 219 byla v tu středu 27. 11. skvělá. Zvítězili Michal Filip Vögtlin ze 2 ZDL před Karolínou Palkovou ze 2C PS a Šimonem Čečákem z 2C ZL. Do okresu postupují bohužel jen první dva. Ale nad středoškolskou nudou a svou pohodlností zvítězili úplně všichni.

Za spolupráci na organizaci akce děkují svým kolegům Mgr. Ivetě Světlíkové, Mgr. Anetě Vaidišové a Mgr. Jiřímu Jindrovi.

PhDr. Ilona Gruberová, Ph.D.



Vyhodnocení výsledků olympiády proběhlo 4. 12. ve sborovně školy

Foto: Mgr. Ladislava Mutinská



Středověčerní menu

Když se zamyslíme nad tím, kde všude má kořeny naše rodina, nestačí se divit. Z kolika koutů naší země jsme se sešli a usadili nakonec v Plzni. Kromě Plzeňska a Klatovska je to i Chodsko a Valašsko. A každý si přinesl z domova nějakou tu vánoční tradici a oblíbený recept. Proto je náš vánoční stůl tak pestrý. Samozřejmě, že vždy nevaříme úplně všechno, ale čas od času se na každou z dobrot dostane. Chcete také ochutnat?

Že polévka je grunt, víme všichni od malička. Na Vánoce nesmí chybět, ale nemusí ro být vždy ta klasická rybí. Jsou i další možnosti, třeba:

Rybí polévka s hrachem (od pratetičky z Hlohové u Domažlic)

Ingredience: 200 g vařeného hrachu, 400 g okrajových porcí a kostí z ryby, 1 mlíči a 1 jikry, 100 g kořenové zeleniny, půl lžičky pepře, sůl, muškátový květ, 2 žemle, 1 lžíce másla na osmažení

Postup: Z okrajových porcí, kostí a příp. i hlavy, zeleniny a soli uvaříme rybí vývar. Mlíči a jikry opereme pod tekoucí vodou, nakrájíme a vložíme do procezeného vývaru. Přidáme vařený a rozmačkaný hrách, maso z vývaru, které jsme dobře obruili z kostí, pepř, sůl, muškát a povaříme. Přidáme i zeleninu z vývaru, kterou jsme nadrobno pokrájeli. Dochutíme a podáváme s osmaženou housičkou.

Vánoční houbová polévka (od pratetičky z Vlachovic na Valašsku)

Ingredience: 10 g sušených hříbků, 40 g másla, 80 g zeleniny, 20 g cibule, 50 g mouky, 3 zrnka pepře, asi 1,5 dl mléka, sůl

Postup: Suché hříbky opereme ve studené vodě, zalijeme mlékem, necháme nabobtnat a pak je uvaříme doměkka. Uvařené hříbky nasekáme, podusíme na másle s drobně nakrájenou cibulí a přidáme do osoleného zeleninového vývaru. Polévku zahustíme zlatavou jíškou, dobře povaříme a okořeníme tluleným pepřem.

Šváteční couračka (od prababičky z Třebíčinky u Klatov)

Ingredience 400 g kysaného zelí s lákem, 200 g uzené klobásy, 1 lžíce sádla, 1 menší cibule, 1 lžíce mouky, sůl, sladká paprika, kmín, cukr, 3 dl kysané smetany

Postup: Jemně nakrájenou cibuli zlehka osmahneme na sádle, přidáme papriku, kmín, překrájené zelí, cukr, dolijeme vodou a zvolna vaříme. Když je zelí částečně měkké, přilijeme smetanu rozmíchanou s moukou a vložíme na plátky nakrájenou klobásu. Povaříme a podáváme s tmavým chlebem.

