



Clementia News

Ročník 2

číslo 2

Jún 2021



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



. 3 .

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

. 6 .

Deň Zeme v CSS

Aj malý krôčik každého z nás zmôže veľkú vec, a preto sme spoločne zbierali odpadky, upratovali okolie hradu a obdivovali krásu prírody.



. 8 .

My červotoče!

Chceme vám predstaviť projekt „SOSNA“. Tento strom bol vzácnym kusom v záhrade, bohužiaľ vyschol a museli sme ho zrezať.

. 20 .

Kniha – môj relax

Pravidelný relax napomáha udržiavať stres pod kontrolou, zlepšuje spánok, náladu, zvyšuje pocit životnej pohody.



. 25 .

Zádušník brečtanovitý

Rýchlo sa rozširuje do okolia, kde zvykne vytvárať husté fialovo – bordovo – zelené koberce.

. 30 .

Maďarský penový mrežovník

Tento koláč sme spoznali vďaka našej riaditeľke, ktorá nám ho doniesla ochutnať.



OBSAH

NA SLOVÍČKO PROSÍM

3 Prihovor riaditeľky CSS Clementia

CLEMENTIA NEWS

- 4 Tradičné zapálenie vatry spojené s opekačkou
- 6 Deň Zeme v CSS
- 8 My červotoče! – Projekt „SOSNA“
- 10 Prepojenie s prírodou
- 12 Netradičné varenie
- 14 Záhradný guláš
- 18 Point – Manikúra a pedikúra

LITERÁRNY SVET

- 20 Kniha – môj relax
- 22 Svet básne

BYLINKÁRIUM

- 24 Zbehovec plazivý
- 25 Zádušník brečtanovitý

DOBRA RADA Z PORADNE

- 26 Hneváš sa?

Z KUCHYNE NA STÔL

- 28 Jedáleň vtedy a potom...

VARÍME A PEČIEME S PRIJÍMATEĽMI

- 30 Maďarský penový mrežovník

NAŠI OSLÁVENCI

- 32 Oslávenci v mesiacoch apríl, máj a jún

PELE - MELE

- 33 Jubilanti

ZASMEJME SA S BOHUMILOM NOVÁKOM

- 34 Krížovka a letné smiešky

Redakčná rada

Mgr. Agáta Nirodová
 Mgr. Ľudmila Cviková
 PhDr. Ivana Uramová
 Mgr. Miriam Lipková
 Zdenka Farbulová
 Jana Tomášová
 Mgr. Miroslav Kuřha

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

© 2021

Milí čitatelia a priaznivci Clementie,



práve prostredníctvom časopisu Clementia News sa s Vami opäť po štvrtroku chceme podeliť o prežité okamihy v našom zariadení, ale aj so zaujímavosťami zo života a tvorby našich prijímateľov, v ktorej ich usilovne podporuje odborný tím zamestnancov.

Počas štvrtroka sme si pripomínali rôzne významné dni, o ktorých sa dočítate na stránkach nášho časopisu. Zároveň sa dozviete aj o liečivých účinkoch bylín a napríklad aj to, čo so svojim hnevom. Samozrejme, že sa dozviete ešte viac, pretože redakčná rada intenzívne povzbudzuje svojich kolegov, aby do časopisu prispievali, a tým odprezentovali svoju prácu alebo prácu tímu.

A voľajako tak sa nám kreovala aj rubrika „My červotoče!“, v ktorej svoju tvorbu, kreativitu a zručnosti ukáže Klub priateľov dreva. Myslím, že sa máte na čo tešiť.

Týmto chcem poďakovať všetkým prispievateľom do časopisu Clementia News, ale aj všetkým, ktorí svoj príspevok zvažujú. Ak máte tu správnu myšlienku, jednoducho ďalším krokom je nevyhnutnosťou povedať si, toto zvládnem, môj článok určite zaujme...



Konečne sa nám bežný život rozbieha, pribúdajú akcie, ale aj individuálna sebarealizácia. Pred nami sú krásne letné mesiace a plány, ako a kde ich prežijeme. Pevne verím, že naše zámery sa naplnia, preto Vám z celého srdca prajem krásne leto, nové pozitívne zážitky, ktoré vašu myseľ naplnia entuziazmom, radosťou a v nekonečnom rade aj spokojnosťou.

*Mgr. Agáta Nirodová
riaditeľka CSS Clementia*

Tradičné zapálenie vatry spojené s opekačkou

Prvé májové dni nepriali našim plánom, no hneď ako to bolo možné, sme sa pustili do príprav a v pondelok 11. mája sme využili tento teplý deň na to, aby sme tradične, na počesť skončenia druhej svetovej vojny, slávnostne zapálili pripravenú vatru. Celé popoludnie sme si užívali na slnku pri rôznych hrách, na ihrisku a pri altánku, kde si niektorí sami opiekli špekáčky. Niektorým sme s tým trochu pomohli, aby nezostali hladní až do rána. Večer sme zapálili postavenú vatru a pri hudbe, speve sme strávili spoločné chvíle v príjemnej atmosfére.





Mgr. Ludmila Cviková

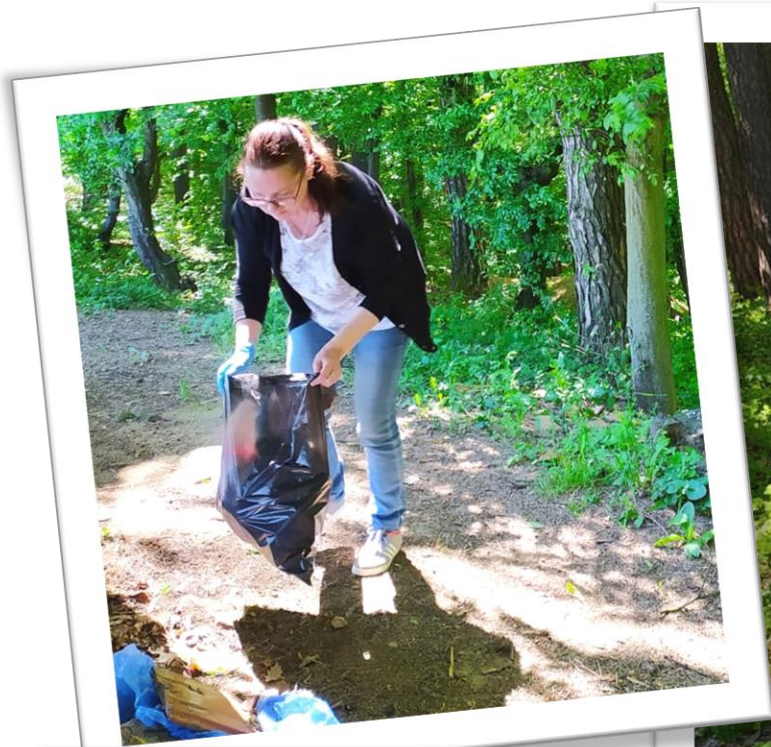
Deň Zeme v CSS



Po prvýkrát sa Deň Zeme slávil 22. apríla 1970 v San Franciscu a v súčasnosti je medzinárodným sviatkom. Celosvetovo sa konajú podujatia podporujúce ekologické správanie, zamyslenie sa ľudí nad zhoršujúcim stavom životného prostredia a hľadanie riešení, ako zabrániť znečisťovaniu našej planéty.

