



Clementia News

Ročník 2

číslo 3

September 2021



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



. 3 .

Na slovíčko prosím
Prihovori sa riaditeľka
CSS Clementia Ličartovce
Mgr. Agáta Nirodová.

. 6 .

Špacírka ku Dvom dubom
Vyrázili sme spoločne s našim
tímom za novými zážitkami do
okolitej lemešanskej prírody
ku **Dvom dubom**.



. 16 .

**Dovolenka na Zemplínskej
Šírave**

Obdobie dovoleníek je pre
mnohých z nás časom oddychu,
očakávania, neobvyčajných chvíľ
i spomienok, ktoré si nesieme
po zvyšok svojho života.



. 26 .

**Sociálna rehabilitácia
v praxi**

Pani Libuša si potrebovala
doplniť šatník na leto, ako
väčšina žien 😊, a tak sme
sa spoločne vybrali na
nákupy do Prešova.



. 34 .

My červotoče!

Z jej dlhého kmeňa
vznikli Tri lavičky do
parku a jedna sochárska
lavička, na ktorej stále
pracujeme, pretože je
tvarovo rozmanitejšia.



. 40 .

**Stolovanie na tisíc
spôsobov**

Spôsob akým stolujeme,
ovplyvňujú naše tradície,
kultúra a zvyklosti.



OBSAH

NA SLOVÍČKO PROSÍM

3 Prihovor riaditeľky CSS Clementia

CLEMENTIA NEWS

- 4** Privítanie pápeža Františka na Slovensku
- 6** Špacírka ku Dvom dubom
- 8** Horúci deň na Domaši
- 11** Sezóna radosti z úrody zeleniny
- 12** Pohoda s vôňou bylín a príjemnými melódiami
- 14** Cestou tam a späť
- 16** Dovolenka na Zemplínskej Šírave
- 18** Slovenské more - Zemplínska šírava
- 20** Letný festival filmov
- 22** Clementínske kolo biblickej súťaže
- 24** Celodenný výlet Tatranská Lomnica – Skalnaté pleso
- 26** Sociálna rehabilitácia v praxi

LITERÁRNY SVET

- 28** Literárno-kultúrny svet
- 30** Svet básne

BYLINKÁRIUM

Jánske bylinky

- 32** Ľubovník bodkovaný
- 32** Praslička lekárska
- 33** Rebríček obyčajný

KLUB PRIATEĽOV DREVA

- 34** My červotoče

POINT

- 36** Fyzioterapia – masáže a rehabilitácia

DOBRÁ RADA Z PORADNE

- 38** Syndróm vyhorenia

Z KUCHYNE NA STÔL

- 40** Stolovanie na tisíc spôsobov

VARÍME A PEČIEME S PRIJÍMATEĽMI

- 42** Tekvicové maffiny z pečenej tekvice Hokaido a zeleninová polievka z jadierok tekvice

PELE - MELE

- 44** Veselý športový deň v „Korimanke“

NAŠI OSLÁVENCI

- 45** Oslávenci v mesiacoch júl, august a september

ZASMEJME SA S BOHUMILOM NOVÁKOM

- 46** Križovka a smiešky o rybách

Milí čitatelia a priaznivci Clementie,

Život v Clementii je naozaj pestrý a bohatý na zážitky, to mi verte, ale v našom štvrťročníku sa vám snažíme sprostredkovať tie najvýznamnejšie momenty, ktoré vždy doplnia aj zaujímavé informácie a pravidelné rubriky.

Pri listovaní tohto čísla poľahky zistíte, že tohoročné leto sme využili naplno, aby sme v čo najväčšej miere naplnili životy prijímateľov ich seberealizáciou v rôznych oblastiach, pri ktorej sme zúročili ich podnety, tvorivosť a potrebu integrácie. Výlety sme realizovali pri vode, v horách, ale aj v meste alebo v tichom prostredí s dynamikou prírodných scenérií. Myslím, že v tomto smere si každý prišiel na svoje...

Toto leto malo svoje zvláštne čaro, ktoré posúvalo ľudí, aby prekonalí svoje dané hranice a možno obdivovať, že mnohým sa to aj v rôznych rovinách podarilo, či už v humánnej, duševnej eventuálne vo fyzickej. Nehovoriac, že tento štvrťrok prial aj našej kreativite, ktorá zasiahla aj individuálne plány.

Samozrejme, že všetko čo robíme sa nedá zahrnúť do časopisu a ani do tohto úvodného slova, ale nedá mi povedať, že neustále pracujeme aj s prostredím interiéru, či už ide o ubytovaciu časť, spoločné priestory alebo pracovné prostredie. Prostredie, v ktorom žijeme a pracujeme je dôležité, a tak sa tešíme z každej akcie, ktorá nás posúva bližšie k vízii. Konkrétne v tomto štvrťroku sme napríklad zmodernizovali tri izby výmenou nábytku, opravili sme časť podkrovia v krčku budovy, kde sme zároveň vymenili aj okná.

Taktiež sme sa venovali modernizácii našej web stránky, ktorá nie je len o novom responzívnom grafickom dizajne, ale aj o lepšom prístupe k informáciám. Pre návštevníka, ktorý si web bude prehliadať napríklad na tablete, mobilnom telefóne alebo inom zariadení, bude vždy prehľadný a jednoduchý na obsluhu. Chceme informácie o nás posúvať rôznymi kanálmi a zároveň prijímať aj spätnú väzbu, preto vás pozývam aj na náš facebook.

Ako viackrát povedal sám Bill Gates: „*Všetci potrebujeme ľudí, ktorí nám budú poskytovať spätnú väzbu. Je to spôsob, ako sa môžeme zlepšiť.*“

A preto vopred ďakujem za vaše názory a podnety, kritiku či pochvalu.



*Mgr. Agáta Nirodová
riaditeľka CSS Clementia*

Privítanie pápeža Františka na Slovensku - v srdci Európy



Svätý Otec k nám prišiel v ťažkých časoch, kedy všetci potrebujeme nádej a povzbudenie. Prišiel posilniť všetkých ľudí dobrej vôle. Slovensko ho privítalo svojim typickým spôsobom – chlebom a soľou. V čase priletu sa na katolíckych kostoloch rozoznali zvony, ktoré nás veriacich pozývali k modlitbe za pápeža. Pastoračná cesta Svätého Otca, ktorá sa niesla v znamení motta **“S Máriou a Jozefom na ceste za Ježišom”** zasiahla aj naše srdcia. V priebehu štyroch dní od 12.9. – 15.9.2021 Svätý Otec František navštívil Bratislavu, Prešov, Košice a Šaštín.



Všetci v Clementii sme sa na príchod pápeža Františka tešili. V hlave nám skrsla zaujímavá myšlienka, pozdraviť pápežskú kolónu pri presune z Košíc do Prešova z diaľničného mosta v našej obci Ličartovce. Spoločnými silami sme zhotovili transparent s nápisom Vivat Papa Francesco, slovenské a vatikánske vlajky a už sme putovali k diaľničnému mostu pozdraviť Svätého Otca. Naša radosť bola obrovská a bol to pre nás neuveriteľný až jedinečný zážitok, ktorý nám zostane v pamäti ešte dlhú dobu.



Po tejto krátkej púti a peknom obohacujúcom zážitku sme sa presunuli do nášho zariadenia Clementia spoločne sledovať priame televízne prenosy zo stretnutí so Svätým Otcom. Prostredníctvom televízneho vysielania nás slová Svätého Otca posilňovali vo viere, roznečovali v našich srdciach lásku a nádej. Jeho prítomnosť bola pre nás všetkých obohacujúcim duchovným zážitkom a povzbudením do ďalších dní nášho života. Bola to pre celé Slovensko výnimočná a historická udalosť. Ďakujeme Svätému Otcovi za jeho návštevu a požehnanie.

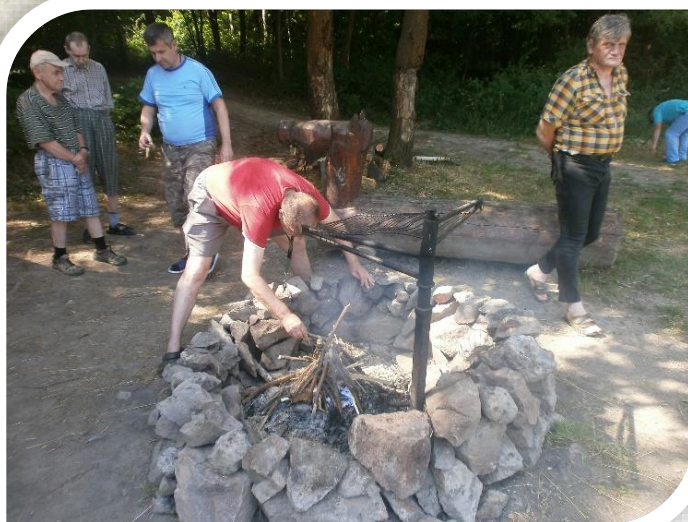
Na stretnutí so Svätým Otcom v Prešove bol aj náš prijímateľ Peter a zamestnanci CSS Clementia.

Zdenka Farbulová



Krásne, letné slnečné počasie aj nás lákalo do prírody. Vyrazili sme spoločne so štvrtým tímom za novými zážitkami do okolitej lemešanskej prírody ku **Dvom dubom**. Veď príroda je tým správnym miestom, zdrojom zdravia i osvieženia. Niet nad opekánie špekáčikov pod šírým, holým nebom. Tí zdatnejší pomáhali pri príprave ohňa, ďalší pripravili paličky a upiekli špekáčky. Popritom sme sa rozprávali, aké je dôležité pomalé opekánie nad žeravými uhlíkmi, bez plameňov. Po upečení a výbornej pochúťke na lahodných špekáčikoch sme ohnisko poliali vodou, upratali sme za sebou všetky odpadky, veď prírodu si treba chrániť, je tu pre nás všetkých. Mnohí si mali možnosť zastrieľať zo vzduchovej pištole. Po ceste späť sme si nazbierali bylinky, z ktorých si budeme pripravovať zdravý, voňavý čaj. Priniesli sme si so sebou aj pekné, nové zážitky a veríme, že takéto vychádzky do prírody sú prospešné pre naše zdravie. Dopriali sme si teda poriadnu dávku relaxu a načerpali novú energiu z prírody.







