

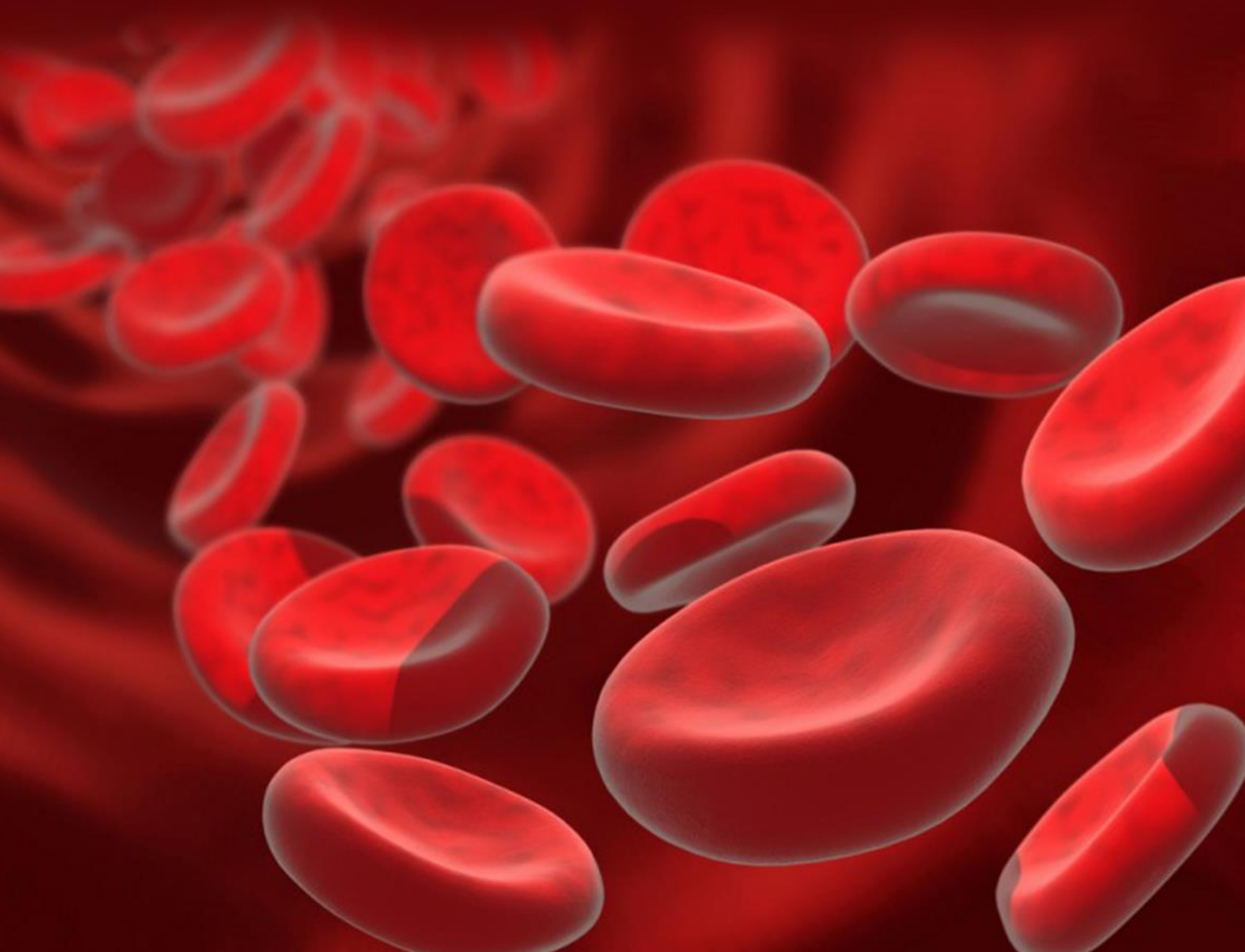
Krvinka

č. 78

Leden 2016



VOŠZ A SZŠ
TRUTNOV



Dopis / 3

Inspirace / 4

Belzebub a satan / 5

Messerschmidt / 7

Stáž v londýně / 9

Být šťastný / 13

Recepty / 15

Recenze / 18

Dopis od matky blondýnky pro dceru blondýnku!