Aj malý krôčik každého z nás zmôže veľkú vec, a preto **NÁŠ MALÝ KRÔČIK** bol výlet na Obišovský hrad, kde sme spoločne zberali odpadky, upratovali okolie hradu a obdivovali krásu prírody. Podarilo sa nám vyzbierať veľké množstvo vrec, ktoré sme odniesli do areálu zariadenia. Dúfame, že naša snaha nevyšla nazmar a ľudia si budú chrániť prírodu a neznečisťovať ju.

Nezabúdajme, že každý deň môže byť dňom Zeme!



MY ČERVOTOČE!

Milý čitatelia, príspevok „My červotoče“ začína byť stálou rubrikou a toto je náš druhý článok do časopisu. Minule sme si povedali niečo o reštaurovaní nábytku, dnes to bude z iného súdka. Chceme vám predstaviť projekt „SOSNA“. Tento strom bol vzácnym kusom v záhrade, bohužiaľ vyschol a museli sme ho zrezať. Zrezanie museli odsúhlasiť až pamiatkari. Táto naša „SOSNA“ mala vyše sto rokov, čo znamená, že tu bola už za prvej svetovej vojny. Drevo sa stáva vzácnym artiklom,

preto sme mu chceli vdýchnuť dušu záhrady, kde „SOSNA“ vyrastala a zapúšťala korene už od malička. Zaslúžila si, aby naďalej skrášľovala záhradu, aj keď v inej forme. Tak sa začala makačka, ku ktorej prispelo svojimi rukami a silou množstvo klientov (Maroš K., Jozef S., Miron D., Gabriel S., Jozef S., Janko K., Robo P.). A že sa naozaj makalo je vidieť aj na fotkách, ktoré môžete vidieť nižšie.



Najťažšia práca bola, drevo premiestniť k dielni. Bola to nebezpečná práca, lebo vyžadovala spoluprácu, museli sme pracovať ako jeden muž

a dávať jeden na druhého pozor. Potom sme začali premýšľať, čo s toho dreva zhotovíme.



Bolo tu viacero nápadov, na jednom sa už pracuje.
Čo to bude? To sa dozviete v ďalšom čísle.

Mgr. Marek Hanudel'
Mgr. Tomáš Chripák



Prepojenie s prírodou...



Jedného slnečného dňa sme sa opäť vybrali na prechádzku s našimi milovníkmi prírody. Neďaleko na lúku a na kopec do lesa cestou - necestou odreagovať sa, prejsť, načerpať nové sily. Mohli sme obdivovať krásy prírody, nadýchať sa čerstvého vzduchu. Nazbierali sme si voňavý modrofialový zbehovec plazivý, aj zádušník a žihľavu. Našli sme aj Veroniku obyčajnú, krík hlochu, ktorého kvety sa užívajú na choroby srdca, objavili sme prasličku roľnú a sedmokrásy. Taktiež začínala kvitnúť baza čierna aj agát biely, ktoré sme nazbierali a usušili na zimné obdobie. Chystáme sa robiť sirupy z týchto bylín, na čo sa veľmi tešíme.



Lucia Vicová



Netradičné varenie



Máme tu už tretie netradičné varenie nášho Klubu labužníkov a kulinárov, ktoré sme opäť zrealizovali v prekrásnej prírode pod Obišovským hradom. Tento krát sme si pripravili domáci hamburger s mletým mäsom.

Na burger sme potrebovali:

žemle,
mleté mäso,
soľ a čierne korenie.

Na oblohu:

paradajky,
cibuľu,
plátkový syr,
horčica a kečup

Základné pravidlo je, že si žemľu obložte tým, čo vám chutí 😊



A ani sme nevedeli, že na hrade stretneme množstvo dobrovoľníkov, ktorí sa zapojil už do 15. ročníka dobrovoľníckeho podujatia Naše Mesto 2021 – „Mám srdce na správnom meste“ v rámci, ktorého dobrovoľníci čistili a zveľaďovali rôzne kúty Slovenska. Na obed si varili guláš a tak sa lesom šírila krásna vôňa z dobrôt, ktoré sme spoločne pripravovali.



Mgr. Miriam Lipková

Záhradný gul'áš



Ani tento rok nesmela chýbať naša obľúbená akcia „Záhradný gul'áš“. Ako sám názov prezrádza, že gul'áš sme pripravovali na záhrade v kotlíkoch. A chutilo o to viac, že takéto spoločné stretnutie bolo po viac ako polročnej karanténe spôsobenej pandémiou koronavírusu.

Varenie Záhradného gul'ášu sa konalo v spolupráci s Klubom labužníkov a kulinárov. Pri príprave boli nápomocní samotní prijímatelia. Rozložili oheň pod kotlíky a potom varili, spievali a zabávali sa. Gul'ášpárty sa vydarila – chutilo všetkým a tešíme sa opäť o rok....

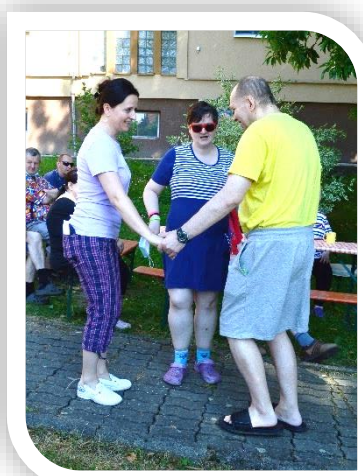
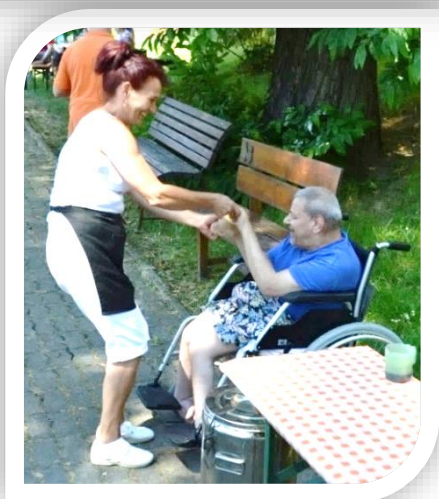
*Tatiana Scoltėsová
vedúca SP*





Opäť sa osvedčilo staré známe porekadlo: „Kde sa dobré varí, tam sa dobre darí!“ Aj nám sa veru darilo. Po celej záhrade rozvoniaval guláš a my sme ho ešte okorenili dobrou hudbou, veselým spevom, vtipným slovom a tancom, ktorý roztancoval celú planétu a pobláznil aj nás. Nechýbali ani športové súťaže. Jednoducho bol to deň plný zábavy a dobrôt.

Zdenka Farbulová







Manikúra a pedikúra



Po dlhom a náročnom období, ktoré so sebou prinášalo mnoho obmedzení a mnoho strachu postupne utíchlo a my sa znova môžeme vidieť so svojimi blízkymi, využiť niektoré služby a pod. Samozrejme je potrebné dodržať pár pravidiel, ale s obdobím čo sme zvládli sa to nedá ani porovnať. Vďaka za čas, ktorý máme pred sebou a ktorý prežívame práve teraz.