Ryba je klasikou na vánoční tabuli. Nejen rybí řízky, ale i:

Kapra načerno po staročesku (od dědečka z Plzně)

Ingredience 1 kapr, kořenová zelenina, 1 malá cibule, 12 zrnků pepře, 3 hřebíčky, 4 zrnka nového koření, 1 velký bobkový list, 2 lžíce másla, 2,5 dl octové vody, 5 dl sladkého černého piva, hrst sušených švestek, hrst ořechů, 2-3 lžíce medu, hrst strouhaného perníku, hrst strouhaného černého chleba, 2 lžíce bezinkové, malinové nebo jiné pikantní zavařeniny. 1/2 hrsti rozinek a mandlí

Postup: Všechnu zeleninu nakrájíme a osmahneme ji s kořením dozlatova. Kapra vypláchneme octovou vodou, kterou přilijeme k zelenině. Doplníme černým pivem, sušenými švestkami a ořechy a vše důkladně povaříme. V tomto vývaru opatrně uvaříme rozdělenou a osolenou rybu. Měkkého kapra vyjmeme na mísu, vývar přecedíme a vroucí zahustíme perníkem, chlebem a zavařeninou pikantní chuti a tmavé barvy. Podle potřeby přibarvíme karamellem, přisolíme a vaříme, až je omáčka hladká, ale ne příliš hustá. Nakonec přidáme rozinky a spařené krájené mandle. Horkou omáčku nalijeme na rybu a podáváme s libovolnými knedlíky.

Smažená ryba ve vinném těstíčku (od strýčka z Oleksovic u Znojma)

Ingredience: 1 kg kapra nebo jiné ryby, 2 dl bílého vína, 1 lžíce oleje, 2 vejce, 100 g hladké mouky, tuk na smažení, 1 citrón, sůl, petrželka

Rybu nakrájíme na porce, omyjeme a osušíme papírovým ubrouskem. **Postup:** Víno, olej, vejce, sůl a mouku rozšleháme na hladké těstíčko husté jako na kapání. Porce ryb namáčíme v těstíčku, klademe do rozehřátého tuku a smažíme dozlatova. Na každou porci dáme plátek citrónu a snítku petrželky. Podáváme s bramborovým salátem.

Štika v cibulovém másle (z rodinných receptů)

Ingredience: Menší štika (asi 2,5 kg), 1 l vody, 2 cibule, 1 velká mrkev, špetka tymiánu, 1 bobkový list, 1 dl vína, 1 lžíce octa, sůl

Na cibulové máslo: 1 dl bílého vína, 1 velká cibule, 1/8 másla

Postup: Štiku očistíme, vykucháme vyjmeme žábry, ale hlavu neoddělujeme. Vložíme ji do nádoby na vaření ryb, zalijeme vodou s vínem, octem, pokrájenou zeleninou a kořením a vaříme 25 minut. Mezitím nakrájíme velmi jemně cibuli, podlijeme ji vínem a na pánvi vaříme až se víno odpaří. Sejmeme z ohně a postupně vidličkou vmícháme máslo. Máslo se nesmí zcela rozpustit, ale musí si zachovat smetanovou hustotu. Vařenou štiku vyjmeme z vývaru, dáme ji na mísu, přelijeme cibulovým máslem a obložíme horkými vařenými bramborami.

Rybí nákyp (z rodinných receptů)

Ingredience: 1 kg masa sladkovodní ryby (kapr, štika, sumec), 1/8 másla, 6 vajec, 2 žemle, cibule, 1 dl mléka nebo smetany, 1/2 lžičky pepře, petrželka, sůl, tuk na vymaštění pekáčku

Postup: Žemle nakrájíme na kostky, přelijeme mlékem nebo smetanou a necháme vsáknout. Cibuli jemně nakrájíme a na lžici másla osmažíme, přidáme vejce s cibulí, 3 syrové žloutky, žemle nasáklé mlékem, zbytek rozehřátého másla, půl lžičky sušené nebo lžičku čerstvé nasekané petrželky, dobře promícháme a nakonec lehce vmícháme sniž z 6 bílků. Pokud je směs příliš řídká, můžeme přidat trochu strouhané housky.

Směs vložíme do dobře vymaštěného pekáčku a vaříme v páře nebo ve vodní lázni v troubě 90 minut. Občas je nutno zkontrolovat, zda se voda nevyvařila, a případně ji doplnit. Hotový rybí nákyp vyklopíme z pekáčku na mísu a podáváme teplý nebo studený.

