



# *Clementia News*

*Ročník 2*

*číslo 1*

*Marec 2021*



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



. 3 .

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

. 6 .

### My červotoče

Nábytok je možné reštaurovať,  
alebo konzervovať, my sme ho  
sakom-prask zreštaurovali.



. 16 .

### Život na kolesách...

Ak už sa invalidný vozík  
stane súčasťou nášho  
života, musíme sa s ním  
naučiť žiť.

. 23 .

### Na krídlach vlastnej poézie

V tichu svojej izby alebo na  
terapeutických aktivitách,  
Evka stále tvorí, vymýšľa,  
nechá sa unášať do ríše  
svojej fantázie na „krídlach  
poézie“.



. 20 .

### Plúcnik lekársky

Rastlina svojmu pomenovaniu  
vďaka nielen kvôli účinkom,  
ktoré na ľudský organizmus  
má, ale jej meno sa spája so  
samotnou fyzickou podobou  
rastliny.



. 24 .

### Veľkonočná mramorová bábovka

Či už oslavujeme Veľkú noc  
v kresťanskom duchu alebo  
oslavujeme sviatky jari, určite  
chceme mať bohato prestretý  
sviatočný stôl.



## OBSAH

### NA SLOVÍČKO PROSÍM

3 Prihovor riaditeľky CSS Clementia

### CLEMENTIA NEWS

- 4 Biely február
- 6 My červotoče
- 8 Maľovanie kraslíc
- 10 Šišky ako fašiangová dobrota
- 11 Jozefovská párty
- 12 Prvé kolo očkovania v CSS Clementia
- 13 Druhé kolo očkovania v CSS Clementia
- 14 Jarné upratovanie v našej záhrade
- 15 Kino klub
- 16 Život na kolesách...
- 18 Point – Služby kaderníctva a barbiera

### LITERÁRNY SVET

- 20 Voľné chvíle v Literárnom klube
- 23 Na krídlach vlastnej poézie

### BYLINKÁRIUM

- 24 Plúcnik lekársky
- 25 Fialka voňavá

### DOBRA RADA Z PORADNE

- 26 Ako na jarnú únavu?

### POCHUTNAJTE SI S NAMI

- 28 Veľkonočná mramorová bábovka
- 30 Plnená špenátovo-vajíčková roláda

### NAŠI OSLÁVENCI

- 32 Oslávenci v mesiacoch január, február a marec

### PELE - MELE

- 33 Jubilanti, Vitajte u nás

### ZASMEJME SA S BOHUMILOM NOVÁKOM

- 34 Krížovka a jarné smiešky

### Redakčná rada

Mgr. Agáta Nirodová  
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,

myslím, že aj prvé tohoročné číslo nášho časopisu prináša jasný obraz o živote v Clementii. Skutočne ponúkame našim prijímateľom bohatý výber činností na trávenie voľného času, či už ide o pracovné činnosti, rozvoj kreativity, relaxáciu, šport, získavanie poznatkov v rôznych oblastiach alebo duchovné vyžitie. Samozrejme, že všetci túžime po väčšej voľnosti a aktivitách za bránami CSS, možno za hranicami nášho okresu a hlavne prežiť ten voľný čas s blízkymi ľuďmi. Situácia, ktorá rok zamestnáva naše mysle a hatí nám naše plány, je nám však jasná a chce to ešte dávku trpezlivosti, vzájomného pochopenia a nádeje. Veľmi sa mi páči jedno čínske príslovie, ktoré je vo svojej krátkosti veľavravné: „*Nádej je ako cukor v čaji, hoci je ho málo, osladí celú šálku.*“

A ja Vám všetkým ďakujem, že túto nádej rozosievate po našom centre a tak vytvárate vďačnú atmosféru aj dobrú pracovnú klímu.

Zároveň prichádza jedno z najkrajších ročných období, ktorým je rozhodne jar. Je veľmi pozitívne pozorovať, ako sa každý tajomný kútik prírody prebúdzá k životu, naše oči potešia nové farby v podobe kvitnúceho podbeľa v zazelenanej trávě a náš sluch pohladí ranný štebot vtákov. Súčasťou jari sú aj veľkonočné sviatky, ktoré sú predovšetkým sviatkami duchovného pokoja a harmónie.

Využime teda obdobie veľkonočných sviatkov na nabratie novej energie a odhodlania pre ďalšie obdobie. Súčasne verím, že tieto Veľkonočné sviatky svojou atmosférou predstihnú tie minuloročné.



***„Požehnaná Veľká noc vo svetle tohto radostného posolstva nech je slávenie Veľkej noci pre Vás prameňom nádeje radosti a pokoja.“***

Zo srdca Vám všetkým praje

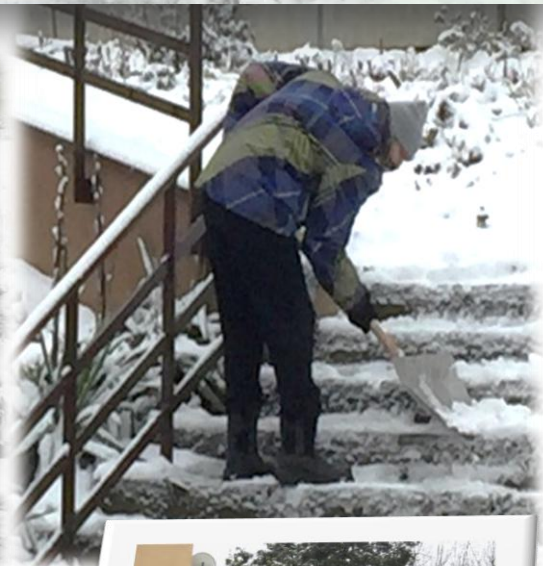
Mgr. Agáta Nirodová

# *Biely február*



Február nás prekvapil svojou dávkou snehovej nádielky aj ľadovými scenármi. Snehová nádielka nás zamestnávala niekoľko dní a mrazivé rána pred cestou do práce väčšina z nás prekonávala odmrazením a čistením auta, alebo odhŕňaním snehu od východu z domu. Zato v exteriéri nášho CSS sa vždy vynímali upravená cesta, odhrnuté chodníky, schody a parkovacie plochy.





Ďakujeme zamestnancom údržby a usilovným a chtivým prijímateľom, ktorí i takto vedia tráviť svoj voľný čas. Aj takto si žijeme v Clementii...