V minulom čísle sme si predstavili našu aktivitu pri úprave zovňajška našich klientov pri úprave strihov a farby vlasov a tiež práce barbierov.

V tomto čísle by sme sa radi venovali ďalším službám, ktoré sa pre našich kolegov stali bežnou súčasťou ich práce, ale ktoré je možné tiež využiť aj mimo nášho zariadenia. Hovoríme teda o službe ako manikúra a pedikúra.



Blíži sa leto a počas letných dní vymeníme hrubú bundu a dlhé nohavice za niečo ľahšie a vzdušnejšie. Rovnako teplú obuv za šľapky a sandále. Aby v nich naše nohy vyzerali pestovane, bolo by vhodné aby každý z nás službu pedikérky/a využil. Nemá to len estetický význam, ale hlavne zo zdravotného hľadiska starostlivosť o nohy, jej pokožku a nechty má veľký význam pri predchádzaní rôznych kožných ochorení. Zvýšenej starostlivosti o nohy by sa mali venovať hlavne ľudia, ktorí majú diabetes mellitus (cukrovku).

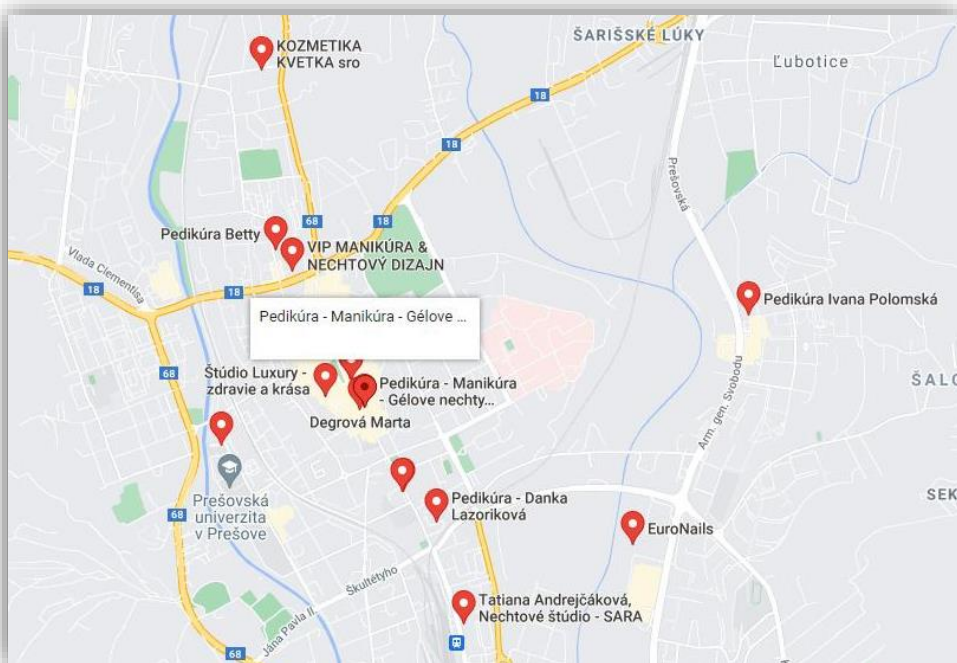


Medzi dôležitú súčasť starostlivosti o zovňajšok je aj starostlivosť o ruky a ich vzhľad. Hlavne ženy si na to potrpia a právom. Čistota rúk je obraz každého človeka a jeho vzťahu k hygiene a vzťahu k sebe samému. Naše klientky radi trávia čas v kluboch či individuálne s pracovníkom tam kde sa takýmto činnostiam venujeme. Radosť ktorú majú z manikúry, ktorá vôbec neuteká ďaleko od práce profesionála, sa len ťažko opisuje. V tomto smere sa kreativite medze nekladú a tak kombinujeme, maľujeme, lepíme a tvoríme....



V závere, ako vždy máme pre vás pár užitočných odkazov, kde takéto služby nájdete v blízkom Prešove a ako sa tam najlepšie a najjednoduchšie dostanete.

- ASPECT kozmetika, manikúra – Masarykova 11, Prešov (zo stanice napr. autobusom resp. trolejbusom č. 4,8 alebo aj pešo zo stanice je to len kúsok)
- Flavia Pedicure Prešov – Duchnovičovo námestie 1, Prešov (zo stanice napr. autobusom resp. trolejbusom č. 38)
- Pedikúra – Manikúra – Gélové nechty – Hlavná 26, Prešov (zo stanice napr. autobusom resp. trolejbusom č. 4,8)
- Štúdio LUXURY – Jarková 41, Prešov (zo stanice napr. autobusom resp. trolejbusom č. 4,8)



Kniha – Môj relax



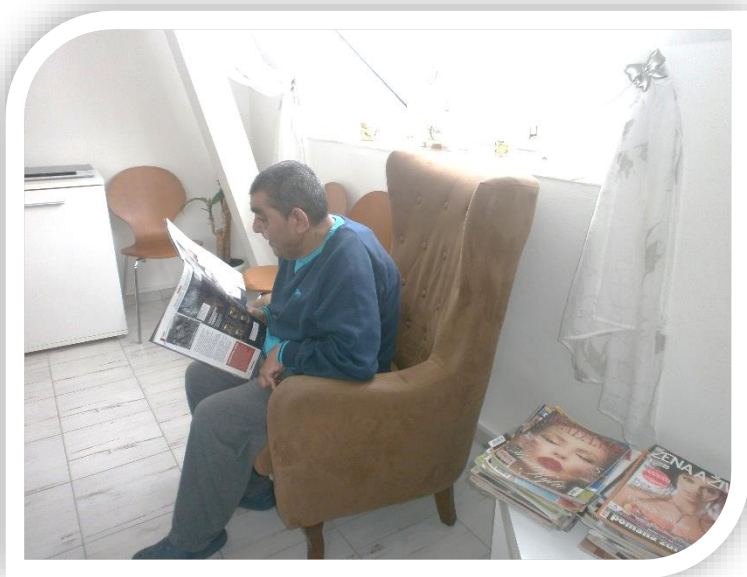
Relax je veľmi dôležitý pre naše telesné i duševné zdravie. Pravidelný relax napomáha udržiavať stres pod kontrolou, zlepšuje spánok, náladu, zvyšuje pocit životnej pohody. Relaxom môže byť akákoľvek činnosť, ktorá odvedie vašu pozornosť od všedných starostí a je vám príjemná. Pre každého funguje niečo iné, popustite teda uzdu svojej fantázii a nebojte sa vymyslieť vlastnú techniku a aktivitu! Nemusí ísť o nič náročné. Napríklad taký relax s knihou. Využite svoj voľný čas aj na čítanie. Ľudia čítajú väčšinou z dvoch dôvodov. Buď sa chcú pobaviť, alebo niečo naučiť. Človek by si mal čítanie užívať. Čítanie má aj mnoho výhod, nejde tu len o zážitok z prečítanej knihy. Štúdie preukázali, že čítanie zlepšuje mozog a pamäť. Je to skvelý spôsob, ako svoj mozog precvičovať a udržiavať ho v dobrej kondícii po celý život. Čítanie kníh navyše zlepšuje pamäť, pretože zakaždým, keď otvoríte rozčítanú knihu, musíte sa rozpamätať na predchádzajúci dej, postavy, skutočnosti, ktoré sa udiali. Okrem toho má čítanie pozitívny vplyv nielen na mozog, ale aj na telo. Môže zmierniť stres a dokonca lepšie ako prechádzka alebo počúvanie hudby. Knihy sú aj bohatým zdrojom informácií. Stávate sa empatickejšími, ste súčasťou príbehu, cítite bolesť a iné emócie postáv. Svet s empatickejšími ľuďmi bude určite lepším miestom na žitie. Ak budete čítať knihu aspoň pätnásť až dvadsať minút denne, budete viac sústredený, zlepší sa vaša slovná zásoba, zvýši sebavedomie aj vaša komunikácia. Dokonca sa zlepší aj vaša predstavivosť, v tom spočíva čaro kníh. Opäť je tu čas, kedy je potrebné vyhodnotiť, či sme zmysluplne trávili svoj voľný čas. Pri našich voľnočasových aktivitách v našej Clementii sa nám ponúkala pestrá paleta relaxačných aktivít podľa vlastného výberu a momentálneho psychického a fyzického rozpoloženia. Jednou z ponúk bola aj práca s knihou v knižnici či inom tichom mieste, napríklad v kútiku svojej izby alebo záhrady. Čítanie v pokojnom prostredí vraj zvyšuje porozumenie. Čítanie je duševnou prácou, poznávacím procesom. Prostredníctvom knihy poznávame život okolo nás, pestujeme vzťah ku knihe. Pri našich stretnutiach v knižnici zbierame nápady do budúcnosti. Napríklad aj v tvorivej tkáčskej dielni zhotovili krásne textilné obaly na knihy a zaujímavé záložky do kníh, ktoré nám spríjemnili čítanie. Stačilo mať nápad, štipku trpezlivosti, šikovné ruky a ochrana pre naše knihy bola na svete.