Horúce dni na Domaši

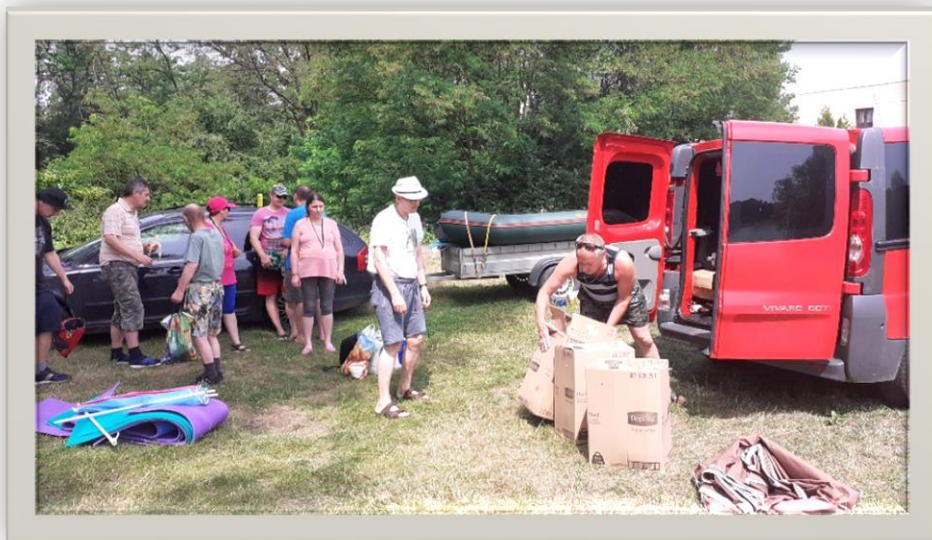
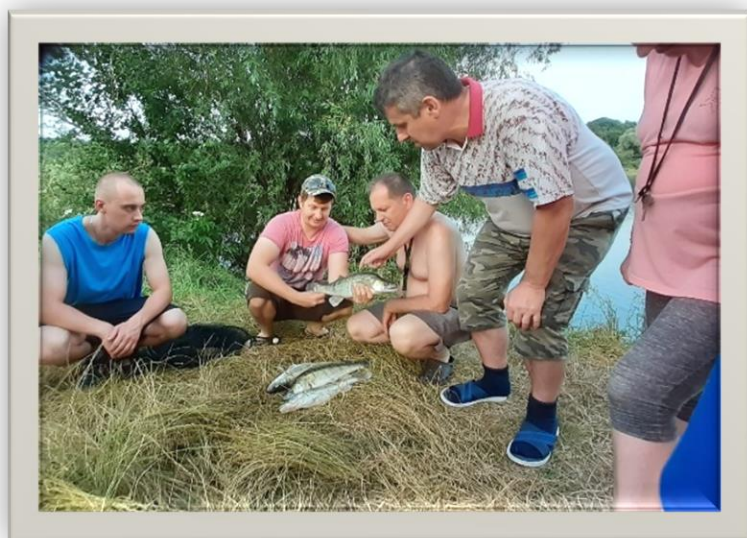
Od začiatku júla prevládali veľmi horúce dni, počas ktorých akékoľvek schladenie bolo vítané. Každý vie, že vtedy je najlepšie pri vode, tak sme zamierili na Domašu. Celý deň bol plný kúpania, slnenia a člnkovania. Po špliechaní vo vode, relaxe, chytaní bronzu a pozorovaní, ako správne udicou dostať rybu z vody na breh, sme aj vyhladli. Prítomní členovia Klubu labučníkov a kulinárov zakúrili pod kotlom, v ktorom nám kuchár Marek Fertál pripravil chutný guláš.

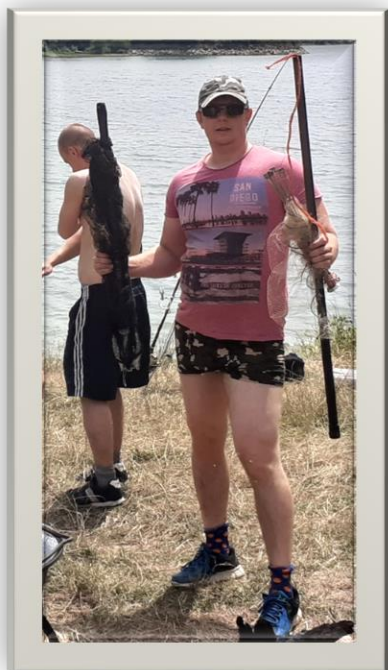


Do nášho zariadenia sme sa vrátili neskoro večer oddýchnutí a plní nových zážitkov. Odmenou pre nás, zamestnancov boli usmiate tváre a spokojnosť našich prijímateľov.



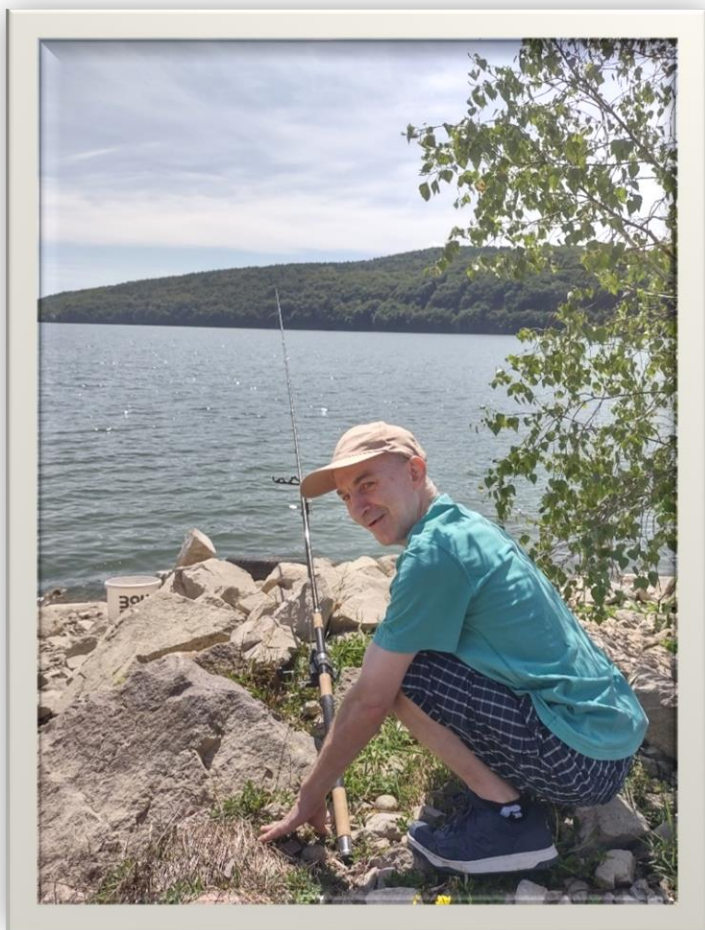
Júlová rybačka u prijímateľov zožala veľký úspech, preto sa opätovne a úspešne zopakovala. V auguste sme spolu sledovali predpoveď počasia a čakali na ten správny, pekný a slnečný deň. Bolo leto, nuž nemuselo sa dlho čakať. A tak 3. augusta sa znova zamierilo k vodám Domaše. Popri kúpaní a príprave chutného obeda sme aj rybárčili. Keďže túto aktivitu môže vykonávať len rybár s platným rybárskym lístkom, do kolektívu bol pozvaný aj náš fyzioterapeut Martin, ktorý je aktívny rybár a je členom Slovenského rybárskeho zväzu.





Pri rybolove na vodnej nádrži Domaša, je potrebné dodržiavať pravidlá, o ktorých nám Martin pútavo porozprával. Dozvedeli sme sa, že pri nedodržiavaní Rybárskeho poriadku a možnej kontrole Rybárskou strážou, hrozí u chytajúceho obvinenie z trestného činu pytliactva. Preto k rybolovu potrebujeme mať platný Rybársky lístok, platnú zväzovú povolenku na daný rybársky revír. Ak splníme tieto podmienky a máme povinnú rybársku výbavu (podberák na ryby, pean pre šetrné vyberanie háčikov, podložku a meter pre odmeranie ulovenej ryby), zápisom príchodu k vode, môžeme začať loviť. Správny rybár ovláda viacero loveckých techník, akou je lov na prívlač, lov na plavanu, lov na ťažko, muškárenie a podobne.

Martin nám v júli predviedol lov dravých rýb z loďky na prívlač. Touto technikou sa mu podarilo uloviť pár zubáčov, ktoré spĺňali lovnú mieru a to 60 cm. Po odfotení s pekným úlovkom, sme všetkým rybám darovali život a pustili ich späť do vody.



Táto športová aktivita sa naším prijímateľom páčila. Spoločne strávené pekné dni boli naplnené relaxom, rekreačnými aktivitami a nekonečnými rozhovormi.