Mgr. Agáta Nirodová

# MY ČERVOTOČE!

Milí čitatelia, dnes si povieme niečo o reštaurovaní nábytku. Starý nábytok každého druhu vyžaduje z času na čas pozornosť. Je treba ošetriť drobné škrabance, ryhy, škvrny, alebo opraviť zložitejšie konštrukčné chyby. Pri upratovaní areálu, sme pod hrbou všelijakého haraburdia a dosiek, našli starý,

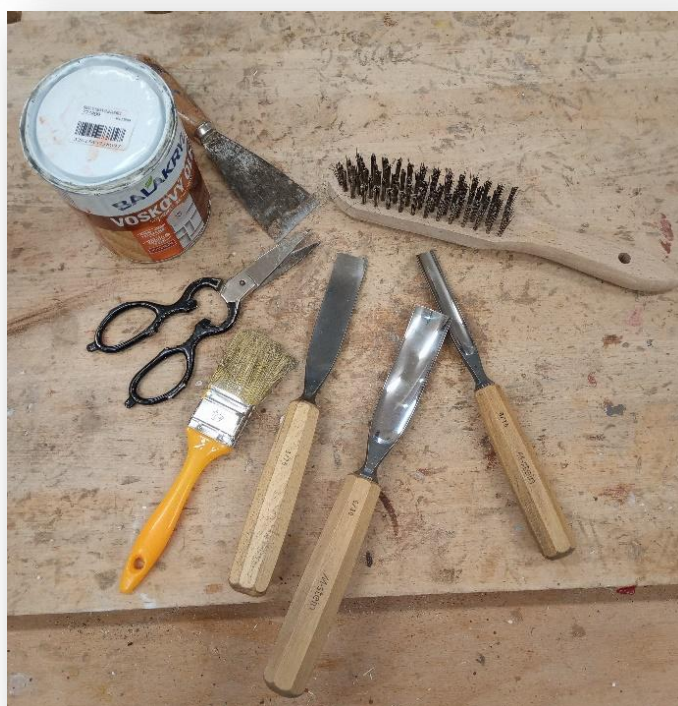
pocivý, drevený nábytok. Boli to krásne drevené kreslá a gauč v kvalitnom remeselnom prevedení, aký sa dnes už len tak nevidí. Tento nábytok roky slúžil v spoločenskej miestnosti, bol veľmi obľúbený a pohodlný. Bolo nám ho ľúto vyhodiť a tak sme ho vzali do dielne.



Začalo mapovanie, čo všetko je potrebné opraviť, aké sú naše možnosti a ako to celé nakoniec bude vyzerat'. Rozhodli sme sa, že sedacia súprava bude v retro štýle, bude to pôvodný nábytok s novým sviežim vzhľadom.

## Postup práce vyzeral nasledovne:

1. čistenie od prachu a nečistôt
2. odstraňovanie starých náterov
3. oprava konštrukčných chýb
4. kolíkovanie
5. spájanie na sucho
6. spájanie lepením
7. povrchová úprava
8. čalúnenie





Neraz sa pracovalo o dušu a tak musíme poďakovať; ďakujeme všetkým červotočom z Klubu priateľov dreva (KPD), ktorí priložili ruku k dielu. Začala sa tam tvoriť šikovná partia, s ktorou sa zasmejeme, ale hlavne; nikdy sa nenudíme.

Verím, že nás čaká ešte množstvo podarených projektov. Nábytok je možné reštaurovať, alebo konzervovať, my sme ho „cacom-prask“ zreštaurovali. Ako sa nám tento projekt podaril posúďte sami.



Mgr. Marek Hanudel'  
Mgr. Tomáš Chripák

## Maľovanie kraslíc



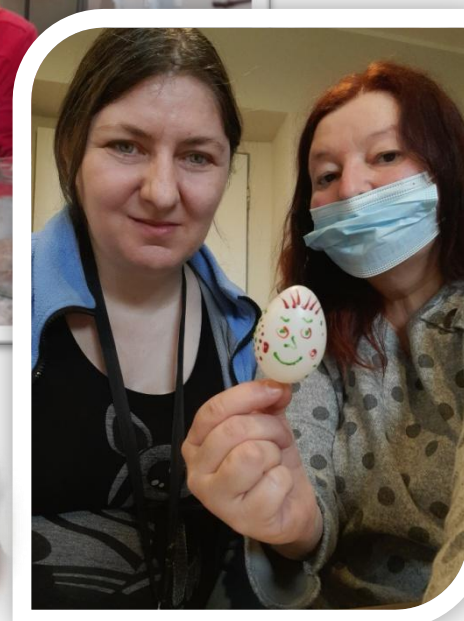
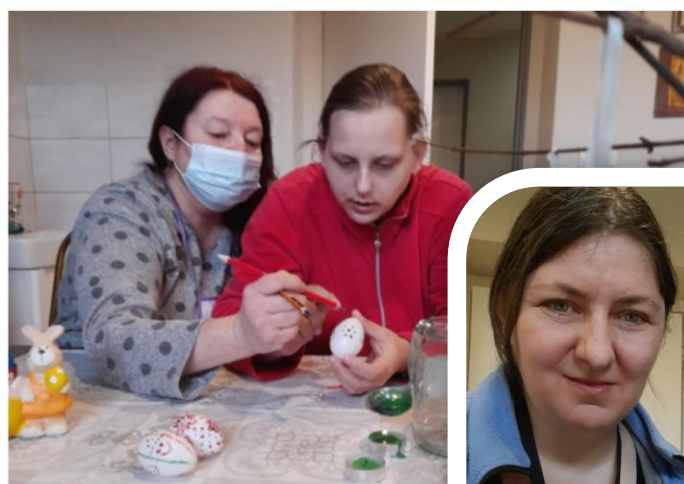
Po dlhej zime sa nám pomaly blížia sviatky jari. Aj tento rok sa na ne tešíme. V našej tvorivo-kreatívnej dielni pripravujeme rôzne dekorácie z dreva, prútia a rôznych prírodnín.

Oživilí sme si tradície a to hlavne maľované kraslice, ktoré sú neodmysliteľnou súčasťou veľkonočných sviatkov. Kraslice-vajíčka sme zdobili rôznymi technikami. Servítkovou technikou – dekupáž, kde vynikli pekné obrázky s kvetinkami a tiež prskané vajíčka lepené krajkou a pierkami.

Najviac sa našim dievčatám páčilo zdobenie kraslíc teplým farebným voskom a špendlíkom na ceruzke. Rýchlymi ťahmi sme tvorili ľudové jednoduché ornamenty, ktoré ostávajú plastické. Skúšali sme aj novšiu techniku batikovania, kde je podobný postup. Po aplikácii voskom sme kraslice ponárali do teplej farby a vosk sa tak odstránil, ostalo nám pekné hladké vajíčko s ornamentom.

Budeme sa zaoberať ďalej maľovaním výduviiek – kraslíc a zdokonaľovať sa touto zaujímavou a zábavnou relaxačnou činnosťou, ktorá nám spríjemní a vyplní voľný čas.





## Šišky ako fašiangová dobrota



Fašiangy boli a sú obdobím plným zábav, plesov, maškarád a najmä dobrého jedla. Ide o obdobie od Troch kráľov, teda od 6. januára, po Popolcovú stredu. Kedysi sa počas fašiangov do sýta hodovalo, pretože potom nasledoval pôst, ktorý sa v časoch minulých striktne dodržiaval.

Medzi jedno z obľúbených jedál patria aj šišky. Na tejto fašiangovej dobrote si mohli pochutnať nielen prijímatelia, ale aj všetci zamestnanci nášho zariadenia.

