



Technika má zlaté dno – a my máme bronz!

Soutěž Technika má zlaté dno je pořádána pro žáky a žákyně středních a základních škol Plzeňského kraje s cílem podpořit zájem o technické obory.

Společenský sál Středního odborného učiliště elektrotechnického Plzeň ožil 20. října 2025 v pořadí 13. ročníkem soutěže Technika má zlaté dno, ve které žakovské týmy sestavují předem stanovený výrobek ze stavebnic Merkur a Boffin. V letošním ročníku soutěže, kterou vyhlašuje Plzeňský kraj, musel každý z 18 týmů z těchto stavebnic sestavit přepravník.

Žakovské týmy jsou tvořeny dvěma žáky ze střední školy a dvěma ze základní školy. Každý tým měl na zpracování 4 hodiny, poté výrobek zhodnotila komise. K dispozici jim byli odborní poradci a pomocný tým složený z pedagogů a žáků SOU elektrotechnického Plzeň.

Soutěž probíhala ve 3 kategoriích – gymnázia, střední odborné školy a střední odborná učiliště.

Naši školu reprezentovali Anna Nozarová a Vojtěch Proška, s nimiž spolupracovali Pavel Janko a Kristian Česák ze 26. základní školy v Plzni, Skupové ulici.

Tento tým se umístil na skvělém 3. místě – podle Vojty Prošky je škoda, že se neobhájilo loňské zlato, takže příští rok to napraví... Nicméně se jedná o úspěch, neboť náš tým předčil i družstva z technických škol, například SPŠ elektrotechnické, SPŠ strojnické z Plzně i Klatov nebo SPŠ dopravní.

Připravili: Ing. & Mgr. Josef Vladař, Ing. Jaroslava Michálková



Anička a Vojta pracují na montáži dopravníku



Anička přebírá diplom z rukou náměstka hejtmána pro oblast školství a sportu pana Vladimíra Kroce



Oceněné týmy spolu se zástupci Plzeňského kraje

Foto převzato z webu Plzeňského kraje: <https://www.plzensky-kraj.cz/na-sestaveni-prepravniku-ze-stavebnic-merkur-a-bo>

Na co se máme těšit v příštím měsíci:

- Vyhodnocení předvánočních charitativních akcí
- Sportovní soutěže
- Lyžařský výcvikový kurz
- Naše účast v projektech
- Ukončení 1. pololetí
- Další akce a aktivity měsíců prosince a ledna



Minialmanach Vydání 10 Ročník XIII Prosinec 2025



SZŠ a VOŠZ Plzeň
Karlovarská 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
2025

STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÁ ŠKOLA
A VYŠŠÍ ODBORNÁ ŠKOLA
ZDRAVOTNICKÁ PLZEŇ

Minialmanach

Slovo úvodem

Jsou tu zas. Každoročně je proklínáme, slibujeme si, že už jejich kouzlu nepodlehne. Že letos nebudeme stát v nekonečných frontách, že se nenecháme lákat reklamami, které nám tvrdí, že štěstí se dá koupit v dárkovém balení. Že zůstaneme nad věcí, že nás nezaskočí ani blikající světélka obchodů, ani ten tichý hlas uvnitř, který šeptá: „Možná by to chtělo ještě jeden dárek...“

Přesto se na ně ve skrytu duše těšíme. Protože Vánoce nejsou jen o tom, co visí na stroměčku, ale o tom, co se děje uvnitř nás. Protože to nejsou jen tak nějaké svátky – jsou rituálem, který nás učí znovu věřit v obyčejné zázraky.

Říkáme si: letos to bude jiné. Žádný shon, žádné nervy. Jen klid, pohoda, rodina. A pak přijde prosinec – a s ním seznamy, termíny, fronty, a ten zvláštní pocit, že čas běží rychleji než obvykle. Všechno se točí kolem „musím“: musím uklidit, musím napéct, musím koupit. Občas krutá realita – rozbité světylko, nedopečené či naopak připálené cukroví, nečekaná návštěva v nejméně vhodnou dobu...

A přitom to nejdůležitější se nedá koupit ani naplánovat. To přichází tiše, nenápadně – ve chvíli, kdy se zastavíme.

Možná právě v tom je jejich kouzlo. V tom drobném chaosu, který nás nutí hledat klid. V tom, že mezi rozbalenými krabicemi a drobků z lineckého cukroví najednou ucítíme vůni jehličí a vzpomínku na dětství. Na chvíle, kdy jsme věřili, že svět je dobré místo, protože pod stroměčkem se vždycky objeví něco, co jsme si přáli. A možná už dávno víme, že největší dárek není ukryt v papíru, ale v očích těch, kteří sedí vedle nás.

Vánoce jsou jako blízký–vzdálený starý známý, který přijde na návštěvu, i když jsme se minule rozloučili s tím, že se už možná nevidíme. Přinese s sebou vzpomínky, vůni skořice, tichý šepot koled a tu zvláštní naději, že i když svět občas ztrácí barvy, v prosinci se znovu rozzáří. A tak jim nakonec odpustíme všechny ty strasti, které nám způsobily. Protože bez Vánoc by byl prosinec jen obyčejný měsíc. A kdo by chtěl obyčejný prosinec?

Krásné, a hlavně klidné svátky Vám přeje
Slávka Michálková

toto vydání

StudentLab	Str. 1
Další studentská dramatizace	Str. 2
Volby do školské rady	
Florbalový turnaj Subterra Cup	
Olympiáda z dějepisu	Str. 3
Technika má zlaté dno	Str. 4

Náš velký úspěch na StudentLabu

Dne 5. 11. 2025 se žáci naší školy zúčastnili celostátní konference zdravotních laborantů a laboratorních asistentů STUDENTLAB 2025, která se uskutečnila v Konferenčním sále Krajského úřadu Ústeckého kraje.

Program konference byl sestaven z žakovských a studentských přednášek se zaměřením na odborná témata související s činností zdravotních laborantů a laboratorních asistentů. Letošního, v pořadí již 28. ročníku, se zúčastnili žáci českých i slovenských zdravotnických škol s celkem 17 obsáhlými projekty s laboratorní problematikou. Naše žákyně se v silné konkurenci rozhodně neztratily.

Odborná komise, sestavená z odborníků pracujících v klinických laboratořích, a žakovská porota, složená z žáků a studentů zúčastněných zdravotnických škol vyhlásila tři nejlepší přednášky podle počtu získaných bodů.

Na prvním místě se umístily žákyně 4. ročníku naší školy – Nikola Jirková a Kristýna Kuldová se svou přednáškou „Tajemství barokního mnicha“. Jejich školitelem byl náš externí vyučující a bývalý žák Petr Ferczádi, který sám je několikanásobným vítězem StudentLabu.

Dalšími dvěma soutěžícími byly Kristýna Drapáková a Nikola Soukupová, které na stupně vítězů bohužel nedosáhly. Přesto můžeme naši letošní účast zhodnotit jako velmi úspěšnou.

Gratulujeme vítězkám a všem čtyřem dívkám děkujeme za vzornou reprezentaci školy.

RNDr. Taťána Dreschlerová, Mgr. Tereza Plačková



Další studentské dramatizace

Péče pod tlakem nacistické ideologie: sestry mezi svědomím a rozkazem

Jaké to bylo být zdravotní sestrou v době, kdy péče balancovala mezi službou člověku a nástrojem ideologie? Studenti naší školy se v rámci výuky historie ošetřovatelství pokusili tuto realitu přiblížit prostřednictvím dramatizace skutečných příběhů z let 1939–1945. Nešlo pouze o temnou stránku – ale i o to, že i v nejkřutějších časech se našli lidé, kteří dokázali projevit odvahu a soucit.

Období nacistické okupace českých zemí znamenalo pro náš národ čas strachu, nejistoty a tvrdého útlatku. Protektorát Čechy a Morava byl řízen německými protektory, mezi nimi Reinhardem Heydrichem, symbolem nacistického teroru. Každodenní život byl pod dohledem, svoboda slova mizela a vzdělávání se stalo nástrojem propagandy. Masarykova státní škola zdravotní a sociální péče, založená v roce 1936, byla postavena na humanistických principech a nabízela moderní propojení medicíny, psychologie a sociální práce. Její vznik symbolizoval snahu o kvalitní, eticky založené vzdělávání. Po okupaci se však celé zdravotnické školství dostalo pod přísnou kontrolu nacistické ideologie. Vznikaly speciální semináře pro ošetřovatelky, kde místo etiky dominovala disciplína, rasová čistota a loajalita k Říši. Kritické myšlení bylo potlačeno, empatie nahrazena poslušností.

