



Clementia News

Ročník 1

číslo 4

December 2020

Jeseň v Clementii

Kačacie hody

Môj životný príbeh v novom domove

Zvyky a tradície našich predkov

Point – DIVADLO

Vianočný literárny svet

Rakytník rešetliakový a Gaštan jedlý

Kreatívny klub

Vianočná štóla

*Krížovka a zimné smiešky od Bohumila
Nováka*



. 3 .**Na slovíčko prosím**

Prihovori sa riaditeľka CSS

Clementia Ličartovce

Mgr. Agáta Nirodová.

**. 5 .****Kačacie hody**

Kačacie hody sú jesennou udalosťou, na ktorú sa po zvyšok roka tešia všetci milovníci dobrého pečeného mäsa.

**. 9 .****Voľby do Rady obyvateľov**

Dňa 27.10.2020 sa v našom Centre sociálnych služieb uskutočnili voľby do Rady obyvateľov, pri ktorých si zvolili svojich zástupcov.

**. 26 .****Rakytník rešetliakový**

Pozrieme sa na rakytník, ktorý vám urobí osoh ešte aj vtedy, keď teplomer ukazuje teploty pod nulou.

**. 30 .****Vianočná štola**

Inšpirujte sa receptom na vianočný koláč.

**OBSAH****NA SLOVÍČKO PROSÍM**

- 3 Prihovor riaditeľky CSS Clementia

JESEŇ V CLEMENTII

- 4 Deň jablák
5 Kačacie hody
6 Testovanie na ochorenie Covid - 19
7 Aktivita Zeleného klubu k Pamiatke zosnulých
8 Novembrový Sparťan race
9 Voľby do Rady obyvateľov
10 Jesenná hubačka
11 Ako sme si v CSS vyrábali adventné vence

CLEMENTIA NEWS

- 12 Môj životný príbeh v mojom novom domove
14 Sviatok Všetkých svätých a Pamiatka zosnulých
16 Zvyky a tradície našich predkov
20 Point – Divadlo

LITERÁRNY SVET

- 24 Literárny svet v predvianočnom, vianočnom i novoročnom šate

BYLINKÁRIUM

- 26 Rakytník rešetliakový
27 Gaštan jedlý

DOBRA RADA Z PORADNE

- 28 Relaxácia

POCHUTNAJTE SI S NAMI

- 30 Vianočná štola

KLUBOVINY

- 32 Kreatívny klub

NAŠI OSLÁVENCI

- 33 Oslávenci v mesiacoch október, november a december

PELE - MELE

- 34 Jubilanti, Vitajte u nás, Tento rok nás opustili

ZASMEJME SA S BOHUMILOM NOVÁKOM

- 35 Krížovka a zimné smiešky

Milí čitatelia a priaznivci Clementie,

Prežili sme nezvyčajný rok, bol neštandardný, pretože sme od marca museli prežívať s určitými obmedzeniami aj s určitou neistotou čo príde. Samozrejme zažili sme aj pekné chvíle a akcie, s ktorými sme sa pravidelne s Vami delili v jednotlivých štvrťročníkových vydaniach Clementia News. Covidu-19 sme odolali 9 mesiacov, napriek tomu, že sa „plazil okolo“ ... Žiaľ december nám priniesol pozitívne prípady na Covid-19 a tak bolo potrebné toto obdobie prežiť s maximálnou dávkou trpezlivosti, pochopenia a stotožnením sa s obmedzeniami aj počas vianočných sviatkov.



Verím, že tak ako pri čítaní knihy obrátením každého listu príbeh nabera novú dimenziu, tak aj v živote obrátíme list za nezvyčajným rokom 2020. A hoci presne nevieme, čo nám nový rok prinesie, už teraz vidíme čiastočnú perspektívu v zlepšení, ktorou je očkovanie. Dúfajme, že nám prinesie slobodu pohybu a činností, ktoré sme v minulosti bežne realizovali. Ako nám ukázal rok 2020 veľa daností, ktoré sme považovali vo svojom živote za samozrejmosť, zrazu sa stali neuskutočniteľnými... Môžeme sa z tejto situácie poučiť? Máme správne zoradené hodnoty? Vieme dnes čo je podstatné a naopak čo je nepodstatné? Ak nájdeme pozitívne odpovede na tieto otázky, snáď nájdeme tú správnu cestu

Všetkým zo srdca prajem v roku 2021, nech je pre Vás tento rok krajší, šťastnejší a radostnejší.... Zároveň Vám v novom roku prajem viac chvíľ strávených s rodinou a priateľmi, ale aj pevné zdravie a silného ducha. Súčasne Vám želim vrúcnejšie a posilnené vzťahy spojené s asertívnou komunikáciou, umením načúvania a pochopenia, so schopnosťou podať „pomocnú ruku“ a v nekonečnom rade aj s otvoreným srdcom. A nebolo by to pranie úplné, ak by som Vám ešte nezažehlala ešte viac objatí a ešte viac lásky. Nezabúdajme, že ku šťastnejšiemu a krajšiemu roku musíme prispieť aj my všetci a najlepšie je vždy so zmenami začať od seba samého....

Na záver chcem poďakovať zamestnancom CSS za ich obetavý prístup k práci, lojalitu a záujem pri riešení problémov aj za to, že väčšina z Vás v krízovej situácii zabudla na slová nedá sa, nie ĎAKUJEM, ÚPRIMNÁ VĎAKA

Súčasne chcem poďakovať prijímateľom sociálnych služieb za ich pochopenie a spolupatričnosť a Rade obyvateľov, ktorá sa svojimi postrehmi a nápadmi snažila prispieť k zlepšeniu života všetkých prijímateľov.

Vďaka patrí aj príbuzným a opatrovníkom, ktorí s nami spolupracovali a v ťažkom roku nám pomohli svojim prístupom, spoluprácou alebo pochopením.

Ďakujem aj Občianskemu združeniu „Ľudia podpory“ hlavne za ich pomoc a za ich ústretovosť a flexibilitu pri riešení rôznych situácií.

Vďaka patrí aj našim partnerom, dodávateľom a sponzorom.