*Tatiana Scholtésowa, vedúca SP*





Mužské meno Jozef, ktoré je na Slovensku ešte stále veľmi rozšírené pochádza z hebrejského „ Joséph“, čo znamená „Boh Ti dá“. Trinástim nositeľom tohto mena, ktoré je v našom zariadení najrozšírenejšie, sme pripravili deň plný prekvapení. Tento deň bol o to výnimočnejší, že svoje tohoročné meniny oslávili v mimoriadnom Roku sv. Jozefa. Dramatický súbor Radosť im pripravil pásmo plné blahoželaní a peknej hudby. Nezabudli na nich ani členovia klubu labučníkov a kulinárov. Prichystali im koláč, voňavú kávu, bryndzové jednohubky a ovocie plné vitamínov. Svoje meniny oslávili spoločne na Jozefovskej párty v dobrej nálade. Pridávame aj jeden z vinšov, ktorý tam zaznel.



**„Do roka je veľa dní,  
do týždňa len jeden,  
ale takým ako dnes,  
taký je len jeden.  
K Vaším dnešným meninám,  
Jozefovia milí,  
želáme Vám, nech ste zdraví  
a máte veľa sily.  
Želáme Vám,  
nech nie ste sami,  
nech Vás radosť v duši plní,  
nech sen sa Vám každý splní.  
Nech Vás smútok obchádza,  
nech Vás život nezrádza.“**



*Všetkým nositeľom tohto krásneho mena Jozef, prajeme všetko najlepšie!*

*Mgr. Miriam Lipková  
Zdenka Farbulová*

## Prvé kolo očkovania v CSS Clementia



Dňa 26. februára 2021 sa v našom zariadení uskutočnilo prvé kolo očkovania proti COVID – 19, na ktoré sme všetci netrpezlivo čakali. Prijímateľov a časť zamestnancov prišla zaočkovať Výjazdová očkovacia služba z Fakultnej nemocnice J. A. Reimana v Prešove. Očkovalo sa vakcínou firmy Pfizer/BioNtech. Prijímatelia boli odvážni, injekcie sa nebáli a všetci spolu veríme, že očkovanie nám prinesie o trochu viac slobody a nádeje na život, ktorý sme žili pred pandémiou.



Mgr. Dana Lenártová

## Druhé kolo očkovania v CSS Clementia



Dňa 26. marca 2021 sa v našom zariadení uskutočnilo druhé kolo očkovania proti ochoreniu COVID-19, ktorého sa prijímatelia a zamestnanci už nevedeli dočkať. Prijímatelia po skúsenosti s prvým očkovaním absolvovali druhé kolo bez problémov. Všetci prijímatelia aj zamestnanci sa s nádejou pozeráme na budúcnosť, ktorá nám s vakcínou prinesie aj závan nádeje na predošlý život. Spoločne sa tešíme na prvý výlet mimo brány nášho zariadenia.



## Jarné upratovanie v našej záhrade



Po zime sme si našu okrasnú aj zeleninovú záhradu dôkladne vyčistili od opadaného lístia a buriny, zbavili sme aj suchých rastlín, aby sme tak dali priestor novým a zdravým rastlinám. Od prebytočného lístia sme očistili aj trávnik, aby sa nám čo najskôr zazelenal.



Zeleninovú záhradku sme si pripravili na prvý výsev reďkoviek, špenátu, skorej mrkvy a petržlenu. V prípade ešte chladného počasia si záhony zakryjeme fóliou, aby sme ich ochránili. Naša záhradka sa nám za našu starostlivosť odmení svojou krásou a štedrosťou.

*Daniela Brunnerová*



## KINO KLUB

Po dvojmesačnej vynútenej prestávke Kino klub opäť obnovil dňa 2. februára 2021, svoju činnosť. Bolo to prvé novoročné stretnutie, ktorého témou bolo predstavenie filmov podľa románovej predlohy Jacka Londona. V Kino klube sa premieta najnovší film, ktorý bol sfilmovaný podľa románu Príbeh o Buckovi s názvom - Volanie divočiny. Tento pútavý príbeh o vernom priateľovi človeka zaujal aj návštevníkov kina. Po skončení filmu stretnutie pokračovalo krátkym videom vyrobenom členmi Kino klubu. Videodokument návštevníkom priblížil filmy, ktoré boli nakrútené podľa poviedok a románov spisovateľa Jacka Londona. Každý z návštevníkov, ktorý vydržal do konca, bol zaradený do losovania o sladkosti venované Kino klubom. Balíčkom so sladkosťami sa potešili Jana Brincková, Milan Faguľa, Jozef Karníž a Milan Jaroš.



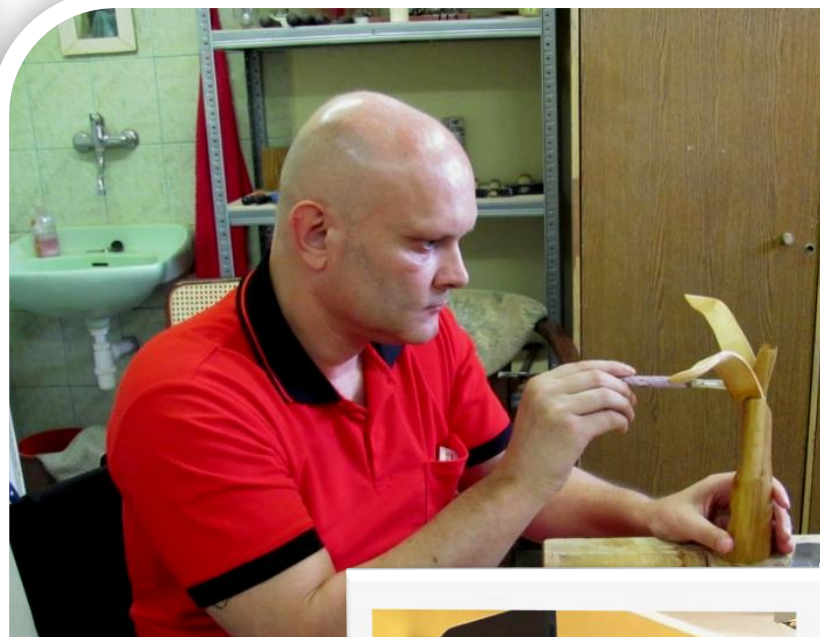
Mgr. Miroslav Kul'ha



## Život na kolesách ...

Ak už sa invalidný vozík stane súčasťou nášho života, musíme sa s ním naučiť žiť. Naším cieľom je pomôcť každému prijímateľovi v našom centre vyrovnať sa s handicapom a začleniť sa do spoločnosti. Život na vozíku je náročný a mnohí z nás si to nevieme ani predstaviť. Dôležité je, aby prijímatelia cítili oporu a motiváciu od personálu. Pod vedením fyzioterapeuta, odborného personálu a inštruktorov sociálnej rehabilitácie sa snažíme zameriavať na rehabilitáciu, ktorá je neoddeliteľnou súčasťou pracovnej terapie. U prijímateľov sa rozvíjajú zručnosti, ochota spolupracovať a motivuje ich to k činnostiam.





