



# *Clementia News*

*Ročník 3*

*číslo 3*

*September 2022*



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



**. 3 .**

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

**. 4 .**

### **Bulharsko**

*Chcelo by to už dovolenku  
niekde pri mori, povedali  
nám naši prijímatelia. No  
nerozmýšľali sme dlho  
a zarezovali sme si  
letecký zájazd do Bulharska.*



**. 8 .**

### **„Hráme z lásky a pre Vás“**

*Udržať si dobrú náladu počas  
celého dňa nás občas stojí veľa  
úsilia. No niekedy stačí stretnúť  
milého človeka, usmievavú tváričku,  
či začuť obľúbenú pieseň.*

**. 14 .**

### **Ukáž svoj talent**

*Talent je podľa nás dar, ktorý  
má každý z nás. Je to vlastne  
nadanie na danú činnosť,  
prácu alebo správanie.*



**. 26 .**

### **MY ČERVOTOČE**

**– Blažená žena Božena**

*„Čo je na tých obrazoch?“  
spýtal sa Marek.*

*„Dievčatko s klobúčikom, dve  
ruže a jeden mlyn“, pohotovo  
odpovedala Boženka.*

**. 38 .**

### **Keď ťa práca baví...**

*Niekedy nás životné okolnosti  
privedú k povolaniu, na ktoré by sme  
si ani vo sne nepomysleli. A takto sa  
k povolaniu dostal aj náš prijímateľ  
sociálnej služby.*



## **OBSAH**

### **NA SLOVÍČKO PROSÍM**

**3** *Prihovori sa riaditeľka CSS Clementia*

### **BULHARSKO**

- 4** *Letná dovolenka v krajine ruží*
- 6** *Atanasovské jazero – podmanivé kúpele*
- 7** *Zážitky z lietania*

### **CLEMENTIA NEWS**

- 8** *Hráme z lásky a pre Vás*
- 10** *Ludové misie*
- 12** *Country deň*
- 14** *Ukáž svoj talent*
- 16** *Premietanie pod hviezdou oblohou*
- 18** *Tvorivé šantenie*

### **LITERÁRNY SVET**

- 20** *Kultúrne bohatstvo v našej knižnici*
- 22** *Svet písania*

### **BYLINKÁRIUM**

- 24** *Nádchovník citrónový*
- 25** *Slez maurský*

### **KLUB PRIATELOV DREVA**

- 26** *My Červotoče*

### **POINT**

- 28** *Hrady a kaštiele v blízkosti Prešova*

### **DOBRÁ RADA Z PORADNE**

- 30** *Kognitívne funkcie*

### **Z KUCHYNE NA STÔL**

- 32** *Česká kuchyňa*

### **VARÍME A PEČIEME S PRIJÍMATEĽMI**

- 34** *Cuketový koláč*

### **ETICKÁ KOMISIA**

- 36** *Čo znamená žiť nezávisle a byť začlenený do komunity*

### **PRACOVNÁ TERAPIA**

- 38** *Keď ťa práca baví...*
- 39** *Starostlivosť o našu lipu*

### **NAŠI OSLÁVENCÍ**

- 40** *Oslávenci v mesiacoch júl, august, september*
- 42** *Jubileum – 70. narodeniny*

### **PELE-MELE**

- 44** *Čo ste o pápežovi Františkovi netušili*
- 45** *Pekný letný deň na kúpalisku Delňa v Prešove*

## Milí čitatelia a priaznivci Clementie,

za oknom panuje nie veľmi vlúdne počasie a hustý dážď, ktorý so sebou zachytáva jemné žltkavé listy padajúce na zem, bezmála ohlasuje jeseň. Skončil ďalší štvrťrok a my sme opäť tu a opäť Vám na viac desiatkach stránkach nášho štvrťročníka prinášame okamihy zo života v CSS, ale znova tu nájdete aj užitočné rady, návody či odporúčania...

Keďže nám počet stránok časopisu nepostačuje, aby sme povedali a zachytili všetko, pokladám za dôležité spomenúť v úvode, že v auguste v našom zariadení prebehlo „Hodnotenie kvality a ľudských práv v Národnom projekte DI PTT – monitoring pripravenosti“. Hodnotiaci tím bol zostavený tak, aby zohľadňoval podmienky NP DI PTT a boli v ňom odborníci na oblasť sociálnej podpory a sociálnych služieb, ktorý sa počas dvoch dní postupne oboznámil s internou dokumentáciou CSS súvisiacou s hodnotením, potom sa zamerlal najmä na individuálne plány prijímateľov a projektovú dokumentáciu stavby. Podstatné informácie hodnotiaci tím získaval taktiež aj pozorovaním správania sa zamestnancov k prijímateľom a dodržiavanie zásad zameraných na kultúru organizácie. Musím povedať, že hodnotenie dopadlo veľmi dobre, v krátkosti z piatich hlavných tém sme v dvoch získali najvyššie možné hodnotenie. Za týmto dobrým výsledkom sa ukrýva veľký podiel dobrej práce zamestnancov CSS, ktorá spočíva hlavne v ich zodpovednosti, ochote spolupráce a ďalšieho vzdelávania, ale aj v komunikácii a rozvíjajúcem sa prosociálnemu postoju.

Momentálne mám pred sebou návrh aktuálneho čísla nášho časopisu, ktorý som naozaj so zánietením prečítala a musím skonštatovať, že sme prežili plnohodnotne prenádherné leto. Zároveň musím povedať, že o to krásne leto aj o spomienky na obdobie zachytené na stránkach časopisu sa opäť postaral zodpovedný a tvorivý tím zamestnancov Centra sociálnych služieb Clementia.

Takže moje úvodné slovo v tomto čísle patrí predovšetkým zamestnancom CSS a z vyššie napísaných riadkov asi viete prečo. Ďakujem všetkým nielen za Vašu prácu, ale aj za to akí ste.

A na záver musím pridať jeden citát, ktorý je veľavravný aj pre ďalej rozvíjajúcu sa prácu v CSS:

*„Ľuďom nepomôžeme tým, že pre nich urobíme niečo, čo pre seba môžu urobiť sami.“ — Abraham Lincoln*

Prajem všetkým priaznivcom a čitateľom krásnu jeseň.



Mgr. Agáta Nirodová  
riaditeľka CSS Clementia

# *Letná dovolenka v krajine ruží*



„Chcelo by to už dovolenku niekde pri mori“, povedali nám naši prijímatelia. No nerozmýšľali sme dlho a zarezervovali sme si letecký zájazd do Bulharska. Kúzlo tejto krajiny spočíva v krátkej dobe letu, prijateľnej cenovej ponuke a nádhernému čiernomorskému pobrežiu s dlhými piesočnatými plážami. S pomocou cestovnej kancelárie sme si vybrali vychýrené Slnčné pobrežie, ktoré sa rozprestiera zhruba na ôsmich kilometroch krásnej piesočnatej pláže. Boli sme milo prekvapení, aké krásne je toto letovisko, plné štýlových hotelov, blízkosťou zábavných a nákupných možností a vynikajúcich služieb.

Ubytovaní sme boli v štýlovom hotelovom komplexe Chaika Beach rezort, ktorý bol priamo pri pláži a mal pozvoľný vstup do mora, čo bolo veľmi výhodne aj pre nás, keďže sme menej zdatní plavci i neplavci.





Ochutnali sme vynikajúcu bulharskú kuchyňu, ktorá je veľmi zdravá, pretože jej základ tvoria prevažne ryby a rôznorodá zelenina. Pochutnali sme si na výbornej Bulharskej musake, ktorej základom sú zemiaky s mletým mäsom, paradajkami a cibuľou, pokryté vrstvou bieleho jogurtu. Sarmi je tiež obľúbené bulharské jedlo z plnených vinných alebo kapustových listov. Úžasne je aj bulharské víno, ale treba ho ochutnávať s rozvahou. 😊



A čo nás prekvapilo, že Bulharsko je krajinou túlavých mačiek, ktoré boli veľmi prítulne a krásne.



Nakupovanie je jednou z príjemných častí na dovolenke a tak sme tomu podľahli aj my a nakúpili sme si krásne darčeky pre seba aj svoje rodiny a priateľov. Na každom kroku je obchod s výrobkami na báze liečivého ružového oleja, rôzne krémy, mydlá a všetky výrobky sú výlučne prírodné s veľmi príjemnou vôňou za prijateľné ceny. No samozrejme, že poniektorí sme neodolali krásnym šperkom zo striebra, ktoré sa vyrábajú ručne a samozrejme znova za dobrú cenu.



Tohtoročná dovolenka splnila naše očakávania, užili sme si krásne teplé more, vyhriatu piesočnatú pláž a spoznali sme ústretových ľudí a zaujímavé miesta Bulharska.

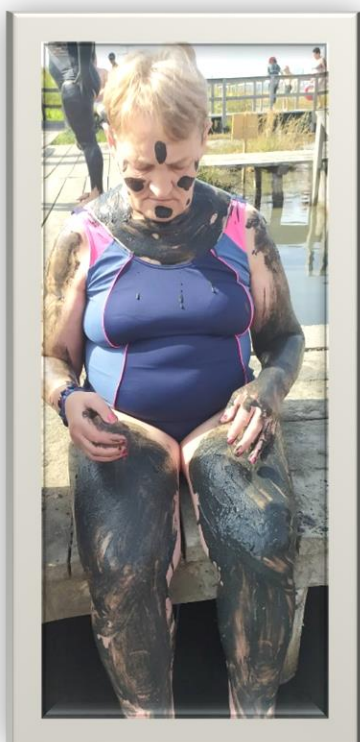
Mg. Miriam Lipková  
Mgr. Miroslav Kul'ha

## *Atanasovské jazero – podmanivé kúpele*



Dovolenku v Bulharsku sme začali návštevou prírodného skvostu v podobe Atanasovského jazera, ktoré sa nachádza na severnom okraji mesta Burgas.

Ešte pred samotným pristátím na letisku v Burgase sme z výšky obdivovali rozčlenené farebné – ružové plochy. Po rozhovore s delegátkou sme sa dozvedeli, že sú to výnimočné solné jazera.