Mgr. Agáta Nirodová
riaditeľka CSS Clementia

Deň jablák



Vedeli ste, že 21. október je Medzinárodný deň jablák? Jablká si zaslúžia svoj deň, pretože patria medzi najzdravšie druhy ovocia. Podľa organizátorov spočívala podstatná myšlienka tohto dňa v tom, aby človek nikdy nezabudol, že jablko predstavuje symbol fyzickej, kultúrnej i genetickej pestrosti. V spolupráci s prevádzkou kuchyne sme si v našom zariadení Deň jablák pripravili už 1. októbra, keďže jabĺčka v našom ovocnom sade začali opadávať. Celé dopoludnie sme si spoločne pripravovali dobroty z jablák a popoludní sme sa hostili pri skvelej zábave, ktorú nám hudobné spestrila Janka Tomášová a jej gitara. Všetci boli týmto dňom nadšení, veď predsa maškrtiť sa dá aj zdravo.

Mgr. Miriam Lipková



Kačacie hody

Kačacie hody sú jesennou udalosťou, na ktorú sa po zvyšok roka tešia všetci milovníci dobrého pečeného mäsa. Naši prijímatelia určite patria medzi labužníkov, ktorí si to nikdy nenechajú ujsť a naše kuchárky nám každoročne nachystajú tieto dobroty. Kačacie hody v Clementii však nie sú len o dobrom jedle, ale každoročne venujeme pozornosť aj slávnostnému prestieraniu, ktoré je spojené s jesennou výzdobou. No ešte predtým sa s nami pozrite na to, ako také hody vyzerali v minulosti a aké zaujímavosti sa s týmto gastrozážitkom roka spájajú.



Hody bývali spájané s 11. novembrom, teda sviatkom svätého Martina, kedy sa ukončili všetky práce na poliach a mohlo sa začať dosýta hodovať. Husacie a kačacie hody a úplne prvé „koštovky“ vína šli kedysi ruka v ruke.

Keď v minulosti prišlo na porciovanie husi, sluhovi sa ušlo krídlo, vyššiemu sluhovi stehno, pán domu mal na tanieri husacie prsia a ostatní členovia rodiny si delili zvyšok.

Už v najtradičnejších receptoch na pečenú kačku sa zdôrazňovalo, že ju treba aspoň 12 hodín pred pečením poriadne nasoliť – tak zvonku ako aj zvnútra, aby bola dostatočne šťavnatá.

Záznamy o husacích a kačacích hodoch sa datujú už do začiatku 13. storočia.



Jana Tomašová
Zuzana Slobodníková
Mgr. Miriam Lipková



Testovanie na ochorenie Covid - 19

V súvislosti so šíriacou sa nákazou Covid – 19 a postupným zhoršovaním epidemiologickej situácie v krajine bolo ustanovením vlády nariadené celoplošné testovanie všetkých obyvateľov SR nad 10 rokov na ochorenie Covid – 19 antigénovými testami. Prijímatelia a zamestnanci sociálnych služieb sa mohli otestovať priamo na mieste poskytovania sociálnej služby.

Dňa 31.10.2020, v rámci celoplošného testovania obyvateľstva na ochorenie COVID-19, prebehlo aj v našom centre testovanie všetkých prijímateľov sociálnej služby a zamestnancov Ag testami. Realizované bolo priamo v priestoroch CSS Clementia. Testovanie zamestnancov a prijímateľov sociálnych služieb vykonával kvalifikovaný zdravotnícky personál centra. Distribúciu orientačných antigénových rýchlotestov a certifikátov pre nás zabezpečil PSK. Po uskutočnení testovania bol každej testovanej osobe vydaný certifikát o výsledku testovania, ktoré vyplňovali kolegyně zo sociálneho úseku.

Cieľom testovania bolo zachytiť skryté ohniská nákazy a tak spomaliť šírenie vírusu. Pretestovaním sme získali aktuálny obraz o stave v našom zariadení. S radosťou sme skonštatovali, že všetky testy boli negatívne. Výsledok testovania nás potešil, napriek tomu však naďalej zostali v platnosti všetky preventívne opatrenia pre ochranu zdravia nás aj našich prijímateľov.



Aktivita Zeleného klubu k Pamiatke zosnulých

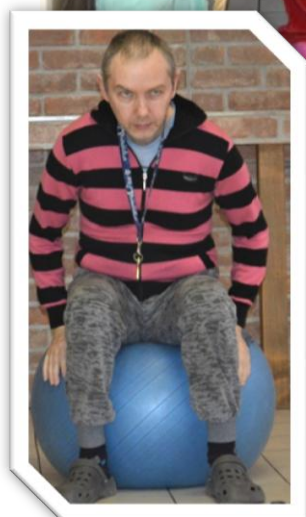


Pred sviatkom Pamiatky zosnulých každoročne pripravujeme vence, ktoré kladieme na hroby zosnulých prijímateľov pochovaných na miestnom cintoríne.

Daniela Brunnerová



Novembrový Spart'an race



Tento deň sa niesol v športovom duchu. V rámci činnosti športového klubu zamestnanci pripravili pre prijímateľov prekážkovú dráhu, ktorú bolo potrebné zdolať v čo najkratšom časovom limite. Na tejto športovej akcii asistoval fyzioterapeut Martin, ktorý prijímateľov počas zdolávania prekážkovej dráhy istil v prípade nečakaného pádu z fit lopty. Prijímateľov sociálnej služby v našom CSS vlastným príkladom motivoval náš šikovný futbalový zanietenec a hráč Tomáš. Prekážkovú dráhu zostrojili Mária a Marek. Vzhľadom k sychravému jesennému počasiu a súčasnej zhoršenej pandemickej situácii sa meranie síl uskutočnilo v jedálni. Sťažené podmienky však neubrali nikomu chuť zasúťažiť si. „Momentky“ zachytené našim fotoaparátom zachytávajú súťažiacich pri prežívaní radosti z výhry a preberaní diplomu spolu so sladkou odmenou.

