

Clementia News

Ročník 3 číslo 1 Marec 2022

...zo života v Centre sociálnych služieb Clementia...



. 3 .

Na slovíčko prosím

Prihovorí sa vedúca úseku starostlivosti o klienta Mgr. Ľudmila Cviková

. 4 .

Clementínsky „fašiang“

Čo sa vám vybaví, keď sa povie fašiangy? Možno sú to pestrofarebné masky, fašiangový sprievod, rôzne zvyky, tradície spojené s jedlom.





. 8 .

Čo mi dáva kniha

Všetko čo si prečítate, je pre vašu myseľ tým, čo jedlo pre vaše telo.

. 16 .

Krížová cesta v uliciach Prešova a blízkom okolí

Kto chce zažiť výnimočný zážitok, nech si nenechá ujsť emotívne spracovanie tradičného biblického príbehu krížovej cesty v prostredí historického centra mesta Prešov.





. 20 .

Zabíjačkové hody

V minulosti boli zabíjačky aj akýmisi rodinnými stretnutiami, príležitosťou vidieť svojich blízkych, porozprávať sa, spoločne pojesť dobré jedlo.

. 29 .

Deň svätého Valentína

Na výročie Valentínovej smrti – 14.februára oslavujeme deň všetkých zaľúbených.



OBSAH

NA SLOVÍČKO PROSÍM

3 *Prihovorí vedúca úseku starostlivosti o klienta*

CLEMENTIA NEWS

4 *Clementínsky „fašiang“*

6 *Prekvapenie v našom kine*

LITERÁRNY SVET

8 *Čo mi dáva kniha*

10 *Svet písania*

BYLINKÁRIUM

12 *Cesnačka lekárska*

12 *Cesnak medvedí*

13 *Blyskáč jarný*

KLUB PRIATEĽOV DREVA

14 *My červotoče*

POINT

16 *Krížová cesta v uliciach Prešova a blízkom okolí*

DOBRÁ RADA Z PORADNE

18 *Spánok*

Z KUCHYNE NA STÔL

20 *Zabíjačkové hody*

VARÍME A PEČIEME S PRIJÍMATEĽMI

22 *Kinder mliečny rez*

ETICKÁ KOMISIA

24 *Dohovor OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím*

NAŠI OSLÁVENCI

26 *Oslávenci v mesiacoch január, február, marec*

28 *Narodeninová oslava našej Petry*

PELE-MELE

29 *Deň svätého Valentína*

RELAX S FILMOVOU HVIEZDOU

30 *Krížovka a smiešky s ...*

Milí čitatelia a priaznivci Clementie,



opäť sa vám po troch mesiacoch pripomíname a tentokrát sa Vám chcem prihovoriť ja. V tomto vydaní časopisu znova nájdete rôzne zaujímavé články zo života a tiež tvorby našich prijímateľov. S pomocou iných dokázali spestriť svoj život a rovnako aj život všetkým nám naokolo. V príspevkoch Vám priblížia svoju činnosť, svoju kreativitu a fotografie už len umocnia všetky pocity. Predchádzajúce tri mesiace sme sa snažili v tomto časopise zhrnúť do niekoľkých strán, napriek tomu, že bolo toho omnoho viac. Nájdete v ňom skutočne zaujímavé čítanie, doslova ako sa hovorí: *„Z každého rožka troška...“*.

Nechcem opakovať už vyslovené vety, či vyjadrenia, no máme za sebou skutočne ťažké obdobie, nepoznáme budúcnosť a často v nás prevláda pocit neistoty. Prichádzajúca jar nám všetkým verím, že prinesie slnečné dni bez pochmúrnych myšlienok, plné radosti. Toto ročné obdobie v sebe skrýva čaro znovuzrodenia, začiatok nového a najkrajším sviatkom tohto obdobia je nepochybne Veľká noc, ktorá je symbolom pokory, nádeje a začiatku niečoho nového.

Dovoľte mi teda v mene svojom, ale aj v mene všetkých zamestnancov a prijímateľov sociálnej služby zapriať Vám radostné prežitie veľkonočných sviatkov. Nech Vaše príbytky sú naplnené pokojom, stoly nech hýria hojnosťou a srdcia Vašich blízkych nech sú naplnené láskou a porozumením.

Mgr. Cviková Ľudmila
vedúca úseku starostlivosti o klienta



Clementínsky „fašiang“



Čo sa vám vybaví, keď sa povie fašiangy? Možno sú to pestrofarebné masky, fašiangový sprievod, rôzne zvyky, tradície spojené s jedlom. Iní si predstavia dlhé slávnostné obdobie, ktoré trvá od sviatku Troch kráľov až do Popolcovej stredy.



Na Slovensku fašiangové oslavy majú dlhú tradíciu. Fašiangy slávili už naši predkovia, aj keď žili chudobne, počas sviatkov urobili výnimku, jedli a pili, čo im hrdlo ráčilo.





„Fašianok je milý sviatok, ponúknite šunky plátok, slaninku aj klobás pár, neľutujte pre nás dar.“ Týmto vinšom začala fašiangová slávnosť v našej Clementii. Snažíme sa každoročne pripomenúť tieto pekné a veselé obyčaje. Keďže fašiangový čas strácal pomaly svoju vládu, stretli sme sa 28. februára 2022, aby sme sa do chuti zabávali, veselili, jedli pred 40-dňovým veľkonočným pôstom.





Členovia nášho súboru **Radosť** priniesli so sebou dobrú náladu a predviedli sa v novom fašiangovom šate. Zaspievali, zavinšovali, to všetko spestrili tancom a podarilo sa im vyčariť aj úsmev na tvárach obecenstva.







Dobrá nálada potom nechýbala ani pri tanci, či chutnom občerstvení. Naše podujatie sa nieslo v duchu zábavy, smiechu a radosti zo života.

Zdenka Farbulová
Janka Tomášová



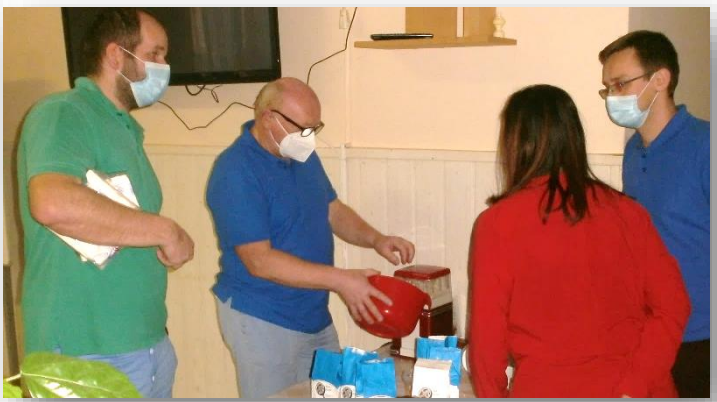
Prekvapenie v našom kine

Viackrát naši prijímatelia navštevovali filmové predstavenia v Cinemaxe Prešov. No ako vieme, už druhý rok trvá zlá situácia s otváraním, zatváraním a určitými obmedzeniami pri premietaní vo veľkých kinách. Tak sme rozmýšľali, ako čo najviac spríjemniť premietania filmov v našom kine a priblížiť atmosféru, ktorú poniektorí prijímatelia zažili v Prešovskom Cinemaxe.





Na prvom tohtoročnom premietaní v našom kine, čakalo na prítomných milé prekvapenie. Počas premietania filmu pre návštevníkov boli pripravené kukuričné pukance a Pepsi cola.





Keď sa rozniesol chýr o tom, že v Kino klube sa podávajú tieto delikatesy, mali sme preplnené „kino“. Ešte nikdy pri premietaní nebolo toľko filmových fanúšikov, ako v ten deň. Veď kto by nechcel zažiť atmosféru kina s popcornom a pepsi.





Pri pohľade na práskajúce kino vo švíkoch, sa vedúca úseku starostlivosti o klienta Mgr. Ľudmila Cviková rozhodla zintenzívniť radosť prítomných a k popcornu pridala pre všetkých aj keksy.