A když už nemáte ani jednu chuť na rybu, můžete udělat pochoutku zvanou:

Vánoční kuba (od prababičky z Třebíčinky u Klatov)

Ingredience: 5 lžic sušených hub, 300 g krupky, 3 lžíce škvareňového drůbežího nebo vepřového sádla, 1 velká cibule, 1 lžička drceného kmínu, 5 stroužků česneku, 1/2 lžičky majoránky, špetka pepře, sůl

Postup: Přebrané krupky propláchneme a ve větším množství vody uvaříme doměkka. Přebytečnou vodu slijeme a krupky omastíme na lžici sádla nadrobno nakrájenou cibulí a hrubě nasekaný česnek. Přidáme předem namočené houby, podlijeme vodou z hub, osolíme, vmícháme koření a dusíme doměkka. Podušené houby smícháme s měkkými krupkami, podle chuti ještě přisolíme, vložíme do vymaštěného pekáče, pokapeme zbytkem sádla a zapečeme asi 30 minut v horké troubě.

Dobrou chuť Vám přeje Slávka Michálková



Adventní rozjímání

Předvánoční zástupy a zase zástupy – na trzích, v obchodcích, na parkovištích. A mnozí si stěžují a mnozí nadávají – co je všude lidí, jestli se všichni nezbláznili, že si snad mohli nakoupit včas. Je to paradoxní – trochu vtipné a trochu depresivní: copak těm nadávajícím opravdu nedochází, že jsou sami součástí toho zástupu, toho „všichni“?

Tenhle sklon vinit za potíže pouze okolí a nevnímat svůj podíl na celkovém stavu máme nějak v krvi. Nepohoršují se (aspoň ne příliš), vždyť i já se na téhle hře svým způsobem podílím. Jenom si přeji trochu větší míru porozumění – vždyť jsme všichni navzájem propojeni. Cokoli v tomhle světě udělám nebo opomenou udělat, má vliv na moje okolí. Kdybychom navzájem znali svoje touhy, naděje, doufání, zjistili bychom, že jsme si mnohem blíží, než obvykle předpokládáme a prožíváme. Možná by nás to vedlo k většímu soucítění s těmi všemi, které jinak máme tendenci vnímat jako cizí a stejnorodý dav. Ale... co vám to tu píšu? Tohle nemá být kázání! To asi způsobily Vánoce. Vždyť všechno to shánění a chystání a tlačení se prý dějí proto, že přijde Ježíšek.

Už od konce října se jeho jméno objevuje v reklamách a zní v koledách. A zdá se, že i když se dnes vyskytuje hlavně jako marketingová značka obchodní události s krycím jménem Vánoce, přece jen se umí dotknout mnohých srdcí. Dokáže probudit nejasnou touhu být více zajedno s vlastním nitrem, se světem, s ostatními lidskými bytostmi. Jako bychom někde hluboko v sobě přece jen rozuměli, co nám Ježíškovo narození chce sdělit. Když se měl narodit, bylo tu jisté riziko, že ho lidé nepřijmou. Přesto se narodil – říká se, že v chlívě, nebo spíš v takovém polorozbořeném přístřešku pro zvířata.

Jemné a naléhavé světlo té chvíle dodnes umí zazářit každému, kdo si chce všimnout. Upozorňuje nás, že všechno, co je opravdu velké, se počíná nenápadně a skrytě. Že skutečná proměna začíná vždycky uvnitř. Že i naše nitro se často podobá polorozbořenému chlívu, který ale neztrácí schopnost přijmout světlo. Že všichni v sobě pořád máme dítě, kterým jsme kdysi byli, a které je stále schopné žasnout a důvěřovat – když mu to dovolíme. Že jsme sice každý jiný, a přesto navzájem sobě podobní. Že se nemusíme bát. Že můžeme začínat znovu a znovu. Že můžeme méně nadávat a být více vděční. Že jsme navzájem propojeni. Že neseme spoluzodpovědnost za svůj život i za stav světa. A že všechno je v podstatě dobré. Zastavme se a nechme se tím vším obdarovat. Právě teď je na to čas. Jsou Vánoce.

S. M.

Vánoční příloha

PF
2025



„Školní“ vánoční stromček

Adventní čas s sebou přináší mnoho krásných chvil, zážitků a očekávání.

Naši žáci a studenti se asi nejvíce těší na prázdniny, které budou v tomto roce příjemně dlouhé – celé dva týdny.

Aby jim to čekání lépe utíkalo a aby se i ve škole adventně naladili, krásili chodbu v 1. patře vánoční stromček. S jeho zdobením letos Ježíškovi pomohli žáci 2B ZL Renata Ziglerová, Bára Michálková, Julča Housarová, Markéta Končelíková a Kája Jašek. Kromě obvyklých slaměných ozdob pověsili i nové červené baňky. Stromček se jim moc povedl, co říkáte?