V letnom počasi sme v športovom klube preferovali outdoorové športy a to : bicyklovanie, futbal, šípky, šach a plávanie. Pri praktizovaní týchto aktivít sme kládli dôraz na osobný potenciál a taktiež sme pracovali s ohľadom na vek, mobilitu a schopnosti každého z členov. Pokladáme za dôležité aj napriek Covid kríze a vzniknutým obmedzeniam naďalej u prijímateľov podnecovať záujem o športovú činnosť. Aktívnym pohybom sa do tela vylučujú hormóny endorfíny, ktoré prinášajú zlepšenie nálady a tiež sa pohybom udržujeme v dobrej fyzickej kondícii.

Pravidelný pohyb prispieva k správne fungovaniu imunitného systému a prináša ďalšie zdravotné výhody pre náš organizmus. Tím zamestnancov vedúcich tento klub teší efektívne strávený čas a pozitívna spätná väzba od prijímateľov. Aj keď s rúškami na tvárach, ale s úsmevom na perách.

Bc. Mária Podhajecká



Voľby do Rady obyvateľov

Dňa 27.10.2020 sa v našom Centre sociálnych služieb, tak ako po iné roky, uskutočnili voľby do Rady obyvateľov, pri ktorých si zvolili svojich zástupcov, ktorí počas svojho funkčného obdobia budú hájiť záujmy všetkých prijímateľov sociálnej služby. Voľby prebehli v poriadku bez akýchkoľvek nezrovnalostí. Funkčné obdobie novozvolenej rady sa začalo dňa 01.11.2020 a skončí sa dňa 31.10.2021.



Zloženie novej rady teda je :

1. Peter Pošivák	38 hlasov
2. Róbert Pančura	25 hlasov
3. Jaroslav Krištof	20 hlasov
4. Jana Voľanská	18 hlasov
5. Jozef Strišovský	17 hlasov



Dovoľte mi teda novozvoleným členom zablažovať, zapriať im veľa zdarných nápadov a tvorivých myšlienok pri spolupráci s vedením nášho CSS Clementia.



Mgr. Cviková Ľudmila

Jesenná hubačka



Ako to u nás býva zvykom, zavítať raz za čas do nášho ličartovského lesa. V mesiaci október to ani inak nebolo. Počkali sme na teplejšie počasie. Tešili sme sa na prechádzku lesom v nádeji, že nájdeme jesenné huby. Aj sa nám pošťastilo, našli sme plno húb, z ktorých sme mali veľkú radosť. Po návrate z lesa sme sa tešili na pochúťku, vyprážané Jedle-bedle v trojobale. Čo sme si nazbierali, to sme si aj upiekli a zjedli. Veľmi nám všetkým chutilo.

Lucia Vicová



Ako sme si v CSS vyrábali adventné vence

Jedným zo symbolov blížiacich sa Vianoc je určite adventný veniec, ktorý vnesie do našich domovov pokojnú atmosféru. Sviečky na adventnom venci majú svoj význam a posolstvo:

1. sviečka symbolizuje Nádej
2. sviečka symbolizuje Mier
3. sviečka symbolizuje Priateľstvo
4. sviečka symbolizuje Lásku



V spolupráci s klubom zelených a videami na internete sme úspešne zvládli výrobu adventných vencov a už sa tešíme na zdobenie vianočného stromčeka.

Mgr. Miriam Lipková



Môj životný príbeh v novom domove

Volám sa Maroš. V týchto dňoch, kedy vládne pandémie COVID 19, mám pre nariadené opatrenia viac voľného času ako inokedy. Keď som sám so sebou na izbe, často rozmýšľam o svojom živote a spomínam na chvíle, ktoré boli v mojom živote príjemné aj menej príjemne či zaujímavé. Ako som držal v ruke časopis, ktorý sa vydáva v našom zariadení pod názvom Clementia News, čítal pekné a zaujímavé články o tom, ako si tu nažívame, napadla mi myšlienka napísať niečo o svojich pocitoch a prežitých chvíľach v našom zariadení, ktoré sa stalo mojím domovom. Bude tomu tak už tridsať rokov. Ako to začalo? Nuž, bol august 1991, kedy ma moja cesta zaviedla do zariadenia v Ličartovciach.



Pred mojim nástupom do zariadenia som býval so starými rodičmi na Solivare. Po zhoršení môjho psychického stavu som bol opakovane hospitalizovaný v nemocnici, odkiaľ som prišiel v spomínaný deň do zariadenia. Moje prvé pocity? Nemal som obavy ani strach. Zaujalo ma prostredie, pekné záhrady, v ktorých sa vynímal starý kaštieľ. Prvotní klienti, ktorí upútali moju pozornosť, boli na invalidnom vozíku. Neskôr som sa s nimi zoznámil a dozvedel ich mená Števkó a Vladko. Moju prvú izbu v kaštieli som obýval s ďalšími tromi klientmi. Po zoznámení s klientmi a prostredím som začal svojvoľne pomáhať slabším klientom. Pomocou pri kúpaní alebo upratovaní som si vyplnil svoj voľný čas. Neskôr, keď pribúdali aj záujmové aktivity, hneď som o ne prejavil záujem. Stretnutia na týchto aktivitách boli pre mňa veľmi lákavé a zaujímavé, lebo s nimi bol každý deň iný. Na stretnutiach sme si čítali, recitovali, spievali, tancovali, počúvali hudbu, kreslili a rozprávali o svojich pocitoch a potrebách. Vymýšľali sme nové aktivity ako karneval, kultúrne programy pri rôznych sviatkoch (Fašiangy, Veľká noc, Vianoce ...) a nezabúdali sme ani na posedenia s jubilantmi. A ja som bol súčasťou všetkého diania ...

Nikdy nezabudnem ani na výlety, na ktoré som sa vždy veľmi tešil. Bol to výlet do Tatier, Bardejovských kúpeľov, Krásnu Hôrku a mnoho ďalších zaujímavých jednodňových výletov. Vždy ma zaujímal aj šport hlavne beh, futbal a neskôr aj šípky, preto som sa rád zapájal do športových hier, na ktorých som súťažil na Sigorde, v Novej Ľubovni, v Trenčíne, ale aj tu v našom zariadení. Nedá mi, aby som nespomenul lyžiarske týždňové zájazdy na Drienicu. Lyžovanie mi veľmi nešlo, ale rád som sa pokochal krásou prírody, ktorá ma obklopovala.