Z takejto „vyparádenej knihy“ v novom šate a peknou záložkou sme si čítali na spoločnom stretnutí „**Jarná čítareň**“, kde sme si priblížili knihu **Ako byť čoraz šťastnejší** od autora Alana Epsteina. On radí, že začať možno kedykoľvek. Prvým krokom je byť milým, zdvorilým a príjemným k iným ľuďom. „Pozdravte prví, usmejte sa, povedzte niečo milé, čo ľudí poteší! Usilujte sa ľuďom pomáhať a želajte im to najlepšie! Podmienkou je však mať rád seba aj so svojimi nedostatkami. Po takto v krátkosti predstavenej knihe nastala rozpráva o tom, aké sú medziľudské vzťahy v našej Clementii, čo môžeme urobiť, aby sme boli šťastnejší. Využívame aj takéto edukačné aktivity zamerané na prácu s textom.

Porozprávali sme si aj o ostatných knihách, ktoré pribudli do políc našej knižnice. Aj touto cestou darcom kníh pekne ďakujeme a tešíme sa z toho, že sme im spoločne našli nový domov. Našich klientov motivujeme k čítaniu tým, že sa snažíme vytvárať vhodné prostredie, získavame a obohacujeme knižnicu kvalitnou a zaujímavou literatúrou. Na našich spoločných stretnutiach v literárnom klube sme si formou besedy priblížili niektoré významné dni. V kalendári vždy nájdeme mnoho slávnostných, významných dní venovaných napríklad špeciálnej udalosti aj v literárnom svete. Priblížili sme si 2. apríl, kedy sa slávi Medzinárodný deň detskej knihy. Dozvedeli sme sa o tom, že kniha pre dieťa je ako zázračný priestor, v ktorom dieťa môže nájsť aj to, čo nehľadá a získať to, čo je preň nedosiahnuteľné. Rozprávky a veselé hádanky deti tiež veľmi potešia. Zaujímavý je aj ďalší dátum 23. apríl, ktorý pripomína Svetový deň kníh a autorských práv. Hlavnou myšlienkou toho dňa je pripomenúť verejnosti dôležitosť čítania a knihy ako nástrojov vzdelávania. Je oslavou, ktorá podporuje pôžitok z kníh a čítania. Dobrá kniha je osvedčený relax po náročnom dni. Pri práci s knihou môžeme pozorovať tváre čitateľov. Mnohé sú sústredené, vážne, zachmúrené i rozosmiate. Zamýšľame sa, aká veľká sila sa skrýva v knihách. Tešíme sa z toho, že je tu zopár milovníkov kníh, či ako sa im hovorí - knihomoli. Objavte svoj dôvod čítať! Čítanie môže byť pre vás kúzelné, poskytne vám potešenie.

Nemusí byť literatúra vašim koníčkom, ale pár zaujímavosti o živote autorov, ich myšlienkach, či ich poézii, vás určite prekvapia.



Myšlienka na zamyslenie od slovenského básnika, prozaika, dramatika **Jonáša Záborského**, ktorá je aj v súčasnosti veľmi aktívna: „Ak chceme, aby si nás vážil svet, musíme si najprv vážiť samých seba, náš pôvod, našich predkov, našu reč i náš národ.“

Citáty:

„Kniha je najmocnejšia zbraň národa. Národ, ktorý si váži knihy, váži si zároveň svoju duchovnú nezávislosť a nestratí ju, kým bude mať svoju.“

(Karel Čapek)

„Pokiaľ čítanie neovplyvňuje náš život, konanie a myslenie, tak je škoda čítať.“

(Anton Pavlovič Čechov)

Svet básne

Skrytý svet básne

Odkiaľ si prišla k nám?
A načo ti je slovo?
Hovoriť to isté,
len povedať to novo?
Hovoriť tak isto,
no rieknúť čosi nové?
Čo nám to ukrývaš, báseň,
v tom tvojom slove?
A rozmnožuješ nimi
poznanie i krásu.
Vestálka večného.
A pritom dcéra času.

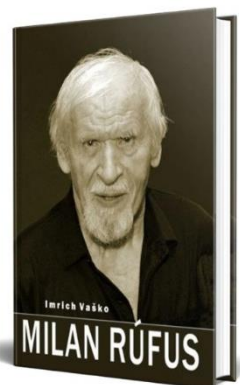
(Milan Rúfus)

Báseň a modlitba

Čo sa ty v básni dozvedáš:
Keď plače oblak, to je dážď.
Keď nebo plače, to je rosa.
Keď plače lúka, je v tom kosa.
Keď plače strom, je priskyrica.
Keď ty plačeš – dve tvoje líca
sa rozprávajú o duši.
Modlitbička to osuší.
A ako Božie slniečko
zatlačí slzu pod viečko.
Báseň a modlitba sú sestry.
Pozvi ich k sebe, stôl im prestri.

(Milan Rúfus)

Autor **Milan Rúfus** patrí medzi najvýraznejšie osobnosti slovenskej poézie. Bol tri krát navrhnutý na Nobelovu cenu za literatúru. Po desaťročia nastoľoval otázky pravdy a krásy, písal o božskej láske, neúnavne hľadal ľudskosť a pravdu. Milan Rúfus o rozprávke povedal, že je to báseň napísaná v šťastnej chvíli.