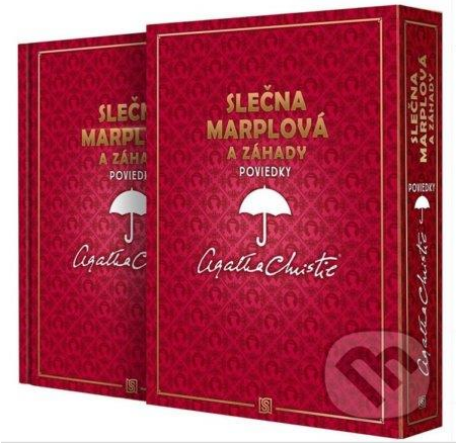
Bola to vydarená akcia, návštevníci Kino klubu odchádzali plný nových zážitkov a nás, ktorí sme pre nich pripravili pekné popoludnie, potešili ich šťastné a usmiate tváre.

Mgr. Peter Červeňák
Mgr. Miroslav Kuľha

Čo mi dáva kniha?



Objavte svoj dôvod čítať! Vďaka knihám sme sa naučili odlišovať dobré a zlé, správne a nesprávne. Pravidelné čítanie počas života vám môže pomôcť udržať myseľ v dobrej kondícii, hlavne keď budete starší. Všetko, čo si prečítate, je pre vašu myseľ tým, čo jedlo pre vaše telo. Čítaním porazíte stres, je to najlepší relax a únik pred stresom každodenného života. Vždy nás poteší, keď do knižnice Clementia zavíta nový člen a prejaví záujem o knihy či čítanie. V jednej knihe sa hovorí, že na počiatku bolo slovo. Ľudia si svoje príbehy radi zapisovali už skôr, napr. na zvitky papyrusu, ktoré sa našli v egyptských pyramídach, písali si aj na bambus, hlinené doštičky a dokonca sa našiel aj zápis na korytnačom pancieri. Aj knihy sú plné rekordov či rôznych kuriozít.



Pikošky zo sveta kníh:

Pri našom ďalšom pátraní sme sa dozvedeli, že za najhrubšiu knihu na svete sa dnes považuje kompletné vydanie *Príbehy slečny Marplovej* z pera Agathy Christie. Kniha má 4032 strán, váži 8,04 kilogramov a jej hrúbka je 322 milimetrov.

Najdrahšou knihou je 72 stranový rukopisný text Leonarda da Vinciho, ktorú si vydražil Bill Gates v roku 1994 a zaplatil za ňu 30,8 milióna dolárov.

Tiež sme sa dozvedeli, že najviac kradnutá kniha z knižníc, či obchodov je Biblia a zároveň je aj najviac predávaná a čítaná.



Čo pre vás pripravujeme v našom literárnom klube?

Bude to súťaž amatérskej umeleckej tvorivosti **„Akademická Clementia“** v kategórii**:** Literárna tvorba (poézia, próza...), Umelecký prednes poézie a prózy a Tvorivá dielňa /kreatívny obal na knihu/. Na našich ďalších stretnutiach v útrobách našej knižnice nebude chýbať „kúzelné čítanie“ v podobe predstavenia najzaujímavejších a nových kníh, besedy o spisovateľoch, knižné novinky, postrehy a správy z literárneho sveta a iné relaxačné cvičenia, tréningy pamäte s knihou aj bez nej, napr. riešenie hádaniek, lúštenie krížoviek, hranie šachu a iné zaujímavé relaxačné aktivity.







Veľkým prianím všetkých, ktorí radi relaxujú, majú radi knihy a radi čítajú, je, aby deň mal viac ako 24 hodín a ostalo tak viac času na čítanie a iný relax. Nájdite si čas na dobrú knihu, ponorte sa do pohodlnej stoličky a straťte sa vo svojej knihe, alebo si trénujte svoju pamäť trebárs aj s krížovkami.

Zdenka Farbulová
Klaudia Tomájková

Zdroj: www.bestseler.sk

Ako napísať báseň – sme poeti amatéri ☺

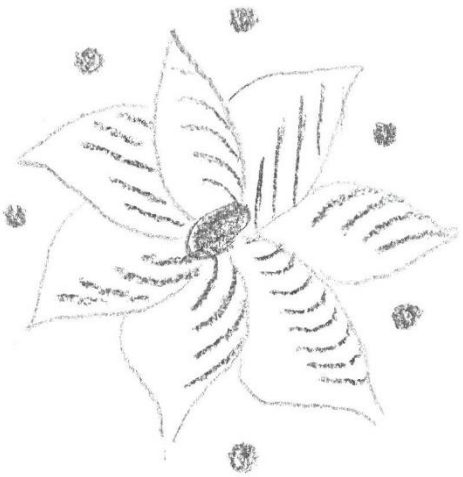


Ako písať verš, ktorý sa nerýmuje a veľmi mi to neštimuje? Písanie poézie – básne, nie je jednoduché. V básni musíte urobiť samotné slová krásne, a to nielen kvôli slovám, ale aj kvôli rytmu, zvuku... Potom, až keď si báseň zarecitujeme, zistíme či báseň „ má život“. Básne píše mnoho ľudí, je to ako so spevom. Spieva každý. Básne sú výsledkom tvorivej činnosti. Nie každý sa to dokáže naučiť. Veľa ľudí má však takéto nadanie. Tak tento talent hľadáme aj v sebe pri našich spoločných stretnutiach v literárnom svete našej Clementii. Tieto krátke básničky či príbehy píšeme len tak, lebo nám prídu na um. Ku niektorým z nich sme vytvorili aj ilustrácie.... Kto z nás rád píše básne? No najradšej snáď Evka Čobejová, Marek Kovaľský a Peter Pošivák. Zopár ich myšlienok, ktoré pretavili do veršov vám ponúkame.

Rozkvitnutá jar
Už rozkvitol v záhrade tulipán,
po roku prišla k nám opäť jar.
Rozkvitajú stromy,
nech nás láska spojí.
Jar je krásna vtedy,
keď k nám láska beží.

Evka Čobejová





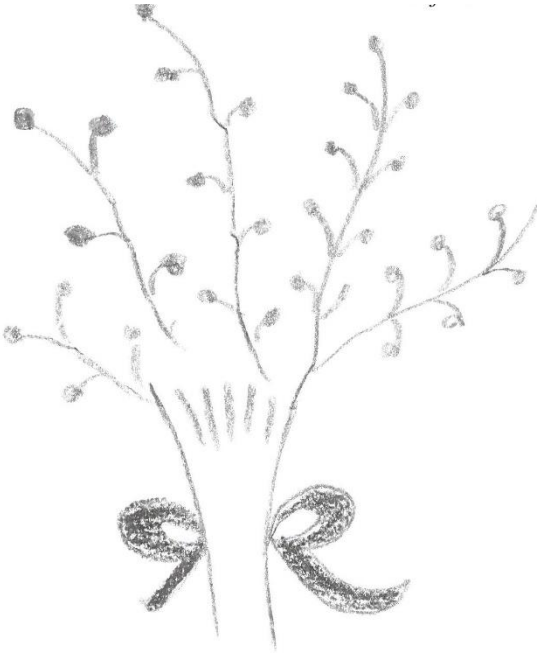
Život na dôchodku
Na dôchodku dobre je,
len mi práca chybuje.
Robila som v Bratislave,
rozdávala Adresáre.
Rozdávala som aj poštu,
išlo mi to len tak trošku.
Mala som rokov osemnásť,
keby sa ten čas vrátil ešte raz.
Odháňaš také myšlienky,
život je treba plno žiť.
Veď mladosť rýchlo uplynie,
nechceš ju len tak utratiť.

Evka Čobejová



Sviatok zaľúbených
Na svätého Valentína,
dievča ružu dostalo,
bola drahá, ale pekná,
to ju veľmi dojalo.
Karafiát založený,
ružový aj biely,
na svätého Valentína
dal kamarát verný.

Evka Čobejová



Pokojný svet
Musím sa pokúsiť milovať,
aby bol vo svete mier.
Musím sa skláňať pred Bohom,
aby bol vo svete mier.
Prosím vás, politici,
my chceme mier!
Nechceme vojnu zbraní,
ale vytúžený mier.
Mier nie je len pojem,
ale je to fakt.
Mať v srdci a duši mier,
je fakt, krása všetkých krás.
Nech žije v nás
a v našich srdciach mier.