Ahoj milá dcero, jestli máš tento dopis znamená to, že ti přišel a jestli ne, tak mě zavolej a já ti ho pošlu znovu. Píšu ti pomalu, protože vím, že neumíš číst rychle. Počasí je tady krásný, minulej týden pršelo jen dvakrát, jednou na začátku týdne tři dny a potom ještě čtyři dny ke konci týdne. Jinak ten kabát co jsi chtěla, strejna Nasko říkal, že je moc těžký do balíku s těma velkýma knoflíkama, tak jsem je ostříhala. Našij si je zpátky, dala jsem ti je do malé kapsičky toho kabátu. Tatínek si našel novou práci, teď je pod

ním pět set lidí! Seká trávu na hřbitově. Tvoje sestra se vdala a čeká dítě, ještě neví co to bude, tak ti nemůžu říct, jestli budeš strejda nebo teta, ale kdyby to byla holčička, tak ji chce sestra pokřtít po mě. Je trošku divný, aby se dítě jmenovalo MÁMA. Nedávno si tvůj bratr zabouchl klíče v autě a musel se vrátitdesetkilometrů pro náhradní, aby mohl otevřít a pustit nás z auta. Kdybys potkala tetu, tak ji pozdravuj, když ji nepotkáš tak ji nic neříkej.

PS: Chtěla jsem ti poslat nějaký peníze, ale už jsem měla zalepenou obálku.



Karina Vopelková 2.ZA

Tento obrázek ve mně vzbuzuje hned několik myšlenek. Předem říkám, že není svázán s žádnou konkrétní osobou, a taky chci říct, že si cením všech lidí, co na sobě tvrdě „makaj“ a jdou si za tím, co chtějí; a jsem moc rád, že jsem tyhle lidi poznal. Denně se potkávám se spoustou lidí, mnoho z nich ráno vstane, nasnídá se a jde do školy nebo do práce a odpoledne zase domů. Připadá mi to jako přežívání ze dne na den. Nešťve Vás to někdy?



Škola je základ, to je jasné, ale nezaručí vám to úspěch v reálném životě? Mám spoustu kamarádů, kteří jsou hrozně zažraní do učení, až mě někdy štve, o kolik zaostávám. Avšak když po nich něco chci mimo školu, zdá se mi, jako kdyby byli úplně mimo. Nechcete se v něčem lišit? Je hodně lidí, co jsou v práci velmi spokojení, dopřávají si hezkých chvil a plní si své sny a to vám od srdce moc přeju, ale znám jen menšinu lidí, co vstanou

ráno ve 4:30, aby mohli jít na trénink a po škole znovu, využívají na to být lepší i hloupou krátkou přestávku, prostě každou chvíli jen proto, aby byli lepší než všichni ostatní a splnili si svůj sen. Být ten jeden ze sta a ne přijít domů a vymlouvat se na to, že ten a ten to zavinil nebo že ten to udělal taky takhle, tak to udělám stejně...To je chyba, vy to musíte udělat jinak a líp!!! A právě tato zdánlivá maličkost nás odlišuje....

Patrik Till 4.ZL

Ďábel – Satan – Belzebub a Bůh

*Už je to dávno, co v rajském sadu,
Nachýlilo se k mravnímu pádu.
Já přímo vidím, jak v loubí
Praotec náš se s pramáti snoubí
Sdíleje s ní milostnou duši,
Netuše, že Pánbůh to tuší...
Ty d'áble, ty hade, ty pekelný spratku,
Já proklínám tě, aby tvou matku!
Tys to byl, kdo jablko líče,
Lidstvo sved v područí chtíče!
(Robert Burns, Oslovení d'ábla)*