Keď aj z nás sú básnici

Zem sa opäť prebúdzá zo zimného spánku, jar je cítiť vo vzduchu. Celá príroda sa prezlieka do iných šiat. Lúky sa zelenajú, záhrady kvitnú a zubaté slnko silnejšie svieti a hreje. Pre mnohých z nás je to obľúbené ročné obdobie. Táto atmosféra, ktorá vzduchom šírla vôňu jari, bola inšpirujúca aj pre našich amatérskych básnikov. Opäť vám ponúkame kúsok z ich tvorby zo zbierky **A môžeme ďalej rásť...**



JAR

Prichádza krásne ročné obdobie,
s láskou očakávaná jar.
Všetko už rozkvitá,
a to moju dušu láskou
k prírode preniká.
Naša kamarátka jar príď
a ukáž svoju krásnu tvár,
aby sme šťastní mohli byť!
Jar, jar nezmeškaj a príď!

(Peter Pošivák)

JAR

Jar je ako raj.
Slniečko už hreje,
tráva sa zelená,
dievča sa usmeje
a vrbina puká.
Na zelenej stráni,
chúlia sa snežienky,
podaruj ich žene,
roja sa spomienky.
Priletia aj lastovičky,
deti sa už vonku hrajú,
rozoženú smútok,
do prírody zavolajú.
Vtáčiky sa v speve predbehujú
a motýle po kvetoch si tancujú.

(Milan Čech)



JAR

Príchod jari je tu zas,
tešia sa malí aj dospelí.
Na záhrade, na poli
je práce dosť.
Prilietajú vtáčiky
z d'alekej cudzej zeme
a svojim spevom prebudia
zvieratko, čo si niekde drieme.
Spieva si aj slávik na peknom konári,
ohlasuje svetu príchod novej jari.

(Maroš Koval'ský)

Nezabúdajte na relax, chvíle oddychu pri čítaní, na chvíle pohody s knihou a krásnou poéziou!

Príjemné čítanie vám prajú Zdenka a Klaudia

Zdenka Farbulová
Klaudia Tomajková

Zbehovec plazivý

Zbehovec plazivý je trváčna bylina s vysokou štvorhrannou stonkou. Je to plazivá rastlina. Listy má stopkaté, vajcovité a vrúbkované. Kvety sa vyznačujú sýtomodrou až fialovou farbou zvoncovitého tvaru. Rastlina rastie voľne v prírode, väčšinou v listnatých lesoch, rúbaniskách, pri potokoch, na lúkach. Rozšírená je v celej Európe. Zbehovec kvitne na jar modrými až fialovými kvetmi usporiadanými do klasu. Rastlina vytvára nadzemné plazivé výhonky, ktorými sa rozširuje do okolia. Pôvodný druh sa môže stať až invazívny, kultivary bývajú skromnejšie.

Použitie rastliny

Dnes sa až tak nevyužíva, ale jeho liečivé účinky sa nezmenili.

Čaj z tejto bylinky je vhodný piť pre celkové zlepšenie trávenia, ale aj pri kašli a zápaloch dýchacích ciest.

Zlepšuje látkovú výmenu, pomáha pri chorobách pečene a pri cukrovke.

Znižuje krvný tlak, pomáha pri DNE, má protizápalové účinky, zlepšuje trávenie a podporuje tvorbu žlče, je účinný pri reumatizme, pomáha pri zápaloch dýchacích ciest, lieči astmu a kašeľ.

Vo forme masti a obkladov sa používa pri poraneniach, na upokojenie zápalu a reume. Pozor, má ale mierne narkotické účinky!

Dá sa použiť vo forme tinktúry a čaju.



Zádušník brečtanovitý

Zádušník brečtanovitý je nižšia trvaca bylina. Kvitne od apríla do júla. Rýchlo sa rozširuje do okolia, kde zvykne vytvárať husté fialovo – bordovo – zelené koberce. Rastlina má typickú vôňu a mierne pikantnú horkastú chuť. Zádušník brečtanovitý je rozšírený takmer v celej Európe. Rastie bohato na lúkach, na okrajoch listnateľných lesov a pozdĺž ciest, po okrajoch múrov, pomedzi ploty a na rumoviskách. Býva označovaný za burinu, pretože prerastá nechcene do záhradiek, polí či viníc. Zádušník je liečivá bylina a využitie má aj ako korenina v kuchyni. Zbiera sa celý kvitnúci nadzemný výhonok, vňať z rastlín rastúcich na čistých miestach v máji až júli.

Názov rastliny svedčí o tom, že sa v ľudovom liečiteľstve oddávna používala pri chorobách dýchacích ciest, najmä pri záduchu. Popri svojom hlavnom použití pri kašli a zahlienení sa používa aj ako sťahujúci prostriedok pri ťažkostiach žalúdka a čriev, najmä pri hnačke, zápaloch močových ciest, žlčkových kameňoch a nočnom pomočovaní sa detí, posilňujúci prostriedok pri avitaminózach, jarnej únave, ako kloktadlo, zvonka na kožné vyrážky, podliatiny aj rany.

Sirup zo zádušníka

40g sušeného zádušníka dáme do 1l vody, privedieme do varu na miernom ohni. Po odstavení necháme 15 minút lúhovať, precedíme, odvar zmiešame s rovnakým množstvom medu a na miernom ohni zvaríme na hustotu sirupu. Sirup prelejeme do sklenených nádob, dobre uzavrieme a uchovávame v chlade. Používame 3 – 4 lyžice sirupu denne pri záchvatoch kašľa.



Studený sirup

Potrebujeme zádušník, kryštálový cukor, citrón. Pohár vysterylizujeme, alebo vypláchneme prevarenou vodou. Citrón ošúpeme a nakrájame na tenké kolieska. Bylinky premyjeme v miske s vodou. Vrstvíme bylinky zatlačené na 2-3cm vrstvu, zasypeme cukrom 2-3cm, koliesko citrónu, opakujeme, kým nie je pohár plný, zakončíme citrónom. Pohár uložíme do tmy a tepla na cca 2-3 týždne. Potom sirup precedíme cez gázu a nalejeme do menších fľašiek. Pred uzavretím pridáme trochu bieleho alkoholu, napríklad vodku a odložíme do chladničky. Užívajú sa 3 lyžice denne pri záchvate kašľa. Sirup nemá takú trvácnosť ako varený, ale má silnejší účinok.

Lucia Vicová

Zdroje :

<https://mojerastliny.sk/zbehovec-plazivy/>
<https://bylinke.sk/sk/stranka/bylinky/zbehovec-plazivy>
<https://mojerastliny.sk/zadusnik-brectanovity/>
<https://zdravohravosjudkou.sk/zadusnik/>
<https://lepsiden.sk/plucnik-lekarsky-ucinky-recepty/>

Hneváš sa?



V dnešnom článku sa pozrieme na hnev a hlavne na spôsoby jeho zvládania. Môže byť totiž zničujúci nielen pre vás, ale aj pre vaše okolie a vzťahy, ktoré ste si dlho budovali. Naučte sa teda stratégie, ako ho zvládať.