Studenti si tuto dobu „osahali“ prostřednictvím scén, které ukazovaly obě tváře péče. Na jedné straně rasové hodnocení dětí, porod v zařízení Lebensborn, sterilizace a eutanazie – situace, kdy se medicína změnila v nástroj moci. Na druhé straně příběhy odvahy: sestry, které riskovaly život, aby pomohly ukrýt židovskou pacientku, zachránit dítě nebo alespoň projevit lidskost tam, kde vládla nelidskost. Fotografie z dramatizace zachycují napětí, emoce i otázky, které si studenti kladli: *Jak bych se zachoval já? Jakou cenu má etika v extrémních podmínkách?*

Historie nás učí, že sestry nejsou jen vykonavatelky příkazů – jejich rozhodnutí mohou chránit nebo zničit lidský život. Proto je důležité, aby dnešní zdravotníci nezapomínali na hodnoty, které stojí nad ideologií: **respekt, empatie a odvaha**. Aktivita studentům pomohla pochopit, že **etika** není teorie – je to **každodenní volba**.



▲ „Děti z Lidic“ – dramatizace studentů. Na jedné straně bezstarostná hra dětí, na druhé straně vypravěčka – zdravotní sestra, upozorňující na blížící se pohromu a krutý výběr podle nacistické ideologie.

▲ „Program T4“ – dramatizace studentů. Sestra pod tlakem kontroly, zda správně označuje pacienta jako ‚nežádoucího‘, symbolizuje zneužití medicíny a etickou bezmocnost v době nacistické ideologie.

◀ „Porod ve stodole“ – dramatizace studentů inspirovaná příběhem Antoniny Wyrzykowské, porodní asistentky, která riskovala život, aby pomohla Židovkám a jejich dětem přežít.

PhDr. Hana Hrachovcová

Volby do školské rady

Přestože z tříletého volebního období školské rady uplynul pouze rok, bylo nutné uspořádat volby. Protože naši školské radě chyběli dva členové, jednalo se o volby doplňující, ve kterých voliči volili jednoho zástupce za pedagogické pracovníky a jednoho za zákonné zástupce nezletilých žáků, zletilé žáky a studenty.

Mgr. Jiřina Uhrová se stala ředitelkou školy, proto dle zákona již nemůže vykonávat funkci člena ŠR. Dalším odcházejícím členem byl Pavel Kondrát, žák střední školy, která úspěšně odmaturoval a již nepokračuje ve studiu na VOŠ.

Volby proběhly 24. listopadu a voliči si mohli vybrat ze šesti kandidátů za pedagogické pracovníky a ze dvou za zákonné zástupce nezletilých žáků, zletilé žáky a studenty. Volební účast pedagogů byla vysoká, téměř 70 %, horší to bylo se studenty a rodiči. Děkujeme všem, kteří se do voleb zapojili.

Volební komise ve složení Ing. Kateřina Sosnová, Ing. Michal Mertl a Ing. Jaroslava Michálková po sečtení všech hlasů mohli vyhlásit výsledek: členem školské rady za pedagogické pracovníky se stal PaedDr. Tomáš Ulč, DiS., MBA, za zákonné zástupce nezletilých žáků, zletilé žáky a studenty pan Ing. Jiří Hynek, Ph.D., otec žákyně Laury Hynkové ze třídy 1A PS.

První zasedání nově doplněné školské rady proběhlo 9. prosince 2025. Školská rada SZŠ a VOŠZ pracuje ve složení:

- za zřizovatele Ing. Roman Bílek, Ing. Petr Mašínda,
- za pedagogické pracovníky Ing. Jaroslava Michálková (předsedkyně ŠR), PaedDr. Tomáš Ulč, DiS., MBA (zapisovatel),
- za zákonné zástupce nezletilých žáků, zletilé žáky a studenty: Lukáš Hummel, Ing. Jiří Hynek, Ph.D.

Zajímá Vás, čím se školská rada zabývá a co řeší?

Podílí se na fungování školy, na zpracování koncepčních záměrů rozvoje školy, schvaluje rozpočet školy a výroční zprávu školy, má možnost vyjadřovat se ke školnímu řádu, k návrhům školních vzdělávacích programů. K podnětům a má právo iniciovat konkurz na ředitele, čímž zajišťuje dialog mezi ředitelem, zřizovatelem a rodiči a pedagogy. Její činnost je klíčová pro transparentní správu školy.

Ing. Jaroslava Michálková



Voleb se zúčastnila i paní ředitelka

Florbalový turnaj Subterra Cup

Florbalového turnaje Subterra Cup se tentokrát zúčastnily naše dívky. Dne 1. 12. 2025 v hale Slavie VŠ Plzeň sehrály v rámci okresního kola čtyři zápasy se soupeřkami z Hotelové školy Plzeň, Obchodní akademie Plzeň, Střední školy informatiky a finančních služeb Plzeň a SOŠ a SOU Horšovský Týn. S jednou výhrou, jednou remízou a dvěma porážkami skončily ve skupině na 3. místě a postoupily do krajského kola.

Děkujeme děvčatům za reprezentaci školy a přejeme hodně sil do dalších bojů!

Mgr. Radek Hlad



NAŠE ZDRÁVKA

Olympiáda z dějepisu

Dne 24. listopadu 2025 se na naší škole uskutečnila Dějepisná olympiáda. Tuto akci každoročně vyhlašuje Univerzita Hradec Králové a tento rok se jednalo již o 55. ročník.

Letos si univerzita pro žáky připravila zajímavé téma týkající se žen v historii. To bylo ještě uvedeno mottem: Dvě strany téhož příběhu: Jak muž a žena kráčeli dějinami – spolu, proti sobě i vedle sebe. Zájemci z řad našich žáků se sešli v učebně 219 a téměř celou ji zaplnili. Účastnilo se 45 žáků a z tohoto počtu byli nakonec vybráni tři nejlepší: Nicol Žežulková ze 2DPS, Vojtěch Proška z 2A ZL a Christie Matteo z 2D PS. Ti budou reprezentovat naši školu v krajském kole.

Mgr. Aneta Vaidišová



Tématem dějepisné olympiády bylo například postavení a role žen ve středověku, Alice Masaryková či ženy-sportovkyně



Milé kolegyně,
milí kolegové,
přeji vám klidné
a radostné Vánoce
plné pohody,
úsměvů
a zaslouženého
odpočinku.
Ať vás nový rok
obdaruje
zdravím, energií
a spoustou
inspirace pro naši
společnou práci.
Děkuji za
spolupráci
a těším se na
další společné
chvilé nad tvorbou
a čtením
Minialmanachu.
Krásné svátky a
šťastný nový rok!

Slávka Michálková

Téměř zapomenuté recepty na vánoční cukroví

Každé Vánoce, když peču cukroví, sním o starých časech a představuji si, jak muselo chutnat mým předkům, který si tyhle malé sladkosti dopřával opravdu jen ve sváteční vánoční čas. Vždy to jsou ty kouzelné chvíle, kdy všechny IT, AI i politika zmizí a já s maminkou peču totéž cukroví, jako naše babičky a prababičky. Některé druhy už bohužel upadly v zapomnění a byly nahrazeny „modernějšími“. Což je škoda, protože modernější nemusí vždy znamenat lepší. Tak tady je několik vynikajících receptů ze záznamů po našich babičkách, které už málokdo zná:

Jedlové šišky

Tento moučníkový skvost je opsán z Schichtovy kuchařky. Více než 100 let starý recept je překvapivě nadčasový. Jistě, vždyť chutě nestárnou. Křehké a nadýchané pečivo s minimem ingrediencí, díky němuž využijete bílky, které často zbydou z jiných druhů vánočního cukroví.

Suroviny

4 bílky, špetka soli, 250 g třtinového moučkového cukru, 250 g mletých lískových oříšků, hrst strouhanky, strouhaná kůra z 1 citronu, 1 lžička mleté skořice, čokoládový krém na slepení, máslo na vymazání plechu

Postup

Nejprve ušleháme bílky na tuhý sníh, do kterého postupně, pomalu a opatrně přimícháme cukr, oříšky, strouhanku, citronovou kůru a skořici. Předehejeme troubu na 160 °C. Plech vymažeme máslem či vyložíme pečicím papírem. Připravíme si lžici a vařečku, pomocí kterých budeme na plech tvarovat oválky – jedlové šišky. Plný plech vložíme do předeřháté trouby a šišky pečeme asi 10 minut. Jen co šišky vychladnou, můžeme je slepit čokoládovým krémem. Dobře budou chutnat ale i samotné.