Hlavným cieľom augustovej výpravy bolo chytiť kapra. Martin nám to zdokumentoval praktickou ukážkou ďalšej rybolovnej techniky – lov na ťažko. Ako návnadu použil kukuricu a kostné červy. No rybám sa nechcelo skákať na háčik, ich aktivita bola veľmi slabá a snád' aj preto sme chytili len zopár malých kapríkov. Ulovené ryby nespĺňali lovnú mieru (40 cm) pre kapra, preto ich náš rybár neťahal na breh.



*Mgr. Miroslav Kul'ha
Mgr. Martin Vargovčík
Mgr. Marek Hanudel'
Marek Fertál'*



Sezóna radosti z úrody zeleniny

Leto je za nami a na záver pestovateľskej sezóny, ostáva aj jedna milá povinnosť, pozbierať úrodu. Tí, ktorí sa o záhradu usilovne starali, môžu byť v tejto fáze určite spokojní. U nás sa o pestovateľskú časť záhrady starajú členovia klubu, ktorým vždy rada poradím a pomôžem. Tohoročná úroda zeleniny nás potešila a vidieť to najmä na bohatej úrode paradajok, uhoriek, strukovín a okrasných tekvíc.

Daniela Brunnerová

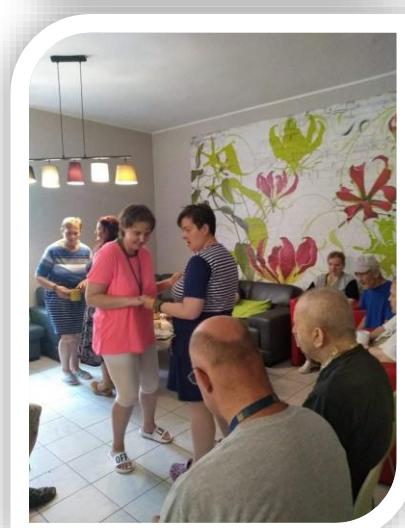
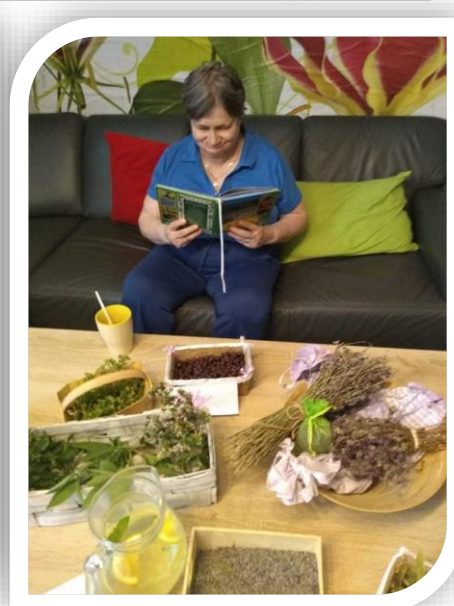
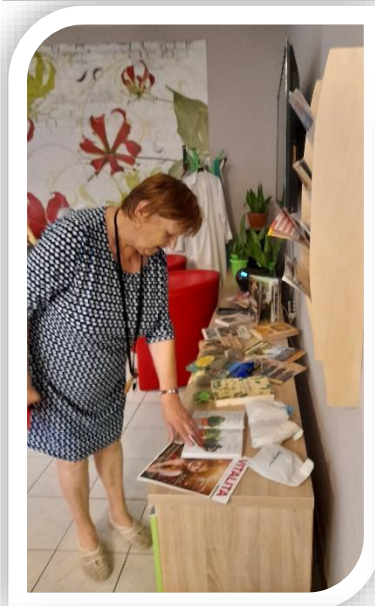


Pohoda s vôňou byliniek a hudbou



Pri práci v našom bylinkárskom klube ma napadala myšlienka, vymyslieť pre našich prijímateľov zaujímavý program o liečivých rastlinách. Oslovila som o spoluprácu kolegyňu Zdenku, ktorá vedie Literárny klub a kolegu Mira, ktorý vedie Kino klub. Spoločne pripravený program sme zrealizovali dňa 15.7.2021 v priestoroch sociálnej rehabilitácie a na terase, z ktorej sme mali pekný výhľad do našej záhrady plnej voňavých byliniek. Pripravené boli voňavé vrecúška s bylinkami, osviežujúce ovocno-bylinkové nápoje, zdravé čajíky, ktoré každý mohol oňať a ochutnať. Nechýbala tam ani expozícia kníh a časopisov o liečivých rastlinách, ktoré boli určené k zalistovaniu a prípadnému doplneniu informácií. Zazneli aj melodické piesne, plné krásnych slov a melódii aj o bylinkách napr. levanduli, lipe, škoricí, majoránku a šípke. Tieto piesne mnohým boli známe a tak sme si aj spoločne zaspievali. Všetci sme sa ponorili do sveta vôní, chutí, romantiky, príjemnej hudby a výborného relaxu. Zaznelo tam aj poučné hovorené slovo o význame a liečivej sile tej, či onej bylinky, čo niektorých veľmi zaujalo. Nakoniec sme si všetci zatancovali a tešili sa z pekne prežitých chvíľ.





Tomuto stretnutiu predchádzali vychádzky za bylinkami v prírode, po lúkach, ich zber, sušenie a uskladnenie. Takéto a podobné stretnutia budeme častejšie realizovať a obohacovať svoje poznatky o liečivých rastlinách a ich využívaní. Všetci dobre vieme, že rastliny a bylinky majú zázračnú moc. Liečia nielen telo, ale aj dušu. Podľa starého príslovia sa na každú chorobu nájde bylinka. Veď zdravie je to najcennejšie, čo máme.

*Lucia Vicová
Zdenka Farbulová*

Cestou tam a späť

Ja: „Kam by si chcel ísť?“

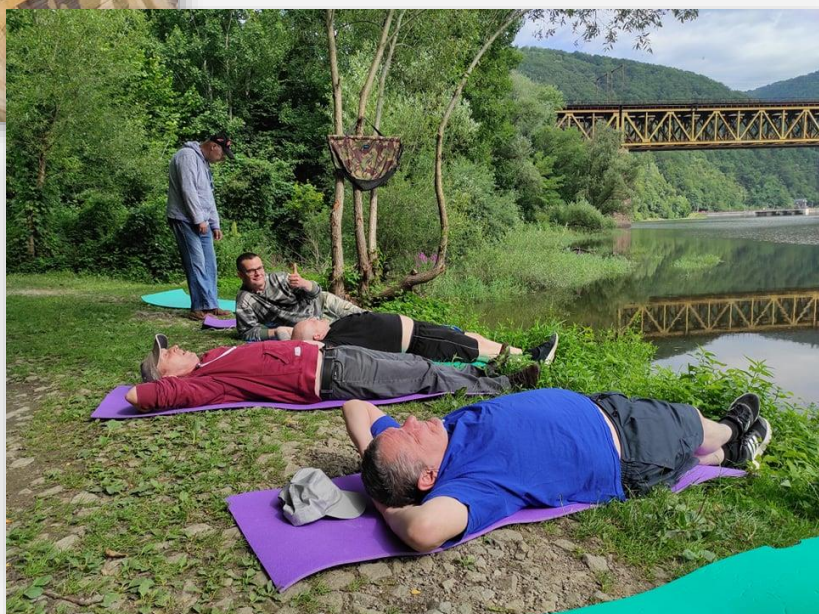
Luboš: „Do ticha ...tam kde nepočuť nikoho“

....tak znela odpoveď nášho Ľuboša, keď sme sa spolu s ostatnými bavili, kam by sme sa ešte počas leta vybrali. Keď sme sa na seba všetci pozreli, zistili sme, že tú chvíľu ticha by potreboval asi každý z nás. Dohodli sme sa teda, že za tichom pôjdeme na Ružín a za dobrým jedlom do lesa. Celý program sme si naplánovali a čakali na priaznivú predpoveď počasia.



Pobalení na rybačku a nachystaní na dobrú opekačku sme nastúpili do auta. V aute po tichu ani stopa, ticho nastalo až keď sme vystúpili z auta a videli tu nádhernú prírodu a veľikánsky železničný most. Okrem rybačky sme stihli aj „hubačku“. Po celom dni sme sa s našimi úlovkami a čistou hlavou vrátili späť z miesta, kde sme našli ticho a kde sa určite ešte raz vrátíme.

*Mgr. Tomáš Chripák
&
účastníci zájazdu – tím č.6*





Dovolenka na Zemplínskej Šírave



Jedným z najkrajších období roka je leto a k tomu patrí aj dovolenkové obdobie, na ktoré sa prijímatelia veľmi tešili. Po dlhom čase sme si užili celý týždeň v prírode a pri vode. Ubytovanie v chatkách sa nám všetkým veľmi páčilo, dávalo nám pocit súkromia a zároveň voľnosti. Vynikajúce služby a výhľady na krásnu scenériu Zemplínskej Šíravy prispeli k pohode a spokojnosti. Výnimočné boli aj večerné posedenia pri ohni, diskotéky, prechádzky v prírode, nákupy suvenírov, ale aj nové priateľstvá a hranie spoločenských hier. Toto všetko nám prinieslo absolútne odreagovanie od každodennej rutiny. Pobyt v lone prírody, zmena klímy, vynikajúce počasie, neobyčajné chvíle a spomienky boli balzomom pre dušu. Na Šírave sme zažili nádhernú dovolenku, odkiaľ sme si odniesli nezabudnuteľné zážitky, na ktoré budeme ešte dlho spomínať.



Ďakujeme všetkým, ktorí sa podieľali, či už na vybavovaní tejto dovolenky ako aj kolegom za ich neoceniteľný prístup a prácu pri zlepšovaní kvality života našich prijímateľov.