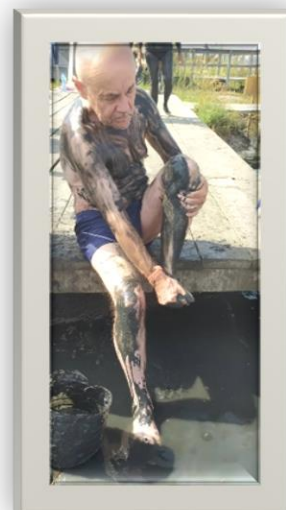


Tento celodenný výlet sme absolvovali v sobotu a bol to ozaj zážitok. Autobus nás priviezol priamo na parkovisko pred solné a bahenné kúpele. Za poplatok 5 leva sme vstúpili do areálu, kde sme sa kúpali v extrémne slanej vode, ktorá pôsobila blahodarné na naše telo. Nie všetci mali odvahu vyskúšať tieto slané jazierka (všade to štípalo ☺).



Zhruba po 20 minútach máčania sme sa natreli čiernym bahnom. Po uschnutí bahna sme sa vydali opláchnuť k pobrežiu Čierneho mora, kde nás prekvapila pláž s čiernym pieskom a množstvo mušlí, ktoré sme si nestihli nazbierať z časových dôvodov.

Túto liečivú procedúru by sme mali opakovať viac ráz, no vzdialenosť od nášho hotela a krátkosť času nám to nedovoľovala. Nakoniec sme radi, že sme sa rozhodli tieto kúpele navštíviť, pretože to bol príjemný a nový zážitok.



*Mgr. Miriam Lipková*

## *Zážitky z lietania*

Už od nepamäti ľudia upierali svoj zrak k oblohe a ich túžbou bolo lietať ako vtáci. No až v dvadsiatom storočí sa táto odveká túžba ľudí začala plniť. Niektorým z nás sa to splnilo až o storočie neskôr, keď sme cestovali lietadlom na letnú dovolenku do Bulharska. Bola to prvá letecká dovolenka, ktorú organizovalo CSS Clementia.



V poobedňajších hodinách 24. augusta 2022 sme sa dopravili na letisko v Košiciach. Po absolvovaní check-inu, colnej a bezpečnostnej kontrole, sme o sedemnástej hodine boli všetci v lietadle, ktoré bolo pripravené k vzlietnutiu. Cestoval s nami aj Jozef, ktorý je na invalidnom vozíku. Na letisku v Košiciach o Jožkovi už vedeli, a tak sa ho ujal špeciálny tím pracovníkov letiska, ktorý mu pomohol nastúpiť do lietadla. Počas štartu a letu v nás prevládali rôzne emócie. Niektorí sa báli pozrieť von oknom, iní pozerali len pred seba alebo len ticho sedeli. O hodinu lietadlo rolovalo po prístávacej dráhe v Burgase. Po vystúpení z lietadla na nás čakala delegátka cestovnej kancelárie, ktorá nás nasmerovala k autobusu, ktorým sme sa odviezli do hotela, kde sme mali stráviť sedem dní.



Z nášho pohľadu sedem dní ubehlo rýchlo a my sme boli opäť na letisku v Burgase. Jozefa sa opätovne ujal zamestnanec letiska, ktorý sa o neho staral až do chvíle, kým nesedel v lietadle. Bol to zážitok nielen pre Jozefa, ale aj pre nás, ktorí sme ešte nevideli nastupovanie do lietadla pomocou zdvíhacej plošiny a starostlivosť o imobilného človeka.



Na letisku sme zažili aj trochu stresu, ale aj úsmevné situácie pri bezpečnostnej prehliadke. Prijímatelia napriek predošlým informáciám a usmerneniam sprevádzajúcich neodovzdali všetky kovové predmety, ako zapalovače, neodopli opasok alebo traky a vo vreckách sa im skrývali rôzne kovové predmety. Nebolo snád' prijímateľa sociálnej služby, ktorému detektor kovov neobjavil nedopatrením zabudnutý kovový predmet. Pri odletovej kontrole v Košiciach detektor kovov vyzváňal ako zvonček pri dverách. No v Košiciach to bolo veselšie, lebo bezpečnostný personál rozprával po slovensky a prijímatelia im rozumeli. Podobných zážitkov pri kontrole sme zažili viac.



Peripetie z letiska sme hravo prekonali a pre prijímateľov to bola nová skúsenosť a škola života.

A čo sa týka letu domov do Košíc, ten ostane v pamäti, pretože pre tých, ktorí leteli prvýkrát už neúradovoval strach z nepoznaného, už to boli krásne scenérie zemského povrchu z vtáčej perspektívy, vatové oblaky za okienkom lietadla a šťastný pocit z hladkého pristávania ukončený triumfálnym potleskom.



# Hráme z lásky...



Udržať si dobrú náladu počas celého dňa nás občas stojí veľa úsilia. No niekedy stačí stretnúť milého človeka, usmievavú tváričku, či začuť obľúbenú pieseň... jednoduché prejavy či situácie, ktoré nestoja žiadne peniaze. S týmto úmyslom k nám dňa 23.08.2022 zavítali štyria skvelí hudobníci, ktorí sa rozhodli zlepšiť nám deň svojim vystúpením.



Špeciálny koncert pod názvom „Hráme z lásky a pre Vás“ sa odohral v jedálni nášho zariadenia. Pre nás to bola mimoriadna udalosť spojená s neutíchajúcou túžbou po počutí hudobných nástrojov, na ktoré sme s úžasom hľadeli, túžbou niečo sa naučiť a niečo nové zažiť. Naša radosť bola naozaj veľká, pretože posledný koncert sa v našom centre organizoval v roku 2018 a kvôli prepuknutiu pandémie sa nám už nepodarilo takýto koncert zorganizovať.

**KONCERT**  
**„Hráme z lásky a pre Vás“**

Srdečne Vás pozývame na hudobné podujatie, ktoré sa uskutoční dňa **23.08.2022 o 10<sup>00</sup> hodine** v našej jedálni.

Účinkujú: Petra Tímková – klavír  
Gabika Kočíšová – flauta  
Martin Kočíš – akordeón  
Adam Tomáš – klavír

Hudobný program sa bude niesť v duchu klasiky a filmových skladieb.

Tešíme sa na Vašu účasť!



Neopakovateľným zážitkom bolo to čaro atmosféry, ktorá vznikla v našej „hudobnej obývačke“ hneď po rozozvučení prvých tónov flauty, akordeónu a klavíra. Snahou našej vzácnjej návštevy bolo priniesť nám dobrú náladu, kvalitnú hudbu, umenie a nezabudnuteľný zážitok zo živého vystúpenia, čo sa jej aj s nasledovným programom podarilo:

*The Entertainer, Dvořák – Humoreska, Uhorský tanec č.5, Annina balada, Pánova flauta, Foggy dew, Star of country down, Tango to Evora, Libertango, pieseň: Ľudskosť a filmové skladby: Misia, Ružový Panter a James Bond. Ako prídavok odznela skladba: Tico tico.*

Ohlasy na koncert od našich prijímateľov boli naozaj krásne a ich prejavy vďaky, podania rúk a osobné poďakovanie našim hudobníkom až prekvapujúce.



Verím, že Vám koncert zlepšil náladu, povzniesol ducha a vyčaril úsmev na tvári.



...veď niekedy tak málo stačí...

Jana Tomášová



## Plán misií na rok 2022

Mesto Prešov pred rokom v septembri privítalo návštevu pápeža Františka (14.9.), ktorý prišiel v ťažkých časoch posilniť a povzbudiť všetkých ľudí dobrej vôle. Tento rok je znova v podobnej myšlienke duchovného zážitku. Opäť sa tretie najväčšie mesto na Slovensku dostalo do povedomia významnou akciou v duchovnom živote veriacich ľudí, ktorá ich má priviesť bližšie k Bohu. Po desiatich rokoch sa do metropoly Šariša opäť vrátili celomestské misie v dňoch od 3. septembra do 11. septembra, ktoré mal na starosti známy ľudový misionár redemptorista Michal Zamkovský, ktorý povedal: „**Prešov misie nielen potrebuje, ale si ich aj zaslúži. Je to bašta viery.**“

Misijné programy viedli redemptoristi a ponúkli bohatý deväťdňový program, ktorý bol súčasťou v jedenástich farnostiach, pre všetkých v rôznych časoch a na rôznych častiach celého mesta.

Tohoročné misie sa začali otváracou misijnou svätou omšou v Konkatedrále sv. Mikuláša, ktorú celebroidal košický arcibiskup Bernard Bober a v rámci nej miestni kňazi symbolicky odovzdali kľúče misionárom a rovnako odovzdali aj misijné kríže. Heslom podujatia bolo: „**Zdrav buď kríž, nádej jediná.**“



Misie boli určené veriacim ľuďom, ktorí potrebujú povzbudenie vo viere, ale aj tým, ktorí hľadajú alebo neveria, no v hĺbke srdca cítia, že jestvuje láska a dobro.

„Výsledky sú v Božích rukách. Niečo možno vidieť hneď, ale skutočné ovocie príde postupne“, povedal redemptorista a známy kazateľ Michal Zamkovský.

Ľudové misie prilákajú zvyčajne tisíce ľudí. Pozvanie sme prijali aj my a v rámci duchovného spoločenstva Cesta sme putovali dňa 9. septembra 2022 na misijnú svätú omšu so sviatosťou pomazania chorých, ktorá sa konala v kostole sv. Mikuláša. Využili sme príležitosť pre veriacich a hľadajúcich, chceme sa niekde posunúť a nájsť lásku i sami seba.

Misie boli ukončené slávnostnou svätou omšou pre celé mesto v nedeľu 11. septembra o 10:00 hodine, ktorú celebroval košický pomocný biskup Marek Forgáč.

Na pondelkovom stretnutí členov duchovného spoločenstva Cesta dňa 12. septembra sme si formou diskusie rozprávali o tom, čo misie vlastne sú, pre koho sú, čo od nich môžeme očakávať.

Dozvedeli sme sa, že slovo missio pochádza z latinčiny a znamená poslanie, byť poslaný hlásať posolstvo evanjelia. Misie sú určené pre ľud, pre všetkých, preto sú ľudové. Počas homílie pátra Félix zazneli slová, ktoré nám hneď dávajú odpoveď na našu otázku: „**Toto je čas milostivý. Nechajte sa počas neho milovať Bohom.**“

Ďakujeme, že tieto ľudové misie nám ponúkli priestor, kde sme mohli aj my hľadať odpovede na otázky zmyslu života či prinášania pokoja a radosti do života.