Peter Pošivák

Jarný čas
Prebúdza sa pomaly príroda zo spánku,
spievajú si vtáčiky v jemnom vánku.
Spievajú si drozdy ba aj škovránky na poli,
teší sa každý z nás v ich blízkom okolí.
So spevom prichádza aj slnečný jas.
Tešte sa deti, jar je tu zas!

Marek Kovaľský



Poézia je dôležitým sprievodcom ľudstva, ľudia z nej čerpali a čerpajú v časoch radosti i v časoch nešťastia. A to je cítiť aj v krátkych básničkách amatérskych prispievateľov Evky, Mareka a Petra.

A na záver myšlienka na zamyslenie:
Ruský a sovietsky básnik Korney Ivanovič Čukovskij povedal: **„Na začiatku života sme všetci básnikmi a až potom postupne začneme rozprávať prózu.“**

Zdenka Farbulová
Klaudia Tomajková

zdroj: https://akili.sk

Cesnačka lekárska



Cesnačka lekárska rastie skoro na jar. Kvitne od apríla do júna. Všetky časti rastliny, vrátane koreňov a semien, vydávajú silnú cesnakovú arómu, jemne skombinovanú s chrenovou arómou. Vyskytuje sa v lesoch, v záhradách a parkoch. Vďaka antiseptickým účinkom sa kedysi používala ako liečivá bylina v ľudovom liečiteľstve. Zvonka sa používali čerstvé listy vo forme obkladov na nehojace sa rany. Na vnútorné použitie sa z usušenej rastliny varil čaj alebo sa z čerstvej rastliny pripravovali tinktúry určené na dezinfekciu močových ciest aj proti zápalom pľúc. Žuvaním listov sa tiež liečil zápal ústnej dutiny a paradentóza.

Dnes sa nasekané listy používajú na kulinárske účely, hlavne na dochutenie šalátov a omáčok, či na výrobu pesta.

Z čerstvých, ale aj sušených listov si môžete pripraviť kloktadlo, ktoré prospeje zubom i ďasnám. Jednoducho čajovú lyžičku cesnačky zalejte horúcou vodou a nechajte lúhovať.

Na dochutenie jedál si môžete pripraviť domáci ocot. Postup je podobný, ako keby použijete akúkoľvek inú bylinku. Vňať dajte do fľaše a zalejte kvalitným octom. Uzatvorte a nechajte niekoľko dní odpočívať. Potom preceďte a používajte.

Cesnak medvedí



Cesnak medvedí má typickú cesnakovú vôňu a chuť. Bežne ho pritom môžete nájsť rásť v našej prírode. Je typický svojou korenistou chuťou a liečivými účinkami, pre ktoré ho do svojho jedálnička zaraďovali už aj naši predkovia. Medvedí cesnak rastie v hojnom počte po takmer celej Európe. Najviac sa bylinke darí v listnatých a lužných lesoch. Vyskytuje sa na veľkých plochách a tvorí súvislé zelené koberce. Zberá sa na jar a najhojnejší výskyt medvedieho cesnaku je v apríli. Medvedí cesnak je odpradávna považovaný za prírodný detoxikačný prípravok. Je bohatý na vitamíny B a C a má antibakteriálne účinky. Látka nazývaná alicín je zodpovedná za jeho charakteristickú cesnakovú vôňu. Pri zbere by ste sa mali sústrediť na mladé lístky medvedieho cesnaku. Sú bohatšie na vitamíny a chutia lepšie. Staré listy už bývajú horké.

Účinky medvedieho cesnaku: prečisťuje organizmus, priaznivo pôsobí na žalúdok a črevný systém, znižuje krvný tlak, má antibiotické a protizápalové účinky, čistí aj zahlienené pľúca, priedušky a zmierňuje dýchacie ťažkosti.

Pesto z medvedieho cesnaku:



Potrebujeme:
200 g medvedieho cesnaku (najlepšie sú mladé čerstvé lístky),
100 g mandlí alebo arašidov,
100 ml olivového oleja,
korenia podľa chuti.

Postup:
Medvedí cesnak dáme do mixéra, pridáme orechy, olivový olej a podľa chuti korenie. Všetko spolu dobre rozmixujeme. Hotové pesto dáme do sklenenej uzatvárateľnej nádoby a skladujeme v chladničke.

Blyskáč jarný



Blyskáč jarný rastie na jar. Kvitne od marca do apríla. Na liečebné účely sa zbiera vňať. Zber vňate sa robí v marci a apríli. Je slabo jedovatý. Sušením alebo tepelným ošetrením sa však obsah jedu stráca, mladé lístky neobsahujú nijaké jedovaté látky. Pred kvitnutím, skoro na jar, sa môže konzumovať v surovom stave ako silný doplnok vitamínu C, ktorý blyskáč jarný obsahuje.

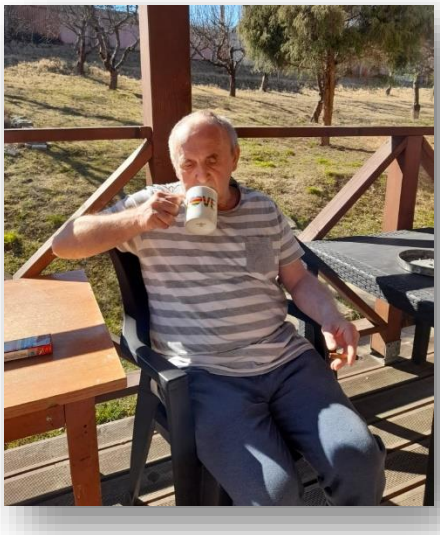
Používa sa pri rôznych kožných ochoreniach, proti vyrážkam a na zastavenie krvácania.



Masť z Blyskáča jarného:

Potrebujeme:
60 g vazelíny,
60 g kokosového oleja,
15 g čerstvého koreňa,
10 g čerstvej vňate,
10 g včelieho vosku

Príprava:
Pripravíme si vodný kúpeľ a do misky dáme roztopiť vazelínu, kokosový olej čerstvý koreň a vňať rastliny. Po rozpustený necháme 20 minút lúhovať a proces opakujeme. Keď bude zmes vylúhovaná, tak sa premieša a precedí. Nakoniec sa ešte raz nechá roztopiť za pridania včelieho vosku. Potom sa vlieva do nádob a nechá sa stuhnúť.





Zdroje:
https://mojerastliny.sk/cesnacka-lekarska/
https://harmonia-vitae.webnode.sk/l/blyskac-jarny/
https://mediteka.sk/medvedi-cesnak/

Lucia Vicová

MY ČERVOTOČE!



„*Treba to tu zútulniť, tie rúry, ten hydrant, no hrozne* ,“ povedala vedúca.
„*Zuzka vám vysvetlí, ona už všetko vie*.“

A takto sme dostali úlohu.
„*Urobíte taký kvetináč*,“ začala Zuzka „*aby sa tu ťahal kvietok. Ale! Aby sme tu mohli dať aj suché kvety*.“
„*A mohol by byť na kolieskach, aby som pozametala aj pod ním*,“ povedala pani upratovačka, stojaca oproti nám.
„*A ešte tam musí byť tabličk*a, *aby sme tam zavesili obedy*.“
„*Chápete?*“ povedala Zuzka.

Tváril som sa neisto.
„*Ja chápem ... Poc*!“ povedal Tomáš.
„*Ďakujeeem chlapciii*,“ povedala Zuzka a vyšla hore schodmi.

A potom to prišlo. Začalo to v hlave, prešlo to srdcom, až do rúk. Myslíte si, že ruka je bežná časť tela, ktorá sa kýve popri trupe? V skutočnosti to je perfektný, krásny, presný, nastroj na výrobu takmer čohokoľvek.

A tak sme začali rozdeľovať prácu. Gabo bude brúsiť! Libuška pozametá! Jozef to natrie! Miro to tu bude riadiť!





Kvetináč bol pre nás veľkou výzvou, no my červotoče; dovolím si skromne povedať, že sme ho dokázali dotiahnuť do úplnej dokonalosti. Konštrukčné spoje sú priam skvost, nehovoriac o tom, že bol vyhotovený na mieru.