Jana Tomášová



Slovenské more – Zemplínska Šírava

Počas leta sme sa snažili organizovať prijímateľom viac jednodňových výletov a tak im spestriť leto. Od 7.8.2021 do 14.8.2021 sa pre prijímateľov organizoval týždenný rekondično-rehabilitačný pobyt na Šírave, ale keďže tohto pobytu sa nemohli zúčastniť všetci prijímatelia, chceli sme toto krásne miesto ukázať aj ostatným prijímateľom nášho CSS, ktorí na tento týždenný pobyt nemohli ísť z rôznych dôvodov.



Po ceste k priehrade sme sa zoznámili s viacerými rekreačnými strediskami, medzi tie najznámejšie patria **Kamenec, Hôrka, Kaluža a Medvedia hora**. V okolí je niekoľko ubytovacích a reštauračných zariadení. Naši prijímatelia boli ubytovaní v hoteli Energetik a tak sme ich v stredu prekvapili návštevou. Spoločne sme si dali obed a vychutnávali si slniečko na pláži.





Mgr. Miriam Lipková
Mgr. Miroslav Kul'ha



Letný festival filmov



Na želanie filmových fanúšikov sa po ročnej prestávke v júli a v auguste uskutočnil tretí ročník **Letného festivalu filmov**. Takto sme pred štyrmi rokmi pomenovali večerné premietanie v našej záhrade. Filmy pre tohtoročné premietanie vyberali návštevníci nášho kina. Prvým uvedeným filmom bola talianska komédia, *Ak sa nahneváme, budeme zlí*. Nechýbala ani letná klasika z trilógie českých komédií - *Slnko, seno jahody*. Večery pod letnou hviezdou oblohou boli plné smiechu, dobrej nálady a uvoľnenej atmosféry. Pri večernom predstavení nechýbal teplý čaj a sladkosti. Starší návštevníci Letného festivalu filmov, si zaspomínali na Filmové festivaly pracujúcich, ktoré sa konali v minulom storočí na amfiteátroch krajských a okresných miest.





Leto sa skončilo, nastali chladnejšie večery a nám na premietanie filmov v našej záhrade zostali len spomienky. Ale nevadí, už teraz sa tešíme na štvrtý Letný festival filmov v budúcom roku.

Mgr. Miroslav Kul'ha

CLEMENTÍNSKE KOLO BIBLICKEJ SÚŤAŽE



Ak chceš rásť vo svojom vzťahu s Bohom, aby si ho lepšie spoznal, venuj čas hlavnému zdroju, ktorý nám poskytol ON sám, aby sme ho lepšie spoznali. Týmto zdrojom je Božie slovo – Biblia, ktorá je kniha pre všetkých a všetky časy. Mnohí volali Bibliu ako sprievodcu pre živobytie kresťanskej viery. Kresťanská viera je založená práve na Biblii. Samostatná Biblia tvrdí, že je inšpirovaným Slovom Božím, alebo „Bohom dýchal“.
(2 Timoteovi 3:16, 2 Peter 1:21)

V Biblii sa nám Boh zjavuje. Objavujeme Jeho charakter, Jeho lásku, spravodlivosť, odpustenie a Jeho pravdu.

„Tvoje slovo je lampou pre moje nohy a svetlo pre moju cestu“. (Žalm 119:105)

V tomto uponáhľanom čase a svete plnom nástrah, naše pravidelné stretnutia pri spoločnej modlitbe, duchovnej meditácii pôsobia ako oáza. Prídeme, zahĺbime sa do myšlienok, odídeme z nášho stretnutia duchovne obohatení. Citáty z Biblie boli pre nás vynikajúcim zdrojom poučenia, múdrosti a povzbudenia, nakoľko Sväté písmo je inšpirované samotným Bohom.



Naša Biblická súťaž má jednoduché pravidlá a podmienky. Je určená pre veriacich v každom veku. Cieľom je prehĺbiť lásku k Svätému písmu, k hlbšiemu čítaniu, štúdiu a prehodnoteniu svojich vedomostí, zručností a návykov.



Prebehol už **11. ročník Clementínskej Biblickej olympiády**. Do súťaže sa zapojilo 16 prijímateľov. Vládla tu veľmi príjemná atmosféra. Všetci súťažiaci boli odmenení. Potešili ich diplomy, záložky do Biblie a samozrejme sladkosť. Na najbližšom duchovnom stretnutí si posedíme pri kávičke a porozprávame sa o zážitkoch, pocitoch z tohto duchovno - kreatívneho podujatia. Zúčastnení sa mohli presvedčiť, že úsilie a čas, ktorý venovali príprave na súťaž, bolo zúročené. Veď stretnutia sú veľmi vzácne momenty. Ich výnimočnosť záleží od toho, akú hodnotu a význam im pripíšeme my sami. Tak dúfame, že aj tie naše krátke povzbudivé chvíle, budú pre nás silou na dlhé obdobia.



Zdenka Farbulová

Celodenný výlet Tatranská Lomnica - Skalnaté pleso

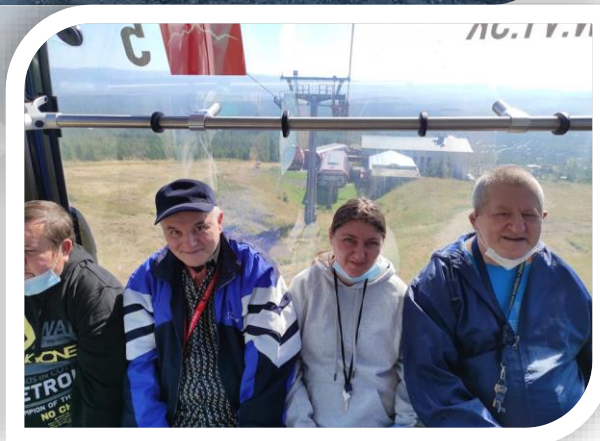


Dňa 10.09.2021 sme pre prijímateľov sociálnej služby pripravili celodenný výlet vo Vysokých Tatrách, konkrétne v Tatranskej Lomnici spojený s turistikou. Túto cestu sa odhodlali absolvovať šiesti prijímatelia.





Cieľom výletu bolo zlepšenie kvality života prijímateľov, pretože prispel k zlepšeniu zdravotnej kondície a poskytol príležitosť pre prelomenie stereotypov, rozvoj tolerancie, empatie a vzájomného porozumenia. V rámci tohto výletu sme stihli aj návštevu Skalnatého plesa, kde sme sa dostali lanovkou. Musíme prezradiť, že tí, ktorí išli na lanovke prvýkrát sa trochu báli, ale svoj strach postupne prelomili a v konečnej fáze sa strach pretavil do úsmevov. Na obed sme zašli do neďalekej reštaurácie – Stará mama, kde sme si pochutnali na tradičnej slovenskej kuchyni. Tešíme sa, že sme mali možnosť stráviť pekné chvíle v prostredí krásnej tatranskej prírody.



*PhDr. Sabaková Ivana
Mgr. Červeňáková Mária
Mgr. Brunner Branislav*

Sociálna rehabilitácia v praxi

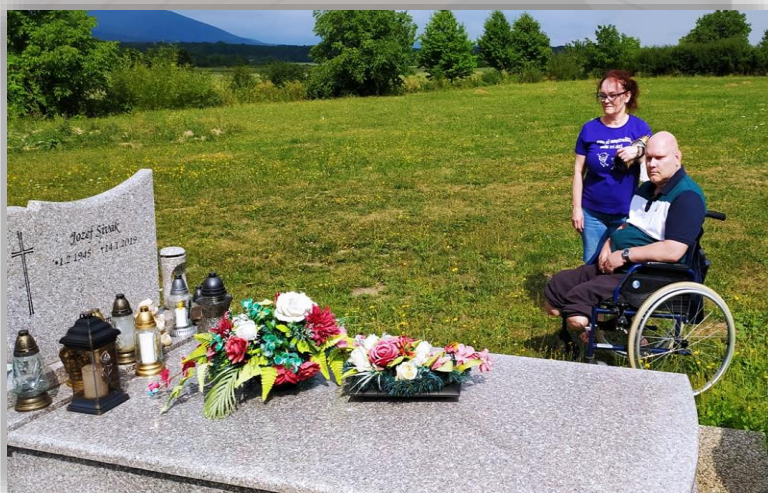


Pani Libuša si potrebovala doplniť šatník na leto, ako väčšina žien 😊, a tak sme sa spoločne vybrali na nákupy do Prešova. Libuška mala jasnú predstavu o nakupovaní, každý kúsok oblečenia musí mať vrecka. Užívali sme si atmosféru behania po obchodoch, ale po dvoch hodinách sme sa najviac tešili na kávičku. Nakúpili sme všetko, čo pani Libuška potrebovala, keďže sa v lete chystá na rekondično-rehabilitačný pobyt na Širavu. Už sa tešíme na jesenné nákupy.





Za ďalší dôležitý aspekt sociálnej rehabilitácie považujeme podporu prirodzených väzieb s rodinou. Vždy pokiaľ je to možné a žiaduce, sa tieto väzby snažíme udržiavať a rozvíjať. Pre obmedzenia v súvislosti s pandémiou sa Jozef so svojou rodinou nevidel dlhý čas, preto sa veľmi tešil na spoločné stretnutie, ktoré sme naplánovali na júl 2021. Jozef si želal navštíviť cintorín, na ktorom sú pochovaní jeho rodičia a spolu so sestrou sa vyzprávali pri spoločnom obede. Po ceste späť do Ličartoviec sme si urobili prestávku pri Pamätníku oslobodenia a víťazstva na Dargovskom priesmyku.



Mgr. Miriam Lipková





LITERÁRNO - KULTÚRNY SVET

Hlavným cieľom našich stretnutí v literárnom svete je podporovať čítanie, zveľaďovať knižnú kultúru, vytvárať priateľskú atmosféru, len tak debatovať a rásť v oblasti literatúry.