Zdroj: <https://vychodsme.sk/c/>  
<https://svetkretanstva.postoj.sk>

Zdenka Farbulová



Vo štvrtok 14. júla pripravil *Kino klub* spoločne s *Klubom labužníkov a kulinárov* pre prijímateľov sociálnej služby „Country deň a netradičné varenie gulášu pri Dvoch dúbkoch“. Každý kto mal záujem zúčastniť sa tejto akcie, už od skorého rána sa veľmi tešil, hoci nevedel, čo ho tam čaká. Pozvánka sľubovala country hudbu, westernové disciplíny, celodennú zábavu a chutný guláš. Radosť bola, keď si účastníci mohli zastríeľať zo vzduchových zbraní, ktoré videli vo filmoch z Divokého západu. O strieľanie z Winchestrovky „Yellow boy“ a Coltu „Peacemaker,“ bol taký záujem, že sme sa ani nenazdali a už nás čakal guláš.





Po chutnom obede a poobedňajšej káve trochu poklesla nálada, no len do tej chvíle, kým sa neobjavil „westman“ – muž z Lemešian, ktorý sa zúčastňoval rodea a v mnohých westernových disciplínach patril medzi najlepších na Slovensku. Predviedol nám prácu s lasom, hod nožom, zostreľovanie plechoviek bičom, ale hlavne porozprával o svojich zážitkoch z rodea. Neodmietol ani našu prosbu o spoločnú fotografiu. Čas neúprosne utekal a Country deň sa blížil k svojmu koncu. Do zariadenia sme sa vracali unavení, ale veselí, vysmiatí, plní nových zážitkov a dojmov zo spoznania nových vecí.



*Mgr. Miroslav Kul'ha  
Marek Fertál'*



## UKÁŽ SVOJ TALENT

Talent je podľa nás dar, ktorý má každý z nás. Je to vlastne nadanie na danú činnosť, prácu alebo správanie. Prijímatelia Clementie poukázali na svoj talent formou kultúrno-spoločenského podujatia „UKÁŽ SVOJ TALENT“ v areáli našej záhrady dňa 11. augusta 2022. Svojim talentom nás potešili, rozveselili, zabavili a mnohí prekvapili. Zaznel tu krásny spev, prednes a nechýbala ani hudba, veď to všetko nás sprevádza celým životom. Albert Einstein napísal: „Koniec sveta bude, keď ľudia prestanú spievať.“





K nahliadnutiu boli aj rôzne ručné a výtvarné práce, časopisy Clementia News, ktoré spoločne tvoríme, básnické zbierky, zbierka kravát a tiež maľované aj vyšívané obrazy.



Počasie nám prialo, bylinkové, ovocné nápoje nás osviežili a pochutnali sme si aj na bagetkách s chutnými nátierkami. Zo spoločného stretnutia sme odchádzali citovo obohatení, spokojní a s úsmevom na tvári.



*Zdenka Farbulová  
Jana Tomášová*



## *Premietanie pod hviezdňnou oblohou*

Na prelome júla a augusta pripravil *Kino klub* pre milovníkov filmového umenia večerné premietanie filmov v našej záhrade. Bol to už piaty ročník ***Letného festivalu filmov*** uvádzaných vo večerných hodinách v našom „amfiteátri“. Pred prvým uvedeným filmom pripravil *Kino klub* video dokument, v ktorom návštevníkom večerného predstavenia priblížil atmosféru letných filmových festivalov, ktoré sa uskutočňovali v Československu do roku 1990. Pre tohtoročné letné premietanie si návštevníci nášho kina mali možnosť vybrať zo štyroch filmov, ktoré mali svoju premiéru na *Filmovom festivale pracujúcich* v lete roku 1976. Počas dvoch večerov boli uvedené dva filmy. Posledný júlový týždeň sa premietala slovenská komédia *Pacho, hybský zbojník* v hlavnej úlohe s Jozefom Krónerom a v auguste večer sme sledovali dobrodružný príbeh *Láska a zrada*, nakrútený rumunskými filmármi.





Čas premietania bol stanovený na 20 hodinu, ale keďže slnko ešte neprestalo panovať dňu, premietanie sa posunulo na neskôr. Čakanie sme si skrátili súťažou z filmového šoubiznisu, ako ináč o zaujímavé ceny. Niektoré otázky, ale aj odpovede nám vyčarili úsmev na tvári a ani sme sa nenazdali a nastal súmrak. Úsmev a výkriky radosti prevládali aj počas premietania filmu, veď kto by sa nezasmial nad majstrovským umením herca Jozefa Krónera.

Počas premietania nás osviežila káva, s radosťou sme si dávali popcorn a neskôr nás zahrial čaj.

Leto sa skončilo, nastali chladné večery a nám na premietanie filmov v záhrade zostali len spomienky.



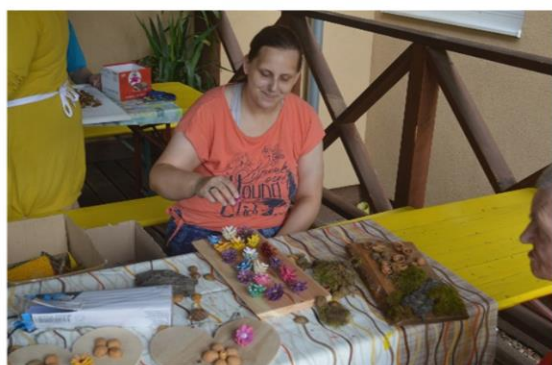
Mgr. Miroslav Kul'ha  
Mgr. Peter Červeňák



## *Tvorivé šantenie*



Naša príroda nám ponúka rôznu škálu prírodnín. Pre tvorivých ľudí je to výborný materiál na tvorbu. Na našich stretnutiach v kreatívnej dielni s členmi klubu sme sa rozhodli spraviť si zopár prírodných obrazov. Na prechádzkach po lese a blízkom okolí sme si nazbierali šišky, konáriky, kôru zo stromov, použili sme kôstky z rôzneho ovocia, škrupiny orechov a sušené makovice, slamienky, aj mušle od mora sa nám výbore hodili. Pri tvorbe dekorácií sme použili jutu, špagát, lepidlo a farby .





Zapojili sme našu fantáziu, ktorá nám nechýbala. Nakoľko nám počasie neprialo, terasa nám ponúkla vhodný priestor a príjemnú atmosféru na naše vyšantenie. Atmosféru nám dotváral príjemný vetrík a spev vtáčikov. Postupne nám začali vznikať zaujímavé umelecké diela-obrazy, každý iný, jeden krajší ako druhý. Celkom sa nám vydarili. Dnes už zútulňujú naše izby.



*Lucia Vicová*

# Kultúrne bohatstvo v našej knižnici

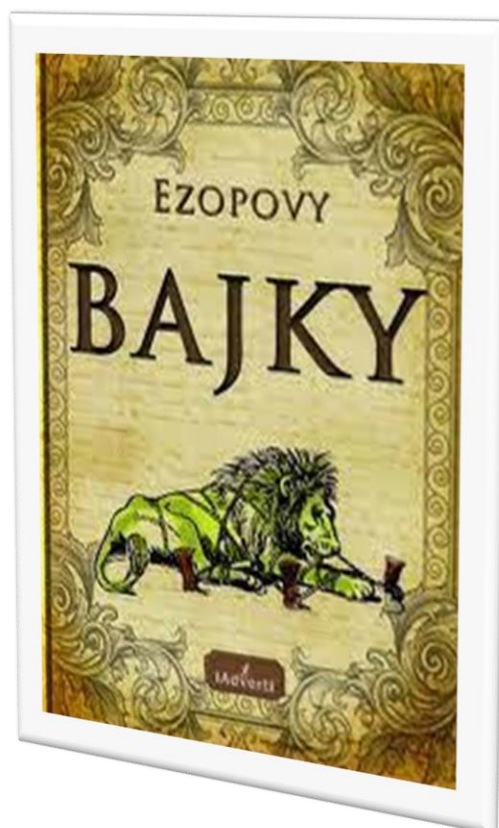
Poklady ľudovej slovesnosti majú miesto aj v našej knižnici Clementia. Je to všetko zaznamenané v niektorých knihách či časopisoch, vo svojich riadkoch i stránkach. Tieto knihy ponúkajú a približujú čitateľom aj zákon ľudovej slovesnosti zachovanej vo forme hier, povestí, bájok, prísloví, porekadiel, piesní...

V mesiaci auguste, konkrétne 9. augusta, je **Deň milovníkov kníh**. V rámci *Literárneho klubu* sme pripravili „stretko“- hromadnú akciu na podporu záujmu o čítanie kníh a časopisov. Rozprávali sme sa o knihách, ich autoroch, čo to sme si z nich aj prečítali. Veď veľké bohatstvo sme zdedili v pokladoch duchovnej kultúry, ktoré aj my využívame pri rôznych spoločenských podujatiach v našich kultúrnych programoch divadelného súboru Radosť. Oživujeme ich v piesňach, zvykoch, tradíciách.



Pravidelne každý mesiac aktualizujeme nástenné vitríny, ktoré nám slúžia ako informačný zdroj. Poukazujeme na pranostiky či porekadla a nezabúdame ani na našich oslávencov, aby sme im zablahoželali pri ich životnom jubileu.

Čas v literárnom svete sme strávili nielen v útrobach našej knižnice, ale sme využili aj letné čítanie v našej záhrade na lavičke, pod stromom či v tieni nášho altánku. Tentokrát sme sa zamerali na **bájk**y. Dozvedeli sme sa, že bájk y sú epický žáner, v ktorom sa zvieratám, rastlinám pripisujú ľudské vlastnosti a z každej bájk y vyplýva ponaučenie. Prvé bájk y ústne prednášal starogrécky autor bájok **Ezop**. Cez satiru a iróniu humornou formou kritizoval správanie ľudí. Z každej bájk y plyní poučenie do života, napríklad z bájk y: **O nenásytnej líške** nám plyní ponaučenie: **Aj dobrého veľa škodí**. Alebo bájka **O myšom sneme** nám prináša ponaučenie, že: **Načo sú dobré nápady, keď ich nemá kto zrealizovať?** Zaujímavosťou pre nás bolo aj to, že Ezop putoval po starovekom Grécku, rozprával svoje bájk y, ktoré nikdy nezapísal, zapísali ich až iní.