Jozef je v našom zariadení od roku 2010 a invalidný vozík je jeho každodenným pomocníkom. Veľmi rád športuje, miluje plávanie, posilňovanie, zúčastňuje sa šípkových a šachových turnajov, rekondično - letných pobytov pri vode, no najradšej si vychutnáva posedenie na terase v reštaurácii. Jozef sa snaží svoj voľný čas venovať svojim koníčkom a vtedy mu nezostane čas premýšľať nad svojou chorobou a osudom, ktorý mu zmenil život.



## POINT



## Služby kaderníctva a barbiera

V pravidelnej rubrike tohto časopisu sa zameriavame a venujeme rôznym službám, ktoré môžete využiť a zároveň aj tomu, ako a kde ich vyhľadať. Opäť vám raz chceme prostredníctvom tejto rubriky predstaviť nové služby, ktoré môžete v budúcnosti využívať. Priblížme si teda kaderníctvo a najnovší trend u mužov služby barbierov.

Toto naďalej pretrvávajúce „COVID obdobie“ úplne nabúrало chod života každému z nás. Aj sme si už zvykli na to, že nemôžeme ísť kam chceme a kedy chceme, že nemôžeme vidieť svoju rodinu, že nemôžeme zájsť na kávu, zákusok a celkovo dopriať si trocha relaxu v podobe úpravy vlasov v kaderníctve. Atmosféru príjemnej masáže hlavy a hrania sa s vlasmi ocení myslím každá ženička, ale aj statný chlap. Bohužiaľ, aj keď zrazu máme času dosť, možností navštíviť kaderníctvo nemáme žiadne.



Naše šikovné kolegynky však ešte v čase pred pandémiou tieto služby realizovali pre vás a pokračujú v tom naďalej. V rámci klubov, ale aj mimo nich sa postarali o vaše ruky, nohy, vlasy, teda postarali sa o manikúru, o pedikúru a o kadernícke služby. Aj keď nie sú profesionálmi, no o ich služby bol veľký záujem a spokojnosť bola na mieste. Najnovším trendom u mužov u nás sa stalo využívanie služieb barbierov, ktorí nahradili holičov, keďže holičstvá sa z našich končín vytratili niekedy pred dvadsiatimi rokmi. Ale zas sa objavujú, len teraz pod označením barbershop alebo barbierstvo.



Prichádza jar a s ňou aj pozitívne predpovede na ústup pandémie a možnosť uvoľnenia opatrení. Ak sa nám to podarí, určite si budete chcieť vy ženy zájsť do kaderníka a vy muži si budete možno chcieť vyskúšať ako služba barbiera pôsobí nie iba na porast hlavy, ale aj na hlavu samotnú a u niektorých aj na bradu. Keďže naše zariadenie je umiestnené na dedine, musíme sa vybrať do blízkeho mesta Prešova, takže vám ponúkame stručný prehľad prevádzok kaderníctiev a barbierov v OC MAX:

- Salón Vogue :

<https://www.zoc-max.sk/presov/mapa-centra-a-prevadzky/1/kadernictvo-kozmeticky-salon/1032/salon-vogue>

- Estém :

<https://www.zoc-max.sk/presov/mapa-centra-a-prevadzky/2/kadernictvo-kozmeticky-salon/1089/estem>

- Klier :

[https://www.azet.sk/firma/pobocka/84025/907870/353364/kadernictvo-klier-presov\\_1/](https://www.azet.sk/firma/pobocka/84025/907870/353364/kadernictvo-klier-presov_1/)

Všetky spomínané oblasti služieb sme našli v obchodnom centre MAX, na adrese: Vihorlatská 2/A, Prešov – Sekčov, kam sa dostanete zo železničnej a autobusovej stanice MHD č. napr. 4, 8, 38.

Väčší výber možností pre mužov dostať sa k barbierovi máte skôr v centre mesta, čo je znázornené na priloženej mape. Dostanete sa tam zo železničnej a autobusovej stanice smer do mesta MHD č. 1, 4, 8, 14, 45. Ponúkame vám teda zoznam prevádzok barbierov v okolí OC Novum smer na Trojicu:

- <https://sk.cybo.com/SK-biz/mens-corner>
- <https://www.beautynailhairsalons.com/SK/Presov/1667125190284345/Martin-Barber-Official>
- <https://services.bookio.com/vamos-barbershop-presov/widget>
- <https://www.azet.sk/firma/1301816/ivet-barber/>
- <https://sk-sk.facebook.com/pages/category/Barber-Shop/Topman-Barbers-1950637331624237/>



Veríme, že sa čoskoro situácia v našich životoch zmení a tieto informácie budete môcť využiť už čoskoro a zažiť plno krásnych, veselých dní.

Mgr. Ľudmila Cviková

# VOĽNÉ CHVÍLE V LITERÁRNYM KLUBE



## Prvý jarný mesiac – Marec mesiac knihy

Marec sa už siahodlho spája nielen s príchodom jari, ale i oddychom v podobe čítania kníh. Čítanie je krásna aktivita, pri ktorej sa na krátku chvíľu preneseť do sveta plného zaujímavých príbehov. Naša domáca knižnica poskytuje veľa možností pre kvalitné využívanie voľného času. Ponúka literárne stretnutia v podobe výmeny kníh, biblioterapie, relaxu pri hudbe s dobrou knihou, časopisom, dopoludnia a popoludnia pri spoločnom čítaní, prednese, literárnych hrách, hádankách a mnohé iné tvorivé stretnutia. Viac ako inokedy sme si práve v marci, našli čas na podobne strávené chvíle.



Pripravili sme si besedy, zaujímavé rozhovory na oslavu knihy. Dozvedeli sme sa prečo si **Marec mesiac knihy** pripomíname v marci. Povedali sme si čo to o šíriteľovi slovenskej knihy, ľudovému básnikovi Matejovi Hrebendovi. Práve na jeho počesť v roku 1955 vyhlásili Marec mesiac knihy. Žil v okolí Gemera a miloval knihy. Mal zrakovú chybu, neskôr celkom oslepol. Kvôli týmto problémom so zrakom nemohol čítať. Preto chodil od domu k domu a prosil ľudí, aby mu čítali. Aj keď bol slepý, jeho hendicep mu nijako nezabránil v jeho vášni – zbieraní kníh. Tým vzdali úctu mesiacu, v ktorom sa narodil aj zomrel tento významný šíriteľ a milovník knižnej literatúry.

Pri našich spoločných stretnutiach v knižnici sme diskutovali na tému: „Daroval ti niekto knihu?“ Besedovali sme o histórii knihy a dozvedeli sme sa veľa ďalších zaujímavostí, napríklad, že kniha sprevádza moderného človeka ako neodmysliteľná súčasť jeho života a nebola v minulých dobách takou samozrejmosťou ako je dnes. Dozvedeli sme sa o tom, akým dlhým vývojom prešla kniha od svojho zrodu až po dnes, že medzi najstarších predchodcov knihy patrili kameň, drevo, potom hlinené alebo drevené doštičky, na ktoré sa rylo rydlom alebo iným ostrým predmetom. Tiež sme získali nové poznatky o písárovi v stredovekej kláštornej písárni, ktorému trvalo zhruba dva a pol roka, než opísal bibliu. V tomto období sa používali na písanie brkové perá. Na našom území sa najčastejšie používali husie alebo labutie. Ako médium pre písanie slúžil pergamen a potom v pozdnom stredoveku papier. Prvé knihy sa písali rukou, boli to teda rukopisy.