Našou tvrdou prácou sa teraz kochajú všetci klienti, načo sme patrične hrdí. Pri výbere materiálu sme boli veľmi striktní a nekompromisní, použili sme najkvalitnejšie drevo z nášeho drevárskeho skladu. Takže žiadny fejk, čistý masív. Keď sme skončili, dlho sme na neho len tak v tichu pozerali.

„Páči sa ti?“, spýtal som sa Mira?
„Hej!“, odpovedal.

Mgr. Marek Hanudeľ
Mgr. Tomáš Chripák

POINT



KRÍŽOVÁ CESTA V ULICIACH PREŠOVA A BLÍZKOM OKOLÍ

Cesta nasledovania Krista nie je ľahká, kráča sa po čistinke radosti, šťastia, úspechov, ale je to aj cesta plná prekážok, trápenia, ťažkosti. Kto chce zažiť výnimočný zážitok, nech si nenechá ujsť emotívne spracovanie tradičného biblického príbehu krížovej cesty v prostredí historického centra mesta Prešov. Mesto Prešov spolu s amatérskymi hercami z farnosti Nižná Šebastová, s dobrovoľníkmi z neziskovej organizácie *Oáza – nádej pre lepší život* už desaťročia predvádzajú dramatický príbeh *Živej krížovej cesty*. V živej krížovej ceste zvyknú hrať aj ľudia bez domova z útulku *Oáza – nádej pre nový život* v Bernátovciach.

Krížová cesta v uliciach Prešova

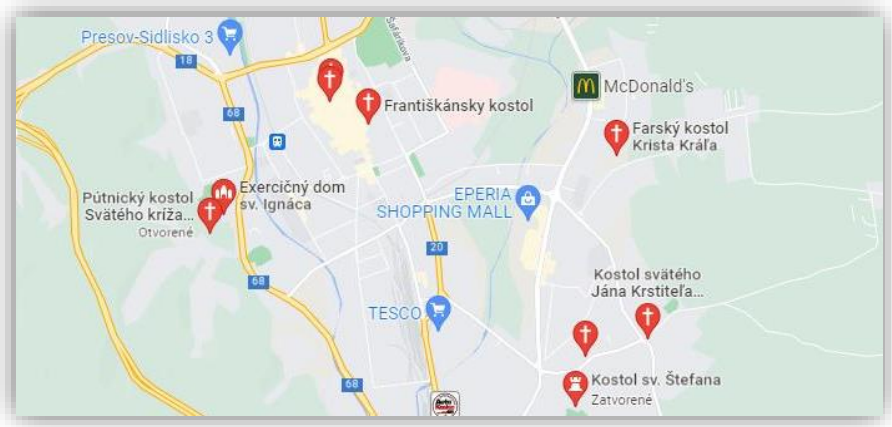


Počas kresťanských sviatkov Veľkej noci na Veľký piatok sa menia ulice Prešova na Jeruzalem. Autentické zobrazenie štrnástich zastavení Krížovej cesty sa zvyčajne začína na pešej zóne, pred Mestským úradom Pilátovým súdom. Sprievod pokračuje medzi **konkatedrálou sv. Mikuláša** a južným parkom na Hlavnú ulicu. Cez Svätoplukovu ulicu sa sprievod presunie do **Záhrady umenia - Kmeťovo stromoradie.** Živá krížová cesta sa kvôli pandémii v roku 2020 neuskutočnila a v roku 2021 bola bez divákov. Organizátori v tomto roku vymysleli zaujímavú alternatívu. Ježiš kráčal ulicami mesta sám, a osoby, ktoré s ním vstupovali do dialógu, boli v podobe zvukového záznamu. Video záznam bol dostupný online. Samota Ježiša na krížovej ceste bez ďalších postáv bola obrazom izolácie ľudí v čase pandémie. Dúfame, že pandémia toho roku ustúpi a živá krížová bude s divákmi a priamo v uliciach centra. O krížovú cestu je každoročne obrovský záujem. Každý rok prichádzalo okolo 5000 ľudí.

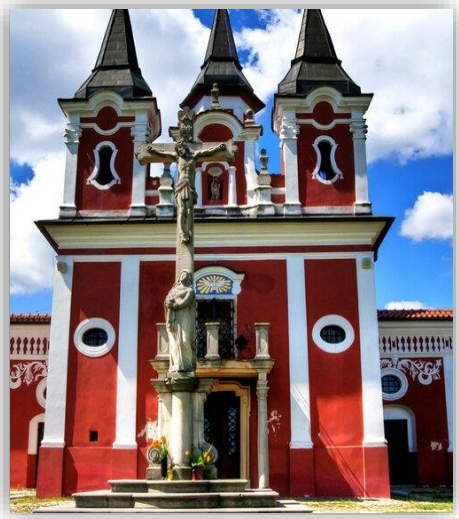
<u>Čas konania:</u>
Veľký piatok o 10:00 hodine.

<u>Miesto konania:</u>
Hlavná ulica v centre Prešova - Mestský úrad, Konkatedrála sv. Mikuláša, Svätoplukova ulica, Kmeťovo stromoradie - Záhrada umenia.

Možnosť - živý internetový prenos



Prešovská Kalvária



Kalváriu v Prešove tvorí súbor ozdobných kaplniek krížovej cesty a kostolíka sv. Kríža. Kaplnky so štrnástimi zastaveniami sú motiváciou pre veriacich, kedy sa spoločne môžu modliť pobožnosť **krížovej cesty**, meditovať a spolu s Ježišom niesť kríž.

Čas konania: *15.apríla 2022 - Veľký piatok*
presný čas konania sa dozviete z farských oznamov

Miesto konania: *Prešovská kalvária, Slávičia 4242/13, Prešov*

Na Kalváriu sa dostanete autom, ak pôjdete staršou trasou na Košice alebo na Hlavnej ulici nasadnete na **autobus č.15** a vystúpite na zastávke Hôrka, odkiaľ sú to len 3 minúty cesty peši. Dostanete sa na krásne miesto odkiaľ je pekný výhľad na mesto Prešov a do okolia. Je to miesto na výlet či prechádzku, ktoré sa s našimi prijímateľmi chystáme navštíviť v rámci nášho duchovného spoločenstva Cesta.



Farský kostol sv. Trojice na Solivare

Krížová cesta v čase Veľkonočných sviatkov oživuje aj ulice Solivara a celú farnosť. Viac ako dve desaťročia od farského kostola smeruje sprievod krížovej cesty s neopracovaným krížom z kmeňa stromu ku kostolu sv. Štefana, kráľa na vrch Hrádok, kde je následne kríž osadený na svahu za ohradou kostola. Aj takýmto spôsobom si veriaci pripomínajú oživenie rozjímania z Veľkého piatku plynúceho roka.

Čas konania: *15.apríla 2022 - Veľký piatok*
presný čas konania sa dozviete z farských oznamov

Miesto konania: *Farnosť Najsvätejšej Trojice, Solivarská 47, Prešov-Solivar*

Možnosť dopravy**: trolejbusom č.1** z centra Prešova alebo z ulice Hlavnej pri Železničnej stanici.

Krížová cesta v našej Clementii



Každoročne si pripomíname tradície Veľkonočných kresťanských sviatkov aj v našej Clementii. Tiež sa spolu stretávame na živej krížovej ceste, kedy si formou dramatickej hry, ktorú pre nás pripravia členovia divadelného súboru **Radosť** z našej Clementie. Priblížia nám skutočný príbeh, ktorý sa stal pred viac ako 2000 rokmi. Posledné dva roky aj nás zastihli pandemické opatrenia, takže stretnutie s Ježišom sme pretavili do osobných a spoločných modlitieb pobožnosti krížovej cesty v spoločenstve **Cesta**. Ohlasy na krížovú cestu sú hlavne pozitívne, možno aj preto, že Ježišovo najväčšie posolstvo bola a je Láska. A to nám dokázal svojim krížom. Živá krížová cesta alebo iné meditácie či pobožnosť sú pre nás akousi evanjelizáciou, môžeme sa zastaviť, máme možnosť byť vtiahnutí do toho deja a prežívania.