„Čítanie je jedno z najväčších potešení, ktoré ti môže samota dať.“

(Harold Bloom)



Čítať knižky je cesta ako objavovať svet. Knihy sú historické, zábavné a sú v nich životné príbehy. Kniha je základ života, tak prirodzene, ako keď ruža rozkvitá, veď aj v čase internetu, má kniha čo povedať svetu. České príslovie hovorí: „Co je psáno, to je dáno!“, my musíme dodať: „pravda, je to dávno!“ Pre knihomoľov aj spisovateľov je to najlepšie uznanie, že kniha stále žije a čitateľ jej verný.

Čo sme sa nové dozvedeli?

O literárno – kultúrny život sa v začiatkovej fáze slovenského národného obrodzenia zaslúžil aj jeden z organizátorov, spisovateľ **Bohuslav Tablica**. Bol zakladateľom modernej slovenskej poézie. Prostredníctvom čítania poézie chcel človeka pozdvihnúť, vzdeláť, poučiť o dobrých mravoch. Hovorí o tom v básni **Venovaní**. Aj u obyčajných ľudí chcel vzbudiť lásku a radosť z čítania.

Dozvedeli sme sa, že deviaty august je **DEŇ MILOVNÍKOV KNÍH**. Začal sa sláviť v USA a postupne sa začal oslavovať aj v iných krajinách. Je to neoficiálny sviatok, ktorý všetkých milovníkov kníh pozýva na oslavu knihy a literatúry. Vášniví čitatelia mali dôvod na oslavu. Aj my, knižní nadšenci, sme sa pri tejto príležitosti stretli a nechali sa opäť zatiahnuť do krásy kníh. Oslovili sme aj ostatných, ktorí zatiaľ to šťastie nemali a poradili sme im vziať do ruky knihu, ktorá im ponúkne mnoho zaujímavosti, ktoré ich určite prekvapia.

My knižožíti sme si v tomto krásnom letnom období našli čas posediť si pod belasou oblohou na lavičke v našej záhrade. Samozrejme so sebou sme si zobrali zopár zaujímavých kníh plných múdrostí a doplnené nádhernými ilustráciami. Tentokrát to boli knihy o bylinkách.





Čítali sme si z bylinkárskej knihy **Zdravie z Božej lekárne**, od rakúskej autorky Márie Trebenovej, známej liečiteľke a bylinkárke. Ale zaujali nás aj knihy ďalších autorov napr. **Babkine bylinky** od autorov Aurélie a Dionýza Dugásových a od MUDr. Blahoslava Hrušku **Ako sa liečiť rastlinami**.

Tieto knihy nám poskytli množstvo poznatkov a rád o liečivých rastlinkách, ako ich správne využívať pri jednotlivých ochoreniach. Sú pre čitateľa vhodnou pomôckou. Aj my, ktorí sme tieto knihy držali v rukách a čítali si z nich, ďakujeme autorom za nové poznatky a bylinkám ďakujeme za všetko blaho, ktoré dokážu ľuďom dávať.

Okrem čítania z týchto kníh sme si pripravili aj besedu na tému: **Prírodná lekáreň**. Stretli sme sa pri našej bylinkovej záhradke s knihami v ruke a spoločne besedovali o význame a sile liečivých rastlín. Dohodli sme sa, že podobné posedenie s knihou si zopakujeme počas chladnej jesene pri voňavom bylinkovom čaji, ktorý nám pomôže posilniť imunitu alebo len tak nás upokojí.

Novinky z našej knižnice

Novým knihovníkom Clementínskej knižnice sa stal prijímateľ Marek Koval'ský. Pretože je častým návštevníkom našej knižnice doslova knihomol', si túto funkciu zaslúžil. Prijal ju s úsmevom na tvári a hneď sa pustil do práce. Knihy ukladal, triedil do poličiek a skriniek. Dúfame, že tento elán a chuť ho tak skoro neopustia a táto práca mu bude prinášať radosť a uspokojenie. Potešili sme sa novým knihám a časopisom, ktoré pribudli do našej knižnice. Darcom aj touto cestou chceme poďakovať.

Citáty:

„Všetko, čo potrebuješ, je čaj a knihy.“

„Všetky vrchy, pohoria, všetky lúky a lesy sú prirodzené lekárne.“ /Paracelsus/

„V krabici čaju veľká dávka poézie a krásy porozumenia.“ /Ralph Waldo Emerson/

„Najväčším základom lieku je ale láska.“ /Paracelsus/

Vedeli ste, že:

Prvá kniha napísaná na písacom stroji je kniha Dobrodružstvá Toma Sawyera ?

Bibliofil je milovník kníh ?

Abibliofóbia je strach z dočítania knihy ?

Stále nezabúdame a pripomíname si, že čítať nie je nemoderné ani trápne, ale naopak je plné zábavy, ponaučenia a vzdelania.

*Zdenka Farbulová
Klaudia Tomajková*

Svet básne



PREČO MÁM RÁD POÉZIU?

„Báseň má v sebe čosi, čo chytá človeka za srdce až v jeho najhlbšom vnútri. Roznecuje ten svätý oheň lásky k literatúre a vzdelaniu, ktorý ak sa rozblchal raz v srdci človeka, stáva sa v ňom neuhasiteľným a pomaly tak opanuje celého človeka, že potom dychtí po knihách ako smädny po nápoji, hľadá príležitosť čítať ich a týmto užitočným zamestnaním vyplňa voľné hodiny mimo poslania.“

(Bohuslav Tablica – slovenský básnik)



Pri spoločných posedeniach v knižnici si často rozprávame aj o poézii. Sú medzi nami aj takí, ktorí si ju radi čítajú a recitujú. Na jednom z našich stretnutí sme sa dohodli, že zrealizujeme súťaž Clementínske kolo poézie. Tak spoločne listujeme v časopisoch, knihách a hľadáme básne pre recitátorov, ktorí majú záujem sa tejto súťaže zúčastniť. Záujem prejavila Evka, Marek, Peter, Lenka, Ivonka, Mirko, Boženka a veríme, že sa k nim pridajú aj ďalší recitátori, milovníci krásnej poézie. S Evkou sme sa dohodli aj na spracovaní druhej básnickej zbierky „Z Evičkinej poetickej truhlice“. Písanie u nej nemá vyhradený pracovný čas, ktorým sa riadi. Skrsne v jej hlave nápad a už na ňom pracuje. A nebolo to inak ani pri zrode tejto básne počas besedy o liečivých bylinkách a tentokrát sa k nej pridala aj Marek.



Vôňa bylínky

Bylinka je na choroby,
miesto lieku zázrak robí.
Nazbieram ich do košíka,
láska k nej mi neuniká.

Vybehla som do lesíka,
behala som po tráve,
ja som dievča túlavé.
Voňali tam kvetinky,
aj liečivé bylinky.

Veď bylinky dozreli,
tak sme všetci veselí.
Veselí sme zostali,
veď bylinky krásne voňali.
Pili sme z nich chutný čajík,
aby nás neboleli hlavy.

Evka Čobejová

Ruža

Ruža je krásna kvetinka,
pre moju milú ako stvorená.
Voňavá a sladká je ako žena
a mnohými trňami chránená,
veď ruža je presne ako žena,
krásna a zraniteľná.

Marek Koval'ský



Prajeme vám všetkým krásnu jeseň a príjemné snenie pri knihách...

*Zdenka Farbulová
Klaudia Tomajková*

Jánske bylinky

Ľubovník bodkovaný

Ľubovník je trváca bylina známa ako prírodný liek na nervy. Patrí medzi najpopulárnejšie liečivé rastliny. Kvitne od júna do augusta, zbierať ju môžete v období júla. Zbiera sa vňať, čiže nadzemné časti, alebo iba kvitnúce vrcholky. Suší sa rýchlo, pri teplote max. 35 stupňov, tak aby si kvety zachovali farbu. Má široké možnosti uplatnenia. Lieči pečeň, žlčník, prekyslený žalúdok, vredy, močové cesty, nervy, depresie, pocity strachu, úzkosti a duševné choroby. Zlepšuje aj krvný obeh, prospieva pri menštruačných ťažkostiach, podporuje imunitu.

Ľubovníkový olej

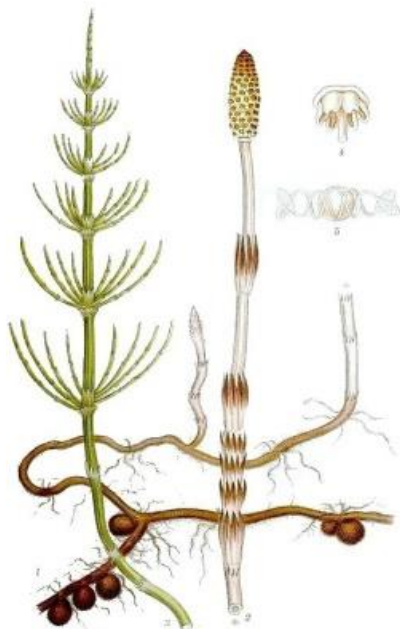
Na jeho výrobu potrebujeme: Čerstvé kvety ľubovníka bodkovaného približne 200 gramov, olej–olivový alebo slnečnicový približne 200 ml a uzatvárateľnú sklenenú nádobu. Ingrediencie dáme do nádoby a necháme približne 4 až 6 týždňov lúhovať na slnku a nakoniec olej scedíme cez gázu a máme hotový výrobok. Olej má široké použitie.

Ľubovníkový čaj

Pomáha pri poruchách spánku a pocitoch strachu. Na jeho prípravu potrebujeme čerstvé kvety ľubovníka bodkovaného a horúcu vodu. Necháme lúhovať približne päť minút a scedíme. Nakoniec môžeme čaj podávať a prípadne dochutiť medom či citrónom.