Na ďalšom stretnutí v útrobách našej knižnice sme sa rozprávali o ďalších zaujímavostiach zo sveta kníh. Získali sme nové poznatky o tom, kto zmenil históriu kníh.

V stredoveku začali vznikať rukopisné dielne, v ktorých pracovalo množstvo ľudí – pisárov. V jednej z takýchto dielni pracoval aj Johan Gutenberg. Práve on prišiel na to, ako opisovanie kníh zrýchliť. On zmenil celú históriu kníh. Vynašiel kníhtlače a v roku 1455 vytlačil prvú knihu na svete. Bola ňou časť Biblie. Johan Gutenberg svoj vynález dôsledne tajil. Zaujímavosťou pre nás bolo aj to, že o kníhtlači sa hovorilo ako o tajnom, čiernom umení. Prečo? Johan mal obavy z inkvizície a pred možnou konkurenciou.



Dovtedy pomalé opisovanie kníh stratilo zrazu opodstatnenie. Tlačené knihy sa stávali lacnejšie, dostupnejšie a žiadanejšie. Mohli sa dostať nielen do rúk bohatých šľachticov, ale aj chudobnejších obyčajných ľudí. To znamená, že narastala vzdelanosť. Victor Hugo, francúzsky básnik, ale najmä spisovateľ a dramatik označil vynález kníhtlače za jednu z najväčších udalostí dejín a tiež za matku všetkých revolúcií.



Pri tvorivých stretnutiach v kreatívnej dielni a v knižnici vznikali zaujímavé záložky do knihy s citátmi o knihách, ktorými boli obdarovaní návštevníci knižnice. Naďalej z pier našich amatérskych prispievateľov vznikali nové básne, ktoré spoločnými silami pretavíme do novej zbierky „**A môžeme ďalej rásť...**“. Momentálne pracujeme v kreatívnej, tvorivej dielni na zhotovení čitateľskej „schránky“ pre časopis Clementia News, ktorý vychádza štvrťročne a zachytáva život, aktivity, podujatia organizované v našom zariadení i mimo neho. Do tejto „čitateľskej schránky“ pribudne už siedme číslo tohto časopisu.



Dúfali sme, že situácia ohľadom Coronavírusu sa bude vyvíjať priaznivejšie, preto aj naplánovaný **Deň otvorených dverí** v našej Clementínskej knižnici mal trochu inú podobu. Pre prijímateľov boli dvere otvorené každý deň, počas návštevy mohli vidieť knižnicu plnú kníh, časopisov a výstavku nových kníh, ktoré pribudli do políc našej knižnice.

**Citáty:** „Knihy sú nádobami ducha“. ( Thomas Mann )  
 „Kniha je základom poznania, učiteľom vekov, vládcom kráľovstva ducha.“  
 ( Seneca )

#### Hádanka:

Čierne zrno, biela roľa. Múdra hlava, čo ju siala. Čo je to? ( Kniha )

Pri týchto stretnutiach sme si spoločne zaželeli, aby chvíle strávené s knihou nám prinášali radosť. Aby aj takto strávený voľný čas prispieval ku kvalite nášho života, podporoval naše celkové zdravie a pohodu. Či už patríte k verným „kníhomolom“, alebo ste príležitostný marcový čitateľ, nezabudnite, že knihy treba čítať s láskou.

Zdenka Farbulová

Zdroj: [www.polygrafie-fotografia.sk](http://www.polygrafie-fotografia.sk)



## „Na krídlach vlastnej poézie“

Svet slov je hravý, podnecuje radosť a kreativitu a umožňuje človeku oddýchnuť si od starostí každodenného života. Netreba preto poéziu prenechávať len perám veľkých básnikov. Touto cestou sa vybrala aj naša prijímateľka Evka, ktorá každý deň trávi svoj voľný čas kreslením, či písaním. Môžeme ju vždy vidieť s ceruzou, farbičkami a papierom v ruke. V tichu svojej izby alebo na terapeutických aktivitách, Evka stále tvorí, vymýšľa, nechá sa unášať do ríše svojej fantázie na „krídlach poézie“. Často nás prednesom vlastnej tvorby rozosmeje, či nás nechá trochu sa zamyslieť, uvažovať aj pospomínať.

### VEĽKÁ NOC

Prečo si prišla Veľká noc?  
Vari mi chceš popriať dobrú noc?  
Už som bola obliata  
a teraz som usmiata.  
Obliali ma veľkým vedrom  
a to silno, veľmi štedro.  
Už k nám prišli oblievači,  
tak sa mi to veľmi páči.  
Vystískali, vyšibali, vajcia maľované  
sme im dali.  
Dievčatá si podskočili,  
aj sa trochu potešili.

Evka Čobejová

### MOTÝĽ

Letí motýľ letí, ponad biele kvety.  
Či už aj rozkvitli biele margaréty?  
Kvitnúť budú ruže, prvosienky,  
radujte sa lesné žienky.  
Bzučia včely, vonia kvet,  
už je lúka ako svet.  
Je tu lúka farebná  
a Evka je nezbedná.

Evka Čobejová

### MDŽ

Prišiel sviatok MDŽ,  
podaruj mi dáky kvet.  
Keď dostanem kvet,  
v mojom srdci krehučkom,  
rozjasní sa svet.

Evka Čobejová

### VEČER

Tak, ako zasvieti mesiac večerný,  
Ja rozmýšľam priateľ môj,  
či si mi verný.  
Či naša láska pekná je,  
či ešte nie je lúčenie.  
Veď lúčenie nie je žiadna slasť  
a zajtra znova láska príde zas.

Evka Čobejová



Vďaka jej textom a textom iných poetov, môžeme aj my letieť na krídlach poézie a objavovať iný svet.

Zdenka Farbulová a Klaudia Tomajková

# Pl'úcnik lekársky

Pomenovanie pl'úcnik lekársky nie je náhodné. Rastlina zaň vd'ací nielen účinkom, ktoré na ľudský organizmus má, ale jej meno sa spája so samotnou fyzickou podobou rastliny. Srstnaté listy sú pokryté svetlými škvrnami, práve vd'aka nim našim predkom pripomínali choré pl'úca. Pl'úcnik lekársky je trváca bylina, drsne chlpatá, s plazivým valcovitým podzemkom. Rastlina je medonosná. Pl'úcnik nájdeme v lesoch a húštinách na zatienených a vlhkých miestach. Vyskytuje sa v štyroch poddruhoch: pl'úcnik škvrnitý (lekársky), pl'úcnik chlpatý (tmavý) mäkký a úzkolistý. Bylinka kvitne od marca do mája. Najčastejšie sa zbiera kvitnúca vňať alebo iba škvrnité prízemné listy.

Pl'úcnik lekársky je vhodný nielen pre pl'úca a dýchacie cesty. Zmierňuje dráždenie pri kašli, zbavuje hlienov. Podporuje trávenie, vylučovanie (zápal močových ústrojov) a pomáha pri liečbe hemoroidov. Pozitívne pôsobí aj na zdravie pokožky, hojí rany, kožné vriedky. Používa sa samostatne alebo v kombinácii s inými bylinkami.