Slovo pochází z řeckého *diabolos* – pomlouvač. Dalo by se říci, že o žádném tvorů toho nebylo napsáno tolik, jako právě o ďáblu. Jeho samotný zrod a existence se táhnou celou historií, světadily i kulturami. Satan byl zlořečen, zavrhnut a odsouzen, na druhé straně byl mnozí uctíván a oslavován. Většina lidí soudí, že v současnosti je jen malá hrstka uznavačů satanismu, kteří provádí pohanské rituály ve svých sklepeních, ale pravda je taková, že příkyvovači satanismu mají své velvyslance, ve Francii to jsou Felfegovi, Tharung je ve Španělsku, v Itálii je Hutgin, ve Švýcarsku Martinet a v Turecku Belial. Ale kdy vlastně zlo vzniklo? Bible uvádí vznik v okamžiku, kdy Bůh řekl "Budiž světlo!" a dal vzniknout duchům světla a andělům. Došlo ke vzpouře a Bůh je ztrestal, uvrhl do temnoty, která je nám známa pod názvem Peklo. Po odchodu andělů vzniklo prázdné místo, které chtěl Bůh zaplnit lidmi, to ovšem v Luciferovi vzbuzovalo nesmírnou žárlivost a tak se tedy rozhodl své zlé snažení zaměřit právě na člověka. Samotný Satan nám ublížit nemůže, jelikož je násilně omezován vyšší mocí, než je on sám. K vykonání svých

úmyslů posílá na zem démony. Mě osobně uchvátil příběh Annelie Michelové, kterou údajně měli posednout démoni. Dívčino chování se zcela vymykalo kontrole a nasvědčovalo tomu, že její duši sužují ďáblu pomocníci: neustále křičela, mluvila cizí řečí a fyzicky si ubližovala, například si vytloukla několik svých zubů a své tělo kroutila do nepřírozených poloh. Tento případ otřásl celým světem a objevily se dvě skupiny lidí. Jedna tvrdila, že dívka byla psychicky nemocná a ta druhá, že byla posedlá mnoha démony. Nejvíce podivné na celém případě je, že dívka měnila hlasy a mluvila mnoha cizími jazyky, které sama nikdy předtím neovládala. Když se nad tím vším zamyslím, vše není vždy jen černobílé. Křesťanství má v historii také své temné stránky, kupříkladu čarodějnické procesy, při kterých se církev dopouštěla neskutečných zvěstev na dívkách a ženách. Tyto procesy trvaly od 15. do 18. století. Být označen za čarodějnici v této době znamenalo jediné a to upálení, napíchnutí na kůl a utopení. V knize Kladivo na čarodějnici jsem se dočetla, že lidé této možnosti, říci prakticky o

komkoliv, že provádí čarodějnictví, mnohdy využívali proti lidem, které neměli zrovna v lásce. Jejich obvinění byla často až směšná, například, že si často čistil zuby. Dále můžeme o křesťanství říci, že to není zrovna jedna z nejskromnějších věr. Kardinálové nosí spousty drahých šperků, nejnovější mobily a kouří. Pokud ho porovnáme třeba s buddhismem a jeho skromností, je to až zarážející. Neměli by být tito uředníci boží skromní a žít v

pokoře? Co když i satanismus má nejen tmavé, ale i jako křesťanství své světlé stránky? Přeci nemusíme věřit, všemu co je napsané. Máme důkazy, že došlo k posednutí lidské bytosti démony, ale o existenci Boha důkazy nemáme? A měl by Satan vůbec důvod slitovávat se nad námi a nevést nás k pokušení? Já myslím si, že ne! Proč by to taky dělal? Copak si to zasloužíme za to, jak se chováme jeden k druhému?