Praslička lekárska



Praslička je trváca bylina, ktorú nájdeme na pokraji močarísk, okrajoch lesov a potokov. Pôsobí na prvý pohľad ako nezaujímavá burina. Naopak, je veľmi vzácna a liečivá. Zbiera sa v počas júla a augusta. Zbiera sa celá rastlina. Pripravujú sa z nej tinktúry, masti a čaje.

Praslička má silné močopudné účinky, vyvoláva zvýšenú činnosť srdca a zosilňuje krvný obeh. Používa sa pri zápalových ochoreniach močových ciest, pri kameňoch v obličkách a žlčníku, pri ochoreniach žliaz s vnútorných vylučovaním, pri reumatických ochoreniach, pri artróze, pri pľúcnej a kostnej tuberkulóze, pri bolestivých ochoreniach kože, pri vypadávaní vlasov, pri zápale d'asien a mandlí ju môžeme použiť ako účinné kloktadlo. Zastavuje krvácania pri vykašliavaní krvi, maternicových krvácaniach a hemoroidoch.

Čaj z prasličky

Na jeho prípravu potrebujeme čerstvú alebo usušenú rastlinu prasličky a horúcu vodu. Necháme lúhovať približne päť minút a scedíme. Nakoniec môžeme čaj podávať a prípadne dochutiť medom či citrónom.

Masť z prasličky

Pripravíme si do nádoby 160 g bielej lekárskej vazelíny alebo kokosového oleja, pridáme 15 g sušenej alebo čerstvej vňate prasličky. Necháme zohrievať vo vodnom kúpeli na miernom ohni asi 30 minút. Zmes odstavíme a necháme 24 hodín lúhovať. Potom opäť zmes zohrejeme a scedíme cez gázu. Následne znova zmes zohrejeme a môžeme pridať 30 g včelieho vosku a necháme zmes znova rozpustiť vo vodnom kúpeli. Nakoniec odstavíme a necháme stuhnúť. Po stuhnutí zmes vložíme do uzatvárateľnej sklenej nádoby.

Rebríček obyčajný

Rebríček obyčajný mnoho ľudí pozná pod názvom myší chvost. Nájde ho rásť na lúkach, v okolí potokov a pri okraji lesov. Vyznačuje sa všestrannými liečivými účinkami. Zberajú sa predovšetkým kvety. Rebríček obyčajný sa dá zbierať počas celého leta. Podporuje trávenie, napomáha vylučovaniu žlče a stolice, upravuje menštruačný cyklus, zmierňuje silné krvácanie, upokojuje nervový systém, pôsobí proti migréne, dodáva energiu, zlepšuje koncentráciu, podporuje srdcovocievny systém. Má antiseptické a antibiotické účinky. Pomáha pri závratoch, podporuje chuť do jedla, zmierňuje nadúvanie, znižuje vysoký krvný tlak, zmierňuje reumatické bolesti a odporúča sa pri pomočovaní.

Čaj z rebríčka

Na jeho prípravu potrebujeme čerstvú alebo usušenú kvety rebríčka a horúcu vodu. Necháme lúhovať približne päť minút a scedíme. Nakoniec môžeme čaj podávať a prípadne dochutiť medom či citrónom.

Masť z rebríčka

Pripravíme si do nádoby 200 g bielej lekárskej vazelíny a 20g sušených alebo čerstvých kvetov rebríčka. Necháme zohrievať vo vodnom kúpeli na miernom ohni asi 30 minút. Zmes odstavíme a necháme 24 hodín lúhovať. Potom opäť zmes zohrejeme a scedíme cez gázu. Následne znova zmes zohrejeme a môžeme pridať 30g včelieho vosku a necháme zmes znova rozpustiť vo vodnom kúpeli. Nakoniec odstavíme a necháme stuhnúť. Po stuhnutí zmes vložíme do uzatvárateľnej sklenenej nádoby. Skladujeme ju v chlade.



Zdroje:

<https://www.zdravysvet.sk/blog/lubovnik-bodkovany>

https://www.byliny.sk/rastliny/rastliny.php?stranka=praslicka_rolna&idv=41

<https://mediteka.sk/rebricek-obycajny/>

Lucia Vicová

MY ČERVOTOČE!

Milí čitatelia! V minulom čísle sme sľúbili, že vám ukážeme, čo vzniklo zo „sosny“ zrezanej v našom parku. Z jej dlhého kmeňa vznikli tri lavičky do parku a jedna sochárska lavička, na ktorej stále

pracujeme, pretože je tvarovo rozmanitejšia. Pri práci vzniklo množstvo zaujímavých fotografií, veď posúďte sami...



Vľavo úderna jednotka na čele s Jozefom K. po nasadení do ťažkej práce na lavičkách do parku.



Vpravo Gabo a Tomáš pri brúsení.



Práce na sochárskej lavičke stále pokračujú, tento projekt je náročnejší a zdĺhavejší na brúsenie. Prelom mesiacov august a september sa nám ochladilo, počasie nás vyhnalo do vnútorných



priestorov a panie upratovačky sa len za hlavu chytali. Preto muselo nastúpiť naše upratovacie komando L & L, len aby sa na nás nesťažovali. Vpravo je Jožko, ktorý sa pokúša dvihnúť lavičku.



Mgr. Marek Hanudel'
Mgr. Tomáš Chripák

P O I N T



Fyzioterapia - masáže a rehabilitácia

Aj vás niekedy trápi boľavý chrbát, bolesti kĺbov či stuhnutosť svalov? :-)

Zdá sa vám táto otázka ako z teleshoppingu a tiež ste sa pousmiali? Tak chronicky známa a tak aplikovateľná asi u každého z nás. Dobre vieme, že bolesť potrápila už každého a že sme všetci radi ak v takom prípade prichádza pomoc rýchlo. V našom zariadení sa vám snažíme poskytnúť komplexnú starostlivosť a tak keď niekoho trápi akýkoľvek problém spojený s pohybovým aparátom vie, že ma zaklopať na dvere nášho fyzioterapeuta Martina. Za fyzioterapiou a masážou teda nemusíte cestovať do najbližších miest, ale máte ju rovno pod vlastnou strechou. Na základe pokynov lekárov a vzájomných konzultácií s ďalšími odborníkmi vám Martin zostaví fyzioterapeutický plán, ktorý poľaví každému, kto to potrebuje.

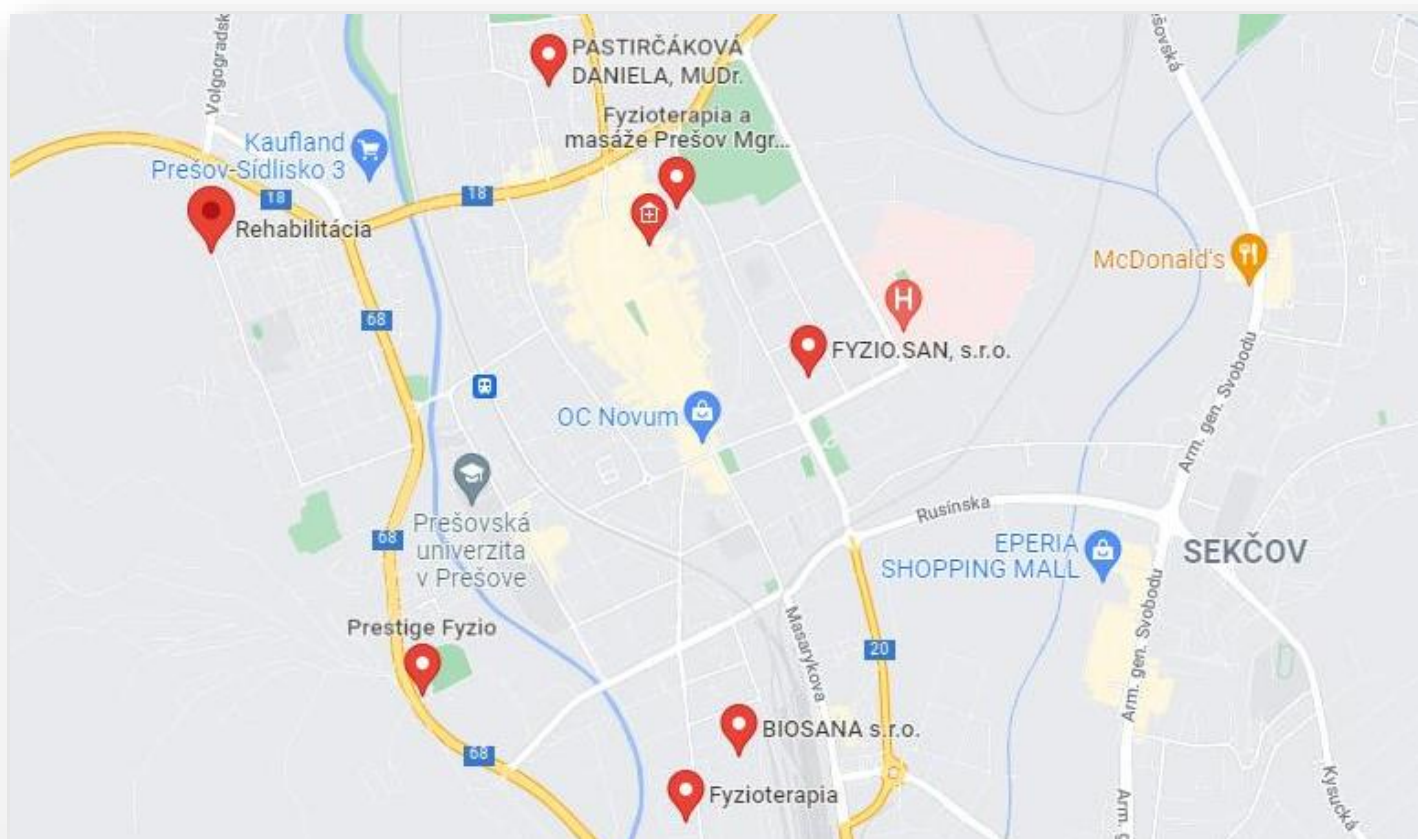


Avšak, aby bol človek v dobrej kondícii je dobré predchádzať komplikáciám, ktoré by ho viedli až pred dvere ordinácii rôznych odborníkov. A ako to docieľiť? Zdravé a striedme stravovanie, dostatok pohybu a aktívny prístup k životu vám minimálne zabezpečí dobrý pocit zo seba samého a pocit vitality.