Viac ma zaujali letné pobyty pri mori v Chorvátsku, Taliansku, Albánsku, Maďarsku, ktorých som sa zúčastnil a mám z nich pekné zážitky. Mám pekné spomienky aj na letné dovolenky – týždenné pobyty na Zemplínskej Šírave na stredisku Kamenec. Ubytovanie bolo pekné, s krásnym výhľadom na neďalekú pláž „východniarske more“. Užil som si tam plávanie a plavbu výletnou loďou.



Zúčastnil som sa aj mnohých duchovných púti, z ktorých som vždy prišiel duchovne obohatený, pokojný a plný energie. Na svätých omšiach u nás v Clementii rád vypomáham, ako miništrant.

Veľmi pekné spomienky mám aj na vianočné sviatky. Aj v našom zariadení vždy panovala a panuje vianočná atmosféra. Každoročne sa spoločne pripravujeme na prichádzajúce Vianoce. Zhotovujeme si vianočné ozdoby a vyzdobíme si nimi izby. Zdobíme aj vianočné stromčeky, počúvame a spievame koledy, pečieme medovníčky, varíme vianočný punč a všetkých nás vždy poteší aj kultúrny vianočný program, v ktorom som nikdy nechýbal. Nedávno som oslávil svoje päťdesiate narodeniny, v kruhu mojich priateľov v tomto zariadení. Potešili ma darčeky a hlavne mobil. Som



rád, že sa viem o seba postarať a tam, kde si neviem poradiť, mi vždy niekto ochotne pomôže.

Nikdy sa nenudím. Pocit súkromia a bezpečia mám aj na svojej izbe, v ktorej sa cítim dobre. Som spokojný aj so svojim spolubývajúcim. Samozrejme túto atmosféru dotvárajú aj všetci tí ľudia, ktorí sú okolo mňa, hlavne vo chvíľach, kedy potrebujem ich pomoc, radu či pochopenie. Napríklad dobrá rada a spolupráca s inštruktorom Marekom v tvorivej dielni mi v roku 2015 na výtvarnom salóne ZPMP priniesla cenu porotkyne Kataríny Kuzmovej za prácu Pejko Smejko. Tá cena ma tak potešila, ešte nikdy som nebol na seba tak hrdý

Často si spomeniem aj na svojich blízkych, moju rodinu, ktorá mi chýba. S láskou spomínam na svojich starých rodičov, ktorí mi podali pomocnú ruku vtedy, keď som to veľmi potreboval. Moje myšlienky odbiehajú aj k mojej mame, sestrám s ich rodinami. Občas si zavoláme a vždy ma poteší, keď ma prídu navštíviť. Nuž čo narobím, je to asi osud. Pevne verím, že v mojom terajšom domove prežijem ešte veľa pekných, spokojných chvíľ.

Mal som potrebu sa s vami podeliť s mojim životným príbehom v mojom novom domove Centre sociálnych služieb Clementia v Ličartovciach.

Na záver by som chcel vám všetkým zapriať do nového roka len to najlepšie, buďte zdraví, šťastní, spokojní a vďační za všetko, čo máte.

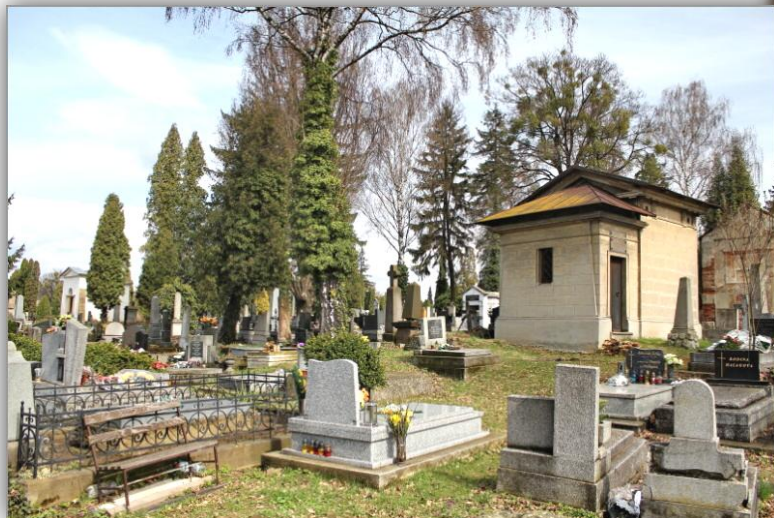
Pri písaní a úprave článku pomáhala kľúčová pracovníčka Zdenka Farbulová.

Maroš Koval'ský



Sviatok Všetkých svätých a Pamiatka zosnulých

V novembri si Katolícka cirkev pripomína dva významné sviatky: 1. novembra je to slávnosť Všetkých svätých. Cirkev už po stáročia spája s touto slávnosťou nádej na vzkriesenie. Je to deň radosti, a nie strachu. Pre iných je smrť realitou, ktorú treba prijať. Po vzkriesení Krista sa nachádzame na ceste do večného mesta, kde nás očakáva blaženosť všetkých tých, ktorí boli Pánom oslávení. To má byť zmyslom slávnosti Všetkých svätých.