Pokroutky s mandličkou

Pokroutky – cukroví, které se objevovalo často v prvo-republikových kuchařkách. Existuje mnoho variant tohoto receptu, vždy jde však o zploštělé kuličky s mandlí či jiným oříškem, které se mohou lišit názvem či použitým kořením. Jde o velmi jednoduché cukroví, u kterého si můžete pohrát s různými druhy mouky, sladidla a oříšků.

Suroviny

200 g hladké mouky, 120 g másla, 90 g třtinového moučkového cukru, 50 g mletých ořechů, 1 lžice kakaa holandského typu, 1 žloutek, 2 mleté hřebíčky, ½ lžičky mleté skořice, 1 lžička strouhané citronové kůry, loupané mandle na ozdobu

Postup

Z mouky, másla, cukru, mletých ořechů, kakaa, žloutku, koření a citronové kůry vypracujeme hladké pružné těsto a uložíme ho přes noc do lednice. Druhý den předehejeme troubu na 160 °C. Těsto vyválíme do tvaru válečku, odkrajujeme z něj kousky o elikosti ořechu, v dlaních vytváříme kuličku a doprostřed zapícháme mandli. Pečeme ve vyhřáté troubě zhruba 5 minut dorůžova. Upečené pokroutky necháme 2 týdny odležet v papírové krabici na chladném a vlhkém místě.

Ořechové jetelíčky

Toto cukroví, jehož recept pochází z České kuchařky Marie Janků-Sandtnerové, lze upéct jako trojlístky nebo i čtyřlístky. Vypadají úchvatně, chutnají báječně a příprava je přitom tak snadná. Nepotřebujete totiž žádné formičky. Zvládnou je hravě všichni – i ti, jež pečení moc neholdují.

Suroviny

280 g mletých ořechů (vlašských a lískových), 180 g moučkového cukru, ¼ sáčku vanilkového cukru nebo špetka mleté vanilky, strouhaná kůra ze ¼ chemicky neošetřeného citronu, 2 vejce, 100 g loupaných mandlí nebo lískových ořechů na ozdobu

Postup

V míse promícháme mleté ořechy, moučkový cukr, vanilku, citronovou kůru a 1 vejce. Vypracujeme hladké těsto. Vychlazené těsto rozkrojíme na čtvrtky, z každé vyválíme váleček o průměru 1 cm, rozkrájíme ho na stejné, asi 5 mm kousky a z každého vyválíme kuličku. Pokud se těsto příliš lepí, podsypeme ho moučkovým cukrem nebo si lehce navlhčíme ruce. Dva plechy vyložíme pečicím papírem. Druhé vejce prošleháme vidličkou dohladka. Tři kuličky spojíme prošlehaným vejcem do trojúhelníku a zmáčkne do tvaru jetelových lístků. Potřeme je vejcem a do každého lístku vtlačíme půlku loupané mandle nebo oříšek. Troubu předehejeme na 160–170 °C a jetelíčky pečeme zhruba 7–10 minut dozlatova.

Husarské koláčky

Toto cukroví se dělá z těsta podobného lineckému. Tvaruje se do malých kuliček, do kterých se vytlačí důlek, a naplní se marmeládou. Výsledek je křehký, voňavý a na vánočním stole vypadá opravdu nádherně. Podle dochovaných receptů je pekly naše babičky po generace. Marmeláda byla u babiček v kuchyni domácí, z vlastní zahrady. Nejčastěji zavařovaly rybíz, jahody, maliny a pak je používaly právě třeba na pečení.

Suroviny

300 g hladké mouky, 100 g ořechů, 200 g másla, 1 vanilkový cukr, 2 žloutky, 150 g rybízové marmelády, 75 g moučkového cukru

Postup

V míse smícháme všechny suroviny kromě marmelády. Následně těsto zabalíme do potravinové fólie a necháme ho v chladničce odpočinout do druhého dne. Tento krok je důležitý, protože těsto potřebuje uležet. Následující den těsto rozkrájíme na čtvrtiny. Z každé vyválíme váleček o průměru asi 2 cm a odkrajujeme přibližně půlcentimetrové kousky. Z nich tvarujeme kuličky, které pokládáme na plech vyložený papírem na pečení. Do každé kuličky vytlačíme koncem vařečky důlek. Pečeme v předeřháté troubě při 180 stupních asi 7 minut. Poté koláčky necháme vychladnout. Nakonec důlky vyplníme marmeládou

Masarykovo cukroví

jsou staročeské vánoční sušenky. Podle některých zdrojů šlo o nejoblíbenější cukroví Tomáše Garriga Masaryka, neboť takové pekla jeho maminka.

Suroviny

180 g vlašských ořechů, 300 g hladké mouky, 200 g másla, 100 g krupicového cukru, 1 lžice kakaa holandského typu, 1 žloutek, moučkový cukr na obalení

Postup

Ořechy na 2 hodiny namočíme do studené vody, pak je nahrubo nasekáme. Přidáme ostatní suroviny a zpracujeme těsto. Vytváříme z něj válečky o průměru cca 4 centimetry a necháme je v lednici nebo v mrazáku ztuhnout. Z válečků krájíme kolečka, klademe na plech vyložený pečicím papírem a pečeme je v předeřháté troubě při 180 °C asi 8 minut. Po vyjmutí z trouby necháme chvíli vychladnout a následně obalujeme ve vanilkovém moučkovém cukru.

Dobrou chuť!

Slávka Michálková

Vánoční fejetony

Řeknu vám, napsat vánoční fejeton je pěkná fuška. Divíte se, proč? Proč je to horší než psát fejeton o škole, létě, prázdninách či jarním táni? Tak já vám to prozradím – nabízí totiž jen několik témat (kapr, stromek, dárky, Jezulátko), o kterých už bylo vše napsáno. Prozkoumáno, rozebráno, zanalyzováno, zkritizováno.

Letos už jsem jeden takový fejeton spáchala (viz první strana tohoto časopisu), ale upřímně – dvakrát nadšená z něho nejsem. Vážně není zajímavý! Jen to, co už zaznělo nejmiň stokrát.

Troufám si říci, že i fejetonoví velikáni (tím se s nimi nechci v žádném případě srovnávat) měli s Vánoce trošku problém.

Víte, napadá mě (teď popouštím uzdu své fantazii), jestli se Jan Neruda nejmenoval ve skutečnosti úplně jinak. Nějak tak pozitivně, mile, třeba Jan Růžicka nebo Jan Šťastný. Před každými Vánoci, zvláště před uzávěrkou vánočního čísla, údajně zažíval tak neomalené stavy špatné nálady, že si vysloužil pře-zdívku „Neruda“, která byla natolik přiléhavá, až se ujala úplně.

I legendární fejeton Kam s ním mohl původně pojednávat o vánočním stromku, nicméně psychický stav fejetonistův byl tak špatný, že slovo „vánoční stromek“ nedokázal vůbec napsat. Vytěšnil ho a místo něj jeho ruka vyprodukovala bezmyšlenkovitě „slamník“, což si vydavatel Národních listů netroufl korigovat z obav, aby mistr nezkolaboval. Před jedněmi Vánoci také Neruda – jistě nikoli náhodou – vychrlil svou sbírku Hřbitovní kvítí...

O Jaroslavu Haškovi se říká, že před odevzdáním vánočního fejetonu začal vždy pít (někdy dokonce již v lednu).

Mám pocit, že i Karel Čapek se před vánočním vydáním Lidových novin ocital v tak děsivém rozpoložení, že jeho fejetony byly nakonec nepublikovatelné! Čapek je pak přepracovával do podoby románů a divadelních her, aby úmorná práce nepřišla nazmar. Patrně vám ve škole zatajili, že Válka s mlouky byla původně pepným vánočním fejetonem Válka s kapry, v němž Čapek upozorňoval na záludnost těchto kluzkých tvorů, jež okupují naše vany. I Továrna na absolutno ponejprv kritizovala vánoční básnění pod názvem Továrna na absurdno. Na konci třicátých let pak zaútočil na celé prosincové období svou Bílou nemocí.

Pojala jsem podezření, zda vánoční fejetony nebyli nucení psát i moji učitelé na VŠ. Jak jinak vysvětlit, že ti příjemní a povětšinou vtipní docenti a profesori se v lednu stali nevrlymi a unavenými osobami bez špetky soucitu s lidem studentským: „Vysvětlíte mi to pořádně!“ „Přijdete si ještě jednou!“ „Slečno, krátká sukně ke složení zkoušky nestačí!“ Ti obzvláště Vánoce znechucení pronášeli rezignovaně: „Uvidíme se v září,“ nebo „Jste si jistý, že jste na správné škole?“ Zachytila jsem dokonce hlášky s genderovým či rasistickým podtextem: „Vážená dámo, vemte si radši kverlačku a jděte vařit!“ a „Vy jste z Kuvajtu? No, jak vidím vaše zlosti, vy to vaše národní hospodářství úplně zruinujete!“ To už byl u onoho examinatora skutečně vrchol zoufalství!