Naším cieľom je prilákať čo najviac záujemcov o čítanie, prácu s knihou, ilustráciou a tak naši knihovníci s čitateľmi rozdávali prijímateľom pozvánky na tvorivé stretnutie, kde na nich čakal aj malý darček v podobe záložky do knihy. Usporiadali sme aj prehliadku kníh, nechýbal ani literárny kvíz a oboznámili sme sa s pripravovanými podujatiami jesenného a zimného kultúrne tráveného času, ktorý bude nielen zaujímavým, ale aj užitočným.



Pozývame všetkých, aj tých, pre ktorých je ťažké orientovať sa v knižnom svete, rady im pomôžeme zmysluplne oddychovať, rozširovať svoje obzory, naučíme ich tvorivosti a budeme vstěpovať lásku ku knihám.



#### Citát:

„S pomocou kníh sa mnohí stávajú učenými i mimo školy. Bez kníh nebýva učený nikto ani v škole.“

(Ján Amos Komenský)

Zdenka Farbulová  
Klaudia Tomajková

# SVET PÍSANIA

## Prečo je dobré čítať a písať poéziu?

Väčšina ľudí pri slove poézia má hneď v sebe pocit nudy. To je ale škoda. Podľa výskumov môže tak ako hudba aj poézia tmiť bolesti. Poézia má terapeutickú moc. Poetoterapeut Petr Hrdlička hovorí: „Čítanie a písanie poézie môže liečiť. Už len spoločné stretnutie ľudí a spoločné čítanie básní je faktor, ktorý v terapii pomáha. Poézia je niečo, čo nás privádza k vlastným emóciám.“

Poézia slúži už stovky rokov ako nástroj, ktorý nám pomáha pochopiť svet okolo nás a tiež naše miesto v ňom. Umožňuje nám tiež naštartovať naše tvorivé schopnosti. Tým, že píšeme, liečime si svoje rany, ktoré nás postretli na ceste životom. Básnik Christian J. Collier v súvislosti s významom poézie pre človeka hovorí: „Poézia má silu spojiť ľudí s rôznymi životnými osudmi dohromady. Čítaním poézie zistíte, že nie ste sami so svojím problémom. Má tiež možnosť pomôcť vám uvedomiť si, že bolesť, depresia a osamelosť nepatria len vám. Sprevádzajú v živote takmer všetkých ľudí.“



### Citáty:

„Náhoda je kvet poézie na strome všedného života.“

(Hans Christian Andersen)

„Jeho poézia je ako spev delfínov. Nie každé ucho je schopné ju počuť.“

(Valériu Butulesen)

„Vo svete je príliš veľa nenávisti, hnevu a strach. Zúfalo potrebujeme viac lásky, umenia a poézie.“

(Melody Lee)



Ak uvažujete o tom, že si vyskúšate venovať svoj voľný čas čítaniu a písaniu poézie, tu je niekoľko rád, ako začať. Vraj najjednoduchším spôsobom, ako vylepšiť svoju poéziu, je čítať básne, hľadať nové básnické zbierky, čítať literárne časopisy. Práca s knihou či skupinové stretnutia v našej knižnici sú na to ako stvorené. Pozývame vás k nám a spolu sa budeme písaním a čítaním poézie liečiť alebo duchovne rásť. Inšpiráciou pre vás môže byť aj naša Evka. Ona sa pri písaní básní a príbehov hlboko ponorí do svojich emócií, ktoré vyplávajú von na papier. Ako zákusok ponúkame vám trochu z jej tvorby.

### **Čítam knihu**

Keď si čítam knihu,  
kráťm si ja chvíľu.  
Čítam knihu detektívku,  
vyplním si dlhú chvíľku.  
Občas siahnem po románe,  
hneď je zo mňa dievča zamilované.  
Zamilovať sa ja veru môžem,  
no v chorobe si nepomôžem.

*Evka Čobejová*

### **Jazero**

Palma rastie v zahraničí,  
kde je veľa stromov, kvetov  
a tam ma jeden muž aj stretol.  
V Bulharsku je voda dobrá  
a tam aj jazero,  
do ktorého rýchlo skočím,  
až si plavky celkom zmočím.

*Evka Čobejová*

### **Evkine zážitky zo stretnutia s mamkou**

Evka by aj touto cestou chcela poďakovať vedeniu a pracovníkom Clementie tímu č. 5, že jej umožnili stretnúť sa s mamkou. Nasadli do auta a už aj putovali do zariadenia v Stropkove, kde sa starajú o jej chorú mamku. Stretnutie s mamkou zanechalo v Evke silný dojem, veľa o tom po príchode rozprávala a veru aj písala. Citujeme Evku: „**Mamička ma hneď spoznala, práve čítala časopis. Keď ma uvidela, hneď sa potešila. Rovnako aj ja som sa potešila, že konečne vidím svoju mamku. Mamka mi odkázala, aby som o rok prišla zas.**“ Veríme, že takéto pekné stretnutie si Evka s mamkou o rok zopakuje.



### **Pláž**

Ležíme si na pláži,  
voda ma vždy ovlaží.  
Otvorené kúpalisko,  
hrajú pieseň Disko - disko.  
Na tej pláži dám si pivo,  
aby sa mi dobre žilo.

*Evka Čobejová*



Ak si v živote dokážeme nájsť čas na čítanie alebo písanie básní, rozmer nášho bytia sa výrazne obohatí, a tak máme šancu prežiť zmysluplnejší a radostnejší život.

## Nádchovník citrónový

Nádchovník patrí do čeľade hluchavkovitých a pôvodne pochádza z teplých kontinentov ako Austrália, Afrika či Ázia. Nádchovník je nenáročná izbová rastlina a zároveň užitočná súčasť domácej lekárničky, pretože má mnohostranné liečivé účinky. Pomáha pri liečbe nádchy, v boji proti nachladnutiu a má skvelé protizápalové aj protiplesňové účinky. Najčastejšie sa využíva na inhaláciu, ale dá sa z neho pripraviť aj čaj, nádchovníkový sirup, nádchovníková masť, špeciálny olej alebo nádchovníková tinktúra.



### Nádchovníkový čaj

Potrebujeme: 1 liter vody,  
5 až 8 lístkov nádchovníka,  
citrón,  
med.

Postup: Necháme vodu prevariť, neskôr pridáme lístky nádchovníka a pre chuť môžeme pridať citrón či med. Nádchovník má veľmi intenzívnu a silnú vôňu i chuť.



### Nádchovníkový sirup

Potrebujeme: 40 lístkov nádchovníka,  
1-2 citróny,  
1 kilo cukru,  
1 liter vody.

Postup: Citrón nakrájame na krúžky, následne citrón spolu s lístkami nádchovníka vložíme do hrnca a zalejeme preverenou vodou a celý odvar necháme odstáť do druhého dňa. Potom nálev precedíme a do tekutiny prisypeme cukor a na miernom plameni varíme jednu až dve hodiny, aby sa voda odparovala a sirup bol hustejší. Po dovarení, keď bude sirup hustý, tak ho prelejeme do sklenej fľaše a uzavrieme.



# Slez maurský

Slez maurský pochádza zo Stredomoria a severnej Afriky.

Vo svojej domovine je považovaný za zdroj prírodného liečiteľstva. Zo slezu zbierame v júni mladé lístky pred rozkvetom. Pre vnútorné aj vonkajšie použitie sa potom macerujú, alebo sa z nich pripravuje odvar. Kvet slezu maurského je taký chameleón čajového sveta. V okamihu sparenia horúcou vodou získate krásne modrý nálev, ktorý sa postupne bude meniť do zelenomodrých tónov. Ak pridáte však pár kvapiek citrónu, ako mávnutím čarovného prútika odvar zružovie. Zaručene efektívna „podívaná“ pre návštevy a milovníkov výborných bylinných čajov. Používa sa pri zápaloch horných dýchacích ciest, pri zápaloch žalúdočnej sliznice a tiež ako doplnok liečby niektorých kožných ochorení - používa sa v obkladoch pri hojení zapálených rán, atopickom ekzéme, lupienke alebo kožných zápaloch, pretože tlmí zápal, zmierňuje svrbenie a obnovuje rast nových buniek pokožky.



## Čaj so slezu

Potrebujeme: 1 liter vody,  
10 -15 gramov kvetu slezu,  
citrón a med.

Postup: Vodu necháme prevariť, neskôr pridáme kvety slezu a necháme lúhovať.

Pri podávaní môžeme pre chuť a efekt pridať citrón, aby sa zmenila farba čaju a taktiež môžeme osladiť medom.



## Zdroj:

<https://radimeako.sk/nadchovnik-zazracna-rastlina-ktoru-musite-mat-doma/>  
<https://www.manutea.sk/slez-maursky-kvet-malva-mauritiana-bylina-x11622>



# MY ČERVOTOČE!

## Blažená žena Božena

Ahoj Boženka.

Ahoj Marek.

Čo ťa privádza do našej dielne?

Chcela by som ťa o niečo poprosiť.

A čo potrebuješ?

Zarámuj mi obrazy, ktoré som vyšivala.



Čo je na tých obrazoch?

Dievčatko s klobúčikom, obraz dvoch ruží a mlyn.

Ako dlho ti trvalo takéto obrazy zhotoviť?

Lebo je to krásna práca.

Taaák dlho! ... das tri týždne.

Ten veľký dlho a tie malé po týždni.

Prvý obraz som vyšivala dievčatko s klobúkom.

Spravím ti rámy, ale budem potrebovať tvoju pomoc, súhlasíš?

*Pomôžem ti Marek, s tým čo budem vedieť.*

Aké farby by si na tie rámy chcela Boženka?

*Tak aby mi pasovali do izby, aj k obrazom.*

Tak mi prines tie obrazy, aby sme pomerali rozmery.

A tak sme spolupracovali na Boženkiných obrazoch, rezali sme, brúsili, farbili, lakovali.

A ako si spokojná s výsledkom drahá blažená žena Božena?