Šrámková



Franz Xaver Messerschmidt

Jméno Messerschmidt nenesse jen německá stíhačka, která se používala během druhé světové války. Toto německé jméno nesl i jeden významný sochař, který žil v 18. století v Německu. Franz Xaver byl baroktní sochař, který se proslavil hlavně svým dílem “charakterových hlav”. Jedná se o 52 bust, kde každá socha hlavy představuje jeden lidský pocit nebo výraz. Messerschmidt toto dílo vytesal, když byl už velmi nemocný, a dle některých studií ho pronásledovali duchové, kteří ho strašili, dokud jejich výraz nevytesal do kamene. Podle některých odborníků je jeho dílo jen výkřik z nemoci před jeho smrtí, ale i tak těchto 52 bust je ve světě obdivováno a jezdí se na ně podívat mnoho lidí až do francouzského Louvru. V roce 2005 byly v New Yorku vydraženy dvě z jeho charakterových hlav, první za 2,48 milionu dolarů, druhá za 4,8 milionu dolarů. Tyto dvě busty jsou nyní v Louvru. O tomto sochaři byl natočen i český film, kde si hlavní roli zahrál Marek Vašut. Film Čas Grimas má být dokument o Messeschmidtově životě a díle.





Zívají busta

Daniela Valná 3.ZL



O zdravotnické stáži v Londýně

Na jaře minulého školního roku jsem se 16 studenty naší školy vyrazila do Londýna na čtrnáctidenní stáž. Pracovali jsme v 11 různých zdravotnických zařízeních – jednalo se o zařízení následné péče, domovy důchodců a hospic. Stáž byla plně hrazena z grantu EU v rámci programu Erasmus+.

V následujících řádcích bych se s vámi za celou skupinu ráda podělila o zážitky ze zdravotnického prostředí, při kterých jsme pocítili rozdíl v péči u nás a v Anglii.

- Dostatek personálu. Sestřičky si tam sice také občas povzdechnou, že nestíhají, ale ve srovnání s trutnovskou nemocnicí mají podstatně méně práce.
- Kompetence jednotlivých pracovníků jsou přísně dodržovány. Neexistuje v žádném případě, aby ošetřovatelka podávala lék nebo aby sanitář odpojoval infuzi, jak to vidáme často u nás.
- Nesetkali jsme se s tím, aby personál nebyl k pacientům milý.
- Velký důraz je kladen na lidskou důstojnost a respektování soukromí. Tak například v některých zařízeních jsou za dveřmi pokoje pro pacienty závěsy, které se zatahují při jakémkoliv výkonu, aby náhodný příchozí nic neviděl.
- Pacienti se nekurtují.
- I ten nejvíc nemohoucí pacient je každé ráno oblečen do čistého civilního oděvu, navoněn, ženám se dají šperky, vše musí být sladěné. Neexistuje pyžamo jedné velikosti, jak je to mnohdy u nás.
- Odlišné stlaní lůžek.
- Na všechny výkony se berou rukavice, včetně mytí obličeje, stlaní lůžek apod.
- K mytí pacientů musí mít ošetřovatelský personál jednorázové zástěry, po každém pacientovi se bere nová zástěra.
- Hygienická péče pacientů prováděná sestřičkami není dokonalá. Tam se bohužel pomočený klient řeší jen převlečením prádla bez umytí. Mytí

pacientů nám připadalo velmi chaotické, nešetří se materiálem, naopak na mytí jednoho pacienta bylo běžně spotřebováno třeba 5 jednorázových žíněk.