Vánoční fejeton je zkrátka o zdraví. Já už ho mám (pro letošek) našťestí z krku, a přežila jsem. Vy se snažte přežít ty Vánoce také, ať se děje, co se děje!

Hodně sil! Vaše Slávka Michálková

Prosincová příloha



čtete ještě

Odborná exkurze... Str. 1

Str. 2

Odborná exkurze... Str. 3

Olympiáda, olympiáda Str. 3

Str. 4

Odborná exkurze žáků do Mikulova a Vídně

Ve dnech 26. – 28. 11. 2025 se žáci SZŠ Plzeň zúčastnili odborné exkurze do Rajhradu, Vídně, Laa an der Thaya a Mikulova. Cílem exkurze bylo rozšířit poznatky žáků v oblasti informatiky, historie, kultury, zdravotnictví a wellbeing a zároveň posílit jejich kompetence v oblasti komunikace, orientace v neznámém prostředí a dodržování domluvených pravidel.



Pokračování na str. 3

První okamžiky života – zázrak i zodpovědnost



Studentky oboru diplomovaná dětská sestra si osvojily dovednosti, které chrání život od jeho prvních vteřin. Prosinec je časem zázraků a nových začátků. Vánoce nám připomínají hodnotu života – a právě tu se učí chránit naše studentky. Každý dotek znamená péči, každé gesto je odhodláním pomoci tam, kde jde o nejvíc.

Studentky si v rámci výuky první pomoci vyzkoušely situace, které prověřují nejen jejich znalosti, ale i odvahu a schopnost týmové spolupráce. Naučily se reagovat ve vypjatých chvílích – při resuscitaci dítěte či překotném porodu v terénu. To jsou dovednosti, které mohou rozhodnout o životě.

A protože k Vánocům patří i pohádky, nechyběla ani naše „vánoční řepa“ – miminko, které se bránilo narodit. Táhla jedna sestřička, táhla druhá... až se spojily všechny síly a zrodil se malý zázrak. Tak jako v životě – když se spojí srdce a ruce, přichází naděje.



*Přejeme všem krásné
Vánoce plné světla,
radosti a zdraví.
Studentky oboru diplomovaná
dětská sestra*

Text a foto:
PhDr. Hana Hrachovcová

Odborná exkurze žáků do Mikulova a Vidně

(pokračování ze str. 1)

Památník národního písemnictví v Rajhradě

Studenti absolvovali komentovanou prohlídku benediktinského kláštera a Památníku národního písemnictví. Seznámili se s historií Rajhradu a významem kláštera pro českou kulturu, vzácnými rukopisy na pergamenu, starými tisky a archiváliemi a ukázkami digitalizace knih a moderními postupy ochrany písemného dědictví.

Návštěva Laa Therme

V odpoledních hodinách navštívili studenti termální lázně Laa an der Thaya, kde získali zkušenost s konceptem wellbeingu, regenerace a zdravého životního stylu.

Technické muzeum ve Vidni

Exkurze byla zaměřena na praktické poznání moderních technologií. Studenti viděli ukázky fyzikálních a technických principů na modelech, historické i moderní stroje, dopravní prostředky, energetické systémy, interaktivní expozice podporující zážitkové učení.

Nákupní centrum G3 – pozorování pokladních a informačních systémů

V rámci krátké zastávky studenti pozorovali moderní self-checkout systémy, platební terminály, skenery a logistiku, provoz velkých obchodních center, orientaci v cizím prostředí a práci s informacemi.

Zámek Mikulov a Svatý Kopeček

Na závěr studenti navštívili historické centrum Mikulova, místní zámek a vyšli na Svatý Kopeček.

Exkurze významně přispěla k rozvoji měkkých i odborných kompetencí studentů. Žáci si prakticky procvičili orientaci v cizím prostředí, komunikaci v cizím jazyce (pokladny, obchody, muzeum), dodržování domluvených pravidel a bezpečnostních zásad, zodpovědné chování na veřejnosti a reprezentaci školy, týmovou spolupráci, samostatnost a schopnost řešit situace v terénu a propojení teorie s praktickými zkušenostmi.

Mgr. Václav Háse



Prosinec...

Magický měsíc. Budí se ráno do tmy a cestou na roráty počítá neděle: železná, bronzová, stříbrná... Nebo taky první adventní, druhá, třetí...

Výjimečný měsíc. Je poslední a také první, poslední v roce, první zimní. Vítá slunovrat. Dny jsou mlhavé, šedivé a bledé, on však statečně snáší páchané křivdy v dodávce světla i tepelné energie. A když je mu zima, halí se ve sněhobílých kožích, nebo se hřeje s anděly a čerty u stánků, kde voní punč a medovina.

Pak přijde čas, zazní rolničky, domov je posvátný chrám.

Ježíšek je tu!

Pohádka-nepohádka od Slávky Michálkové

Olympiáda, olympiáda

Už je tradicí, že se na naší škole žáci účastní soutěží typu olympiáda. Jsou celostátní, jsou pro všechny ročníky střední školy, v jednom testu, a tak poskytují studentům dobrou příležitost poznat, jaká úroveň se od nich očekává, tedy nikoli v tom našem rybníčku, ale opravdu obecně, podobně jako je tomu např. u didaktického testu. K tomu ta troška stresu z časového limitu, z úkolů obtížných, ba zcela neschůdných a máme tu skvělý trenažér pro řešení testu, jaký jednou bude muset projít každý adept maturity.

Proto nepřekvapí, že účast na olympiádě z českého jazyka byla hojná. Nakonec se – po narychlo svolaném termínu – v to pondělí 1. 12. v učebně 219 sešlo 58 žáků! Po opravdu těžké potýčce s otázkami a s vypravováním na nelehké téma Otevřel jsem dveře... zvítězili Jan Vodák ze 3. AZL získkem 47 bodů, před Nelou Langerovou (4. ZDL) a Zuzanou Jandovou (2. AZL), oběma se shodným počtem 41 bodů.

Ještě musím nutně poznamenat, jak i mě mrzí, že olympiáda je dosud „papírová“ záležitost. Jestli to příště nebude tak nahonem, vymyslím i pro tuhle olympiádu nějakou chytrou tabulku pro zápis řešení. A něco proti AI, ovšem. Jeli bychom on-line jako u olympiády dějepisné. Tak se příště přijďte určitě podívat.

PhDr. Ilona Gruberová, Ph.D.



Foto: Ing. Jaroslava Michálková

Vánoční bytosti, které děsí nejen děti

V mnoha zemích si lidé vyprávějí příběhy o tajemných bytostech, které jsou nejsilnější právě v období Vánoc. Některé odměňují hodné a trestají zlé, některé chodí pro zlobivé děti a některé chtějí jednoduše škodit a dělat lidem naschvály. Příběhy o nich se pohybují od úsměvných až po čistě hororové. Naši čerti jsou proti nim mírumilovní beránci!

Perchta

Jižní Německo, Rakousko, Švýcarsko i část Itálie – tam všude se můžete setkat s příběhy o této tajemné postavě. Perchta má mnoho podob, v každé zemi její vzhled popisují odlišně. V předkřesťanských tradicích ji lidé považovali za alpskou bohyni, po příchodu křesťanství se však stala démonickou čarodějnící. Nejčastěji je zobrazována jako ošklivá stará žena s rozcuchanými vlasy. Její vzhled však prý záleží i na tom, jak se k ní chováte. Nejlepší způsob, jak se této bytosti zavděčit, je dodržovat rituály a ctít tradice. Takzvaná Perchtina noc by tedy měl být čas, kdy se jí tradiční jídlo a pečou speciální koláčky na její počest. Pokud jste ještě k tomu i laskaví a štedří a tvrdě pracujete, Perchta se vám zjeví jako nádherná mladá žena a štedře vás odmění. Pokud jste však lakomí a nedejte bože se vám podaří Perchtu naštvat, stane se z ní démonické rohaté monstrum, které touží po krvi. Nebohému člověku, který se jí znelíbí, potom v noci rozřízne břicho a orgány vymění za kameny a slámu.

► Perchta se může zjevit jako mladá krasavice nebo ošklivá babice – záleží jen na vašem chování



Krampus

Krampus má své kořeny v Rakousku, avšak i u nás se těší stále větší oblibě. Každý rok se v průběhu listopadu a prosince konají již tradiční průvody, které se vyznačují děsivými maskami, kravskými zvonce a ohnivou show. Pro alpské národy šlo původně o horské demony, s příchodem křesťanství se však stále více začali spojovat s postavou ďábla. Krampus je vlastně děsivější obdoba našeho českého čerta. Také trestá zlobivé děti, které šlehá březovou metlou. Ty nejzlobivější potom odnese v koši, který má na zádech, a dá si je k štedrovecerní večeři.