Text a foto:
Ing. Jaroslava Michálková



Svatý Ondřej

Začátek adventu je spjat se svátkem svatého Ondřeje, který se slaví 30. listopadu. Svatý Ondřej byl rybářem a pocházel z Betsaidy v Galilei. Byl učedníkem Jana Křtitele. Když poznal Krista, stal se jedním z prvních jeho učedníků, a přivedl k němu i svého staršího bratra Šimona – Petra.

Po Kristově ukřižování se Ondřej vydal do Řecka, kde působil jako apoštol křesťanství. Podle legendy byl v roce 70 n. l. v řeckém Patrasu odsouzen k smrti ukřižováním na kříži ve tvaru písmene X, k němuž byl ne přibit, ale přivázán.

Svatý Ondřej byl v lidové tradici považován za patrona nevěst, spolu se svým bratrem sv. Petrem patronem rybářů, dále patronem Rumunska, Řecka, Skotska, Sicílie. Svátek sv. Ondřeje, díky tomu, že připadá na začátek adventu, se považoval v lidové víře vedle Štědrého dne za nejdůležitější pro věštění budoucnosti.

Soudí se, že věštění na sv. Ondřeje je starobylého data a souvisí s kultem pohan-ských démonů, ochranou před zlem a mocí nastupující zimy.

Toho dne prováděla děvčata různé prakti-ky, jimiž hádala svého ženicha. V před-večer svátku zkoušela, která se dřive vdá tak, že každá vzala kousek chleba, položila jej na lopatu a či kousek vzal pes jako první, tu čekala svatba nejdříve.

O půlnoci před svatým Ondřejem děvčata vstávala a chodila klepat na kurník, říkajíc přitom: „Kohoutku, kohoutku, zakokrhej. Muže-li dostanu, vědět mi dej. Slepičky, vy nechte kokotání, nekazte mi, nekazte vdávání." Ozval-li se kohout, mělo děvče naději, že se toho roku vdá. Ozvala-li se dřive slepice, znamenalo to, že děvče zůstane svobodné.

Také bývalo zvykem v ten den zasadit do květináče větvičku a zalévat ji vodou nabíranou do úst. Pokud se větvička zazele-nala a vykvetla do Božího hodů, bylo to pro dívku znamení, že se brzy vdá.

Je samozřejmé, že k takto významnému dnu se váže množství pranostik, které většinou předpovídají počasí na zimu nebo hojnost příští úrody:

Má-li svatý Ondřej na stromech kapky, bude příští rok hojnost ovoce.

Když na Ondřeje sněží, sníh dlouho poleží. Ondřejův sníh zůstane ležet sto dní.

Sníh svatého Ondřeje žitu velmi prospěje.

Poletují-li na svatého Ondřeje včely, bude neúrodný rok.

Na svatého Ondřeje ještě se nám ohřeje, ale na svatého Mikuláše už je zima celá naše.

Hrozí-li Kateřina sněhem, přinese jej Ondřej.

Dle různých zdrojů a knihy Jana Munzara Medardova kápě připravila J. Michálková

Jesličky neboli betlém

Jednou z krásných českých vánočních tradic je stavění betlému. Tradice, která ovšem nepochází z Čech.

Pro vznik tradice jesliček – betlému – měla význam událost, která se stala v roce 1223. Tehdy pozval italský šlechtic Giovanni di Velita Františka z Assisi o Vánocích na své panství.[2]

Budoucí světec se rozhodl zobrazit, jak právě narozený Ježíšek leží v nuzném chlěvě na seně v jesličkách. Vybral si jeskyni na vrcholu skalnatého kopce u vesničky Greccio, kterou upravil jako kapli a uspořádal v ní výjev narození Páně. Sem pozval v noci 24. prosince vesničany z širého okolí. Když nastala půlnoc, rozezněly se všude zvony. Kopec se míhal mnoha světly, jak si přichozí svítili na cestu pochodněmi. Když vystoupali k jeskyni, uviděli jesličky, oslíka a telátko. Při nich sloužil kněz mši a František četl úryvky z Lukášova evangelia, které jediné vypráví podrobněji o Kristově narození.