Fyzioterapia je nástroj ako riešiť komplikácie, ale prostredníctvom nej sa dá mnohým komplikáciám predchádzať. Preto sú dvere nášho Martina pre vás stále otvorené.

Ak by ste sa predsa len rozhodli využiť fyzioterapeutické služby v Prešove prikladáme vám pár adries, kde nájdete komplexnú fyzioterapeutickú službu, ktorá v sebe zahŕňa množstvo liečebných postupov a techník, ktoré u nás možno nenájdete ako: vodoliečba, SM systém cvičenia, lymfodrenáž, elektroterapia, magnetoterapia a pod.



V niektorých zariadeniach je možné realizovať celý týždenný rehabilitačný pobyt, ako je to pri prvej adrese.

OÁZA - Oddelenie fyziatrie, balneológie a liečebnej rehabilitácie

Miesto prevádzkovania:

Marka Čulena 27, 080 01 Prešov

REHACENTRUM Prešov

Miesto prevádzkovania:

Čapajevova, 080 01 Prešov

FYZIO.SAN, s.r.o.

Miesto prevádzkovania:

Burianova 5714/4, 080 01 Prešov

PhDr. Ivana Sabaková

Syndróm vyhorenia

V tomto čísle časopisu by som Vám rada priblížila syndróm, o ktorom sa v súvislosti s prácou hovorí už niekoľko rokov. Ide o burnout syndrom, alebo tiež syndróm vyhorenia, vyhasnutia, vypálenia... Pomenovaní má viacero, ide však stále o rovnaký súbor príznakov, ktoré ho sprevádzajú a rizík, ktoré k nemu vedú.

Postupne prichádzajúca strata záujmu a nadšenia, či už osobného alebo profesionálneho prebieha na rôznych úrovniach, a to citovej, mentálnej, fyzickej a sociálnej. Úrovne, ktoré sú syndrómom zasiahnuté, sa môžu prelínať, kombinovať a nadväzovať na seba. Tento syndróm sa najčastejšie spája s prácou, ale nie je to jediná oblasť, v ktorej sa môže rozvinúť. Poďme sa teda pozrieť bližšie na mechanizmus vzniku.



Najčastejšie k nemu dochádza u ľudí pracujúcich v sociálnej sfére, workoholikov a perfekcionista. Prvotné idealistické a prílišné nadšenie vedie k neprimeranému vnútornému tlaku na vlastný výkon a dosiahnuté výsledky. Často je toto nadšenie sprevádzané neprimeranou záťažou, ktorej sa dotýčná osoba vystavuje a nedostatočnou pozitívnou spätnou väzbou na túto aktivitu. Nerovnováha medzi očakávaním a realitou tak vyvoláva stres, ktorého negatívne následky nenechajú na seba dlho čakať.



Podľa Edelwicha a Brodského má syndróm vyhorenia 5 fáz. Prvou je fáza nadšenia. Tá je charakteristická vysokými nárokmi, ktoré jednotlivec postupne prestáva zvládať. Fáza, v ktorej nadšenie upadá, sa nazýva fázou stagnácie. Neschopnosť vyrovnať sa s náročnými úlohami vedie k chaotickému konaniu a permanentnému stresu. Na túto fázu nadväzuje tretia, ktorá je dlhšia a jej výraznou črtou je hlavne frustrácia, ktorá spúšťa zmenu pohľadu na zmysel práce. Tu nastupujú ťaživé myšlienky, prejavy vklzajú do fyzickej roviny. Za účelom hľadania úniku z reality, je v tejto fáze, zvýšené riziko vzniku závislostí na návykových látkach. Nasleduje fáza apatie, ktorej hlavnou črtou je pocit bezmocnosti. Osoba zasiahnutá syndrómom nie je v tomto momente schopná nijako tento pocit ovplyvňovať. Tu sa objavuje úplná strata záujmu o danú vec, strata sebadôvery a prichádza na rad hostilita až agresivita. Poslednou fázou je samotné vyhorenie a vyčerpanie organizmu na všetkých rovinách.

Ako sa stav vyčerpanosti prejavuje?

V prvom rade je to emocionálna vyčerpanosť, celková nespokojnosť a psychická únava, podráždenosť, strata záujmu a znížená pracovná výkonnosť. Často pozorujeme poruchy pamäte, ako následok stresu a tlaku, nízku sebadôveru. Nastupujú úzkostné a depresívne stavy, pocity bezmocnosti až suicidálne tendencie. Neustále napätie a neschopnosť uvoľniť sa, často vedú k interpersonálnym konfliktom a následnému utiahnutiu sa do samoty. Výnimočná nie je ani agresivita, či dehonestácia iných ako obranný mechanizmus.

V tesnom závese za emocionálnou vyčerpanosťou nastupuje vyčerpanie fyzické, ktoré je sprevádzané bolesťou svalov a kĺbov, poklesom výkonnosti (viditeľný je aj pokles libida). Prichádzajú srdcovocievne ťažkosti - vysoký tlak či tachykardia, problémy s dýchaním, tráviace ťažkosti, poruchy spánku, a to všetko vedie k poklesu imunity, a teda zvyšujúcej sa náchylnosti na infekcie. Nie je výnimočné, že si osoba zasiahnutá burnout syndrómom vypestuje silnú závislosť na návykových látkach.

V súvislosti s vyhorením hovoríme o 3 pomyselných rizikových skupinách. Prvou je skupina osôb pracujúcich v rámci svojej profesie s ľuďmi. Ide o zamestnania s veľkou zodpovednosťou a vážnymi následkami v prípade pochybenia. Zaradzujeme sem lekárov, zdravotné sestry, záchranárov, psychológov, učiteľov, sociálnych pracovníkov, policajtov, hasičov a právnikov. Neznamená to však, že ostatné povolania sú syndrómom vyhorenia neohrozené. Druhou, výrazne ohrozenou skupinou, sú ľudia pracujúci v nerovnováhe práca - ohodnotenie. Nedostatočné finančné ohodnotenie, slabé alebo žiadne sociálne benefity, či chýbajúca pozitívna spätná väzba na výkon, sú častým spúšťačom frustrácie, smútku, depresie a demotivácie. Výkonnosť pracovníkov tak automaticky klesá, stráca sa záujem vykonávať svoju prácu zodpovedne a dobre. Deje sa tak aj v prípade, že zamestnanec vykonáva prácu, ktorá nie je hodná jeho odbornej kvalifikácie. Tretiu ohrozenú skupinu tvoria ľudia, ktorí s veľkým prvotným nadšením vkladajú do svojej profesie svoje ideály a osobné maximum. Neraz obetujú kariéru osobný život a súkromie. Hovoríme o profesiách ako sú novinári, herci, speváci, reportéri. Zlom u nich nastáva vtedy, keď pochopia realitu a uvedomia si, že čím viac obetujú, tým viac sa od nich požaduje. Náročné požiadavky im časom prerastajú cez hlavu, no napriek tomu si nie sú schopní priznať, že danú situáciu nezvládajú.

Ako syndrómu vyhorenia predchádzať?

Prevenencia závisí v prvom rade od samotnej osoby, ktorá je riziková a od jej emocionálnej stability voči rôznym externým vplyvom. Niekedy však aj od inej osoby, ako napríklad od zamestnávateľa. Tento faktor nie je vždy ľahké resp. možné ovplyvniť.

V ľahších prípadoch a u emocionálne silnejších osôb postačuje držať si dostatočný odstup od ľudí. Zminimalizujú sa tým stresové faktory. Niekedy je však potrebné urobiť veľké zmeny a rozhodnutia, aby sme predišli ďalšiemu trápeniu. Niekedy je jedinou možnosťou radikálna zmena zamestnania.



V rámci prevencie vzniku burnout syndrómu je najdôležitejšie klásť si nároky, ktoré sme schopní zvládnuť. Je potrebné vedieť povedať nie, keď je toho na nás priveľa a nehnať sa za úspechom bezhlavo. Naopak, je potrebné naučiť sa nepripúšťať si prípadný neúspech ako osobné zlyhanie. Dôležitá je tímová povaha práce, povoliť trochu požiadavky na vlastné ego. Niekedy je potrebná dlhšia dovolenka, aby sme sa zregenerovali a získali nadhľad. Stretávanie sa a pestovanie vzťahov s ľuďmi, ktorí sú nám blízki, môže výrazne pomôcť pri uvedomovaní si dôležitých pilierov v živote a pri zachovaní si nadhľadu. Zároveň nám táto skupina ľudí vie poskytnúť včasnú intervenciu v zmysle upozornenia na zmeny týkajúce sa našej osobnosti, ktoré si samy neuvedomujeme. Dôležitý je samozrejme relax, hudba, šport. V čase, keď začíname pociťovať diskomfort v rámci svojho prežívania, je najdôležitejšie nakontaktovanie sa na odborníka, aby nám pomohol zorientovať sa v stave, ktorým prechádzame. Psychoterapia sa ukázala ako veľmi účinná pri obnovovaní vnútornej rovnováhy a budovaní nových pracovných návykov. Často dochádza k výraznému zlepšeniu stavu aj bez potreby farmakologickej liečby. Ďalšou možnosťou je anonymné kontaktovanie poradenského centra cez internet alebo využitie niektorej z liniek istoty, kde odborne vyškolení pracovníci pomôžu s nasmerovaním na ďalšie riešenie. Akú formu riešenia zvolíme, je vecou osobných preferencií a možno aj závažnosti stavu. Najdôležitejšie však je konať a nenahovárať si, že sa nás to netýka a nám sa to stať nemôže.