Lussi

Svátek svatě Lucie v Norsku a Švédsku oslavován krásnou tradicí, kdy se mladé ženy, oblečené v bílém hávu a s korunou ze svíček, procházejí ulicemi.



Před několika stoletími však tento den lidé oslavovali Lucii (nebo Lussi) velmi odlišně. Noc před 13. prosincem, takzvaná Lussiina noc, byl čas, kdy se po zemi procházeli zlí duchové a démoni. Lussi byla zobrazovaná jako ohyzdný démon, avšak velmi mocný. Brázdila oblohu na koštěti následovaná demony, zlými duchy a trolly. Šířili chaos a ničili, co jim přišlo pod ruku. Děti musely být hodné, jinak jim hrozilo nebezpečí, dospělí chránili své domovy znakem kříže. Každého, kdo byl dost hloupý na to, aby nebyl zachumláný v posteli a vyšel ven, zlé entity unesly nebo zabily.

Belsnickel

Tuto bytost můžeme najít ve folkloru německy mluvících národů. Je občas připodobňován ke svatému Mikuláši, avšak jeho vzezření je mnohem strašidelnější. Navíc, na rozdíl od Mikuláše, nepotřebuje čerta. Odměňovat i trestat zvládne sám.

Stejně jako mnoho dalších bytostí je zobrazován v různých podobách, nejčastěji jako starý muž oděný do roztrhaných, špinavých cárů látky a kožesýny. Chodí po ulicích vždy po setmění se zakrytým obličejem, často děsivou maskou s dlouhým jazykem. Pro hodné děti má v kapsách koláče, sladkosti a oříšky, na ty zlobivé má připravený bič.



Mari Lwyd

Jižní Wales má jednu velmi podivnou a opravdu děsivou vánoční bytost, která se odlišuje od všech ostatních. Má podobu koně, který vstal z mrtvých, je to tedy spíše kostra koně. Ta prochází ulicemi s dalšími nemrtvými, aby lidem připomněli svou existenci. V myslí má jen jeden cíl, a to dostat se do vašeho domu. Způsob, jakým ji od toho odradíte, je velmi nezvyklý, musíte ji porazit ve vyprávění vtípů! A aby to nebylo tak jednoduché, musíte u toho mluvit v rýmech. Dříve se na Nový rok na počest této bytosti pořádal průvod. Člověk schovaný pod pláštěm nesl tyč, na které byla lebka koně, buďto skutečná, nebo ze dřeva. Tato lebka byla ještě ozdobena bílou látkou a pentlemi. Dnes se již tato tradice příliš nedodrжуje, avšak někteří lidé stále usilují o její návrat.



Grýla, její synové a obří kočičí monstrum

Island je místo s jednou z nejkreativnějších vánočních mytologií. Můžeme tu najít bytost jménem Grýla. Ta je nejčastěji popisovaná jako ohyzdná čarodějnice. Říká se, že žije v islandské přírodě. V období Vánoc však obchází lidské příbytky. V dnešní době je ale známá především jako matka třinácti takzvaných Vánočních chlapců. Ti navštěvují různé domy a tropí neplechu. Kromě nevinných příběhů o otravných vtípalcích však můžeme najít i příběhy plné šokující brutality a násilí. Tato rodinka má i domácího mazlíčka, kterému se říká Jólakötturinn, Vánoční kočka. Spíše než roztomilou kočičku však připomíná obří monstrum se zuby ostrými jako břitvy, dlouhými drápy a svítícíma očima. Této kočky je jedno, jestli je někdo hodný, či zlý. Na dětech i dospělých si ráda pochutná, pokud si před Vánoci nekoupí (nebo nedostanou) nové oblečení. Předvánoční nákupy ještě nikdy nebyly tak důležité!

Kallikantzaros

Kallikantzaros je zlovlná bytost, kterou můžeme najít v řeckém folkloru. Mají velké zuby a drápy, rohy, kopyta a krátký ocas. Během Vánoc vycházejí z podsvětí na zem, aby škodili a připravovali lidi o energii. Když se dostanou do domu, začnou dělat naschvály a ničit zásoby potravin. Naštěstí je několik způsobů, jak je od svého domu udržet dál. Jsou náchylní na sluneční světlo a oheň, který je může snadno připravit o život. Domov před nimi dokáže uchránit i klubko nebo cedník, který položíme na práh. Také nemají rádi kostelní zvonění a zpívání koled.

Z různých zdrojů – připravila Slávka Michálková



Vánoční příloha

Vánoční pohádka o třech přátelích a třech králích

Na jedné veliké stále zelené louce žili tři přátelé – kůň, velbloud a slon. Vzájemně se dobře doplňovali – kůň byl rychlý, velbloud vytrvalý a slon moudrý. Navíc nikdy nezkazili žádnou legraci, takže ostatní zvířata na louce je měla ráda a často se na ně obracela s prosbou o radu nebo o pomoc. Jednou se zvířata doslechla od pasáček, kteří na louku vyháněli svá stáda, že se v Betlémě narodil Ježíšek, budoucí král země i nebe. Proto na obloze vyšla ta nádherná veliká hvězda. A že pasáčky půjdou za jejím světlem, aby se dítětku poklonili. „Tak to já půjdu také,“ oznámil svým přátelům kůň. „Snad půjdeme všichni, nebo ne?“ divili se velbloud a slon. „To ne,“ potřásl hlavou kůň, „ty, slone, jsi moc velký, a ty, velbloude, zas chlupatý a hrbatý, vás dvou by se Ježíšek polekal. Půjdu já za všechny tři – a půjdu hned!“

Nato kůň odklusal. Zbylí dva přátelé šli pomalu za ním, byli smutní a stále nemohli pochopit, proč se kůň takhle rozhodl. Kůň zatím vesele utíkal směrem, který ukazovala veliká hvězda. Ale ouha! Najednou narazil na les! Na husté, nepropustné houští, plné pichlavých stromů a keřů, které nešlo projít ani obejít. Za chvíli koně dohonili jeho dva přátelé. „Počkej, já ti prošlapu cestu,“ pravil slon, „ale musíš mě vzít s sebou k Ježíškovi.“ Kůň souhlasil, a tak šli dva. Velbloud se sklesle vlekl za nimi. Avšak po čase přišli na rozlehlou poušť. Pustili se neohroženě vpřed, jenže netrvalo dlouho a začali umdlávat. Ničl je hrozný žár, a navíc měli ukrutnou žízeň. Klesli do písku a říkali si: „Tak, to je náš konec. Asi tu zahyneme...“ Ovšem v tu chvíli se objevil velbloud. Na zádech vlekl obrovský vak plný vody. Nelze popsat, jak radostně ho kůň se slonem vítali.

Když se posilnili, velbloud nasál vzduch a pravil: „Půjdeme tímto směrem, tam cítím vodu, oáza nebude tak daleko.“ Vyrázili všichni tři, a kůň se slonem se velbloudovi omlouvali za svoji pýchu. Velbloud jen pohodil hlavou, že se nic neděje – byl rád, že jsou všichni zase pohromadě. Ale... kdo je to tady? V písku leželi tři zemdlení muži. Podle šatů bylo poznat, že jsou velmi zámožní. „Co tu děláte? Tři velmoži uprostřed pouště?“ ptali se naši přátelé. „My jsme tři králové a jdeme se poklonit Ježíškovi. Šli jsme za svitem té hvězdy, ale uvízli jsme tady. Už nemáme více síly jít dál...“ „My tam taky jdeme, co kdybychom šli společně? Vy byste si na nás mohli sednout, dovezeme vás k oáze, tady velbloud tam treffi, a až se pořádně nepijeme, budeme pokračovat do Betléma,“ navrhl moudrý slon.

To se králům líbilo. První z nich, světlovlasý, řekl koni: „Já se jmenuji Kašpar a v mojí zemi jezdíme na koních jako jsi ty. Můžu jsi tě osedlat?“ Druhý, s tvářmi od sluníčka opálenou, se přitočil k velbloudovi: „Já jsem Melichar. V mojí vlasti lidé chovají velbloudy, jako jsi ty. Budu velmi rád, když mě povezeš.“ Velbloud se dmul pýchou, že poveze takového vznešeného pána. Slon s obavami koukal na třetího krále: „Nebudete se mě bát?“ Ale ten, podle šatů ze všech nejbohatší, ve tváři úplně černý, se jen zasmál: „Kdepak! V mojí vzdálené zemi žijí také sloni. Někteří pomáhají lidem s těžkými náklady, a vím, že jsou to mírumilovná zvířata. Já jsem Baltazar a už se těším na cestování s tebou.“ Bez dalších peripetii dojeli k oáze a překonali zbytek pouště. Pak to byl už jen kousek do Betléma, kam přijel tento slavný průvod – král Kašpar na koni, král Melichar na velbloudu a král Baltazar na slonu. A tak jsou dodnes zobrazováni ve všech betlémech. Jen málokdo ví, jak se to všechno vlastně přihodilo...