- Koberce na chodbách jsou sice hezké, ale mnohdy promočené a i když se často perou, je to cítit.
- Pacienti celé dny pijí pouze černý čaj s mlékem.
- Sestřičky nesmí zvedat klienty, každá manipulace je pouze se speciálními zvedáky.
- Alarmové podložka u postele. Šlápnutím pacienta na podložku dostane sestra signál, že pacient opouští lůžko.
- Pacienti se téměř nepolohují, ale dekubity nemají. Je to díky velmi účinným antidekubitálním matracím a velmi kvalitní stravě.
- Dveře u sesterny jsou zakódované, stejně tak lékárna. Pokud sestra chystá léky, musí se zavřít a rozsvítit ceduli „Nerušit, příprava léků.“
- Jednu infuzi podávají dvě sestry, obě se podepisují do dokumentace. I kdyby tam pacient ležel měsíce, vždy budou nahlas číst údaje z identifikačního náramku a z dokumentace pro kontrolu správnosti před podáním infuze.
- Lékaři jsou oblečeni v civilním oděvu – muži v obleku, ženy v šatech. Při výkonech si oblékají plášť. Sestřičky mají uniformy, v kterých už mnohdy přijíždějí do práce hromadnou dopravou. Je to sice zakázané, ale nikdo to neřeší.
- Naprostá většina pomůcek je jednorázová, pokud se potřebuje přeci jen něco umýt, jsou na to myčky. Neexistuje mytí podložných mís ručně a ponořením do dezinfekce. Výlevka je voňavá místnost.
- Předávání hlášení probíhá u kulatého stolu u kávy, každá sestřička dostane kopii se všemi informacemi o přidělených pacientech. Na předávání hlášení je spousta času. Nestane se, že sestra neví s jakou diagnosou je pacient hospitalizován, tak jak to někdy vídáme na praxi tady.
- HIV pozitivita u pacienta nevyvolává žádnou paniku u personálu, pouze se informují uklízečky. HIV pozitivních pacientů jsem zažila v mém zařízení (hospic) za 2 týdny pět, jeden umíral na AIDS.

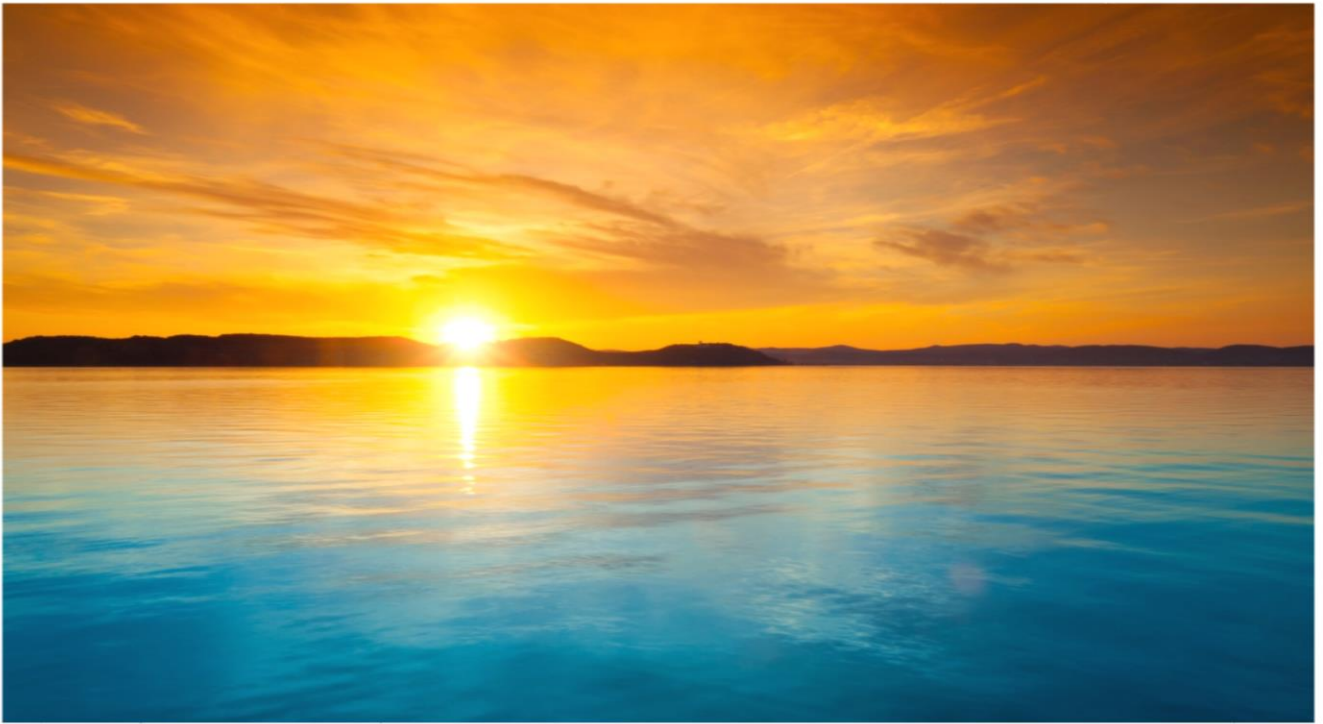
V jednom zařízení byli studenti buď samostatně, nebo po dvou. Výhodou bylo, že každý musel používat angličtinu. Ubytování jsme byli v rodinách, a protože jsme měli dvoutýdenní permanentku na městskou hromadnou dopravu, odpoledne a víkend jsme trávili poznáváním Londýna. V sobotu nám pomáhal anglický průvodce. Viděli a zažili jsme mnoho, dokonce i tu nádhernou atmosféru při narození princezny Charlotte.