## Pl'úcnik lekársky - účinky na zdravie

- ✓ Podporuje imunitný systém, antiseptické účinky.
- ✓ Odstraňuje kašeľ, hlieny, podporuje zdravé dýchacie cesty, eliminuje prejavy alergií, astmy.
- ✓ Prečisťuje a stimuluje štítnu žľazu, vnútorné žľazy, vyrovnáva hladinu hormónov.
- ✓ Podporuje tvorbu krvných doštičiek, prevencia vzniku Anémie, podporuje zrážanie krvi, vhodný pri silnej menštruácii, zmierňuje krvácanie.
- ✓ Podporuje trávenie, upravuje rovnováhu žalúdka, žlčníka, odstraňuje plynatosť.
- ✓ Má močopudné účinky, odstraňuje zápal močových ciest, odvodňuje, regeneruje.
- ✓ Podporuje a urýchľuje hojenie pokožky, poranení a rôznych kožných chorôb.
- ✓ Na hemoroidy (sedacie kúpele).
- ✓ Zle sa hojace rany a vriedky.
- ✓ Je veľmi dobrým pomocníkom pri odvykaní od fajčenia.
- ✓ Pomáha pri regenerácii poškodenej sliznice pažeráka, žalúdka, čriev po užití tvrdého alkoholu alebo po užití príliš horúcich jedál.

## **Recepty:**

### Čaj z pl'úcnika

Potrebujete: 2 ČL sušeného pl'úcnika, 2,5 deci vody, sitko na čaj

Pl'úcnik dajte do sitka na čaj a zalejte vriacou vodou. Pl'úcnikový čaj lúhujte 12 – 15 minút. Teplý čaj pite počas akútnych zdravotných problémov 2 – 3 krát za deň.

Pl'úcnikový čaj Vám pomôže počas chrípky, kašľa, nádchy, bolesti hrdla, zápale, bolestiach brucha, plynatosti, ťažkom trávení. Tento čaj pite počas prepuknutých zdravotných ťažkostí. Nepite ho však dlhodobo – maximálne trojtýždňová kúra.

### Pl'úcnikový olej:

Prst' čerstvých pl'úcnikových listov vložíme nakrátko do vriacej vody, vytiahneme a necháme odkvapkať, prípadne vložíme medzi čistý textil. Potom vložíme do 0,25 l oleja, na ohni zahrejeme a necháme 24 hodín vylúhovať. Precedíme, dáme do tmavej fľaše, uzatvoríme a skladujeme na tmavom, chladnom mieste. Jemne vtierame do pier.

## Fialka voňavá

Fialka voňavá je liečivá trvalá bylina, jedna z najkrajších lesných fialiek. Má veľké voňavé fialové kvety, podľa ktorých je aj pomenovaná. Je trváca, slabo chlpatá až holá bylina, vysoká až 10 cm, bez stonky, s plazivými zakoreňujúcimi sa výhonkami, dlhými 20 cm. Vyskytuje sa v presvetlených listnatých lesoch. Kvitne od marca do apríla, prípadne do mája. Okrem fialky fialovej poznáme ešte fialku roľnú a trojfarebnú. Zberá sa vňať, koreň a kvety.

Fialka je účinná pri chorobách dýchacích ciest, pri chronickom kašli, zachrípnutí, nahromadení hlienu v prieduškách, pri zápale. Uplatňuje sa ako močopudný prostriedok pri reumatických bolestiach. Bylinka je vhodná na obklady zapálených a opuchnutých miest, na omývanie hnisavých rán, kožných vredov a vyrážok, na oplachovanie vlasov pri lupinách.

### Fialkový sirup

1 šálka kvetov fialiek bez zelene,

3-4 šálky vody.

0,5 kg cukor,

1-2 citrónov alebo kyselina citrónová podľa chuti.

Očistené, umyté kvety fialiek dáme do vody a zohrievame do vyblednutia lupienok, voda bude mať zelenú farbu /nesmie vriieť/. Potom scedíme cez plátno. Pridáme cukor a zohrejeme na takú teplotu, aby sa cukor rozpustil. Pridáme citrónovú šťavu alebo kyselinu citrónovú / ja som pridala jednu aj pol čajovej lyžičky/ a po zmiešaní naplníme už krásne fialový až cyklámenový sirup do fľašiek. Takto vydrží na studenom chladnom mieste /chladnička/ 1 mesiac. Ak chceme, aby vydržal dlhšie, je potrebné sterilizovať na 80°C asi 10 minút. Sirup má príjemnú vôňu, krásnu pekne modrú farbu a lahodnú chuť.



Zdroje : <https://www.nazdravie.sk/fialka-vonava/>  
[https://sk.wikipedia.org/wiki/Fialka\\_voňavá](https://sk.wikipedia.org/wiki/Fialka_voňavá)  
<https://www.zdravieastyl.sk/prirodna-medicina/254-plucnik-lekarsky>  
[https://sk.wikipedia.org/wiki/Pľúcnik\\_lekársky](https://sk.wikipedia.org/wiki/Pľúcnik_lekársky)

# AKO NA JARNÚ ÚNAVU?

V minulom čísle sme sa, v rubrike „Dobrá rada z poradne“, venovali téme relaxácie. Priblížili sme si jednotlivé typy, vysvetlili sme si základy a prínosy pre človeka. Relaxáciu je bez prehánania možné pokladať, za jeden z dôležitých pilierov dlhodobej rovnováhy v našej psychike. Venovať čas upokojeniu, dychovým cvičeniam, či jednoducho vypnutiu z denných povinností a trápení, je v niektorých situáciách, veľmi efektívnou, ak nie jedinou formou zvládania.



Pravidelná relaxácia nám, okrem iného, pomôže predchádzať nepríjemnému sprievodnému javu tohto ročného obdobia, s ktorým sa už väčšina z nás stretla. Reč je o starej známej „jarnej únave“. Nie je to diagnostická jednotka a v medicíne sa oficiálne tento pojem nevyskytuje. Jedná sa o súhrn nepríjemných pocitov, ktoré sa objektívne prejavujú u všetkých vekových kategórií našej populácie. Jarná únava súvisí s biorytmami, ktoré výrazne ovplyvňujú ľudský organizmus. Súvisí tiež so zložením stravy, ktorá je spravidla v zimných mesiacoch menej pestrá a obsahuje menej ovocia a zeleniny, čím sa organizmus dostáva do situácie, v ktorej musí čerpať zásoby minerálov a vitamínov z vlastných rezerv. Počas zimného obdobia tiež nemáme dostatok slnečného svetla, čo sa rýchlo prejaví úbytkom energie, malátnosťou a následne aj negatívnym psychickým ladením. Vzhľadom na špecifickú situáciu, ktorá súvisí s výskytom ochorenia Covid 19 v našich zemepisných šírkach, sa náš pohyb vonku ešte výraznejšie obmedzil, čím trpí naše telo, no zabráť dostáva aj naša nálada, schopnosť zvládnuť nepríjemnosti, či každodenné povinnosti. Zároveň, si viac ako inokedy, uvedomujeme dôležitosť zdravia, dobrej fyzickej ale aj psychickej kondície.