Želáme Vám, nech je slávenie Veľkej noci pre Vás prameňom nádeje, radosti a pokoja, nech nádej veľkonočného rána prinesie nové svetlo do Vašich dní.

Zdroje: https://livestream.com./filmasro/krizova
https://krizove-cesty-v-presove

Klaudia Tomajková
Zdenka Farbulová

Spánok



Okamih, kedy chceme spať a kedy bdieť, určujú dva základné faktory. Naše vnútorné hodiny (cirkadiánny rytmus) a chemická látka, ktorá sa tvorí v mozgu a vytvára spánkový tlak. Naše vnútorné hodiny sledujú približne 24 hodinový cyklus, prispôsobujú sa striedaniu dňa a noci (východu a západu slnka). Vnútorné hodiny organizujú všetky naše organické pochody - v každom okamihu je niektorý orgán alebo systém na vrchole svojej dennej aktivity, a vďaka tomu ľudské telo využíva energetické zdroje veľmi efektívne. Každá pravidelnosť vnáša systém a poriadok a náš organizmus má rád harmonogram. Veľmi nápomocné mu je, ak sú naše rituály pravidelné - v určitom čase vstávame, raňajkujeme, pracujeme, obedujeme, cvičíme, večeriame, oddychujeme a ideme spať.

Čím dlhšie sme hore, tým výraznejší je spánkový tlak - sme viac unavení. Až nás nakoniec únava vženie do postele. Za spánkový tlak je zodpovedná látka adenozín, ktorej koncentrácia sa zvyšuje každú minútu, keď sme hore. Čím vyššia je hodnota tejto látky, tým výraznejšie túžime po spánku. Pôsobenie tejto látky však dokáže narušiť kofeín, ktorý zablokuje receptory, ktoré sú pre adenozín dôležité. Ten sa ale neprestane vylučovať. Len ho nie sme schopní vnímať. Keď pôsobenie kofeínu vyprchá a receptory sa opäť stanú citlivé na adenozín, jeho koncentrácia, ktorá sa medzičasom v našom tele vyskytla, nás rýchlo prevalcuje.

Pri nedostatku spánku telo nemôže fungovať optimálne : je narušená imunita, klesá výkonnosť organizmu (fyzická, psychická i kognitívna), stúpa únava, nervozita, podráždenosť. Nedostatok spánku patrí medzi stresové faktory a preukázateľne vedie k vzniku rôznych tzv. civilizačných chorôb. Objaviť sa postupne môžu kardiovaskulárne problémy, hormonálna nerovnováha, vysoký krvný tlak, zhoršiť sa môže cukrovka, ale aj demencia. Spánkový deficit sa odrazí aj na priberaní.

Čo sa počas spánku deje?

Po úvodnej fáze zaspávania nasleduje fáza non-REM spánku, ktorá má štyri štádiá. Prvé je typické plytším spánkom, vo štvrtom je spánok najhlbší. Práve hlboký spánok v druhom a treťom štádiu non- REM spánku je nesmierne dôležitý, pretože počas neho dochádza k regenerácii somatických funkcií. Telo sa na túto skutočnosť pripravuje tak, že znižuje metabolizmus, tiež frekvenciu srdca a dýchania. Za noc sa fázy non-REM a REM vystriedajú cca 4 krát. V prvej polovici noci prevažuje hlboký spánok, s blížiacim sa ránom sa skracuje a vo väčších frekvenciách i dĺžkach nabieha REM spánok. REM je skratka pre anglické pomenovanie Rapid Eye Movement, čo v preklade znamená rýchle pohyby očí, ktoré sú pre túto fázu charakteristické. Práve počas REM spánku dochádza k snívaniu. Nastáva totiž regenerácia mozgových funkcií - náš mozog si triedi myšlienky, vďaka čomu sa slabé spomienkové asociácie menia na silné spomienky. Preto sa napríklad študentom odporúča pred skúškou sa dobre vyspať.

Dôležitou otázkou, ktorú si v súvislosti so spánkom kladieme, je jeho kvantita. Koľko spánku skutočne potrebujeme? U zdravého dospelého človeka je optimálnych sedem až osem hodín spánku. Dôležitá je v tomto prípade pravidelnosť. Znamená to, že nedostatok spánku nie je možné dohnať. Ak počas pracovného týždňa spíme málo, víkendovým vyspávaním to bohužiaľ nezachránime. Týmto prístupom navyše riskujeme navodenie tzv. sociálneho jet lagu, ktorý sa môže prejaviť priberaním na váhe či zníženou výkonnosťou.

Rovnako je dôležité aj to, kedy ideme spať. Ideálne je zaspať pred jedenástou hodinou, najneskôr o polnoci. Vtedy sa totiž v dostatočnom množstve stihne vylúčiť rastový hormón, ktorý má okrem iných funkcií na starosti odbúravanie tukového tkaniva, hojenie rán, či stimuláciu imunity. Možno si kladiete otázku, ako naše telo vie, koľko je hodín. Za to sú zodpovedné naše biologické hodiny, ktoré nám už na bunkovej úrovni pomáhajú prispôsobovať sa periodickým zmenám prostredia (striedanie dňa a noci) tak, že regulujú telesnú teplotu, vylučovanie hormónov, krvný tlak, či metabolizmus.



Kľúčom k nerušenému a pokojnému nočnému odpočinku je úplné telesné a duševné uvoľnenie v čase, keď sa chystáte ísť do postele. V svalstve celého tela sa môže od rána do večera nahromadiť napätie spôsobené dlhým sedením alebo státím v práci a myseľ je často zaneprázdnená spracovávaním udalostí uplynulého dňa alebo premýšľaním o problémoch.

Doprajte si na sklonku dňa trochu času a predtým, než si ľahnete, spomaľte tempo a uvoľnite sa. Ak sa pokúšate ísť do postele hneď po práci alebo po sledovaní televízie, zistíte, že vaša myseľ je preplnená myšlienkami a vaše telo je ešte vždy napäté. Neskoro večer by ste sa mali vyhnúť pitiu kávy a intenzívnemu cvičeniu, ktoré stimuluje myseľ a telo. Radšej si rezervujte hodinku na „tichú chvíľu“, ktorú môžete venovať pokojným aktivitám, napríklad čítaniu, strečingu alebo meditácii.

Postupné uvoľňovanie svalov vás dokonale a systematicky zbaví napätia v tele. Ľahnite si na chrbát s rukami na hrudi a niekoľko minút len oddychujte. Potom ohnite nohy v priehlavkoch a zatnite prsty - napnite ich tak silno, ako vládzete. Asi po piatich sekundách nohy úplne uvoľnite. Pocítite, ako sa z nich vytráca napätie. Vsugerujte si, že oteplievajú, oťažievajú a vychutnávajte si pocit, ktorý pri tom vzniká. Skúste vnímať opačné vnemy, ktoré vytvára napätie a uvoľnenie - toto vnímanie je kľúčom k nácviku schopnosti uvoľniť sa vždy, keď to budete potrebovať. Teraz zopakujte proces napínania a uvoľňovania s lýtkami a postupne ho použite na celé telo, a to v nasledujúcom poradí : stehná, sedacie svaly, panva, brucho, svaly dolnej časti chrbta, prsné svaly, svaly hornej časti chrbta, ruky (zatnite v päsť), predlaktia, ramená, plecia a krk. Keď sa dostanete k tvári, naširoko otvorte ústa a vyplazte jazyk čo najďalej. Potom ústa zatvorte, oči prekrúťte dohora a zmraštite čelo. Teraz celú tvár a kožu na hlave uvoľnite. Cítite, ako hlava celou váhou spočíva na podložke. V tomto štádiu sa už všetky svaly tela napli a uvoľnili a vaše telo sa tým zbavilo prebytočného napätia a je pripravené na odpočinok.



Spánok je prirodzenou súčasťou našich dní počas celého života. S vekom sa potreba spánku postupne mení, rovnako ako sa mení v rôznych obdobiach, ktoré pôsobia na náš organizmus. Čo sa nemení, je nevyhnutnosť dobrého spánku pre správne fungovanie všetkých fyzických ale aj psychických funkcií. Skúste si aj vy vytvoriť spánkovú rutinu práve tak, aby zohľadňovala vaše potreby a plne pokrývala nároky vášho tela na kvalitný odpočinok. Dobrú noc!