Začiatky slávania sviatku Všetkých svätých nás vedú až do 4. storočia po Kristovi. Svätý Efrém Sýrsky (306 - 373) a sv. Ján Zlatoústý (354 - 407) už poznajú sviatok všetkých svätých mučeníkov, ktorý sa slávil 13. mája, prípadne na prvú nedeľu po Turícach. Ešte aj v dnešnom gréckom kalendári sa táto nedeľa volá Nedeľa svätých. Slávnosť Všetkých svätých sa prvýkrát slávil v Ríme 13. mája 609, keď pápež Bonifác IV. prebral od cisára Fokasa pohanský chrám všetkých bohov, tzv. Pantheon a zasvätil ho

Preblahoslavenej Panne Márii, vždy Panne a všetkým svätým mučeníkov. Pápež Gregor III. (731-741) zmenil slávanie Všetkých svätých z 13. mája na 1. novembra, keď v Bazilike sv. Petra slávnostne posvätil kaplnku k úcte všetkých svätých. Prvého novembra sa sviatok Všetkých svätých (už nielen mučeníkov) začal sláviť v 8. storočí, najprv v Írsku, potom v Anglicku. Pápež Gregor IV. (827-844) rozšíril sviatok na celú cirkev. Veriaci si v tento deň pripomínajú aj svätých, ktorí nemajú miesto v kalendári alebo nie sú oficiálne vyhlásení za svätých. Na Slovensku je slávnosť Všetkých svätých dňom pracovného pokoja.

Spomienka na všetkých verných zosnulých – ľudovo nazývaná Dušičky.

Na slávnosť Všetkých svätých nadväzuje Spomienka na všetkých verných zosnulých – ľudovo nazývaná Dušičky. Spomienku zaviedol svätý opát Odilo z Cluny roku 998. Vplyvom clunyjských mníchov sa táto spomienka behom 11. storočia veľmi rozšírila. V Ríme ju prijali v 14. storočí. Veriaci, ktorý v deň Spomienky na všetkých verných zosnulých nábožne navštívi kostol alebo kaplnku a pomodlí sa Modlitbu Pána a urobí vyznanie viery (Verím v Boha), môže získať úplné odpustky, ktoré sa môžu privlastniť iba dušiam v očistci. Okrem tohto odpustového úkonu sa žiada splniť tri podmienky: sv. spoveď (krátko predtým alebo potom), sv. prijímanie (najlepšie v ten istý deň) a modlitba na úmysel Sv. Otca (stačí Otče náš, Zdravas a Sláva). Okrem toho ako vo všeobecnosti treba vylúčiť akúkoľvek pripútanosť k hriechu aj k všednému.





Dňa 2.novembra sme si spoločne s prijímateľmi pripomenuli Pamiatku zosnulých. Tento sviatok si každoročne v novembri pripomíname viac ako inokedy a navštevujeme spoločne miestny cintorín, na ktorom sú pochovaní aj naši prijímatelia. Tento rok sme pre Covid – 19 nemali možnosť navštíviť hroby zomrelých prijímateľov a príbuzných a tak sme všetkým zomrelým venovali modlitbu a tichú spomienku v našom Centre sociálnych služieb.

Mgr. Miriam Lipková
Janka Tomášová



ZVYKY A TRADÍCIE NAŠICH PREDKOV

Rôznorodosť zvykov našich predkov v predvianočnom období i po ňom.

Všade na svete sa ľudia vracajú k poznávaniu svojich tradícií a koreňov. Koľkí z nás si vedia vysvetliť dôvody a podstatu zvykov našich predkov? Zvyky našich predkov v predvianočnom období majú svoje tajomstvá a zvláštne čaro, ktoré bolo prípravou na zimné sviatky i všedné dni. O tom som veľa počula a veľa som sa dozvedela v knihe *Vianoce na Slovensku ...od Ondreja do Troch kráľov* od autorky Zuzany Drugovej. Priznám sa, že ma táto kniha upútala svojim textom a námetmi obrázkov. Autorka v knihe prináša aj množstvo vinšov a kolied



*Katreny, Katreny, aby sa
vám hrnky nebili
a kury dobre niesli.*



z celého Slovenska. Táto kniha má svoje miesto aj v našej knižnici. Často krát nám poslúžila aj v našom dramatickom súbore *Radosť*. Bola vhodnou pomôckou pri výbere námetov a inšpirácií do našich vianočných kultúrnych programov. Každoročne sme si pripomenuli niektoré zo zvykov, aby sme ich uchovávali a nezabúdali na ne. Rozhodla som sa spolu s autorkou knihy priniesť do vašich domovov kúsok vianočnej atmosféry našich starých rodičov, aby sme pochopili, a vari aj prijali, či zažili aspoň kúsok tej pokojnej atmosféry, ktorá našich predkov posilňovala a cez ktorú sme sa dostali až k dnešku.

Zvyky a tradície nesvedčia o sedliackosti našich predkov, ale o tom, že v každom čase ľudia mysleli a konali len na úrovni vtedy platných zákonitostí a získaných vedomostí... Zvyky a obyčaje v zimnom období vrcholili v tzv. **stridžie dni**. V týchto dňoch sa predpokladala zvýšená aktivita nepriaznivých síl – činnosti stríg. Podľa predstáv ľudu sa strigy usilovali vniknúť predovšetkým do stajní, aby odobrali kravám mlieko.

Katarína – 25.november – je prvým zo stridžích dní. Súvisela s ním povera, že v dome, ktorého prvým návštevníkom bola žena, sa bude po celý rok rozbíjať riad. Ženy na Katarínu nepriadli ani nešili. Tento deň bol venovaný aj ľúbostnému vešteniu. Katarínskym zvykom bolo aj púčkovanie konárikov. Každý konárik znamenal jedno želanie. Katarínska noc v minulosti patrila mládeneckým zábavám. Kto má rád muziku a veselú spoločnosť nenechá si ujsť katarínsku tanečnú zábavu, ktorá bola štyri týždne pred Vianocami.



Ondrej - 30. november – bol ďalším zo stridžích dní. Podľa **pranostík** sneh, ktorý napadol na Ondreja, dlho leží, len na Gregora (12.marca) do potoka beží. Deň Ondreja bol bohatý na veštby o vydaji. Iným, veľmi rozšíreným úkonom bolo liatie olova. Dievčatá pri liatí olova odriekali: „Ondreju, Ondreju, olovo tebe leju, aby si mi dal znat', koho budem muža mať.“

Barbora – 4. december, bola dôležitým sviatkom práve v banických miestach, ako patrónka a ochrankyňa baníkov. Ženy v tento deň nepriadli, nešili, perie nepárali, aby sa dobytok nepichal. V predvečer Barbory, rovnako ako v predvečer Mikuláša a Lucie, chodievali mládenci a dievčatá v prestrojení za maškary po domoch.