S žádostmi o grant EU a následnými zahraničními stážemi budeme na naší škole pokračovat. Stáže jsou určeny z větší části pro studenty oboru Diplomovaná všeobecná sestra a při výběru dáváme přednost absolventům oboru ZA nebo ZL z naší školy.

Mgr. Hanlová Stanislava







Moje životní motto

Být šťastný

Být šťastný, to je moje životní motto.

Být šťastný, znamená pro každého něco, co ho naplňuje. Pro někoho to znamená mít dům, rodinu a skvělou práci. Pro jiného zase mít plno peněz a kupovat si drahé věci, které mu bude každý závidět.

Pro mě to znamená dosáhnout vnitřního klidu, štěstí, svobody a spokojenosti. Vždyť, může být člověk šťastný, aniž by byl se sebou nespokojený? Já si myslím, že ne.

Vnitřní klid

Dosáhnout vnitřního klidu je někdy docela obtížné. Kolikrát nás něco rozhodí nebo naštvě. Proto je důležité zachovat čistou mysl a nebrat si nic osobně. Když si něco bereme moc osobně, například nějakou urážku, pomluvu nebo nadávku, tak nás to rozhodí a my se dostaneme do stavu rozzlobenosti nebo smutku. Věci se nám nedaří a my máme pocit, že máme smůlu.

Povznete se nad tím. Neberte si to osobně, protože nějaká urážka, pomluva vůči nám či nadávka je jen jed, který na nás vypouští ostatní.

Znamená to ale i to, že nebudeme někoho pomlouvat, urážet nebo někomu nadávat. Že ani my nebudeme vypouštět jed na ostatní lidi, protože proč dělat někomu něco, co se nám samotným nelíbí.

Když tohle budeme dodržovat, budeme stále v dobré náladě, bude se nám dařit a budeme mít štěstí.

Štěstí

Když chytíme zlatou rybku a ta nám slíbí tři přání, tak si skoro každý začne přát to, co mu zrovna chybí, to, co vždy chtěl a nikdy neměl nebo úplně nesmysly, o kterých si myslí, že ho udělají šťastným.

Nedělá nás ale právě ono štěstí šťastnými??

Já chytit zlatou rybku, tak si přeji štěstí, protože když má člověk štěstí, má prakticky vše co si vždy přál. Vše, co mu dělá život šťastnějším. Dále bych si přála štěstí pro lidi, které miluji, poněvadž darovat někomu štěstí, nás učiní ještě šťastnějšími.

Být šťastný, znamená být spokojený. Spokojený se svým životem, se sebou samým. Milovat své tělo a svou duši.

Být šťastný, znamená být svobodný. Mít svojí vlastní pravdu a víru, svůj sen a svoje ŠTĚSTÍ.