PhDr. Monika Hynek Girmalová
Psychologička

Zdroje:
https://uniba.sk/spravodajsky-portal/detail-aktuality/back_to_page/nasa-univerzita/article/toto-by-ste-mali-vediet-o-spanku/
https://www.segum.sk/psychologia-spanku-1-spankove-fazy-a-cykly
https://mindflow.cz/blogs/blog/znate-vsechny-faze-spanku-a-vite-co-se-behem-nich-deje-s-nasim-telem



Zabíjačkové hody

Žijeme v dobe, kedy sa stále viac ľudí postupne vracia ku dávnym tradíciám. Pozvoľný návrat ku zvykom neobišiel ani naše kuchyne, cítiť ho nielen v pripravovaných receptoch, ale aj v spôsoboch získavania surovín. Jednou takouto tradíciou je aj domáca zabíjačka, ktorá sa postupne presunula zo súkromia gazdovských dvorov až na námestia či iné verejné priestory.



V minulosti boli zabíjačky aj akýmisi rodinnými stretnutiami, príležitosťou vidieť svojich blízkych, porozprávať sa, spoločne pojesť dobré jedlo.



Keďže v našich podmienkach sa taká pravá zabíjačka robiť nedá, tak sme prijímateľom a zamestnancom prichystali aspoň zabíjačkové špeciality. Ako predjedlo boli bagetky so škvarkovou nátierkou, masťou a cibuľou. Polievka bola krúpková a hlavné jedlo pozostávalo z pečenej klobásy, jaternice a dusenej kyslej kapusty. Ako na správnych hodoch nesmel chýbať dezert v podobe orechového závinu. Sme radi, že sme aspoň takou formou mohli prispieť k zabíjačkovým tradíciám.



Na týchto dobrotách a špecialitách si pochutnali prijímatelia a zamestnanci nášho zariadenia.



Bagetka so škvarkovou nátierkou, masťou a cibuľou
(ako predjedlo)

Krúpková polievka





Pečená klobása, jaternica a dusená kyslá kapusta

Orechový závin
(dezert k obedu)



Tatiana Scholtésová
vedúca stravovacej prevádzky



Kinder mliečny rez

Veľká noc a hlavne veľkonočný pondelok patrí k najobľúbenejším chlapčenským sviatkom, lebo to je jediný deň v roku, keď môžu beztrestne vyšibať alebo pooblievať dievčatá. K tomu patrí aj pohostenie a tento rez je ideálny nie len pre malých šibáčov, ale pre všetkých, ktorí milujú sladkosti ☺

Suroviny na cesto:

- 100g múka hladká
- 100g cukor kryštálový
- 2ks vajcia
- 60 ml mlieko
- 50 ml olej
- 1 bal. cukor vanilkový
- 3 PL kakao
- 2 ČL prášok do pečiva



Suroviny na krém:

- 400g mascarpone
- 80g cukor práškový
- 60g med
- 250 ml smotana na šľahanie
- 20g cukor práškový

Na posypanie:

- kakao



POSTUP:

1. V miske vyšľaháme vajíčka s kryštálovým a vanilkovým cukrom. Pridáme mlieko, olej a vyšľaháme do peny.
2. Zvlášť v miske zmiešame múku, kakao a prášok do pečiva. Múčnu zmes preosejeme a pridáme k vyšľahanej pene. Cesto nalejeme na plech 40x30 cm a dáme piecť do vyhratej rúry na 180C približne 15 minút.
3. Kým korpus vychladne, pripravíme krém. Mascarpone vyšľaháme s práškovým cukrom, primiešame med. Zvlášť v miske vyšľaháme šľahačkovú smotanu s práškovým cukrom a primiešame k mascarpone krému.
4. Vychladnutý korpus rozrežeme na pol. Jednu časť natrieme plnkou a navrch dáme druhú polovicu korpusu. Vrch zákusku posypeme kakaom a dáme do chladničky na 2 hodín.

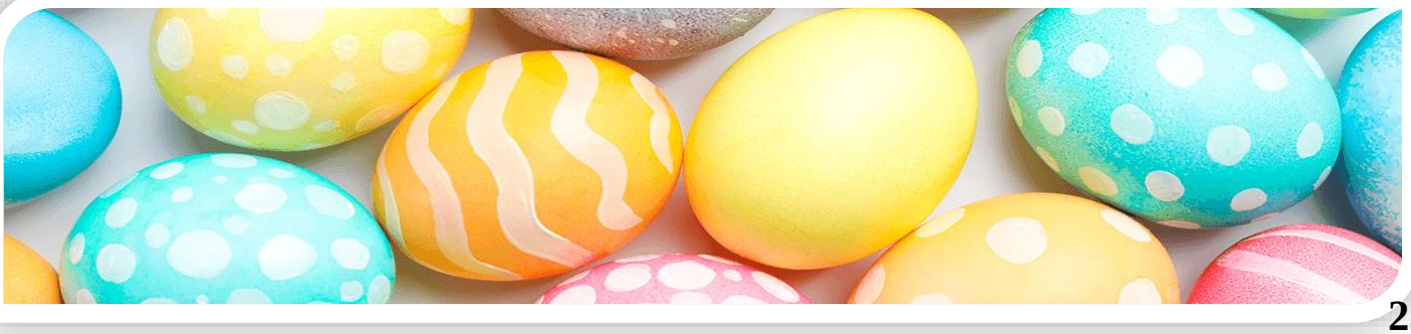
Zdroj: https://varecha.pravda.sk/recepty/zakusok-kinder-mliecny-rez



Maľované vajíčko, pekný božtek na líčko, k tomu zdravia moc a moc a veselú Veľkú noc

Vám prajú členovia KLK

Mgr. Miriam Lipková
Zuzana Slebodníková





Dohovor OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím

Dohovor OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím je prvým právne záväzným medzinárodným nástrojom v oblasti ľudských práv, ktorého zmluvnou stranou je aj Slovenská republika.

Cieľom tohto dohovoru je presadzovať, ochraňovať a zabezpečiť plnohodnotný a rovný výkon ľudských práv a základných slobôd pre všetky osoby so zdravotným postihnutím a podporovať úctu k ich dôstojnosti bez akejkoľvek diskriminácie na základe zdravotného postihnutia. Tento medzinárodný dokument vychádza z presvedčenia zúčastnených štátov, že komplexný a ucelený medzinárodný dohovor významne prispeje ku kompenzovaniu výrazného sociálneho znevýhodnenia osôb so zdravotným postihnutím a k presadeniu ich účasti v občianskych, politických, hospodárskych, sociálnych a kultúrnych sférach na princípe rovnakých príležitostí, a to ako v rozvojových, tak aj vo vyspelých krajinách.