Slávka Michálková (takhle mi to kdysi dávno v dětství vyprávěl můj tatínek)



PF 2025

Mikulášská nadílka v Privamedu

Dne 5. 12. 2025 se žáci třídy 3D PS ze Střední zdravotnické školy v Plzni zhostili krásného a smysluplného úkolu – připravili a zajistili mikulášskou nadílku pro pacienty Centra následné péče nemocnice Privamed.

V duchu tradiční mikulášské zvyklosti se skupina studentů převlékla za Mikuláše, anděla a čerta a společně navštívili pacienty, kteří zde tráví období zotavování a rehabilitace. Nadílka byla doplněna milým slovem, úsměvem i krátkým povídáním s každým pacientem, což mnohým z nich přineslo radostné zpestření dne a příjemnou změnu v jejich léčebném režimu.

Žáci si touto akcí nejen prohloubili své komunikační dovednosti a empatii, ale zároveň ukázali, že role budoucího zdravotníka není jen o odbornosti, ale také o lidském přístupu a schopnosti rozdávat radost tam, kde je jí potřeba.

Personál Centra následné péče a vedení nemocnice jejich aktivitu velmi ocenil a pacienti měli radost nejen z návštěvy, ale i z drobných dárků.

Akce se tak stala dalším důkazem, že i malá gesta mohou mít velký význam – a že studenti 3D PS mají velké srdce.

Mgr. Alena Štroblová



Voňavá vánoční vzpomínka

Také máte Vánoce svého dětství spjaté s vaječným koňakem? Jak krásně voněl po vanilce a rumu... Jak maminka vám a vašim dětským návštěvám udělala trochu toho nealkoholického... A jak vám babička dovolila líznout si toho pravého...

I o vaječném koňaku lze říci, že co rodina, to vlastní recept, jenž obvykle bývá předáván z generace na generaci. (kupovaný „vaječňák“ ve většině domácností nesmí o Vánocích přes práh), a co vaječný likér, to unikát.

Mléko nebo smetana, vejce, cukr, koření a samozřejmě trochu něčeho ostřejšího. To je středověká kombinace ingrediencí, která si našla svou cestu až do současnosti a stala se proslulou pochoutkou po celém světě. U nás ji nazýváme vaječný likér, vaječný koňak, ajrkoňak nebo prostě vaječňák, zatímco ve světě tomuto sladkému nápoji říkají eggnog, rompope, koquito, eierpunsch, lait de poule či advocaat (neboť v Holandsku převládal názor, že právníci musí hodně mluvit, a vajíčka působí blahodárně na hlasivky).

Tradičně se uvádí, že historie vaječného likéru sahá až do raného středověku, přičemž jako hlavní postava v jedné z legend figuruje francouzský král Ludvík IX., přezdívaný kvůli své zbožnosti „svatý“, který údajně trpěl nespavostí. Během jedné z jeho probdělých nocí pak měl díky různým experimentům vzniknout v hradní kuchyni, kdy smíchal smetanu, vejce a alkohol, nápoj nazývaný lait de poule (kuřecí mléko). Ten je velmi blízký dnešnímu vaječnému likéru.

Navzdory přitažlivosti francouzské legendy, která propůjčuje vaječnému likéru královský lesk, je nutné připustit, že skutečné místo vzniku je nejasné. Ve srovnání s francouzskou hradní kuchyní se ovšem jeví jako pravděpodobnější místo vzniku spíše zemědělská usedlost ve východní Anglii, kde již ve středověku rádi popíjeli nápoj s vejci a horkým mlékem, kterému byly přisuzovány posilující a regenerační účinky. Běžným nápojem, do kterého se v Anglii přidávala vejce, byl posset, k jehož přípravě se původně využívalo horké mléko s cukrem, vínem nebo pivem, a to vše se později ochutilo kořením. Tradičně se podával ve speciálním servisu se dvěma uchy, byl populární především mezi šlechtou, neboť ingredience si mohli dovolit pouze bohatí. Vaječný likér byl oblíbený zejména v zimních měsících, kdy se díky chladu a mrazu mléko v nápoji tak rychle nekazilo, a nebylo tedy nutné vypít jej všechen naráz.

V průběhu 17. století se základem na místo vína nebo piva stalo pro vaječný likér sherry. Když si ale následně kolonisté přivezli tuto tradici do Ameriky, sáhli po dostupnějším alkoholu, kterým byl bourbon či karibský rum, jenž zkrácením původního názvu egg'n'grog dal vzniknout slavnému označení eggnog. Tento nápoj, podobající se klasickému vaječnému likéru, se vyrábí z mléka, smetany, cukru, šlehaných vajec a alkoholu – většinou z brandy, whisky nebo bourbonu. Svůj vlastní recept dokonce sepsal i první prezident Spojených států George Washington, který prý doporučoval opravdu silné spojení brandy, whiskey, rumu a sherry. Americký politik přitom vždy kladl důraz na to, aby se likér nechal poctivě uležet, a to alespoň po dobu tří týdnů. Díky tomu získal správně krémovou konzistenci, a především díky dostatku času alkohol mohl splnit i svou dezinfekční funkci v nápoji – Washington jej totiž připravoval zásadně ze syrových vajec.

Eggnog dle George Washingtona

Ingredience:

700 ml bourbonu, 500 ml smetany na vaření (12%), 100 ml smetany na šlehání (33%), 400 ml plnotučného mléka, 200 ml karamelového Salka, 8 ks žloutků, 150 g cukru krystal, 20 g soli, 1 ks vanilky, 2 ks celé skořice, 2 ks badyánu

Postup:

Rozehřejte si v hrnci společně smetany s mlékem a Salkem. Přidejte koření a v misce si v mezíchase rozšlehejte žloutky s cukrem a solí. Až se začnou tvořit na svařovaném mléce bublinky po obvodu hrnce, sundejte z plotny a přidejte rozmíchanou žloutkovou směs, promíchejte a přilijte bourbon. Opět vraťte na plamen a společně vše prohřejte. Nesmí se přivést k bodu varu. Následně nechte vychladnout, scedťe a vaječný likér je hotov.

Jamajka pro chvíle pohody

Preferujete-li jako základ pro svůj vaječný likér raději rum namísto americké whiskey, pak vám zcela jistě udělá radost následující receptura:

Ingredience:

500 ml kvalitního rumu (např. jamajského), 500 ml plnotučného mléka, 200 ml smetany na vaření (12%), 100 g třtinového cukru, 3 žloutky, 1 lžice medu, 2 lžičky vanilkového extraktu, 1 nastrouhaný muškátový oříšek

Postup:

V hrnci si zahřejte mléko a smetanu s vanilkou, cukrem, medem a nastrohaným muškátovým oříškem na mírném plamenu. V mise mezitím rozšlehejte žloutky a přidejte trochu mléka, které se vám vaří vedle, a zase rozšlehejte. Směs nalijte do hrnce k ostatním surovinám, zvyšte plamen a zahřívějte do zhoustnutí. Směs nepřivádějte k varu. Jakmile má vaječný likér správnou konzistenci, vlijte do něj půl litru rumu. Nápoj podávejte teplý, nebo jej nechte vychladnout.

Kouzelný vaječný likér

„Vaječňák“ ryze český, s tuzemákem – zkrátka klasika:

Ingredience:

100 g moučkového cukru, 8 žloutků, 100 g vanilkového cukru,600 ml hnědého tuzemáku, 600 ml smetany ke šlehání, 400 ml kondenzovaného mléka

Postup:

V hrnci přivedeme k varu smetanu s oběma druhy cukru, mícháme, dokud se nerozpustí, a odstavíme. Po vychladnutí vmícháme rozšlehané žloutky s kon-denzovaným mlékem, pak rum a podle chuti přisladíme. Hotový vaječný koňak přelijeme do lahví a uložíme do lednice.

A teď ještě nějaké specialitky:

Bleskurychlý vaječňák bez vaření

Tenhle vaječný likér budete mít hotový raz dva a garantuji vám, že stejně rychle bude mizet z lednice, ve které by ale díky alkoholu měl za ideálních podmínek vydržet měsíc i déle.