Inspirace z knihy Čtyři dohody od Dona Miguele Ruize

Tereza Píchová 2.ZL

Recepty

ARAŠÍDOVO-KOKOSOVÉ KULIČKY

Budeme potřebovat (na cca 25 kuliček)

1 hrnek ovesných vloček

1/2 hrnku strouhaného kokosu

1/2 hrnku arašídového másla

2 lžičce datlového sirupu nebo medu

1 lžičce kokosového oleje

Postup: Do mixéru nasypeme všechny suroviny a rozmixujeme je na hladkou hmotu. Pokud se Vám těsto bude zdát moc husté, můžete přidat trošku vody. Z hotového těsta tvarujeme pomocí rukou kuličky. Pokud budete chtít, můžete je obalit ještě v trošce kokosu. Kuličky necháme na cca 30 minut zatuhnout v mrazáku a můžete mlsat.



NEPEČENÉ KULIČKY

Potřebujeme:

- * mleté lískové ořechy
- * mleté mandle * měkké datle Medjool
- * kůra z bio citronu nebo sušená * sezamové semínko
- * kakao nebo karob * med (nemusí být)

Datle na hodinu namočíme, poté slijeme vodu a rozmixujeme na kaši spolu se šťávou z citronu. Smícháme s mletými lískovými ořechy nebo s mletými mandlemi a kůrou z citronu tak, aby vzniklo tuhé těsto, z kterého se budou pohodlně tvarovat kuličky. Můžeme dochutit medem, ale datle jsou sladké dost a myslím, že to není potřeba.

Teď už jen tvarujeme kuličky. Část jich obalíme v sezamovém semínku, část v kakau či karobu.

Uchovávám v chladu, vydrží dlouho!



ROLÁDA

Těsto:

5 bílků

3 žloutky

50g čokoládového proteinu

30g kokosový mouky

?g další dávka karobu/ kakaa pro zintenzivnění chuti

soda

Náplň:

250g tvrdého tvarohu na strouhání

250g jemného tvarohu

sladidlo

kokos

Další přísady:

2-3 banány (rovné)

150g Šmakoun krém kokosový

kokos

Z bílku ušleháme tuhý sníh. V misce smícháme spolu protein, mouku, kakao, sodu. Do bílků přidáme žloutky a následně přisypáváme vzniklou směs.

Dáme péct na pečící papír na 170 stupňů zhruba 7 minut.

Horké těsto stáhneme z plechu a zarolujeme, necháme vychladnout. Zatím si připravíme tvarohovou náplň.

Vychladnuté těsto rozrolujeme a stáhneme papír. Celé natřeme asi 1/3 Šmakoun krému a potřeme náplní. Na delší okraj položíme celé banány a rolujeme.

Zbylé 2/3 krému použijeme na vrch rolády. Nakonec nahusto posypeme kokosem a dáme do lednice ztuhnout.



TEPLÝ JABLEČNÝ NÁPOJ

Ingredience

1l vody
slupky z 8 jablek
2 oloupaná a nakrájená jablka na kostičky
1 lžíce medu
1/3 citronu
skořice celá
hřebíček
badyán
Postup

1. 1 litr vody začneme ve větším hrnci ohřívat a přidáme do něj slupky z omytých jablek. Přidáme také nakrájená jablka na kostičky a koření.
2. Směs necháme ohřívat cca 30 minut pod pokličkou na mírném stupni.
3. Poté mošt slijeme přes sítko, vybereme slupky a koření. Kousky uvařených jablek necháme v sítku a pak je vrátíme do moštu.
4. Poté dochutíme medem a citronem dle libosti, ale ani jednou ingredienci nešetřete, ať to má pořádný šmrnc



Ilona Kuldová 2.ZL

Knižní a filmové recenze

Rudá královna

autor: Victoria Aveyard

(sci-fi, fantasy)

Pokud jste fanouškem knižní série Hunger games nebo Selekcce, je to kniha přesně pro vás. Lidé jsou rozděleni na chudé, to jest Rudé a na Stříbrné, kteří vládou nadpřirozenou mocí. Mare je sedmnáctiletá Rudá dívka pracující pro Stříbrné. Zjistí však, že i přestože patří k Rudým, má také vražednou schopnost, což by mohlo ohrozit moc Stříbrných. Ti ji prohlásí za svou dlouho ztracenou princeznu a tím jí vtáhnou do svého světa plného intrik.