Hnev, zloba, zlosť, sa v našom vedomí objavuje vtedy, keď strácame kontrolu nad situáciou. Keď život ide inou cestou, ako si želáme alebo pokladáme za správne, narastá v nás agresivita. Hnev je normálnou zdravou emóciou, no je potrebné ho zvládať primeraným spôsobom. Pre každého človeka je dôležité vedieť dávať najavo konštruktívne a zrozumiteľne svoju nespokojnosť, hnev, vedieť ukázať svoje hranice, tzn. povedať druhému, že zašiel ďaleko a povedať nie. Tým človek podporuje svoju sebaúctu, svoju hodnotu, rešpektuje sa a až potom to isté môže očakávať od druhých. Zároveň je potrebné, aby človek vnímal svoje frustrácie, pocity nenaplnenia, prázdnoty a hľadal, čo je za nimi. Touto cestou minimalizuje svoju našťvanosť a preventívne predchádza stupňovaniu do hnevu, zlosti a agresie. Keď sme negatívni, vo veľkej miere nás ovláda strach. Bojíme sa, ale vlastne ani nevieme čoho. Príčin môže byť hneď niekoľko. Niektoré druhy strachu sú celkom logické a držia nás v bezpečí, zatiaľ čo niektoré sú úplne absurdné. Obavy, ktoré nás dokážu paralyzovať, sú škodlivé hlavne pre nás samotných. Je dôležité poznať svoj strach, vedieť čoho sa bojíme a čo je príčinou strachu. Skúste si písať denník o tom, kedy a ako sa strach prejavuje, ako naňho reagujeme. Naučme sa čeliť strachu, vychádzať z komfortnej zóny a učiť sa zvládať nepríjemné situácie bez hnevu z ich existencie. Postupne sa ich vnímanie bude meniť a strach a hnev budú ustupovať.



Pri hneve v prvej chvíli pomáha, keď sa človek zhlboka nadýchne, vydýchne, počíta do desať, sústreďí sa na niečo iné, opustí danú vyhrotenú situáciu, odíde z miestnosti a podobne. Na to, aby ste sa naučili efektívne pracovať s hnevom z dlhodobého hľadiska, musíte sa naučiť niekoľko jednoduchých stratégií. Sú to napríklad tieto:



1. Rozpoznať možné dôvody

Skôr, ako sa zameriate na skutočnosť, ktorá vás hnevá, pokúste sa vyriešiť problém, ktorý ju spôsobil. Často sa príčiny vášho hnevu opakujú. Ak prídete na to, čo ich spôsobuje, pomôže vám to hnev predchádzať.

2. Odpustite alebo zabudnite

Odpustenie je jedným z najsilnejších liekov proti odporu. Ak dáte voľný priebeh hnev a iným negatívnym emóciám, môžete si narušiť váš každodenný život. V konečnom dôsledku to povedie k trpkosti, hnev a pesimizmu. Ak niekomu, kto vo vás vyvolal pocity zlosti, dokážete odpustiť, obaja dostanete cennú lekciu do života. Keď však takýto človek opakovane vyvoláva tú istú situáciu, je asi na mieste prehodnotiť váš vzťah.

3. Zlepšite si schopnosť efektívneho počúvania



S pokorou rastie aj schopnosť počúvať iných. V dnešnej dobe niektorí ľudia trpia epidémiou nepočúvania. Niet divu, že nedokážeme efektívne počúvať. Po prvé, väčšinu z nás nikto nenaučil, ako správne počúvať. Učíme sa ako čítať a písať, ale nie ako počúvať. Po druhé, mnohí z nás musia robiť také nespočetné množstvo aktivít v práci a v domácnosti, že sa veľmi nezaoberajú počúvaním. Hovorenie je to, čo má prioritu. Osvojenie si schopnosti efektívneho počúvania je veľmi dôležité.

Keď ste aktívnym poslucháčom, okamžite zlepšíte komunikáciu medzi vami a inou osobou. Vzbudzuje to dôveru a tá môže zmierniť potenciálne nepriateľské myšlienky a emócie.

4. Oddychujte

Relaxačné techniky, ako sú hlboké dýchanie, meditácia a rôzne predstavy, môžu pomôcť pri spracovaní hnevu. O relaxačných technikách sme obsilnejšie hovorili v predošlom čísle časopisu. Skúste na zvládnutie hnevu použiť niektorú z nich.

5. Robte konštruktívne uzávery

Nahnevani ľudia majú tendenciu nadávať, preklínať alebo pôsobiť chaoticky. Takéto správanie znemožňuje riešiť situáciu. Je potrebné zmeniť spôsob, akým premýšľate. Ako to môžete urobiť? Napríklad čakáte v rade na kávu, zatiaľ čo človek pred vami sa sťažuje, že poradie čakajúcich je popletené. Namiesto toho, aby ste povedali, že vás to rozčuľuje alebo že prídete neskoro, nahraďte tieto slová niečím iným. Napríklad: „Táto situácia ma nevyvádza z kontroly. Ostanem pokojný. Nakoniec sa to aj tak vyrieši.“

PhDr. Monika Hynek Girmalová
Psychologička

Zdroj : <https://eduworld.sk/cd/jaroslava-konickova/4928/ako-zvladat-hnev-strategie>

Jedáleň vtedy a potom...

Ak sa zamyslíme, tak centrom rodinného života a diania bola vždy jedáleň (v panelákových domoch to bola kuchyňa spojená s jedálňou). 😊

Spoločne pri jedálenskom stole sa stretla rodina, priatelia, či už pri večeri, rôznych oslavách a sviatkoch a zároveň pri tomto jedálenskom stole sa viedli rozhovory a rozhodnutia na rôzne témy. Verím, že každý z vás má priamo zakorenený zážitok alebo spomienku na svojho príbuzného práve z tohto miesta, ktoré možno pôsobí nepodstatne, ale čas strávený v jedálni mal určite význam aj v hlbokéj minulosti.



Takto vyzeralo stolovanie v stredoveku.



Jedáci zemiakov na maľbe Vincenta van Gogha z roku 1885



Stolovanie ruskej šľachty v 19. storočí



Reklama na omáčky z roku 1947

Už podľa obrázkov možno badať, že vývoj stolovania a rôznych receptúr jedál bol v minulosti rôznorodý aj v rámci spoločenských tried obyvateľstva.

Tešíme sa, že žijeme v dobe, keď tieto priepastné rozdiely v takomto meradle na Slovensku nebadáť. A ja mám radosť aj z toho, že každý štvrťrok sa naše jedlá v jedálnom lístku CSS obmieňajú, resp. pribúdajú nové receptúry. Ale nezapracujeme predsa len aj na tom stolovaní?

Aj takto vyzeral výber z jedál v tomto štvrťroku v CSS Clementia:



Grilovaný hermelín (ako nová receptúra)



Strapačky s kyslou kapustou



Ruský stroganov a paradajkový šalát



Žemľovka



Vážecká pochúťka

Zdroje obrázkov:

<https://encyklopediapoznania.sk/clanok/640/historia-gastronomie-v-rokoch>

<https://zen.yandex.ru/media/navayajizn/russkoe-zastole-v-19-veke-5ec9bb4980a76b6d10b5f1ea>

Mgr. Agáta Nirodová
riaditeľka CSS Clementia

Maďarský penový mrežovník



Tento koláč sme spoznali vďaka našej riaditeľke, ktorá nám ho doniesla ochutnať. Chutil výborne a tak sme sa rozhodli, že si ho upečieme. Aj keď je jeho príprava jednoduchá, potrápila nás skoro 2 hodinky. Určite ho vyskúšajte lebo je veľmi lahodný.