Tato událost byla nejen prvním „betlémem“, ale také se tu prý poprvé sloužila půlnoční mše.

Za zvykem stavění betlémů stojí v českých zemích jezuité, kteří betlémů používali od 16. století jako jeden z prostředků rekatolizace. První známý pražský a vůbec český betlém představili jezuité veřejnosti v roce 1560 ve svém kostele sv. Klimenta u Karlova mostu. Jak vypadal, nikdo přesně neví. Předpokládá se, že byl napodobeninou betlémské jeskyně s jesličkami, kde se Ježíšek narodil. Podle tohoto vzoru se jesličky začaly šířit do dalších kostelů a klášterů. Nejstarší chrámové betlémy byly zaváděny po Tridentském koncilu (1545), ale zejména od 17. století do 1. poloviny 18. století. Ke konci 18. století se jesličky kromě kostelů ujaly též v domácnostech na vesnicích i ve městech (což je trochu paradoxní vzhledem k tomu, jak neslavně u nás v době pobělohorské prosluli jejich zakladatelé – jezuité). Ty domácí betlémy byly rozmanité – od vyřezávaných ze dřeva, přes látkové či slaměné až po papírové.

Připravila: Ing. Jaroslava Michálková



Kapucínský kostel na pražských Hradčanech poblíž Lorety, ukrývá betlém, který minimálně v České republice nemá obdoby. Celkem 32 lidských figur a 16 zvířecích téměř v životní velikosti tvoří unikátní podívanou, figury pastýřů dosahují výšky až 175 centimetrů. Vznik je odhadován na první polovinu 18. století, zřejmě zásluhou jednoho bratra kapucína, který ho vytvářel celkem deset let.



Kostel svatého Matěje v pražských Dejvicích ukrývá unikátní perníkový betlém, jehož historie sahá do roku 1972. Od téhož roku se tu i vystavuje. Autorkou je malířka Helena Horálková, která na místo nejprve přinesla několik malovaných perníkových figurek. Měly však takový úspěch, že se jejich vystavování stalo o Vánocích tradicí.



Barokní betlém v kostele St. Laurent v bavorském Tittmoningu. Nejstarší postavy v betlému, dítě Ježíš, Maria a andělé, byly již v roce 1706 restaurovány. V roce 1815 byly postavy betlémů zachráněny před ničivým požárem v kostele. Před několika lety byly pod vrchními vrstvami barvy ovci nalezeny saze a popáleniny. V současnosti obsahuje přes 100 postav v původním barokním provedení.



Papírový Český betlém Josefa Lady není třeba nijak zvlášť představovat. V období adventu a Vánoc zdobí mnoho domácností. I v současnosti jej lze koupit v papírnictví. Stačí nalepit na překližku nebo tvrdý papír a vyřezávat malovaných perníkových figurek. Měly však takový úspěch, že se jejich vystavování stalo o Vánocích tradicí.

Příběhy plzeňských betlémů



Na Štědrý den se v jesličkách objeví malinký spící Ježíšek, kterého s přibývajícimi dny vystřídá větší, sedící jezulátko.

Velmi originální betlém je k vidění v kostele sv. Jana Nepomuckého na Chodském náměstí. Plzeňské jesličky, jejichž návrh od Jana V. Čermáka pochází z roku 1943, realizoval o sedm let později akademický sochař František Bartoš. Součástí jesliček jsou historické postavy z regionu a figurky, které symbolizují Plzeň včetně zaměstnanců pivovaru nebo dělníků ze Škodovky. Je zde i Bedřich Smetana, Josef Kajetán Tyl nebo Karel Klostermann.

Na zadních panelech betlému vyobrazil pan Čermák Plzeň tak, jak vypadala v r. 1943 – tedy před velkým bombardováním v posledních válečných letech.



Velký plzeňský betlém je v adventním čase vystavený v mážhauzu plzeňské radnice. Má už přes tisíc figurek a více než dvacetiletou tradici. První postavičky vytvořili studenti umělecké školy na Zámečku. Každý může betlém rozšířit tím, že dodá vlastní figurku. V roce 2021 mu Agentura Dobrý den z Pelhřimova, která spravuje Českou knihu rekordů, udělila certifikát – je to betlém s nejvíce autory, kteří ztvárnili sami sebe.