Sněží, sněží... - Tři sváteční romance

autoři: John Green, Lauren Myracle, Maureen Johnson

(příběhy)

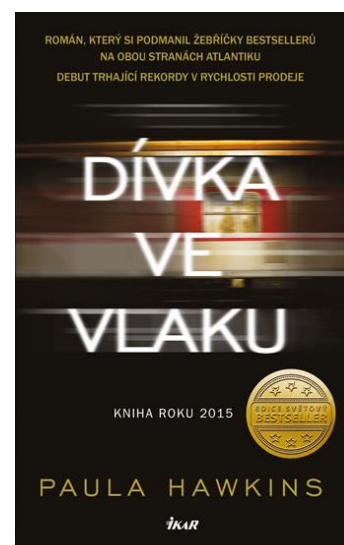
Tři slavní autoři, každý úplně jiný, napsali 3 vánoční povídky, které se prolínají. Jsou o tom, jak životy obyčejných lidí změnila jedna obyčejná sněhová bouře. Příběhy nám ukážou, že ne vždy je to, oč stojíte, také to pravé... Upřímně největším lákadlem na této knize je John Green, který vydává úspěšné romány jako na běžícím páse a má spoustu fanoušků. A musím říct, že ani tentokrát nezklamal.

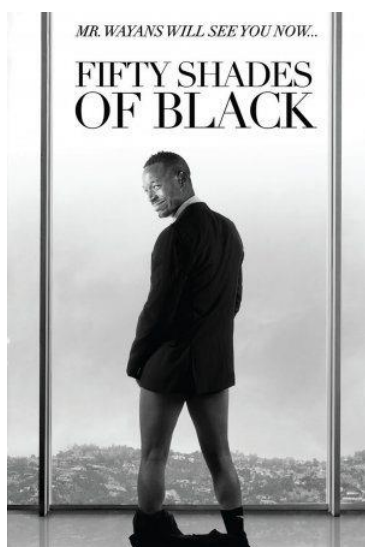
Dívka ve vlaku

autor: Paul Hawkins

(Román)

Tajemný román vypráví o dívce jménem Rachel, která každé ráno jezdí vlakem do Londýna. Vlak den, co den zastavuje u návštěvnického místa, kde Rachel tak trochu "stalkuje" a vniká do soukromí jednoho páru. Má tak bujnou fantazii, že si je dokonce pojmenuje na "Jasona a Jess". Jednoho dne je však vše úplně jinak. Jess se totiž pohřešuje. Proto se rozhodne jít na policii. Neví jestli to nebyla chyba. Začíná se až moc zaplétat do příběhu, který vlastně není její. Všem se život obrátí naruby.





Fifty Shades of Black

(Parodie, komedie)

Znáte ten příběh, kdy mladá studentka Anastasia Stelle hned po studiu získá vysněnou práci a přitom má románek s miliardářem Christianem Greyem, jenž má zvláštní choutky. Toto je však parodie na tento příběh. Co když místo pana Graye je zde pan Black, který není v posteli až tak zdatný? Jestli máte chuť na černošský humor zajděte si do kina na premiéru 29. ledna 2016.

Les sebevrahů

(Horor)

Film je natočen podle skutečné události. Sára hledá svoje dvojče Jess pod horou Fuji, kam lidé chodí spáchat sebevraždu. Vydá se tam se skupinou turistů, ale dějí se tam záhadné věci (klasika). V naději, že najde sestru se vydává hluboko do lesů. Jak to dopadne zjistíte v kinech od 7.ledna 2016.



VYŠŠÍ ODBORNÁ ŠKOLA ZDRAVOTNICKÁ
A STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÁ ŠKOLA
TRUTNOV