Podme teda k možnostiam, ako sa zrelaxovať, upokojiť a opätovne nájsť vnútorný balans aj v tomto období. Jednou z ciest, je pre prijímateľov účasť na relaxačných stretnutiach, ktoré sa uskutočňujú denne, v multizmyslovej miestnosti „snoezelen“. V malých skupinách, ale aj individuálnou formou, tu v spolupráci s terapeutmi, nachádzajú pokojné miesto plné farieb, ktoré im dobije baterky a pohladí myseľ. Tento priestor je vytvorený na stimuláciu zmyslov poskytnutím širokého spektra podnetov. Niektoré smerujú

k upokojeniu, iné naopak k stimulácii a nabudeniu. Forma terapie vo veľkej miere závisí od vnímateľnosti terapeuta. Ten s podnetmi pracuje tak, aby bolo ich pôsobenie pre prijímateľa v danom čase čo najprínosnejšie. Prispôsobuje druh, typ aj intenzitu jednotlivých stimulov na základe všimania si reakcií prijímateľov.

Súbežne, s týmito relaxačnými chvíľami v miestnosti snoezelen, prebieha aj tréning individuálnej relaxácie formou autogénneho tréningu. Ide o ucelený systém verbálnych sugescií a imaginácií, ktoré navodzujú u prijímateľa príjemné pocity uvoľnenia. Individuálne formulky, ktoré sú do týchto tréningov vkladané, pomáhajú pracovať na jednotlivých problémoch, zvládať úzkosti či stres.





Autogénny tréning sa využíva v liečbe zážitkovo podmienených psychických a psychosomatických porúch, v prevencii (chráni pred nadmerným stresom) a tiež pri odhaľovaní skrytého ľudského potenciálu a pri rozvoji odolnosti u jednotlivca.

Ďalšou formou relaxácie, ktorej sa prijímatelia v CSS Clementia venujú, je Jacobsonova progresívna relaxácia. Rozdiel oproti autogénnemu tréningu spočíva najmä v tom, že v progresívnej relaxácii je rozhodujúcim faktorom aktivita (napätie svalov), čo má za následok hlboké uvoľnenie. Autogénny tréning je zameraný skôr na uvoľnenie pomocou inštrukcie (autoinštrukcie, alebo inštrukcie od terapeuta, ktorý tréning vedie) a ponorenia sa do seba samého. Výhoda progresívnej relaxácie spočíva tým pádom v tom, že jej zvládnutie je menej náročné a relaxácia sa väčšinou dosahuje v kratšom čase. Táto technika je časovo veľmi nenáročná, efekt uvoľnenia nastupuje rýchlo a spoľahlivo, no vyžaduje zapojenie fyzickej spolupráce s terapeutom (plnenie inštrukcií ohľadom napínania jednotlivých svalových skupín), čo jej mierne ubera na popularite medzi prijímateľmi.

Určite všetci dobre poznáme pocit, že nám doslova dochádza dych. Hrča v krku, ťažkosti s prehĺtaním, zhoršenie koncentrácie, neschopnosť poriadne sa nadýchnuť, strata pocitu stability, únava, úzkosť, slabosť, zhoršenie koncentrácie... Tieto a mnohé ďalšie príznaky nás občas dokážu poriadne potrápiť. Schopnosť zvládať stres a záťaž však máme všetci. Rozdielna je len jej miera úspešnosti. Ak s týmito príznakmi máte skúsenosti a vaše doterajšie stratégie zvládania neboli veľmi úspešné, určite vám prospeje osvojiť si základy brušného dýchania, ktoré s problémom zatočí v priebehu pár minút. Nácviku a tréningu týchto zásad sa s prijímateľmi venujeme na individuálnych stretnutiach. Po zvládnutí základných pravidiel, je možné využívať ich kedykoľvek počas dňa, kedykoľvek nás stres alebo úzkosť prekvapia.



Organizmus po zime najlepšie naštartujeme pravidelnou dennou polhodinkou chôdze, ideálne na čerstvom vzduchu. Telo, ktoré je po zime trochu viac lenivé, sa nám za pohyb odvdáči produkciou hormónov šťastia, rozjasnením mysle a získame tiež novú energiu. V spojení s kvalitnou stravou, ktorá nám doplní potrebné výživné látky, dobrým pitným režimom a starostlivosťou o svoju mentálnu pohodu získame výrazný náskok (nie len) pred jarnou únavou.

*PhDr. Monika Hynek Girmalová  
Psychologička*



## Veľkonočná mramorová bábovka

Či oslavujeme Veľkú noc v kresťanskom duchu, alebo oslavujeme sviatky jari, určite chceme mať bohato prestretý sviatočný stôl. A bez bábovky a sladkého barančeka si určite neviem tieto sviatky predstaviť.

### **Potrebuje:**

- 100ml vody
- 150ml oleja
- 250g hladkej múky
- 1ks vanilkového cukru
- 4 vajíčka
- 250g kryštálového cukru
- maslo na vymastenie formy
- kakao

### **Postup:**

1. Kryštálový cukor, žĺtky a vanilkový cukor vyšľaháte do hustej peny.
2. Pridajte olej, vodu a múku a všetko premiešajte.
3. Z bielkov vyšľahajte tuhý sneh, ktorý nakoniec opatrne vmiešame do cesta.
4. Odložte si 1/3 cesta.
5. Formu na bábovku vymažte maslom a vysypte múkou.
6. Nalejte cesto do bábovkovej formy a do zvyšku odloženého cesta vmiešajte kakao.
7. Vložte formu do rúry na 180C a pečte asi ¾ hodinu.

Mgr. Miriam Lipková







## *Plnená špenátovo - vajíčková roláda*

### **Potrebuje:**

#### na roládu:

- 2 PL strúhaného syra podľa chuti
- ½ balenia (200g) mrazeného špenátu
- 4vajcia
- mleté čierne korenie
- soľ

#### na plnku:

- 2 strúčiky cesnaku
- 100g šunky
- bylinky podľa chuti
- ½ šálky prírodného syra Lučina
- soľ

### **Postup:**

1. Rúru si predhrejeme na 200 stupňov a plech vyložíme papierom na pečenie a potrieme olejom. Špenát si rozmrazíme a vytlačíme z neho prebytočnú vodu. Potom v miske k špenátu primiešame vajcia, syr a dochutíme soľou a korením.
2. Zmes vylejeme na plech a pečieme cca 15-20 minút. Necháme vychladnúť a potrieme plnkou, ktorú si pripravíme vymiešaním krémového syra s rozpučeným cesnakom a bylinkami podľa chuti a mierne osolíme.
3. Na plnku poukladáme plátky šunky a zrolujeme do rolády. Roládu necháme aspoň 30 minút v chladničke a servírujeme.