Katedrála sv. Bartoloměje je gotická – dalo by se předpokládat, že i její betlém bude starobylý, neboť figurky a celkový vzhled betlémské scény evokuje barokní sloh. Asi vás zklamá – jesličky pocházejí z roku 1940, jejich autorem je kutnohorský betlémář František Charvát. Po válce byl soubor figur ještě doplňován, naposledy r. 1947 o postavy tří králů.



Dřevěný betlém v životní velikosti zdobí každoročně adventní trhy na plzeňském náměstí. Jezulátko zatím chybí – vždyť se ještě nenarodilo. (Paradoxně jsou tam již tři králové, kteří se mu přišli poklonit). Do jesliček ho pokládá až v posledním adventním týdnu plzeňský biskup. Letos to bude 17. prosince.

Po plzeňských betlémech se s Vámi toulala Slávka Michálková

Vánoční pravopis

Tak – teď vás všechny vidím! Vaše zděšení! Už jste jednou nohou na prázdninách, prožíváte tiché adventní dny, zklidňujete se, rozjímáte (přesně tak, jak vás tady stále nabádám), chcete si přečíst pár milých řádek v našem Minialmanachu – a já vám do idylky vtrhnu s pravopisem!

A navíc si možná říkáte, že si moc troufám a dovoluju a vůbec jsem mírně přidrzlá – protože kdybych učila češtinu, tak bych snad měla nárok vás semtam poučovat... Jenže tohle?

Se mnou je to tak, že taky občas nevím, jak napsat to či ono.

A tak mi nezbyvá nic jiného, než konzultovat nebo nastudovat.

Třeba se vám také bude hodit, když budete vědět, že:

Šťastné a veselé VÁNOCE bychom měli psát s velkým „V“ (stejně tak to platí například u Velikonoc). My jsme se ve škole učili ještě malé „v“ - nová pravidla totiž vešla v platnost roku 1993.

Pokud jde o přídavné jméno VÁNOČNÍ, například vánoční koleda, vánoční dárek nebo vánoční svátky, píšeme s malým počátečním písmenem.

Slovo ADVENT se také píše vždy s malým počátečním písmenem a stejně je tomu tak u slovních spojení, kdy je advent přídavným jménem, například adventní věnec.

Názvy jednotlivých svátečních dnů píšeme s velkým počátečním písmenem – Štědrý den, Štědrý večer nebo Boží hod.

BOŽÍ HOD může způsobit lehký zmatek, neboť se objevuje hned v několika podobách, ať už je to Boží hod, Hod boží, Boží hod vánoční nebo Hod Boží.

U prvních tří variant je pravidlo stejné a píše se zde velké počáteční písmeno. U čtvrté varianty vyjadřujeme nábožen-skou úctu, a proto je Hod Boží s oběma velkými počátečními písmeny.

U slova JEŽÍŠEK záleží na jeho významu – Ježíšek s velkým „J“ označuje hned několik pojmů – samotného Ježíše, Štědrý večer nebo Štědrý den. Zastupuje tedy vlastní jméno osoby či název významného svátku. Tomu také odpovídá jeho pravopis. Naopak slovo ježíšek s malým písmenem označuje vánoční dárek či nadílku pod stromeček.

Další slovník spojením, ve kterém se může chybovat, je PŮLNOČNÍ MŠE VÁNOČNÍ. Píšeme s malým písmenem na začátku. Platí to i o různých variacích – půlnoční, půlnoční mše apod.

A jak napsat SILVESTR? Silvestr je v prvé řadě mužské jméno, které samozřejmě píšeme s velkým počátečním písmenem. Toto slovo však může označovat i poslední den v roce (31. prosinec) či zábavu nebo oslavu na ukončení roku. Pokud chceme vyjádřit některý z těchto dvou významů, měli bychom napsat malé „s“.

Mezi častou chybou patří psaní slovního spojení NOVÝ ROK. S velkým počátečním písmenem, tedy Nový rok, napíšeme v případě, že se jedná o spojitost s jedním dnem, 1. lednem. Pokud máme na mysli celý příští rok, pak píšeme nový rok, např. nový rok 2025.

Klidný advent, veselé Vánoce, bohatého ježíška, vydařený silvestr a šťastný nový rok 2025 Vám přeje Slávka Michálková