Mikuláš – 6. december. Zvyky viažuce sa k tomuto dňu majú zaujímavý, historický vývoj. Svätý Mikuláš, ktorý pôsobil v 4. storočí ako biskup v Mire, v Malej Ázii, si nevšednou obetavosťou a zmyslom pre spravodlivosť získal obľubu v najširších vrstvách obyvateľstva Byzantskej ríše. Hovorí sa, že v jeden podvečer pozval s. Mikuláš deti všetkých národov sveta, aby ich potešil a obdaroval darčekom od samého Boha a takto k nim prehovoril: „**Nech nikdy medzi vami biedni nie sú a nech nik z vás chudobu neokúsi!**“ Podľa legendy bol obetavým kňazom, ktorý nechával pred dverami najchudobnejších rodín darčeky pre deti bez toho, aby sa im dal poznať. Aj naše deti si sv. Mikuláša preveľmi vážia, najmä pre jeho štedré darčeky, ktoré im každoročne nadeľuje a tak rozdáva

radosť, šíri dobrú povest' a tak deti v netrepezlivom očakávaní sa naňho tešia každý rok. On je tým, ktorého krásne ušľachtilé dobročinné skutky ospevuje ľudstvo po celej našej zemi. Sviatočná atmosféra začína v našej Clementii práve sviatkom sv. Mikuláša. V tom čase už máme ozdobený vianočný stromček, na adventnom venci postupne pribúdajú horiace sviece, zaznievajú modlitby a znejú tóny vianočných piesní a kolied.



Lucia – 13. december – tento deň sa považoval za najkratší deň roka. Výstižne tento deň charakterizuje ľudová pranostika: „**Svätá Lucia ukazuje svoju moc, lebo nám dáva najdlhšiu noc.**“ V ľudových vrstvách sa tradovalo, že Lucia bola najväčšia zo všetkých bosoriek. V predvečer Lucie na celom území dospeli i deti jedli cesnak, ktorý ich mal chrániť pred zlými a neprajnými duchmi. Po západe slnka a celý nasledujúci deň nedovolili cudzej žene vstúpiť do príbytku. Lebo to mohla byť striga, ktorá by uškodila domácim aj dobytku. Väčšina magických praktík bola však zameraná na ochranu statku. S týmto dňom je spojený celý rad magických úkonov napr. pastieri pred každým domom trúbili na trúbach, inde sa pískalo na píšťalkách, zvonilo sa zvoncami, teda hlukom vyhнали z okolia všetky strigy. Na Luciu sa začínalo aj s ľúbostnou mágiou a najznámejšou činnosťou viažucou sa na deň Lucie v ľudovom zvykosloví sú pochôdzky Luciek. Dievčatá chodili z domu do domu, najmä tam, kde sa uskutočňovali priadky a kde teda bolo veselo.



Traja králi – 6. január - snáď by sme si mohli pripomenúť históriu zaznamenaných trojkráľových zvykov, ktorá je tiež pomerne bohatá. Troch kráľov dnes vnímame ako cirkevný sviatok na počesť mudrcov z Východu, ktorým cestu za narodeným Ježiškom ukazovala hviezda. Trojkráľový deň bol zároveň posledným dňom pochôdzok a kolied vianočno-novoročného obdobia. Najstaršou je kňazská pochôdzka, keď kňaz s organistom a pomocníkmi obchádzajú obydlia farnosti, aby pokropili dom svätenou vodou, kadidlom a trojkráľovou kriedou urobili na dverách znak G+M+B

a letopočet - **Kristus požehnaj tento dom.** Z pranostík máme zaznamenané, že ak na Troch kráľov je v noci veľa hviezd, mala by byť dobrá úroda zemiakov. Inde zasa verili, že ak na Troch kráľov viseli zo stiech dlhé a hrubé cencúle, malo byť aj vysoké obilie a hrubé klasy na ňom. Troma kráľmi sa v niektorých oblastiach začínalo aj obdobie fašiangových zábav. A tak je to aj v našej Clementii. K najbohatším a najzaujímavejším patria zvyky medzi Vianocami a Novým rokom. Nedalo mi, aby som nespomenula **Adventný čas**, ktorý tiež patrí do predvianočného obdobia.

V tomto čase sa netrpezlivo pripravujeme na príchod Vianoc. Advent je obdobím stíšenia sa. Preto aj pri našich spoločných stretnutiach s klientami v záujmových kluboch a iných aktivitách pracujeme v pokojnej atmosfére pri sviečkach, chutnom čaji, vhodnej hudbe, ponárame sa do duchovnej hlbiny a to všetko dotvára atmosféru Vianočného tajomstva.





Od 29. novembra až do 24. decembra sme sa nachádzali v adventnom čase. Toho roku bol poznačený krízou zo šírenia sa vírusu COVID – 19, teda korona vírusu. Teraz, keď sa všetci cítime v ohrození a svoj strach skrývame za rúška, je tu viac voľného času na premýšľanie skrze nejakú peknú myšlienku či citát, skrze pekný film alebo pieseň, fotografiu či skrze Božie slovo. Teraz je čas na komunikáciu so sebou samým na komunikáciu s Bohom. Teraz je konečne čas na **Ticho, pokoj, pokoru...** To by malo vládnuť v srdciach, rodinách na celom svete v tomto predvianočnom a vianočnom čase. Všade a vždy by mala byť prítomná vďaka za zdravie, za chlieb náš každodenný... Vianoce by mali byť naozaj plné pokoja, lásky, porozumenia a modlitby.

O vianočných zvykoch a obyčajoch sme si čo to napísali v minuloročnom časopise pred Vianocami. Nevytlačme zmysel Vianoc. Veď práve Vianoce sú časom kedy sa všetci na chvíľu zastavíme a zamyslíme. V týchto dňoch sme trochu lepší, pozornejší k ľuďom okolo seba – veď práve vtedy neopakovateľná atmosféra Vianoc je opäť tu. Prajem Vám, aby ste pocítili Ježišovu prítomnosť, jeho lásku a dobrotu vo svojom živote, aby ste sa s tou radosťou rozdelili dnes, zajtra i v nasledujúcich dňoch.