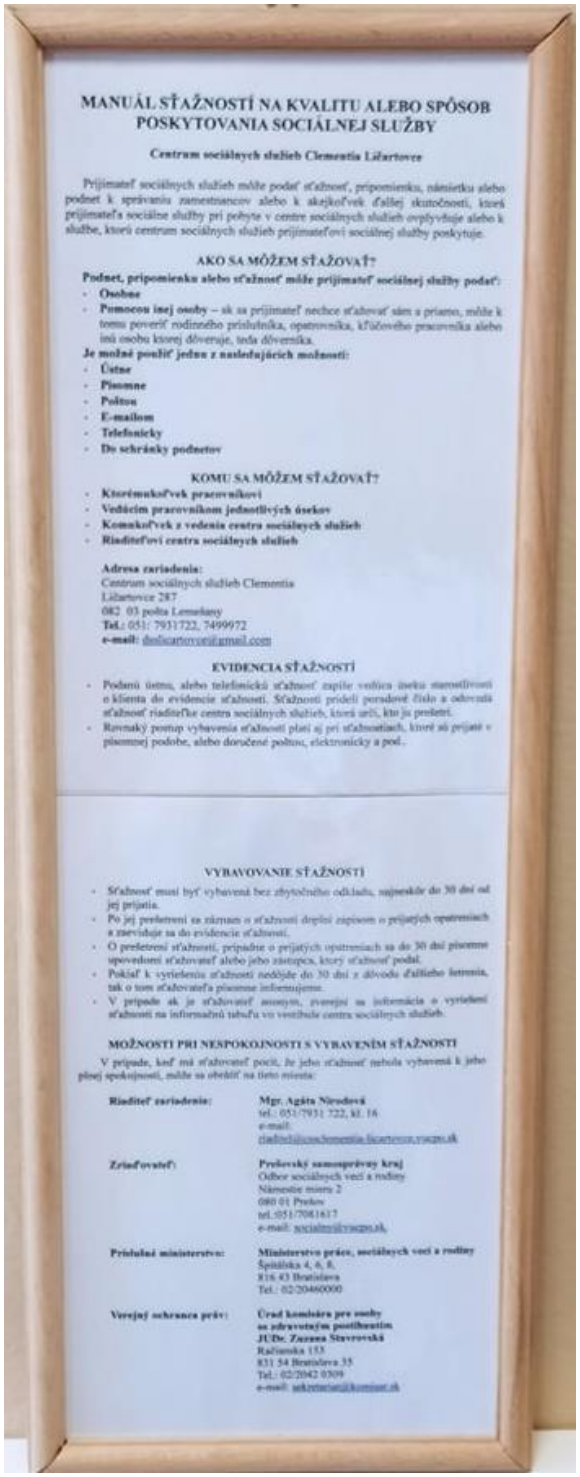


Zdroj: employment.gov.sk

V našom zariadení sa ochrane práv osôb so zdravotným znevýhodnením venuje Etická komisia, ktorá:

- zasadá 1x štvrťročne a v prípade potreby v zmysle vnútornej ***smernice č. 2/6 o ochrane práv prijímateľov sociálnych služieb,***
- zaoberá sa porušeniami etického kódexu CSS a etických kódexov jednotlivých profesií,
- zaoberá sa podnetmi prijímateľov sociálnych služieb, zamestnancov CSS, alebo iných fyzických osôb vzťahujúcimi sa na porušenie ľudských práv alebo etických pravidiel,
- zhodnocuje obmedzenia v zmysle § 10 zákona č. 448/2008 Z.z. o sociálnych službách,
- zhodnocuje záznamy postupov zamestnancov v krízových situáciách, ktoré zaznamenávajú v programe Cygnus,
- podáva preventívne opatrenia na zamedzenie porušovania ľudských práv prijímateľov sociálnych služieb,
- podáva návrhy na doplnenie resp. zmeny v interných smerniciach, ktoré súvisia s dodržiavaním ľudských práva a etických pravidiel,
- etická komisia má 5 členov a je zložená zo zamestnancov a prijímateľov CSS, bližšie informácie vnútorná ***Smernica č.2/3 Etický kódex zamestnancov Centrá sociálnych služieb Clementia,***
- z každého stretnutia je vyhotovená zápisnica, ktorá je k nahliadnutiu u vedúcej úseku Starostlivosti o klienta,
- manuál sťažností na kvalitu alebo spôsob poskytovania sociálnej služby nájdete vo vestibule CSS, ako aj schránku podnetov, nápadov, návrhov a sťažností adresované pre CSS a verejnému ochrancovi práv,
- celé znenie Dohovoru o právach osôb so zdravotným postihnutím, ktoré je napísané v ľahko čitateľnom štýle si môžete vypožičať v knižnici CSS Clementia alebo na https://www.komisarprezdravotnepostihnutych.sk

Mgr. Miriam Lipková



MANUÁL SŤAŽNOSTÍ NA KVALITU ALEBO SPÔSOB POSKYTOVANIA SOCIÁLNEJ SLUŽBY

Centrum sociálnych služieb Clementia Lúčartovce

Prijímateľ sociálnych služieb môže podať sťažnosť, pripomienku, námietku alebo podnet k správaniu zamestnancov alebo k akejkoľvek ďalšej skutočnosti, ktorej prijímateľ sociálne služby pri pobyte v centre sociálnych služieb ovplyvňuje alebo k službe, ktorú centrum sociálnych služieb prijímateľovi sociálnej služby poskytuje.

AKO SA MÔŽEM SŤAŽOVAŤ?

Podnet, pripomienku alebo sťažnosť môže prijímateľ sociálnej služby podať:
- Osobne
- Pomocou inej osoby – ak sa prijímateľ nechce sťažovať sám a priamo, môže k tomu poveriť rodinného príslušníka, opatrovníka, kňúčového pracovníka alebo inú osobu ktorej dôveruje, tuda dôverníka.

Je možné použiť jednu z nasledujúcich možností:
- Ústne
- Písomne
- Poštou
- E-mailom
- Telefonicky
- Do schránky podnetov

KOMU SA MÔŽEM SŤAŽOVAŤ?
- Ktorémukoľvek pracovníkovi
- Vedúcim pracovníkom jednotlivých úsekov
- Komukoľvek z vedenia centra sociálnych služieb
- Riaditeľovi centra sociálnych služieb

Adresa zariadenia:
Centrum sociálnych služieb Clementia
Lúčartovce 287
082 03 pošta Lemešany
Tel.: 051/ 7931722, 7499972
e-mail: dssluccartovce@gmail.com

EVIDENCIA SŤAŽNOSTÍ
- Podnet ústnu, alebo telefonickú sťažnosť zapíše vedúca úseku starostlivosti o klienta do evidencie sťažností. Sťažnosti pridelí poradové číslo a odovzdá sťažnosť riaditeľke centra sociálnych služieb, ktorá určí, kto ju prešetrí.
- Rovnaký postup vybavenia sťažností platí aj pri sťažnostiach, ktoré sú prijaté v písomnej podobe, alebo doručené poštou, elektronicky a pod..

VYBAVOVANIE SŤAŽNOSTÍ
- Sťažnosť musí byť vybavená bez zbytočného odkladu, najneskôr do 30 dní od jej prijatia.
- Po jej prešetrení sa záznam o sťažnosti doplní zápisom o prijatých opatreniach a znevýhodní sa do evidencie sťažností.
- O prešetrení sťažnosti, prípadne o prijatých opatreniach sa do 30 dní písomne upovedomí sťažovateľ alebo jeho zástupca, ktorý sťažnosť podal.
- Pokiaľ k vyriešeniu sťažnosti nedôjde do 30 dní z dôvodu ďalšieho šetrenia, tak o tom sťažovateľa písomne informujeme.
- V prípade ak je sťažovateľ anonym, zverejní sa informácia o vyriešení sťažnosti na informačnú tabuľu vo vestibule centra sociálnych služieb.

MOŽNOSTI PRI NESPOKOJNOSTI S VYBAVENÍM SŤAŽNOSTI

V prípade, keď má sťažovateľ pocit, že jeho sťažnosť nebola vybavená k jeho plnej spokojnosti, môže sa obrátiť na tieto miesta:

Riaditeľ zariadenia: Mgr. Agáta Nirodová, tel.: 051/7931 722, kl. 16, e-mail: riaditel@socclementia.lucartovce.vsczm.sk

Zriaďovateľ: Prešovský samosprávny kraj, Odbor sociálnych vecí a rodiny, Námestie mieru 2, 080 01 Prešov, tel.:051/7081617, e-mail: socialnevec@vsczm.sk

Príslušné ministerstvo: Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny, Špitálska 4, 6, 8, 816 43 Bratislava, Tel.: 02/20460000

Verejný ochranca práv: Úrad komisára pre osoby so zdravotným postihnutím, JUDr. Zuzana Stavrovská, Račianska 153, 831 54 Bratislava 35, Tel.: 02/2042 0309, e-mail: sekretariat@komisar.sk



Naši oslávenci

Oslava narodenín v mesiaci JANUÁR

Kicák Stanislav
Čornanič Marián
Varga Peter
Bilý Viliam
Vočková Ľubomíra

Oslava narodenín v mesiaci FEBRUÁR

Pančurová Lenka
Foriš Ján
Jarkovský Peter
Virba František
Koky Jozef
Grockž Tatiana
Bobulská Mária

Oslava narodenín v mesiaci MAREC

Bartko Jozef
Čech Milan
Frič Jozef
Simoník Peter
Pančura Róbert
Mikula Ján
Solohub Gabriel
Jaroš Milan
Cisko Patrik
Vrašťaková Petra
Vyravcová Libuša

Oslávencom srdečne blahoželáme!