*Som spokojná.*

A takto sa usmiala:



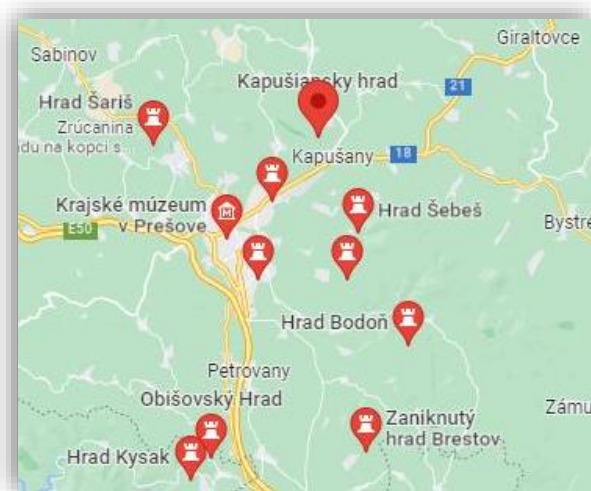
Mgr. Marek Hanudel'  
Mgr. Tomáš Chripák

# POINT



## HRADY A KAŠTIELE V BLÍZKOSTI PREŠOVA

Slovensko je hradná veľmoc. Hradý, zámky, kaštiele a ich ruiny tvoria od nepamäti neoddeliteľnú súčasť slovenských dejín. Tieto majestátne klenoty pôsobivo vsadené do nádhornej prírodnej scenérie, ukrývajú tajomstvá dávnej minulosti. Určite v každom z nás občas ožíva myšlienka, vybrať sa za minulosťou na tieto magické miesta. Tak sa spolu vyberme poprechádzať a vychutnať si atmosféru šľachtických čias na hradý a kaštiele v blízkom okolí. Na týchto turistických chodníkoch nájdete informačné tabule, ktoré vám prezradia základné informácie o lokalite, stanovištiach a značky naučných chodníkov vás dovedú do cieľa.



### Obišovský hrad

Nedaleko nášho zariadenia Clementia sa nachádza **Zámčisko – Obišovský hrad alebo hrádok**, ktorý bol považovaný za najpôvabnejší. Ako sa k nemu dostať? Prístupný je po viacerých chodníkoch z obce Obišovce a navedie vás tam informačná tabuľa. No najkratšia cesta je však zo železničnej stanice v Ličartovciach. Dĺžka trasy podľa bodu štartu je do 2 km.

### Kysacký hrad

Zvyšky ruín pôvodného Kysackého hradu nájdeme v pohorí Čierna hora. Ako sa dostať na hrad? Z obce Kysak vzdialenej 25 km od Prešova sa dostanete po lesných cestičkách buď od cintorína alebo polície.

Otvorené je nonstop.



### Zbojnický hrad - Soľnohrad

Na okraji Slanských vrchov, južne od obce Ruská Nová Ves, sa nachádzajú ruiny Soľnohradu, ktorý je nazývaný aj Zbojnický hrad. Tento hrad vraj chránil vzácne soľné pramene. Na hrad sa dostanete priamo z Prešova po červenej značke smerom do Ruskej Novej Vsi, odtiaľ pokračujete až prídete pod Zbojnický hrad.

Čas: otvorené nonstop.

## Kapušanský hrad

Zrúcanina tohoto hradu sa rozprestiera nad obcou Kapušany pri Prešove, nad cestou do Bardejova. Oku návštevníka určite neunikne, pretože svojou polohou na kopci Zámčisko je viditeľný aj z okolitých dedín. Ku Kapušanskému hradu sa turista dostane od železničnej stanice Kapušany pri Prešove po zelenej značke. Dostanete sa k informačnej tabuli a cesta vám potrvá cca 40 minút.

Čas: otvorené nonstop.



## Šarišský hrad

Vyhľadávaným miestom vychádzok je práve tento **Šarišský hrad**. Patrí medzi najrozsiahlejšie stredoveké hrady na Slovensku. Postavený je na Šarišskom vrchu nad mestečkom Veľký Šariš.

Na hrad vedie spevnená asfaltová cesta a je možné sa tam dostať aj bicyklom. Prístupová cesta slúži ako náučný chodník. Pýchou hradu je 15 metrov vysoká vyhlídková veža. Konajú sa tu obľúbené podujatia Filmová noc na hrade ( júl) a Šarišské hradné dni ( začiatkom septembra)

Čas: zatvára sa o 18:00 hodine

Ak by vaša túžba po spoznávaní historických pamiatok sa nenaplnila, tak do pozornosti dávame aj kaštiele v blízkom okolí.



## Kaštieľ Budimír

Obec Budimír je bohatá na historické pamiatky. V tejto obci sa nachádzajú dva kaštiele a jedna kúria. Neprehliadnuteľnou ozdobou malebnej východoslovenskej obce je atraktívny tzv. Veľký kaštieľ obklopený udržiavaným francúzskym parkom. Tento kaštieľ hostí zaujímavá expozícia Slovenského technického múzea, v ktorej okrem dobového zariadenia, obrazov nájdete bohatú kolekciu historických hodín. Nachádza sa v obci aj starší kaštieľ „Florián“, oproti sa nachádza historická sýpka, ktorá slúži ako sklad starožitností. Každú 3. sobotu v mesiaci sa tu koná najväčšia burza starožitností na Slovensku. Zaujímavosťou je aj starý železiarsky domček, ktorý slúži ako obecné múzeum gazdovského náradia a náčinia.

Adresa: Budimír 6, 044 43 Budimír Čas: zatvára sa o 17:00 hodine.



## Kaštieľ Markušovce

V blízkosti Prešovského kraja sa nachádza **Kaštieľ Markušovce** a v ňom je múzeum historického nábytku, expozícia klávesových hudobných nástrojov a renesančná sála letohrádku, v ktorej sa konajú klavírne koncerty.

Cenník: Dospelí: od 3 €, Zľavnené vstupné: 1,50 €

V neďalekom okolí môžete navštíviť **Kaštieľ Fričovce**, kde môžete zažiť aj svadbu svojich snov.



Leto nám pomaly, ale isto dáva posledné zbohom. Jesenná atmosféra je ideálnym pokračovaním turistickej sezóny. Ak ste doteraz tieto historické miesta nenavštívili, mali by ste ich zaradiť na váš jesenný zoznam. Prajeme vám príjemné potulky po týchto zaujímavých miestach, na ktorých dýcha kus histórie.

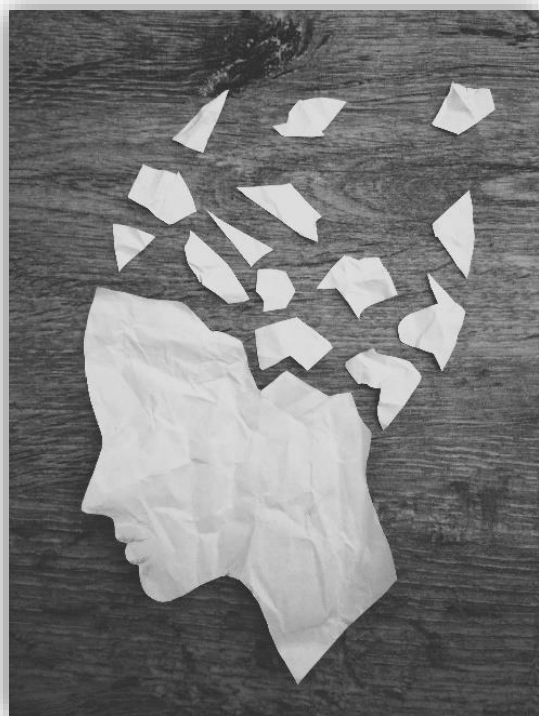
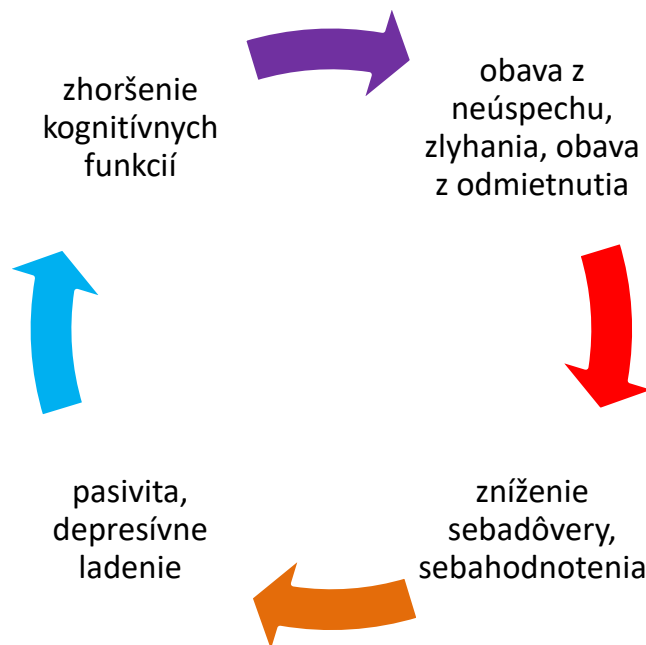
Zdroj: [www.severovychod.sk](http://www.severovychod.sk)

Zdroj: [www.slovakia.travel/co](http://www.slovakia.travel/co)

Klaudia Tomajková  
Zdenka Farbulová

# Kognitívne funkcie

So slovným spojením „kognitívne funkcie“ ste sa už pravdepodobne stretli. Inak sa im tiež hovorí poznávacie schopnosti a patria medzi základné funkcie nášho mozgu. Umožňujú nám spoznávať okolitý svet, plánovať svoje správanie a vstupovať do interakcií s inými ľuďmi. Za prijímanie informácií, ich spracovanie a prezentáciu výsledkov sú zodpovedné čiastkové funkcie, kam patrí pamäť, pozornosť, zrakovo-priestorové schopnosti, jazyk a myslenie. Na tieto funkcie nadväzujú ďalšie schopnosti, napríklad schopnosť riešiť problémy, úsudok, porozumenie a používanie reči, vyjadrovanie. Pokiaľ sú tieto funkcie oslabené, či už z dôvodu starnutia, úrazu centrálnej nervovej sústavy alebo psychického ochorenia, stráca sa s nimi aj kus nášho samostatného ja. Dochádza k zhoršeniu pamäti, reakcie sú menej pružné, zhoršuje sa schopnosť plánovať a riešenie úloh je náročnejšie. To všetko zvyšuje obavu z neúspechu a z odmietnutia druhými ľuďmi. Znižuje sa dôvera vo vlastné schopnosti a klesá sebahodnotenie. Nízka sebadôvera a nízke sebahodnotenie často vedú k pasivite a depresívnemu ladeniu. Pasivita a depresívne ladenie ďalej prehĺbujú počiatočné kognitívne problémy. Tu sa kruh kognitívneho oslabovania uzatvára.