POINT



DIVADLO



„Ty si pre mňa zatiaľ len malý chlapec podobný státisícom iných malých chlapcov. A nepotrebujem ťa. A ani ty ma nepotrebuješ. Ja som pre teba iba líška podobná státisícom iných líšok. No ak si ma skrotíš, budeme jeden druhého potrebovať. Budeš pre mňa jediný na svete. Ja budem pre teba jediná na svete“... – líška.

Ak ste sa pousmiali pri týchto slovách a rozozvučali vo vás celý magický a tak prostý príbeh, ktorý vyšiel z pera jediného človeka, ktorým je Antoine de Saint – Exupéry, tak iste chápete umenie tým správnym spôsobom. Úvodné slová sú zo známeho diela „Malý Princ“. Prečo sme siahli práve po umení? Umenie a náš vzťah k nemu nám načrtne čo to o kultúre celého národa.

Myslíme si, že sme národ, ktorý má lásku k umeniu zakorenenú v srdci rovnako ako lásku k našim bryndzovým haluškám, oštiepku či samotnej prírode. Podobu tohto príbehu ste mohli zažiť cez rôzne formy ako knihu, film, animáciu... Ale čo tak divadlo?! Divadlo pretavilo nie jeden príbeh do nezabudnuteľného zážitku, ktorý si budete pamätať mnoho rokov ako napr.: *Tisícročná včela* (1984, P. Jaroš), *Tri gaštanové kone* (M. Figuli), *Rysavá jalovica* (M. Kukučín) alebo známa *Marína* od A. Sládkoviča. Ak sme v tebe prebudili túžbu sadnúť si na sedadlá divadla a pri každom nádychu v ňom cítili príbeh, ktorého ste súčasťou sme radi a zároveň vám prezradíme, kde tieto magické miesta v Prešove nájdete.



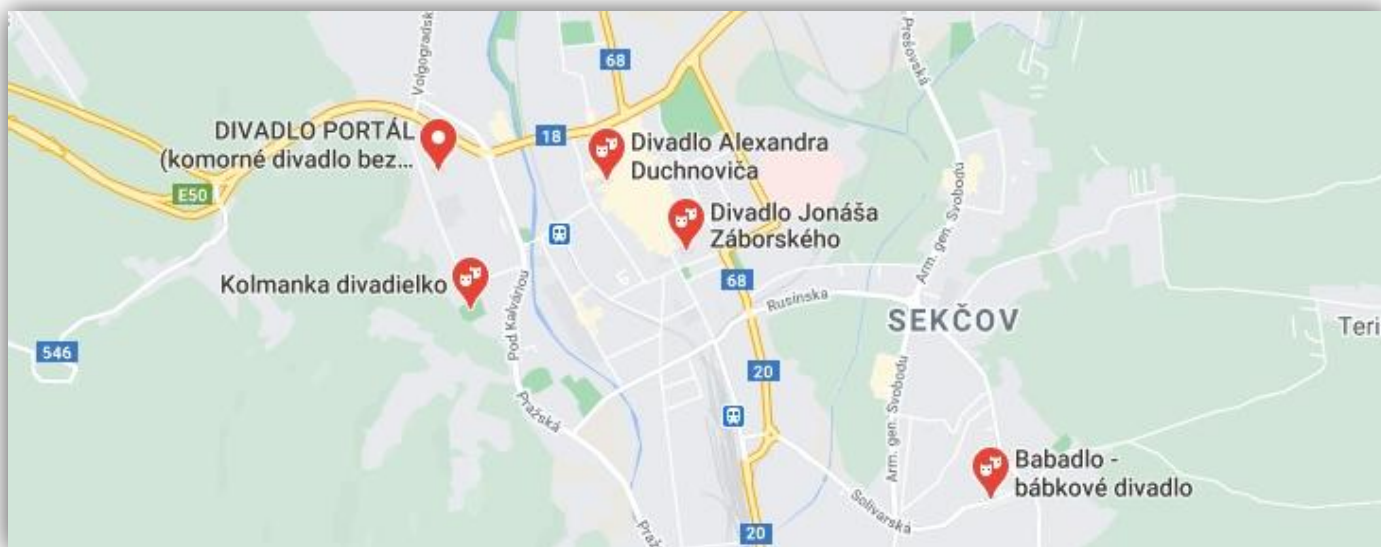
Divadlo Jonáša Záborského

Núdzu o výber skutočne nebudete mať, lebo v Prešove ich máme ozaj dosť. Tu vám ponúkame zoznam divadiel v Prešove a o pár riadkov nižšie nájdete aj mapu s ich polohou pre lepšiu orientáciu.

- **Divadlo Jonáša Záborského**, ul. Námestie legionárov,
- **Divadlo Alexandra Duchnoviča**, ul. Jarková 77, Pozn.: V tomto divadle sú divadelné predstavenia prevažne v rusínskom jazyku.
- **Divadlo PORTÁL** – komorné divadlo bez opony, ul. Októbrová 46.

V Prešove nájdete aj bábkové divadlá ako:

- **Babadlo n.o.** - Prešov, ul. Solivarská 80,
- **Detské kočovné divadlo** – DraK Prešov, ul. Hlavná 18.



Ak by ste sa vybrali do Košíc, ktoré bolo v roku 2013 vybrané ako Európske hlavné mesto kultúry, tak aj tu nájdete množstvo divadiel, ktoré vám ponúknu pestrý program.

Medzi najznámejšie patria Štátne divadlo Košice a divadlo Thália Színház – Pozn.: V tomto divadle sú divadelné predstavenia prevažne v maďarskom jazyku.



Štátne divadlo Košice

V predchádzajúcom čísle sme sa venovali aj tomu ako sa správať v kine a aké pravidlá tam platia. V prípade návštevy divadla to platí dvojnásobne.