V míse ručním mixérem vyšlehejte 8 žloutků se dvěma balíčky vanilkového cukru do světlé pěny. Poté do žloutkové směsi zašlehejte po 1 plechovce slazeného a neslazeného kondenzovaného mléka. Přidejte špetku muškátového oříšku, špetičku soli a konečně i rum či jiný voňavý alkohol podle chuti a požadované konzistence. A je hotovo – likér už jen naplňte do lahví a uložte v lednici.

Vaječný „likér“ bez alkoholu

Ať už chcete dopřát tuhle sladkou dobrotu svým ratolestem nebo z nějakého důvodu sami nechcete pít alkohol, vyzkoušejte tuto bezalkoholovou verzi:

V žáruvzdorné misce smíchejte po 1 plechovce slazeného a neslazeného kondenzovaného mléka, 1 balíček vanilkového cukru (nic nezkazíte, když přidáte i pravou vanilku) 200 ml smetany ke šlehání, špetku muškátového oříšku a špetku soli. Misku vložte do většího hrnce do vodní lázně a ručně prošlehávejte. Ve chvíli, kdy se směs začne vařit, postupně do ní zašlehejte 8 žloutků a míchejte do zhoustnutí. Po mírném vychladnutí směs rozdělte do lahví a uchovávejte v lednici.

Nevaječný vaječný likér

Tradičních chutí a vůní Vánoc se nemusíte vzdávat ani pokud jste vyznavači rostlinné stravy (či pokud vám právě došla vejce).

Z 800 ml mléka (pro vegany použijte rostlinné) odebereme asi pětinu, ve které rozmícháme 1 balíček vanilkového pudinkového prášku. Zbytek mléka mezitím ve větším hrnci přivedeme k varu. Směs pudinku a mléka osladíme 1 balíčkem vanilkového cukru, přilijeme do vroucího mléka a za stálého míchání metličkou vaříme asi minutu, vznikne nám řídký pudink. Ten zakryjeme fólií, aby se nevytvořil škráloup, a necháme vychladnout. Poté jej vyšleháme se slazeným kondenzovaným mlékem (pokud chcete mít likér prostý živočišných produktů, použijte rostlinné), přidáme semínka vanilkového lusu a špetku černé soli, která likéru dodá vaječné aroma. Nakonec přilijeme rum nebo jiný oblíbený alkohol dle chuti a plníme do lahví.

Vánoce s vůní vaječného koňaku a dobrou chut' Vám přeje Slávka Michálková

Jak staré jsou vánoční zvyky?



Název „Vánoce“

Termín Vánoce byl převzat z německého Weinachten, což v překladu znamená „svatá noc“. Původně staroněmecký výraz vznikl složením keltských slov světit (wiha) a nacht (noc). Podle Etymologického slovníku od Václava Machka pochází tento výraz z doby předcyrilometodějské, takže pojmenované Vánoce jsou tu s námi ještě mnohem déle, než si myslíme.

Vánoční stromeček

Proč máme na Vánoce doma jehličnatý strom? Tato tradice prý původně pochází z oblasti Baltu a z některých částí Německa. Lidé ho kdysi zdobili jablky, ořechy, svíčkami a potravinami. První vánoční stromeček v Čechách byl postaven v roce 1812 v Praze-Libni, a to ředitelem Stavovského divadla Janem Karlem Liebichem na jeho záměčku Šilboch. Katolická církev tento zvyk původně odmítala a považovala jej za protestantský, takže ve Vatikánu se první ozdobený strom objevil teprve v roce 1982.



Vánoční koledy

S vánočními koledami se lidé setkávali už ve 13. století, a podle pověsti první z nich složil František z Assisi. Jejich název je odvozován od obřadních pochůzek během vánočních svátků. V současnosti se vánoční koledy staly součástí vánočních tradic, a máme možnost slyšet je všude, počínaje obchodními centry (kde nás někdy skutečně příšerně otravují) přes domácnosti až po kostely.



Oslava narození Ježíška

24. prosince si připomínáme narození Ježíše. Všeobecně je zakořeněno, že jeho narozením se začal počítat nový letopočet, podle něhož se v dnešní době řídí většina světa. Nicméně – podle všech podkladů se nenarodil v roce 0, ale někdy mezi lety 7 a 1 před naším letopočtem nebo dokonce mezi daty 29 a 36 našeho letopočtu. (Podle některých pramenů byl Ježíš v roce 0 pokřtěn) Teprve zhruba o 200 let později byla poprvé zaznamenána myšlenka slavit oficiálně narození Ježíše.

Věděli jste, že ne všichni křesťané slaví Vánoce? Mohou za to některé britské a americké kolonie ze 17. století, které Vánoce odmítaly kvůli potenciálnímu pohanskému původu. Proto je zakázali slavit, a to jim zůstalo až do současnosti.

Z různých zdrojů připravila Slávka Michálková

V Česku nosí dárky

Ježíšek

Ačkoliv Česká republika nepatří k příliš nábožensky zaměřeným státům a většina obyvatel se deklaruje jako nevěřící, slavení Vánoc si málokdo nechá ujít. Užít si čas klidu a pohody s nejbližšími, čekat, až Ježíšek zazvoní, podívat se, jaké dárky zanechal pod vánočním stromečkem – to jsou české Vánoce. Bez Ježíška si Vánoce ani neumíme představit. Marně se v padesátých letech minulého století snažil Ježíška vystrnadit ruský Děda Mráz. Před Vánoci roku 1952 prohlásil tehdejší předseda československé vlády a pozdější prezident Antonín Zápotocký, že „dětí pracujících se již nerodí ve chlévech. I Ježíšek vyrostl a zestaral, narostly mu vousy a stává se z něho děda Mráz. Nechodí již nahý a otrhaný, je pěkně oblečený v beranici a v kožichu“. Marně se po roce 1989 pokouší do českých Vánoc vstupovat Santa Claus. Držíme se Ježíška.

Před rokem 1520 žádný Ježíšek o Vánocích nechodil. A bojovnému německému reformátorovi Martinu Lutherovi vadil populární kult svatého Mikuláše roznášejího večer před 6. prosincem dětem dárky. Tak přišel s náhradním řešením – nadělovat bude Christkind, dítě Kristus. Rozbalování dárků se začalo stěhovat od 5. prosince ke Štědrému dni či Božímu hodu.

Jak vlastně vypadá Ježíšek? vrtá v nejedné dětské hlavičce. „Vynálezce Ježíška“ Luther si jej nepředstavoval jako dítě v jesličkách a plenčičkách. Lidový balast mu vadil, chtěl zdůraznit hlavní postavu svátků, neboť kladl hlavní důraz na myšlenku, že Bůh je skryt v protikladu, zjevuje ve svém opaku, velký v malém, všemohoucí v bezbranném. Samotného dárce obdarované děti tedy nikdy neměly vidět, maximálně jim jeho odchod ohlásil zvoneček. Jenomže reformátor miní a historie mění. Ježíšek začal splývat s Mikulášem, případně zahájili pokojnou koexistenci, a někdy si při roznášení dárků dokonce vypomáhali. Lutherův projekt „se uchytil“ v celé střední Evropě. „Ježíška dárkonoše“ mají nejen v Německu, ale i v Rakousku, Česku, na Slovensku, ve Slovinsku i dalších zemích.

Ačkoli byl minimálně dvě století ryze evangelickým „vynálezem“, od 19. století jej začaly v přebírat i země s katolickou tradicí – zejména měšťané. Postavička ve spojení s dalšími inovacemi – stromkem a adventním věncem – překročila hranice Německa. U nás došlo k tomuto smíření ještě dřív. České Vánoce jsou velmi zajímavým a možná ne zcela snadno vysvětlitelným fenoménem. Naprosto přirozeně se v nich spojily evangelické zvyky s českým barokním katolictvím.

Baroko způsobilo, že se „neviditelný“ Ježíšek začal měnit ve viditelného blondatého andílka, někdy i v dívku v bílých šatech. V puritánské kalvínské tradici se pokusili nechat Ježíška úplně zmizet, tam si udržel pozici hlavního roznašeče dárků svatý Mikuláš. Odtud se v USA vyvíjel dál i nizozemský „Sinterklaas“, kterého holandští kolonisté dopravili v 18. století přes Atlantik. Z odporu k uctívání svatých a k oděvu biskupů se proměnil jeho vzhled, takže se podobal spíše bohům Ódinovi či Thorovi z nordické mytologie, než sv. Mikuláši z Myry. Chybou přepisu při výslovnosti se pak ze Sinterklaase stal Santa Claus.