Mgr. Miriam Lipková

**Zdroj:** <https://www.google.com/search?q=recept+na+ve%C4%Beku+noc+bez+kalorii>





**Vám prajú členovia klubu labužníkov a kulinárov**





## *Naši oslávenci*

### *Oslava narodenín v mesiaci JANUÁR*

Kicak Stanislav  
Čorňanič Marián  
Varga Peter  
Bilý Viliam

### *Oslava narodenín v mesiaci FEBRUÁR*

Pančurová Lenka  
Foriš Ján  
Jarkovský Peter  
Virba František  
Koky Jozef  
Grocka Tatiana

### *Oslava narodenín v mesiaci MAREC*

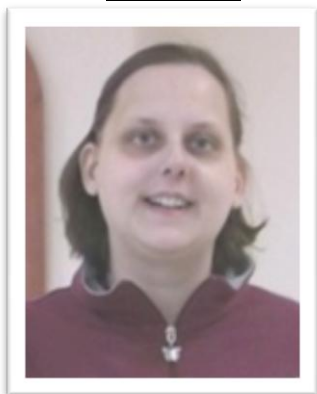
Bartko Jozef  
Čech Milan  
Frič Jozef  
Simoník Peter  
Pančura Róbert  
Mikula Ján  
Solohub Gabriel  
Jaroš Milan  
Cisko Peter  
Vrašťáková Petra  
Vyravcová Libuša

*Oslávencom srdečne  
blahoželáme!*



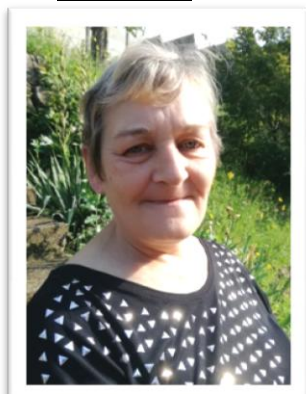
## Naši jubilanti

30 rokov



**Lenka PANČUROVÁ**

60 rokov



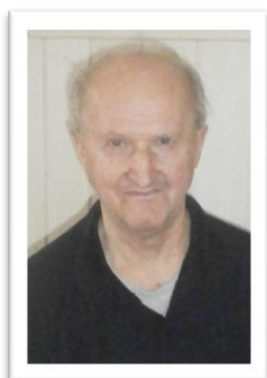
**Libuša VÝRAVCOVÁ**

70 rokov



**Peter JARKOVSKÝ**

80 rokov



**Milan JAROŠ**

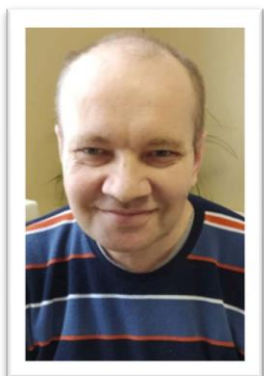
80 rokov



**Jozef BARTKO**



## Vitajte u nás



**Jozef SEDLÁK**



**Alena PETRILÁKOVÁ**



**Milan PETREK**



**Mária BOBULSKÁ**

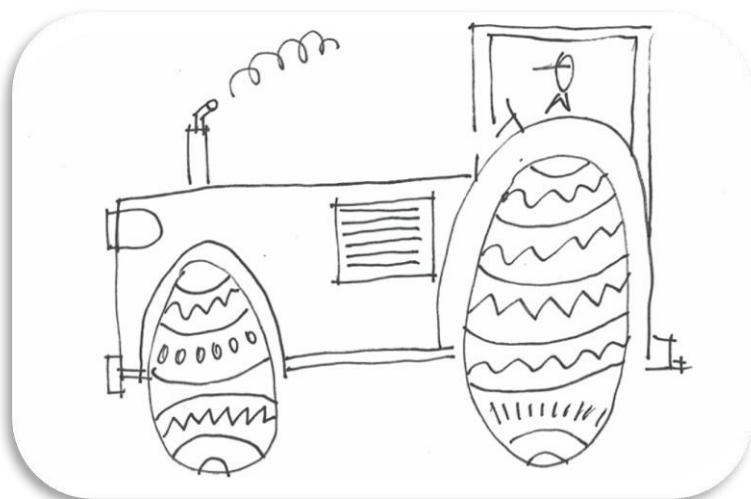
V ich živote je to veľká zmena a naším cieľom je, aby sa tu cítili „ako doma“. Našou starostlivosťou a priateľským prostredím chceme vytvoriť u prijímateľov pocit dôvery a istoty a tým podporiť ich začlenenie do bežného prostredia každodenného života.

*Tím zamestnancov CSS Clementia*

# Krížovka a jarné smiešky



|                   |                 |                         |               |                       |              |                  |                   |              |
|-------------------|-----------------|-------------------------|---------------|-----------------------|--------------|------------------|-------------------|--------------|
| Bohumil Novák     | Muž. Meno       | Získava jú mlieko       | L'udooop      | Pera                  | Alebo čes.   | L'nul            | Druhá dvoj-hláska | Pomoc: Or,   |
| odorali           |                 |                         |               |                       |              |                  |                   | citosl. Žaby |
| 1. časť tajničky  |                 |                         |               |                       |              |                  |                   | hruby povraz |
|                   |                 |                         |               |                       |              |                  |                   | lesk         |
| telových jednotá  |                 |                         | tepanie kamoš |                       |              |                  | povrch. Náter Rím |              |
| dub angl.         |                 |                         |               | muž. Meno podaru- ieš |              |                  |                   |              |
| Pomoc: oak, Roma, | tlak po- trubia | anno domini ruská rieka |               |                       | Log prišívaj |                  |                   |              |
| muž. Meno         |                 |                         |               |                       |              | 2. časť tajničky |                   |              |
| prosí šarišsky    |                 |                         |               |                       |              | vodca kozákov    |                   |              |





|                                     |                                   |                             |                              |
|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| Súkvetie<br>obilí                   | Vreće                             | Typ rus.<br>Lietadla        | Oxid<br>draslíka             |
|                                     |                                   |                             |                              |
|                                     |                                   |                             |                              |
|                                     |                                   | špan.<br>Vychová<br>vateľka | ázijský<br>potulný<br>spevák |
|                                     | ŠPZ<br>Blavy<br>demo-<br>kraticky |                             |                              |
| časť<br>prístavu<br>eg.boh<br>Slnka |                                   |                             |                              |
|                                     |                                   |                             |                              |
|                                     |                                   |                             |                              |

## PRANOSTIKY S HUMOROM

*Na Fašiangy hádam  
nebudú lietať bumerangy.*

*Na svätého Valentína,  
ma zaujala blondína.*

*Na Mikuláša sa mi  
rozbila Slivovice fľaša.*

*Martin prišiel na pešo,  
lebo prepil bieleho koňa.*

*Na Nový rok,  
ďalej o tackavý krok.*



**Tajnička tohto čísla Clementia News ukrýva  
jeden zo zvykov fašiangového obdobia.**

(správne riešenie napíšte na priložený lístok s vyplneným  
menom a vhoďte ho do schránky pri jedálni do  
10.06.2021, výherca bude vyžrebovaný a zverejnený  
v budúcom čísle)

**V krížovke z predchádzajúceho čísla časopisu  
Clementia News sa ukrývalo pomenovanie toho,  
čo bude nasledovať po advente.**

**BUDÚ VIANOCE**