Zdroj:

<https://www.solen.sk/storage/file/article/975942ba9932d6de5f5c0ff1a3c0923e.pdf>

www.vyhorenie.sk

<https://eduworld.sk/cd/jaroslava-konickova/3763/syndrom-vyhorenia-sa-casto-zamiena-za-stres-ake-su-priznaky-vyhorenia>

PhDr. Monika Hynek Girmalová
Psychologička

Stolovanie na tisíc spôsobov

..... Stolovanie je výbornou príležitosťou na stretnutie s rodinou a priateľmi a príjemný rozhovor pri chutnom jedle. Spôsob akým stolujeme, ovplyvňujú naše tradície, kultúra a zvyklosti.

Stolovanie prešlo rôznymi vývoji. V dedinskom prostredí sa väčšinou jedlo pri stole v izbe, neskôr v kuchyni, dvakrát denne – ráno a večer. Potom sa prešlo na trojchodové stravovanie. Pričom raňajky boli najsýtejšie, podávali sa husté polievky, kaše a pod. Neskôr to bola káva, mlieko a čaj s chlebom.



V mestách sa najprv stolovalo vo veľkých sálach. Až neskôr začali rodiny preferovať stolovanie v menších miestnostiach. Ako riad vtedy slúžili drevené doštičky, na ktorých sa riad servíroval a krájal. Ako príbor slúžil iba nôž a lyžica. Jedávalo sa zo strieborných servisov. Taktiež sa používal riad z cínu. Nádoby na pitie boli hlinené. Neskôr sa rozvíjal keramická výroba.

Rozšírenie nových druhov potravín, ako bola káva čaj a čokoláda, prinieslo so sebou nové stolovacie návyky. Neoddeliteľnou súčasťou príboru sa stala aj vidlička.



Kultúra stolovania napreduje aj v našom zariadení. Prijímatelia pravidelne pomáhajú pri prestieraní stolov, ktoré prispôbujeme sviatkom, ale aj tematickým gastronomickým dňom, kde prestieranie a ďalšia dekorácia zahŕňa aj tradície.

Aj na takých dobrotách a špecialitách si mohli pochutnať prijímatelia a zamestnanci nášho zariadenia.



Cestoviny s dusenou zeleninou
(ako nová receptúra)



*Kuracie prsia, opekané zemiaky,
šolský šalát*



Plnená paprika, zemiaková kaša



Segedínsky gul'áš, domáca knedl'a



Bryndzové halušky

Muffina so šľahačkou
(dezert k obedu)



Tatiana Scholtésová
vedúca stravovacej prevádzky

Tekvicové muffiny z pečenej tekvice Hokaido a zeleninová polievka z jadierok tekvice.



Fantastická tekvica hokaido sa dá pripraviť na veľa spôsobov. V minuloročnom jesennom časopise Clementia News sme Vám pripravili hokaidové pyrė, ale receptov z tejto obľúbenej tekvice je veľa, takže tentokrát sme sa rozhodli vyskúšať ju na sladko.

Suroviny:

- Vajíčka 2ks
- Cukor 100g
- Olej 100ml
- Tekvicové pyrė 150g
- Múka polohrubá 150g
- Prášok do pečiva ½ bal.
- Sóda bikarbóna 1 ČL
- Kyslá smotana 2 PL
- Čokoláda horká 100g



Postup:

1. Tekvicové pyrė si pripravíme tak, že jednu menšiu tekvicu hokaido pokrájame aj so šupou na kocky a pečieme na 200°C asi 20 minút. Následne rozmixujeme.
2. Vajcia vyšľaháme spolu s cukrom do peny. Pridáme olej a kyslú smotanu a rozmixovanú tekvicu.
3. Potom pridáme sypké suroviny: múku, prášok do pečiva a sódu bikarbónu.
4. Nakoniec pridáme na malé kúsky pokrájanú čokoládu.
5. Následne rozdelíme cesto na 12 častí a pečieme na 180°C, 20 minút.



Výborná zeleninová polievka – vývar si pripravíme z jadierok Hokaida.



Budeme potrebovať:

- jadierka z 1 tekvice
- zeler, petržlen, mrkvu, cibuľu,
- korenie na dochutenie polievky

Postup:

Všetko spolu povaríme a dochutíme. Jadierka pred podávaním polievky vyberieme von.



Dobrá chuť vám prajú členovia Klubu labužníkov a kulinárov.

Mgr. Miriam Lipková



Veselý športový deň v „Korimanke“



Mesiac jún je akýmsi „predskokanom“ letných mesiacov a je takto aj najvhodnejším mesiacom pre realizáciu rôznych akcií, keďže teplé počasie je takmer každý deň. Preto sa vedenie a zamestnanecká rada rozhodli pre našich zamestnancov zorganizovať dňa 25. júna „Športový deň“ v krásnom prostredí malebnej dedinky Kvačany pri lese v Korimanke. Čerstvý vzduch, super uvoľnená nálada a zaujímavé športové disciplíny boli náplňou na ťažké obdobie, ktoré sme prežili v predchádzajúcom roku pri plnení svojich pracovných povinností. Samozrejme, aj tam bola neodmysliteľnou súčasťou dezinfekcia a dodržiavanie pitného režimu.



Chutný guláš z diviny a švédske stoly naplnili športom vyhladnuté bruchá všetkým a po nekonečných rozhovoroch o všetkom možnom sme sa v dobrej nálade, s úsmevom na tvári a vyčistenou myslou vrátili do bežného života. Avšak bohatší o chvíle strávené s kolegami inak ako v práci, ktoré zostanú v našich spomienkach.

Mgr. Ľudmila Cviková



Naši oslávenci

Oslava narodenín v mesiaci JÚL

Demeter Miron
Guman Vladimír
Lakatoš Štefan
Pavlinský Ľudovít
Marčák Ján
Karlík Ján
Kačkoš Marcel

Oslava narodenín v mesiaci AUGUST

Chapčák Pavol
Faguľa Milan
Novák Bohumil
Bardák Jozef

Oslava narodenín v mesiaci SEPTEMBER

Vidumský Stanislav
Pišová Milena
Sedlák Jozef

*Oslávencom srdečne
blahoželáme!*

Křížovka a smiešky o rybách

Autor: Bohumil Novák	Sipot hada	Bývalá ŠPZ Trnavy	Staroeg. Boh Slnka	100 m2 (čes.)	Golemov šém	Pomoc: ív,BJA, Aba,	Pomoc: chém, Jon,	Pomoc: Aal,
obava						4.časť tajničky	učiteľka (hovor.)	3.časť tajničky
1.časť tajničky						M		patr.Yve oblúk- -maď.
pomoc: Opa,	ulapil, chopil,	sypla sa (básn.)	ťaví plášť	Mlčibaba lutécium chem.zn				
trochu odsal					akva s dĺžňom			
5.časť tajničky					rus.áno hrib			Rím-tal. Tan orch. Čes.rozh
st.otec (nem.)				citoslov. Cudzie m meno			Toľko-čes. Bardejov ŠPZ	
MPZ Poľska			patriaci Jumbovi					
integr. Obvod			obuj čín. Obuv (hovor.)					
Lesná správa			Predložka			Argón (chem. Značka)		





Aforizmy

2.časť tajničky	Cudzie žen. Meno	Bienále ilustrácií Blava	Juhosláv ska riecka
	Oľga (dom.)	Michalov ce ŠPZ	pokým pokiaľ,
		duša st. Egypt'a- nov	Young Lady
úhor -nem.			

Tajnička tohto čísla Clementia News ukrýva príslovie o rybároch.

(Správne riešenie napíšte na priložený lístok s vyplneným menom a vhodte ho do schránky pri jedálni do 01.12.2021, výherca bude vyžrebovaný a zverejnený v budúcom čísle.)

V krížovke z predchádzajúceho čísla časopisu Clementia News sa ukrývalo najočakávanejšie a najpríjemnejšie voľ'no v lete.

LETNÁ DOVOLENKA

*Kúpil som úhora v obchode
a žena si myslela,
že som ho chytil vo vode.*

*Do roboty bol ako štika
a pri lenivcovi si po čele ťukal.*

*Priezviskom bol Rybár,
ale ryby nechytal.*

*Môj úlovok bol pstruh,
tak mi preto nehovor súdruh.*

*Tvoj úlovok bol kapor
tak sa o svojom dobrodružstve rozovor..*

*Ten chytený ostriež,
ho popichal ako jež.*

*Kúpil si auto značky Simca
a na rieke chytil sumca.*

*Žena sa na neho zlostila,
že má doma akváriové rybky
a ešte chodí na Torysu
chytať riečne rybky.*



POZNA'M JEDNEHO
RYBA'RA CO LEN O RY-
BA'CH TA'RA...



Redakčná rada

*Mgr. Agáta Nirodová
PhDr. Ivana Sabaková
Mgr. Míriam Lipková
Zdenka Farbulová
Jana Tomášová
Mgr. Miroslav Kul'ha*

*Vydáva CSS Clementita v Ličartoveciach
Redakčná rada si vyhradzuje právo na
úpravu článkov a fotografií uverejnených
v tomto časopise*

© 2021