Cesto:

500g hladká múka
200g práškový cukor
250g maslo
5 žĺtky
prášok do pečiva
soľ

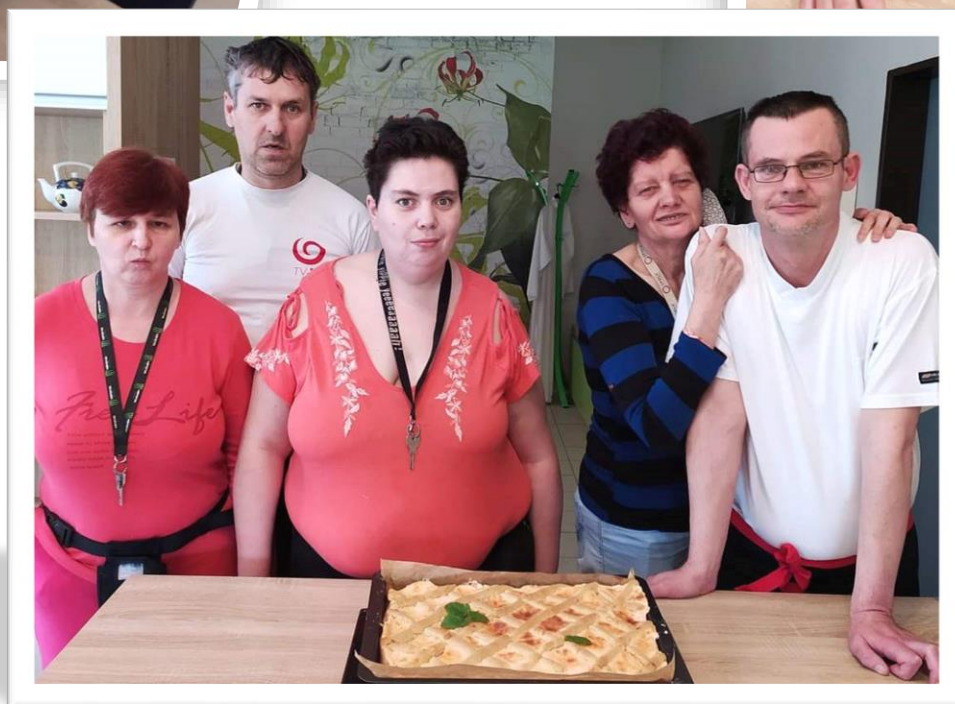
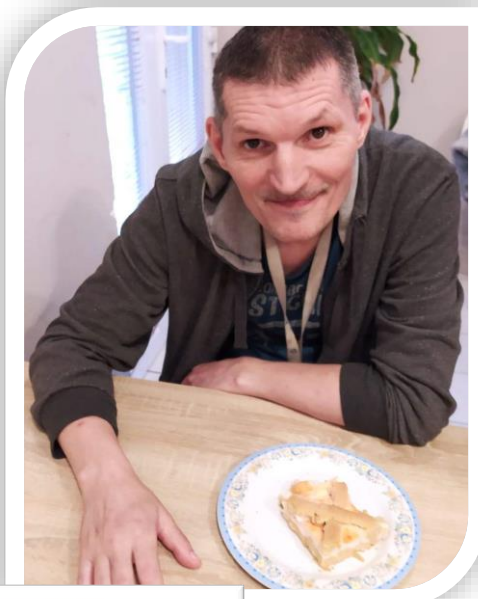
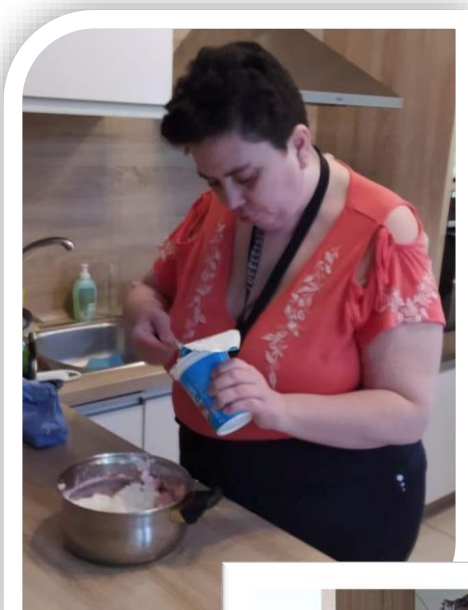
Krém:

2 balenia jahodového pudingu
5dl mlieka
8 polievkových lyžíc cukru
vanilkový cukor
450g kyslá smotana
5 bielkov



Postup:

- Múku, práškový cukor, maslo, prášok do pečiva a 5 žltka zmiešame a získame mäkké cesto, ktoré necháme odpočívať bokom.
- Pudingový prášok uvaríme s cukrom a mliekom. Do uvareného, vychladnutého pudingu pridáme kyslú smotanu a spolu prešľaháme. Nakoniec opatrne vmiešame aj sneh, ktorý sme pripravili z bielkov.
- Predhrejeme rúru na 190 stupňov. Plech na pečenie vyložíme papierom na pečenie. Asi 60% cesta navrstvíme na dno plechu a natrieme naň krém. Zo zvyšku cesta ušľaháme tenké valčeky, ktoré uložíme na krém ako mriežku.
- Pečieme 40 minút. Po vychladnutí posypeme práškovým cukrom.



Dobrá chuť Vám prajú členovia Klub labužníkov a kulinárov.

Mgr. Miriam Lipková



Naši oslávenci

Oslava narodenín v mesiaci APÍL

Hertneky Ladislav
Karniž Jozef
Šima Jozef
Zápotocká Viera
Brincková Jana
Vlčková Darina

Oslava narodenín v mesiaci MÁJ

Kovaľský Maroš
Majoroš Jozef
Pastorek Štefan
Fejér Dezider, Ing.
Rybár Jozef
Lachkovičová Emília
Voľanská Jana
Macej Igor, Mgr.
Genčúr Tibor
Lehotská Marta
Molčanová Žofia

Oslava narodenín v mesiaci JÚN

Kotlár Tibor
Krištof Jaroslav
Sobotová Božena
Pariza Peter
Čobejová Eva

*Oslávencom srdečne
blahoželáme!*

Naša jubilantka

60 rokov



*K jej významnému dňu
prajeme, čo najviac radostných
okamihov, zdravia, skutočných
priateľov a veľa síl do každého
ďalšieho dňa.*