Z různých zdrojů – připravila Slávka Michálková



SMS ((samná milá sdělení))

Prosincové toulání

Ráda se toulám. Rozumějte – chodím okolím, vyhledávám skoro neznatelné, a tudíž téměř tajné stezičky v místech, kam člověk jsoucí na procházce nevzkročí, poněvadž by si umazal boty, popálil se od kopřiv, poškrábal ostružinovým proutím a na šatech domů přinesl tisíc kuliček svízele.

Bohužel, těchto cestiček stále ubývá – civilizace si žádá vymýtí křoviska, posekat vysokou trávu a natáhnout asfaltový koberec kam se dá.

O to šťastnější jsem, když nějakou takovou cestičku objevím. Nejkrásnější toulání je kolem řeky, a věřte mi, že za každého počasí. Za deště nikoho nepotkáte, všude ticho, jen kapky šumí v listoví. Vaše kroky jsou tiché, žádné praskání a šustění... Mlhavý a sinavý prosinec je úplně ideální pro takové pochůzky. A pak už jen koukat kolem sebe: tamhle se hašteří tři vrabci (ano, dřív bývali úplně běžní, dnes čím dál tím vzácnější), tady trochu těžkopádně přeletěla straka, z výšky vše bystře sleduje poštolka. Volavka se tváří, že ji někdo vytesal z kamene a nehne s ní ani strakapoudovo vytrvalé ťukání so starého stromu. A všechny druhy sýkorek a spousta jiné ptáčí havěti... zkrátka nádhera.

Četla jsem nedávno na téma sýkorky článek od pana doktora Václava Větvíčky (ano, to je ten botanik, jenž, jak vidno, toho zná spoustu i z živočišné říše), který se mi moc líbil. tak alespoň jeho část:

Zatímco většina sýkor, koňader, modřínek, babek, uhelníků a parukárek se toulá soliterně (žijí singl, aby dnešní rozuměli), mlynařici poletují v hejnech. Mlynařík je úžasná sýkora. Bělavě růžová, s ocáskem delším než má konipas. Třasořitka. Vzhledem k velikosti těla oně bělorůžové kuličky se zdá ocas mlynaříků mnohem delší.

Vzpomněl jsem si při té příležitosti na starý text, snad z Učitelských novin, který kritizoval stav plastických preparátů (vycpanin) v nějakém školním kabinetu. Na vypelichané vycpanině jakéhosi opeřence byla demonstrována koňadra, modřinka, parukářka – ba i mlynařík. Popis tehdy byl zakončen větou: „Na témže preparátu si můžeme prohlédnout i sýkoru mlynaříka dlouhooocasého, který ovšem nemá ocas tak krátký, jako zde vidíte ten, který nevidíte...”

(Převzato z:

<https://www.ireceptar.cz/zahrada/fejton-vaclava-vetvicky.html>)

Ovšem v přírodě můžete vidět všechny tyto ptáčky naživo. Dokonce i v prosinci, přestože se říká, že příroda touto dobou odpočívá. Prý dokonce spí...

Slávka Michálková



a na konec...

Kolíčkový den

Str. 1

Kořeny ošetřovatelství ve starém Egyptě

Strom splněných přání FN

Str. 2

Kolíčkový den

22. 10. 2025 se naše škola zapojila do charitativní sbírky Nadace Jedličkova ústavu **Kolíčkový den: Pomoc dětem s handicapem**.

Žáci většiny tříd prodávali v ulicích Plzně zelené kolíčky, informovali dárce o účelu sbírky, o možnostech propojení zdravých lidí a lidí s postižením. Hlavním cílem Nadace je maximálně podporovat mladé lidi se zdravotním postižením v samostatnosti, aby mohli vést co nejvíce plnohodnotný život.

Záštitu nad letošním ročníkem v Plzeňském kraji převzal hejtmán Plzeňského kraje MUDr. Kamal Farhan, který tímto vyjádřil podporu nejen samotné akci, ale především všem, pro které je určena.

Dle informací Nadace Jedličkova ústavu se letos zapojilo rekordních 158 škol, 4 firmy, 7 úřadů a 3 spolky – a každá kasička přispěla k celkovému výtěžku téměř 1 750 000 Kč.

Na sbírkový účet naši žáci vybrali **228 549 Kč**

a touto částkou v kasičkách se SZŠ a VOŠZ Plzeň umístila na **1. místě v republice!**

Finanční prostředky sbírky se využijí na pracovní tréninky a tranzitní programy, které mladé lidi s postižením připravují na vstup do života, podpoří vzdělání pro děti a

mládež s tělesným postižením, také hradí léčebné terapie, které zlepšují kvalitu života lidí s postižením.

Děkujeme všem zúčastněným za spolupráci.

Mgr. Jana Vodáková,
Mgr. Kamila Blovková

Žáci s Mgr. Janou Vodákovou byli přijati na Krajském úřadě Plzeňského kraje, kde převzali certifikát



22. října jste mohli potkat naše žáky se zeleným deštníkem, kteří prodávali kolíčky – na snímku Sabina Račková a Klára Štěpánová ze 3B ZL



Kořeny ošetřovatelství ve starověkém Egyptě: Když péče začínala být vědou

„Život je krátký, umění dlouhé.“ (Imhotep, cca 2650 př. n. l.)

Jak originálně představit jednu z nejvýznamnějších etap vývoje ošetřovatelství? Studenti 1ADVS a 1BDVS v rámci předmětu Teorie ošetřovatelství zvolili netradiční cestu – zápis do „papyru“. Ovšem s moderním twistem: papyrus byl z perníku! Tento voňavý projekt nejen zpestřil výuku, ale zároveň ukázal, že dějiny péče mohou být zábavné a inspirativní.

Studenti si připomněli období starověkých civilizací – od starověké Mezopotámie po starověký Řím, kdy se péče začala stávat vědou. A protože inspirací pro „papyrový“ projekt byl právě Egypt, stojí za to podívat se na tuto kolébku medicíny blíže.

Egypt – medicína mezi vírou a vědou

Období 3000–332 př. n. l. přineslo první systematické postupy v léčbě. Zdraví bylo vnímáno jako dar bohů, nemoc jako narušení rovnováhy, přesto se uplatňovaly racionální metody.



Imhotep, architekt a lékař, je považován za zakladatele egyptské medicíny. Jeho odkaz dokládá propojení vědy a spirituality.

Lékařské papyry

Dochované texty dokazují, že egyptská medicína kombinovala magii s logikou:

Papyrus Káhunský – zaměřený na gynekologii a určení těhotenství.



Papyrus Smithův – popisy poranění ve formátu diagnóza–prognóza–léčba.

Papyrus Ebersův – 875 receptů pro léčbu kožních, dětských i duševních nemocí.

Kdo pečoval?

Péči zajišťovali kněží a pomocníci lékařů. Přípravovali léčiva, sledovali stav nemocného a dbali na hygienu. Významnou roli měly ženy – zejména při porodech. Ideální ošetřovatel měl být čistý, oddaný a vzdělaný – požadavky, které přetrvávají dodnes.

Víte, že...

Egyptané používali med jako antiseptikum, oleje k masážím a hudbu ke zklidnění psychiky?



A co říci na závěr?

Kořeny ošetřovatelství sahají hluboko do minulosti. Už starověké civilizace chápaly, že péče není jen o léčbě, ale také o lidském přístupu. Tento princip zůstává aktuální i dnes – od prvních papyrů až po moderní technologie ve zdravotnictví.

PhDr. Hana Hrachovcová

Strom splněných přání FN



Předvánoční čas má jednu zvláštní vlastnost: i ti nejzaneprázdněnější zpomalí, svět se na chvíli ztiší a najednou je víc slyšet to, co bývá celý rok v šumu přehlédnuté — lidská laskavost. A na tu letos už po třinácté spoléhá Fakultní nemocnice Plzeň, která rozsvítila svůj Vánoční strom splněných přání.

Do této akce se již tradičně zapojili zaměstnanci naší školy. Opět chtěli potěšit seniory, tentokrát zakoupením županů. O průběhu akce informovala kolegyně Mgr. Radka Polívková:

Milé kolegyně a kolegové,

v krásném adventním čase mám milou povinnost vás informovat o naší společné sbírce pro pacienty ve FN Plzeň. Domnívám se, že se nám akce vydařila, vybrala jsem 2800,- Kč a zakoupila žádané župánky (8ks, různé velikosti).

Župánky zabalím a zítra odvezu do FN, fotky z předání pošlu. Seznam přispěvatelů je nahlédnutí v Podmostní, v kabinetě č. 1.

Děkuji mnohokrát všem přispěvatelům (někteří věnovali částky nad rámec), z malých příspěvků jsme udělali velkou akci!

*Mějte předvánoční pohodu,
Radka Polívková*