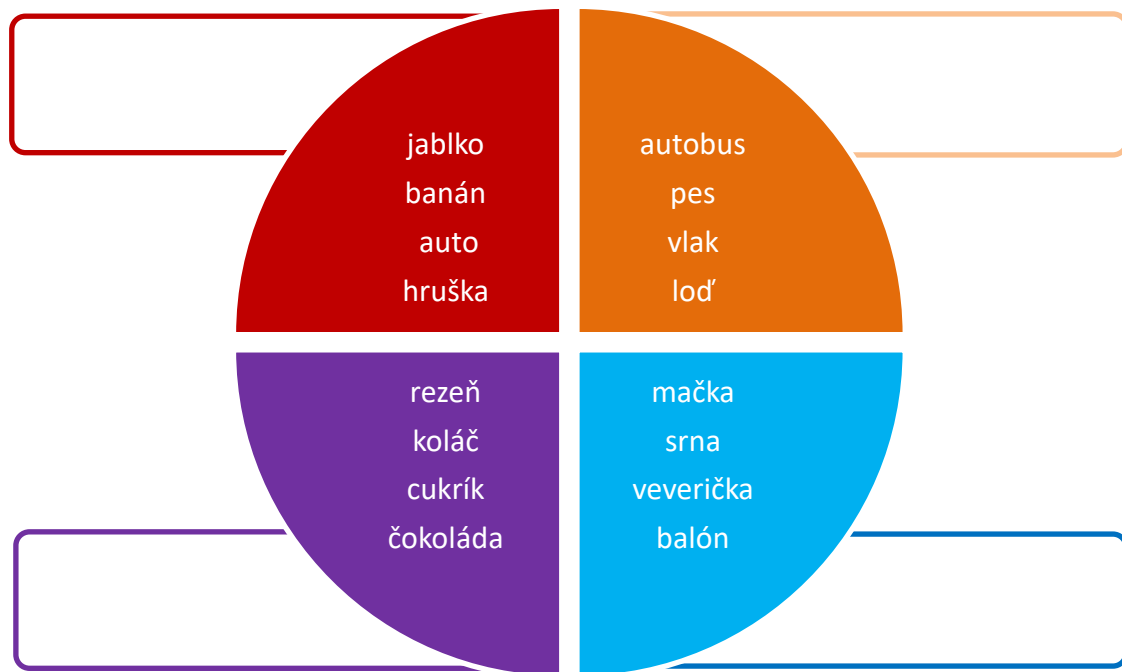


Podme sa na jednotlivé kognitívne funkcie pozrieť z bližšie. Začnime pozornosťou. Tá zameriava naše vedomie určitým smerom. Zároveň nás chráni pred záplavou iných, v danú chvíľu nedôležitých podnetov. Pozornosť má teda vplyv na to, čo nášmu vedomiu sprístupníme a v akej miere. Na ňu prirodzene nadväzuje pamäť. Podnet sa do nášho vedomia dostal a teraz je otázkou pamäti, či v nej zotrvá, v akom rozsahu a na akú dobu. Inak povedané, prostredníctvom pamäti prijímame, uchováame a následne si vybavujeme informácie, vnemy, zážitky. Vďaka pamäti vieme, kto sme a čo sme zažili. Dáva nám pocit kontinuity nášho života. Správne fungovanie pamäti má výrazný vplyv na ďalšiu funkciu - na myslenie. Myslenie by sme mohli popísať, ako mentálnu manipuláciu s rôznymi informáciami. Vďaka mysleniu si dávame do súvislostí rôzne vnemy, symboly a predstavy a vyvodzujeme z toho závery, dôležité pre naše rozhodovanie, samostatné jednanie a účelnosť nášho správania. V úvode článku sme spomínali aj zrakovo-priestorové schopnosti, poškodenie ktorých sa podpíše na každodennom fungovaní človeka. Môže mať dosah na vedenie auta, písanie, či orientáciu v nákupnom centre. Pri výraznom defekte tejto funkcie dochádza k strate schopnosti používať dávno osvojené komplexné pohyby,

napríklad sa to prejaví neschopnosťou samostatne sa obliecť napriek zachovanej hybnosti a schopnosti vykonať jednotlivé úkony. Ako posledná zložka kognitívnych funkcií nám ostal jazyk. Ten je základným prostriedkom komunikácie a plní niekoľko veľmi dôležitých funkcií. S jeho pomocou spoznáame okolitý svet, rozvíjame myslenie, vyjadrujeme pocity a potreby. Zdieľame s ostatnými svoje zážitky a skúsenosti. Keď prideme o túto schopnosť, pocítujeme to, akoby sa náš svet oploštil, zúžil, stráca svoju plnosť a farebnosť.

Ako som už spomínala, k poklesu či poškodeniu poznávacích schopností môže dôjsť z rôznych dôvodov. V našom zariadení sa s poklesom týchto funkcií stretávame u klientov hlavne v dôsledku psychického ochorenia a starnutia. Aby sme zabránili úpadku a spomalili proces zhoršovania stavu, s mnohými z nich realizujeme tréningy a rehabilitácie kognitívnych funkcií. Tie môžu prebiehať rôzne, mať veľmi neformálnu podobu a zábavnú formu. Tieto aktivity sú vykonávané prostredníctvom rôznych cvičení a pracovných listov, rozhovormi. Oblíbené sú medzi klientmi aktivity na rozvoj vizuálnej pamäte a pozornosti. Motiváciou im je pochvala, ale aj povzbudenie a útecha pri zažívaní neúspechu. Rovnako dôležité je aktívne načúvanie. Dosť však bolo teórie, poďme si spolu precvičiť pamäť, pozornosť aj myslenie.

Do rámčeka vyber slovo, ktoré nepatrí do štvorice:



Napíš po 3 slová, ktoré začínajú písmenom :

|          |  |  |  |
|----------|--|--|--|
| <b>A</b> |  |  |  |
| <b>M</b> |  |  |  |
| <b>Z</b> |  |  |  |

Rozlúšti tieto prešmyčky a napíš správne slovo:

|         |        |        |      |        |
|---------|--------|--------|------|--------|
| čšeerňa | ajhoda | koblja | wiik | zoornh |
|         |        |        |      |        |

|        |        |         |      |       |
|--------|--------|---------|------|-------|
| bokyla | vecjaz | dvemed' | ozka | leejň |
|        |        |         |      |       |

Teoretické východiská v článku sa opierajú o knihu *Kognitívni tréning v praxi* od autoriek PhDr. Jana Klucká a PhDr. Pavla Volfová, ide o 2.rozšírené vydanie z roku 2016.

PhDr. Monika Hynek Girmalová  
psychologička

# Česká kuchyňa

Česká kuchyňa je veľmi výrazne ovplyvnená polohou Česka a je spriaznená s nemeckou (najmä bavorskou) a rakúskou kuchyňou. Česko má bohatú ponuku poľných plodín, ovocia, zeleniny, rýb aj zveriny, a preto má aj pestrý jedálny lístok.

Dôležitou súčasťou českej kuchyne a stravovania je polievka.

Medzi tradičné polievky patrí zemiaková, cesnačka, gulášová, držková, fazuľová, kapustová s klobásou, hovädzia s pečeňovými knedličkami a rezancami.



## DEŇ ČESKEJ KUCHYNE

20. 09. 2022



Medzi hlavnými jedlami dominujú jedlá z mäsa, hlavne bravčové, hovädzie a hydina. Obľúbené sú i pokrmy z mletého mäsa, sladkovodné ryby, králik a zverina.

Tradičné pokrmy: bravčový rezeň, pečené bravčové mäso, rôzne guláše, smažený kapor, pečená sekaná.

Nezastupiteľnú úlohu v českej gastronómii hrajú omáčky, často veľmi hutné a výživné s použitím smotany. Ako základ sa používa bešamel, niekedy je miesto nej na zahustenie použitá zápražka.

Tradičné omáčky:

kôprová, hubová, paradajková, smotanová, sviečková s paprikou.

Ako príloha k mäsu sa v českej kuchyni používa rôzne tepelne upravená kapusta a špenát, ďalej všetky bežné prílohy (cestoviny, zemiaky, ryža) a českou špecialitou sú knedle, ktoré sa pripravujú najčastejšie z obilnej múky s pridaním krájaného pečiva (houskové knedle), alebo (zemiakové knedle) z uvarených zemiakov, múky a krupice.

V reštauráciách je najobľúbenejším jedlom „smažák“ (smažený syr), ďalej potom utopenci a nakladaný hermelín.

Podľa sezónnej dostupnosti sú v českej kuchyni pripravované aj jedlá zeleninové (smažený karfiol, lečo s vajcami), veľkú tradíciu majú pokrmy z lesných aj pestovaných húb a tiež sladké jedlá s ovocím a múčnikmi.

Najznámejším nápojom k jedlu je pivo. České pivo má lahodnú chuť a skvele sa hodí k českej kuchyni. České pivo je svetoznáme a má dlhú tradíciu. Najznámejší je Plzenský Prazdroj (Pilsner Urquell). Česi sú na prvom mieste vo svete v spotrebe piva na osobu.

Na Morave sa pestuje vo veľkej miere hrozno, snáď aj preto v tejto oblasti je obľúbeným nápojom víno.

Zdroj: [https://sk.wikipedia.org/wiki/Česká\\_kuchyňa](https://sk.wikipedia.org/wiki/Česká_kuchyňa)



Na týchto dobrotách a špecialitách z Českej kuchyne si pochutnali prijímatelia sociálnej služby a zamestnanci nášho zariadenia.