Viera Zápotocká

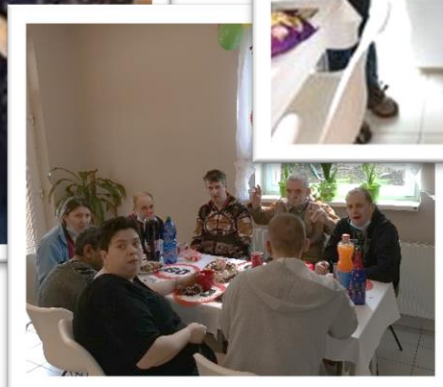
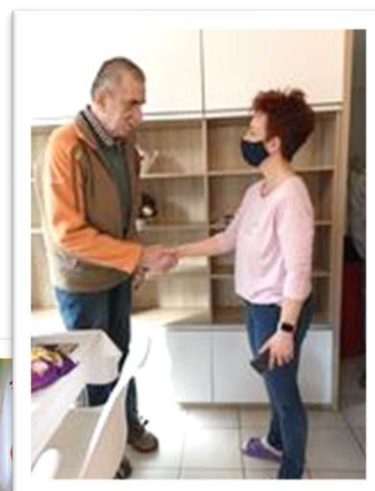
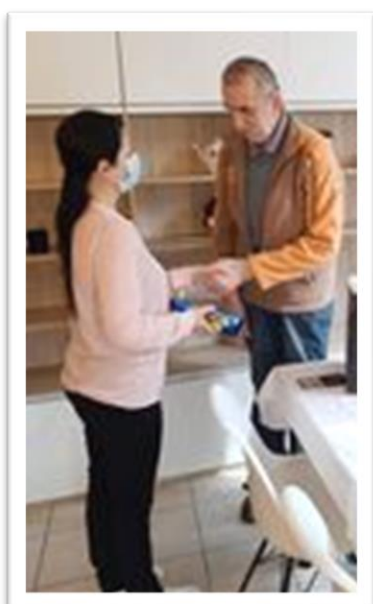
Peter Hanis – 60 rokov

V živote každého z nás sú chvíle jedinečné a neopakovateľné... Takou neopakovateľnou chvíľou v živote človeka je určite oslava narodenín. Ak sa jedná o okrúhle životné jubileum, je to chvíľa o to viac výnimočnejšia.

Pandémia vírusu COVID-19 nás prinútila obmedziť naše aktivity a z tohto dôvodu sa nemohla uskutočniť oslava okrúhlych 60 – tých narodenín nášho prijímateľa pána Petra Hanisa, ktoré dovŕšil dňa 10.12.2020. O to vrúcnejšie sa uskutočnila v najbližšom možnom termíne po postupnom uvoľňovaní pandemických opatrení dňa 24.03.2021. Oslava sa konala v úzkom kruhu najbližších pozvaných hostí, kde vládla slávnostná atmosféra a veľmi dobrá nálada, ktorá potešila nielen oslávenca, ale aj všetkých zúčastnených. Oslávenec neskrýval radosť, žiaril na všetky strany. Nechýbali ani slzy dojatia a úprimné srdečné gratulácie, na ktoré bude ešte dlho spomínať. Aj touto formou mu prajeme predovšetkým pevné zdravie, veľa radosti, žiadne starosti a životný optimizmus.

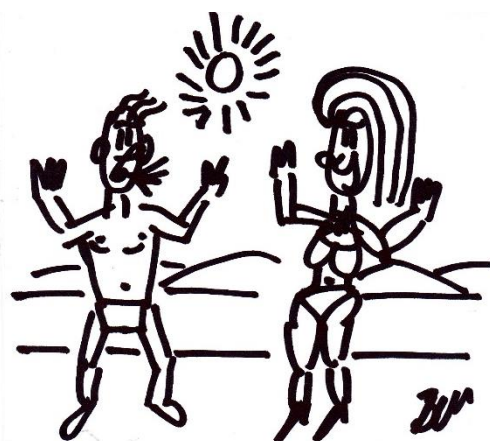


Mgr. Ľudmila Popovská



Krížovka a letné smiešky od Bohumila Nováka

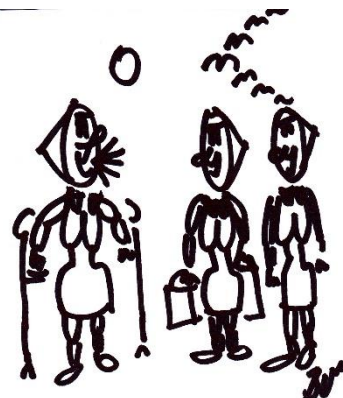
Autor: Bohumil Novák	550 rímsky	Oersted značka	Pomoc: Ondo,	Anna angl.	Pád nie hore	Pomoc: top,	Techné- cium chem. Značka	Rámo- va- nie
predlož- ka			a podob- ne vrchol angl			znášaj utrpenie		
1.časť tajničky						ruský panovník ONV		
pomoc: Ann,any, Tc,aka,	plynná voda	Ondrej ukazov. Zámeno					dyňa mytolog. Postava gr.	
ruský farár				Časti roka príbytok				tepelná elektrárň lanový skr.
typ rus. Lietadiel			2.časť tajničky					
rekontra			ŠPZ Olomou- ca			povrch. Náter		
býv, ŠPZ Prahy			majstr. Európy			staročes. Zámeno		



NA DOVOLENKE UPEČÍME
PRASIATRO A BUDEME SA
MAŤ DOBRÉ ZLATO...



NEVIEM PREČO TAK KRÍ-
ČÍ VEĎ VODA JE DOBRÁ...



ČO SI PRI DOVOLENKE VIAC
DOVOLÍTE TO SA DOKA VIAC
VSKROMNÍTE...



Preteky	Pomoc: Iola,	Citoslovce ohrade- nia	Ukazov. Zámeno
	obrný transp.		
	EČV Humen- né iba		
		pohrebna hostina	slovko úc- ty v Ázii
	pokým		
	staroeg. Boh Slnka		

Aforizmy

*Na dovolenku počas leta netreba ísť do sveta,
ale stačí aj pláž a vaša rieka.*

*Na dovolenku pri mori treba veľa peňazí
a po nej doma z účtov dobre neporazí.*

*Koľkokrát si dovolenkárom,
toľkokrát si výplatnej pásky otrokom.*

*Dovolenku pri mori
pre „tetu Koronakrízu“ si len málokto dovoľí.*

*Slovák radšej svoju dovolenku odpracuje
vo vlastnom byte, či niekomu na chate.*

*Vedro malty a murárska lyžica je pre východniara
tá správna dovolenková plachetnica.*

*Slovenská dovolenka - krompáč a lopata,
to je pre nás Slovákov dovolenka zlatá.*

*Prázdninové lásky
sú drahé bez nadsadzký.*

*Leto s prázdninami,
detičky s modrinami.*

**Tajnička tohto čísla Clementia News ukrýva
najočakávanejšie a najprijemnejšie voľno v lete.**
(Správne riešenie napíšte na priložený listok s vyplneným
menom a vhoďte ho do schránky pri jedálni do 10.09.2021,
výherca bude vyžrebovaný a zverejnený v budúcom čísle.)

**V krížovke z predchádzajúceho čísla časopisu
Clementia News sa ukrýval jeden zo zvykov
fašiangového obdobia.**
TOPENIE MORENY



**NA DOVOLENKU RÝCHLYM
KROKOM BUDE DLHOU
NIEKOĽKO ROKOV...**