Všetko najlepšie


Oslavy narodenín prijímateľov
január a február 2022
VŠETKO NAJLEPŠIE K NARODENINÁM!
Našim oslávencom prajeme veľa zdravia, šťastia, lásky a mnoho krásnych dní plných radosti a spokojnosti.
K blahoželaniu sa pripájajú aj členovia Klubu labužníkov a kulinárov, ktorí oslávencom napiekli a pripravili sladké pohostenie.

Všetko najlepšie

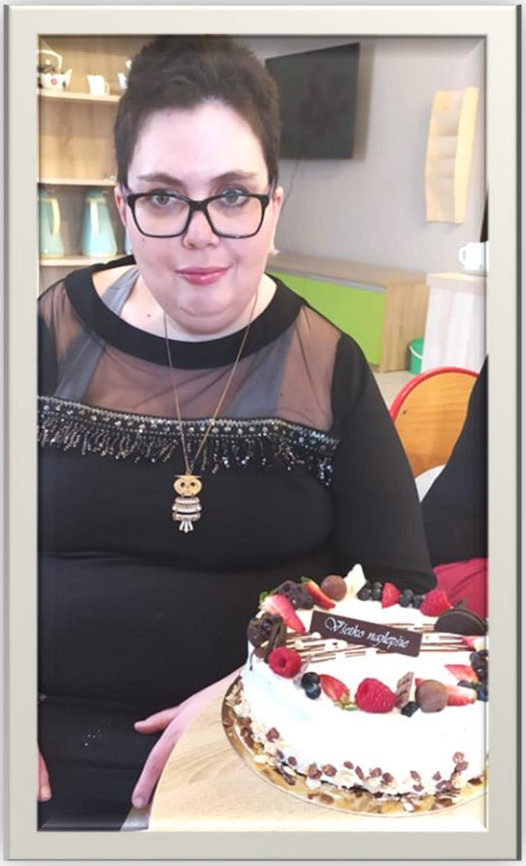

Všetko najlepšie




Všetko najlepšie

Narodeninová oslava našej Petry

V marci Petra oslávila svoje narodeniny a pri tejto príležitosti jej členovia Klubu labužníkov a kulinárov pripravili lahodné občerstvenie a mamka ju prekvapila krásnou a chutnou tortou. Na oslavu si Petra pozvala svojich kamarátov.







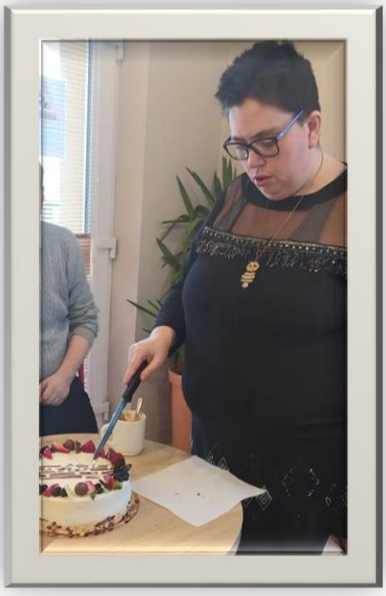
Báseň pre Petru od našej prijímateľky

Oslávila si Petra svojich 36 rokov,
je to krásny vek.
Či má Petra rada máš?
Nebude to s Igorom
tak o mesiac sobáš?
Petru ja rada mám,
vždy sa na ňu usmievam,
je to dobrá kamarátka,
kupuje si maľovatka.

Evka Čobejová

K narodeninám sa všeličo želá,
dobré, pekné ba i veľa.
No my Ti chceme Petra zo srdca priať,
aby si sa mohla v živote smiať.
Zdravia najviac, šťastia dosť,
lásky a pohody toľko,
aby si mala vždy úsmev na tvári,
a k radosti príčin bolo stále dosť.
Veď usmiata tvár v dnešnom žití,
to je ten najkrajší dar.

kolektív prijímateľov
a zamestnancov CSS Clementia



Mgr. Miriam Lipková

Deň svätého Valentína







Svätý Valentín bol biskup, ktorý tajne sobášil zaľúbené páry. Na výročie Valentínovej smrti – 14.februára oslavujeme deň všetkých zaľúbených. Aj my sme v tento deň prekvapili našich prijímateľov a zamestnancov peknou valentínskou výzdobou a perníkovým srdiečkom.....







Tatiana Scholtésová a úsek starostlivosti o klienta

Relax s filmovou hviezdou

Autor: Bohumil Novák	Špz Poprad	Atómová elektrá-reň	STK	Pomoc: Rapid, not,Ate,	Polodra-hokam	1.žena	Pascal zn.	Pomoc: Zno,Zr,
cestovný doklad				č.prostr. Futb.klub Viedeň				vopchá-vaj
patriaca Petrovi								rada opak ne-zúfal
pomoc: topás,	uchytil	gr.litera KČS					Zalej pílila	
Univerzi-ta Karlova			pozdrav United arab rep.			borí prines		
Tajnička								
rumun. Mesto					veru oxid zink			
čistiaci prostr.				vedel zirkón (ch.zn.)				
V,vo (nem.)			Znel					nočný motýľ
Popevok			rosy (jednot. Číslo)					meno rus cárov

V krížovke je ukryté meno známeho francúzskeho komika, ktorého veľmi dobre nadaboval František Filipovský.

V krížovke z predchádzajúceho čísla časopisu Clementia News sa ukrývalo Vianočné a Novoročné želanie -
VESELÉ VIANOCE A ŠŤASTNÝ NOVÝ ROK



Krídelko alebo stehienko (1975)

Rob,čiň, konaj,	Chlapec (hovoro-vo)	Špz Prahy	Zjajknu-tie
		portugal. Mesto	čert, diabol,
	voltam-pér/fáza mesiaca		
nie-angl. Špz Mi calovce-			



Žandár zo Saint Tropez (1964)



Žandár a mimozemšťania (1979)



Dobrodružstvá rabína Jacoba (1973)



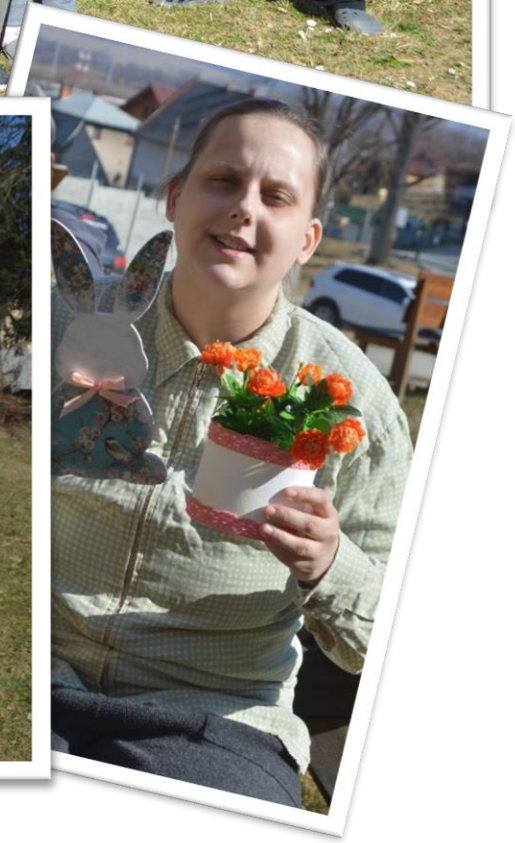
Fantomas sa hnevá (1965)

Kreatívna dielňa











Redakčná rada
Mgr. Agáta Nirodová
Mgr. Miriam Lipková
Zdenka Farbulová
Jana Tomášová
Mgr. Miroslav Kuľha

Vydáva CSS Clementia v Ličartovciach
Redakčná rada si vyhradzuje právo na úpravu článkov a fotografií uverejnených v tomto časopise
© 2022