*Cesnaková polievka*



*Pečená bravčová krkovička,  
dusená hlávková kapusta  
a kysnuté knedle so žemľou*

*Moravský koláč*  
(dezert k obedu)

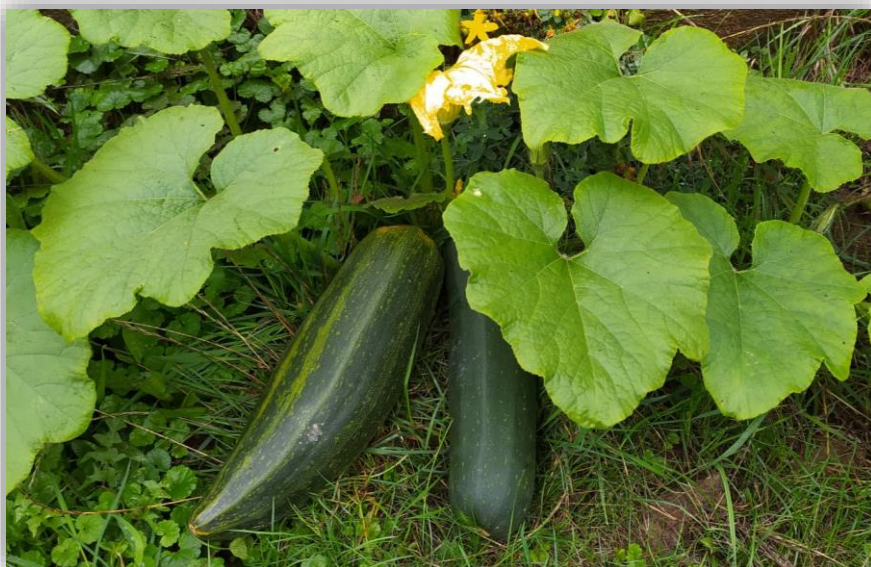


# *Cuketový koláč*



Recepty z cukety využijete, nech už sa snažíte o zdravší životný štýl alebo sa vám podarila úroda a hľadáte inšpiráciu na jej spracovanie. Najlepšie na cukete je jej všestranné použitie. Cuketa dodá dezertom vláčnosť, ale rovnako ju môžeme použiť ako chutný obed. Vyskúšajte náš obľúbený cuketový koláč, ktorý je výbornou pochúťkou pre malých aj veľkých jedákov.

Cuketa bola vyšľachtená v Taliansku a v slovenskej kuchyni jej obľuba vzrástla v 80. rokoch. Využiť sa dá aj za surová, obľúbenejšia je u nás ale tepelná úprava. Pri správnej príprave ide nielen o zdravú zeleninu plnú minerálov, ale aj o veľmi chutný pokrm.



## Suroviny:

- 350 g nastrúhaná cuketa
- 200 g cukor práškový
- 250 g múka hladká
- 2 ks vajcia
- 100 ml voda
- 200 ml olej
- 1 bal. Cukor vanilínový
- 1 bal. Prašok do pečiva
- ( na potretie ) džem



## Poleva:

- 100 g čokoláda na varenie

## Postup:

1. Postup je veľmi jednoduchý. Zmiešame všetky sypké suroviny, následne pridáme vajcia, olej a vodu a nakoniec primiešame nastrúhanú cuketu ( nastrúhame a vytlačíme vodu).
2. Plech s rozmermi 30x20 vymastíme a vysypeme múkou. Nalejeme cesto a pečieme na 180C asi 30 minút.
3. Po upečení ešte teplý koláč natrieme džemom a polejeme rozpustenou čokoládou alebo polejeme javorovým sirupom.



*Dobrá chuť vám prajú členovia  
Klubu labužníkov a kulinárov.*

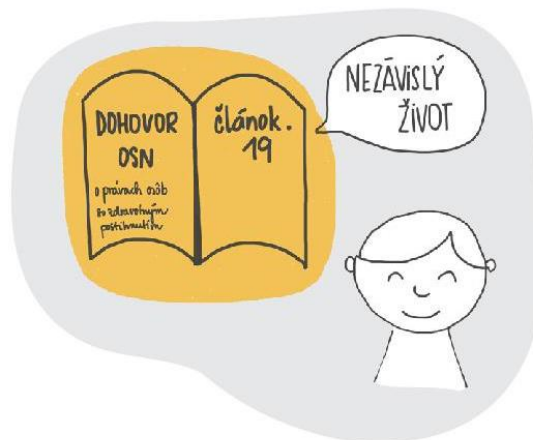
*Mgr. Miriam Lipková  
Zuzana Slobodníková  
Marek Fertál'*



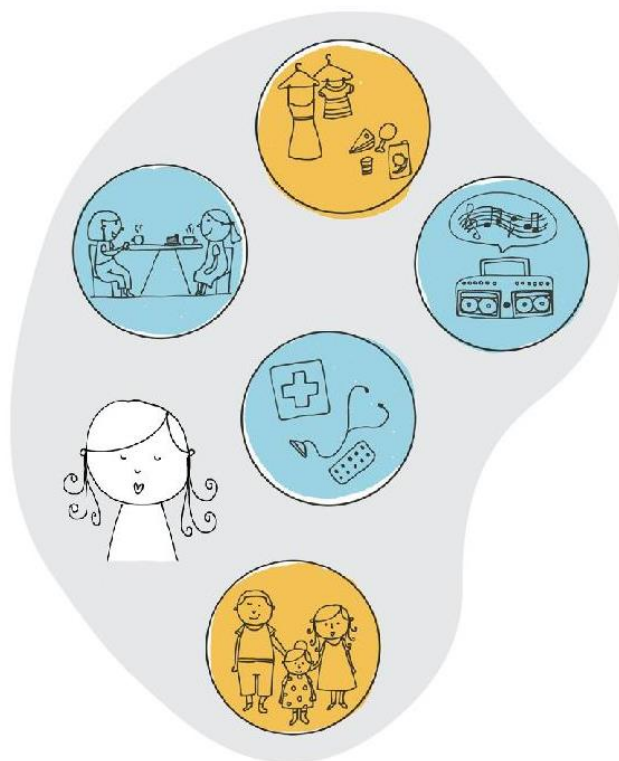
## ***Komentár k článku 19:***

### ***Čo znamená žiť nezávisle a byť začlenený do komunity***

Dohovor OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím hovorí aj o nezávislom živote. Najmä v článku 19.



#### **Čo je to nezávislý život?**

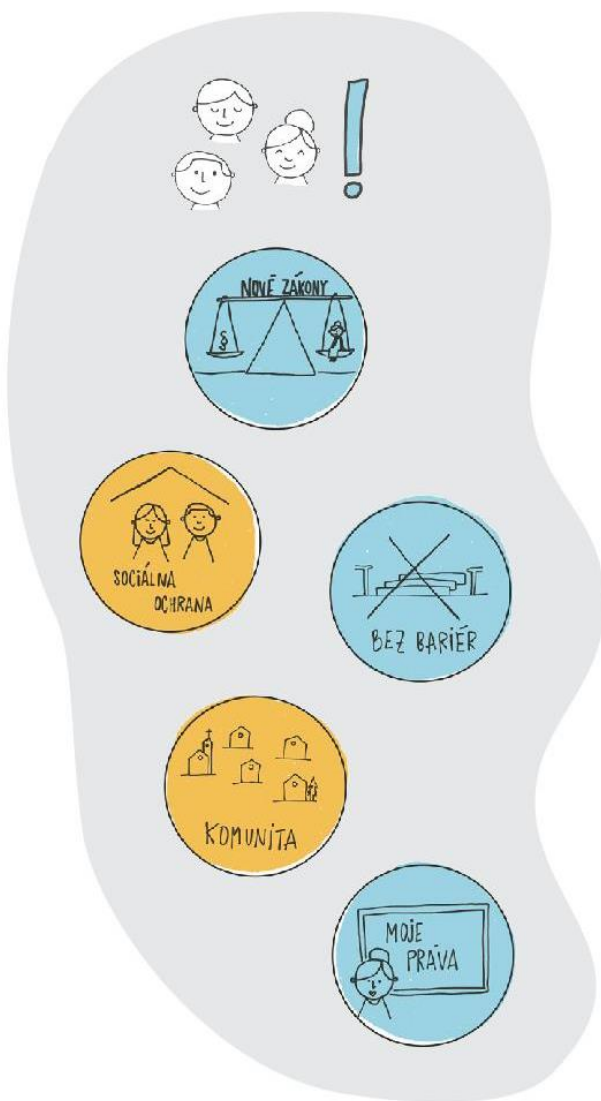


Môžem **sám rozhodovať** o svojom živote.  
Môžem **cestovať** v autobusoch a vlakoch.  
Dostanem **zrozumiteľné** informácie.  
Môžem mať **osobného asistenta**.  
Môžem normálne **bývať**.  
Môžem **mať prácu**.  
Môžem **mať priateľov** a kamarátov.  
Môžem mať vhodné **oblečenie**.  
  
Môžem mať dobrého **lekára** a ošetrovanie.  
Môžem **mať manžela alebo manželku** a deti.  
Môžem sa **rozhodovať**, kam pôjdem, kedy budem spať, čo budem jesť.  
Môžem počúvať hudbu, aká sa mi páči.

*Ked' mám tieto veci, žijem nezávislý život.*

*Nezávislý život neznamená, že som na všetko sám.*

*Znamená to, že si môžem vybrať.*



Prijali zákony a našli financie na lacné **bývanie a dopravu**. Ak by sa tieto zákony nedodržovali, nech vinník dostane pokutu.

Dávali peniaze na **služby pre všetkých** ľudí so zdravotným postihnutím. Napríklad osobnú asistenciu, sprievodcov, alebo tlmočníkov.

Navrhli verejnú súťaž na **podporné služby** pre ľudí so zdravotným postihnutím, ktorí žijú v komunite.

Kontrolovali plány inštitúcií, ako sa chcú zmeniť na služby v komunite.

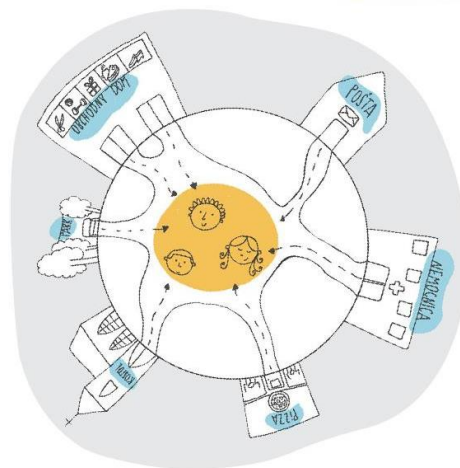
Stále **spolupracovali** s ľuďmi, ktorých sa to týka.

Odborníci radia všetkým štátom, aj Slovensku, aby robili toto:  
**Zrušili zákony**, kvôli ktorým si človek so zdravotným postihnutím nemôže vybrať, kde, s kým a ako chce žiť.  
Zavedli **nové zákony**, aby obce a mestá boli pre všetkých bez prekážok.

**Chránili** ľudí so zdravotným postihnutím **pred chudobou**. Urobili také pravidlá, aby všetky verejné **priestory boli dostupné** pre všetkých a kontrolovať ich.

**Zabezpečili** všetkým **práva**, aby žili nezávisle v komunite. Informovali ľudí so zdravotným postihnutím o ich právach tak, aby tomu rozumeli. Naučili ich **presadzovať svoje práva**.

**Zavreli inštitúcie**, kde ľudia žili oddelene od ostatných a podporovali služby v komunite. Menili **postoje** iných k ľuďom so zdravotným postihnutím. Zabezpečili, aby ľudia so zdravotným postihnutím mohli povedať, **aké služby potrebujú**.



### Zdroj:

[https://www.socia.sk/wp-content/uploads/2018/06/brozura-vnutro\\_nahlad.pdf](https://www.socia.sk/wp-content/uploads/2018/06/brozura-vnutro_nahlad.pdf)

### *Ked' t'a práca baví...*

*„Vyber si povolanie, ktoré budeš milovať  
a nebude dňa, kedy budeš musieť pracovať.“ (Confucius)*

Správny výber povolania môže náš život urobiť bohatším a spokojnejším. No niekedy nás životné okolnosti privedú k povolaniu, na ktoré by sme si ani vo sne nepomysleli. A takto sa k povolaniu dostal aj náš prijímateľ sociálnej služby Ján Mikula, ktorý prišiel do nášho centra v roku 1999. Od tej doby sa jeho najväčším koníčkom stala práca v práčovni, ktorej ostal verný už viac ako 20 rokov a ktorá je preňho pracovnou terapiou.



Jeho každodennou činnosťou je triedenie, delenie, počítanie ošatenia, nakladanie do pračiek a po vypratí následne nakladanie do sušičky. Po vyžehlení a poskladaní nasleduje triedenie podľa mien. Všetky činnosti vykonáva spoločne so zamestnankyňami - Martinkou a Ivetkou pod ich odborným okom. Práve oni dve mu vytvárajú príjemné, priateľské prostredie a tým vyhovujúcu pracovnú atmosféru. Janko sa v práčovni cíti užitočný a spokojný.



A čo nám o ňom prezradila jeho kľúčová pracovníčka Martinka? Je ako „riaditeľ“, má vraj všetko pod kontrolou, ani muška mu neprekáža. Je dôsledný, neskutočne zodpovedný, pracovitý a všímavý. Je ako bútlavá vrbá, nezaujíma sa o klebety, skromný, nerád sa chváli a z práce sa teší. Ak sa niektorá z nich pomýli, opraví ich, ak z niektorej kôpky niečo ubudne, hneď si to všimne. Nikdy neodíde na prestávku, kým nemá prácu ukončenú. Ťažko takého človeka nahradiť.



Martinka s Ivetkou vyslovili tiché pranie: „Janko, ostaň s nami do dôchodku!“ ☺

Jana Tomášová  
Mgr. Ľudmila Popovská

## Starostlivosť o našu lipu



Tak ako každý rok aj tento rok na nás jeseň nezabudla. Prišla náhle, akoby zo dňa na deň. S jeseňou prichádzajú dlhšie večery, kratšie dni, ale aj práce v záhrade potrebné na udržanie a úpravu porastov.

Preto sa aj my s našimi prijímateľmi snažíme, aby naša záhrada vyzerala čo najlepšie. Tentokrát sme čelili veľkej výzve. Naša asi 60-ročná lipa potrebovala kozmetické úpravy, keďže niektoré konáre boli už suché a ohrozovali bezpečný pohyb okolo stromu, museli byť spílené. Spolu s údržbárom Paľkom sme konáre naložili na traktor a odviezli na skládku v našom areáli. Bola to riadna fuška, ale spolu sme to zvládli.



Dúfame, že aj náš rezbár Marek si na tej kope nájde ten svoj kúsok dreva, ktorému vdýchne život.

Jozef Kriššák

# *Naši oslávenci*

## *Oslava narodenín v mesiaci JÚL*

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

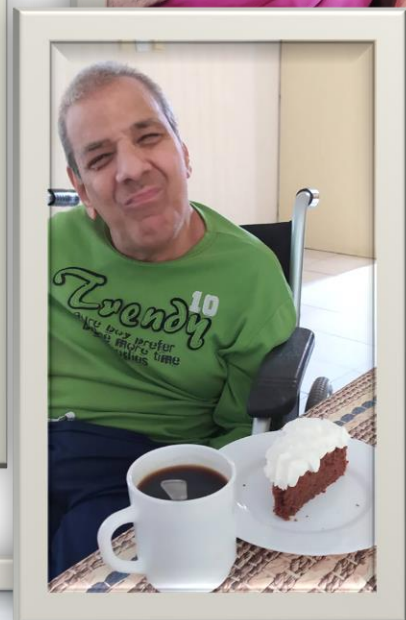
## *Oslava narodenín v mesiaci AUGUST*

Chapčák Pavol  
Faguľa Milan  
Novák Bohumil  
Bardák Jozef

## *Oslava narodenín v mesiaci SEPTEMBER*

Vidumský Stanislav  
Pišová Milena  
Sedlák Jozef

*Oslávencom srdečne  
blahoželáme!*



## JUBILEUM – 70. narodeniny – Jána Karlíka

Narodeniny predstavujú dôležitý deň v našom živote, sú pre každého výnimočné. Je to udalosť, ktorá si zaslúži aspoň nejakú oslavu. Narodeniny prijímateľa Jána Karlíka pri jeho životnom jubileu 70. narodenín boli jedinečnou príležitosťou prekvapiť nášho oslávenca vhodným práním a malým občerstvením v kruhu priateľov.



*„Sláviš krásnych sedemdesiat,  
preto od srdca chceme Ti priať,  
aby si pevné zdravie mal  
a splnilo sa Ti všetko,  
čo si si priaľ.“*



Takýto deň sa predsa deje jediný raz v roku.

Zdenka Farbulová

# JUBILEUM – 70. narodeniny – *Jozefa Bardáka*

Dňa 10.08.2022 oslávil svoje životné jubileum 70 rokov - náš prijímateľ Jozef Bardák.



Oslávili sme spolu s ním v kruhu spolubývajúcich. Oslave sa veľmi potešil.



*Do ďalších rokov prajeme veľa zdravia.*

Mgr. Branislav Brunner

# „Čo ste o pápežovi Františkovi netušili?“

V poradí 266 pápež František vlastným menom Jorge Mario Bergoglio má hneď vo svojom úrade niekoľko prvenstiev. Je prvým pápežom z Latinskej Ameriky, prvý neeurópsky pápež po viac ako 1000 rokoch a prvým Jezuitským pápežom.

Vystriedal viacero netradičných zamestnaní. Privyrábal si ako vyhadzovač v bare, ako upratovač a ako laboratórny technik.

Už ako arcibiskup v Buenos Aires žil skromne, chodieval autobusom, varil si sám a nosil jednoduché oblečenie. Prosil ľudí, aby za ním necestovali a radšej peniaze na cestu venovali chudobným. Citujem **„Pre Boha nie je dôležité akú značku oblečenia máte, aký telefón máte, nie je dôležité či ste móдне oblečený alebo nie, Jeho zaujímajte Vy. Vy samotný pre neho máte obrovskú cenu.“**



V rozhovore priznal, že má v mladosti priateľku a usiloval sa o sobáš. Za mlada rád tancoval tango a je fanúšikom futbalového tímu „San Lorenzo“ z Argentíny.

Televíziu nepozera od roku 1990, kedy to sľúbil Panne Márii. Na sprostredkovanie informácií o jeho obľúbenom klube využíva pomoc svojho strážcu, ktorý mu každý víkend oznamuje umiestnenie jeho obľúbeného futbalového tímu v tabuľke.

Je výborný kuchár a jeho obľúbené jedlo a špecialita je „Pajla“.

Františkovi chýba polovica pľúc. V mladosti trpel zápalom a tromi cystami.

Plynule ovláda španielčinu, latinčinu, taliančinu a taktiež rozpráva po anglicky, nemecky, ukrajinsky, francúzsky a portugalsky.

Málokto vie, že pápežom sa skoro stal už v roku 2005, kedy ho tesne predbehol Benedikt XVI.

Ako prvého pápeža ho označili noviny „Time“ v roku 2013 za osobnosť roka, taktiež ako prvý pápež sa umiestnil na titulnej strane časopisu „Rolling Stone“.

Priznal sa, že má temperamentnú povahu a občas si aj zanádáva.



Zdroj: [www.vatican.va](http://www.vatican.va)

Peter Pošivák  
prijímateľ sociálnej služby

## *Pekný letný deň na kúpalisku Delňa v Prešove*

Plávanie je ideálny pohyb pre všetky vekové kategórie a počas horúceho počasia nie je nič osviežujúcejšie, než deň strávený pri vode. Nemusíme pritom vôbec cestovať k moru, aj Slovensko ponúka množstvo prírodných plôch, vodných nádrží aj kúpalísk.



Aj naši prijímatelia z *Turistického klubu* chceli využiť horúce letné dni a spríjemniť si ich na prírodnom kúpalisku Delňa v Prešove. Plnými dúškami si vychutnávali kúpanie a opaľovanie sa, odpočinok – uvoľnenie mysle.



Všetci sme boli spokojní a tešíme sa na ďalší podobný výlet pri vode. Heslo dňa: „Nie je voda ako voda“.

Mgr. Brunner Branislav  
Mgr. Červeňák Peter



Redakčná rada  
Mgr. Agáta Nírodová  
Mgr. Miriam Lipková  
Zdenka Farbulová  
Jana Tomášová  
Mgr. Miroslav Kul'ha

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