Pravidlá slušného správania v divadle



Návšteva divadla je spoločenská udalosť, ktorá nás vytrháva zo všedného dňa, uvádza do inej nálady a vytvára atmosféru výnimočnosti. Medzi základné pravidlá, ktoré je nutné pri návšteve divadla dodržať, patrí:

Chodíme vždy načas

V niektorých divadlách je dokonca zakázané vpúšťať do sály po začiatku predstavenia. Ak sa oneskorí žena, najbližšie sediaci muž sa o ňu postará, alebo jej ponúkne svoje sedadlo.



Primerané spoločenské oblečenie

Oblečenie volíme podľa prostredia, do ktorého sa chystáme. Ak by sa predstavenie konalo napríklad v klubových priestoroch, dáma vo večerných šatách by asi cítila trochu zvláštne. S týmto vám radi poradíme aj na Trendy klube.



Isté pravidlá pravidlá platia pri príchode, počas predstavenia, ale aj po predstavení.

Pri príchode:

- v šatni pomáha muž žene a mladší staršiemu,
- do sály vstupuje vždy prvý muž, ktorý má pri sebe aj lístky,
- do radu sedadiel vstupuje vždy prvý muž čelom k sediacim.

Pred predstavením:

- rozprávame sa tlmene, výrazná gestikulácia je neprípustná
- priateľov zdravíme len kývnutím hlavy, vylúčený je hlasný pozdrav, nebodaj kričanie cez celú sálu!





Počas predstavenia:

Je vysoko neprípustné počas predstavenia:

- rozprávať sa (ani pošepky!)
- čokoľvek žuť a cumľat' (prirodzene neľahoceme ani s papierikmi od cukríkov a čokolády!)

Naopak, citové vyjadrenia počas predstavenia sú prípustné!
Náš smiech a potlesk je zrkadlom pre umelca.



Po predstavení:

- Tlieskame, aj keď sa nám predstavenie nepáčilo!
- Nebežíme a netlačíme sa do šatne, okrem toho, že je to neslušné, uberáme aj na zážitku z predstavenia.
- Ak sa okolo nás niekto ponáhľa k šatni a pritom ešte prebieha „tlieskacia ceremónia“, nie sme povinní nevychovaného návštevníka pustiť!

V závere len dúfame, že informácie, ktoré sme vám uviedli v tomto článku zúročíte v čo najbližšej dobe a že sa so svojim zážitkom s nami podelíte na stránkach nášho „News“ už v roku 2021.

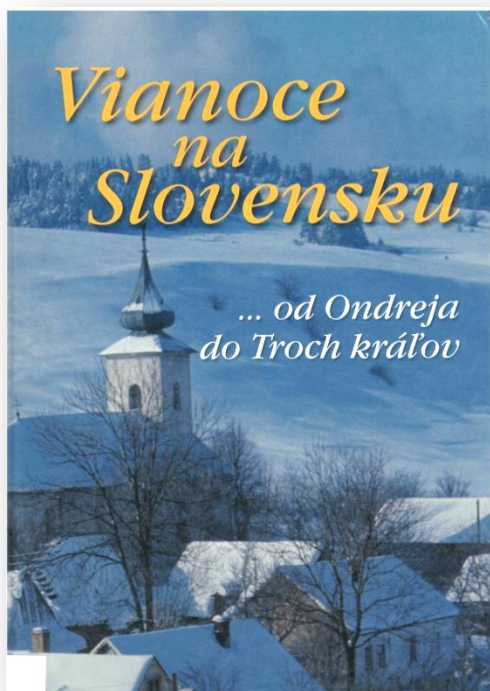


„Milovaný, modlím sa, aby sa ti vo všetkom darilo a bol si zdravý, tak ako sa darí tvojej duši“.
(Tretí Jánov 1:2)

Preto TEBE.... áno, TEBE chceme v Roku 2021 zaželať nech sa darí tvojej duši. Nech porastie, nech sa rozmáha a nech je úrodná v ďalšie tvoje dni. Nech ťa zdobí a nech vďaka nej svietiš pre druhých v tme. To ti zo srdca želáme....

Klaudia Tomajková
PhDr. Ivana Uramová

Literárny svet v predvianočnom, vianočnom i novoročnom šate



V súčasnom pandemickom zovretí vírusu svet akoby spomalil. Spútání zvonku „reťazami“ karantén a iných obmedzení si paradoxne uvoľňujeme svoje vnútra. Návštevníci našej knižnice mali viac času na čítanie, rozhovor o knihách, ich autoroch a spoločne sme vymýšľali, ako zahnať nudu v tej neľahkej situácii. Ani sme sa nenazdali a už tu bol adventný čas. Toto obdobie čakania na príchod Spasiteľa nám spríjemnilo literárno – hudobné popoludnie pod názvom „**Knihy rozprávajú príbehy o adventnom a vianočnom čase**“. Pri adventnom venci so zapálenými sviečkami, jemných melódiách vianočných kolied, ktoré tichučko zneli v pozadí, sme si čítali krátke úryvky z kníh. Zaujala nás kniha Vianoce na Slovensku ... od Ondreja do Troch kráľov, ktorú napísala Zuzana Drugová. Jej text je obohatený o krásne, zaujímavé obrázky. Autorka v úvode knihy spomína na Vianoce u starých rodičov. Cieľom knihy bolo predovšetkým vysvetlenie zvykov vianočného a predvianočného obdobia, ale prináša v nej množstvo vinšov a kolied z celého Slovenska. Čitatelia a návštevníci sa mohli započúvať do príbehov s vianočným posolstvom. V našej knižnici sme objavili aj ďalšie zaujímavé knihy či časopisy, ktoré nám ponúkali množstvo inšpirácii a nápadov. Tak sme si v nich zalistovali a vyvolali v nás čitateľoch radostné očakávanie vianočných sviatkov, spestrili nám

obdobie príprav množstvom starých a nových nápadov i užitočných tipov na vianočnú výzdobu či prípravu chutných vianočných jedál. Odporúčame vám siahnuť po nich a zistíte, že sa stanú vašimi sprievodcami, nájdete v nich dobré rady a objavíte v nich niečo vhodné práve pre vás. Záujemcovia o čítanie sa stretli aj pri ďalšej záujmovej aktivite v kreatívnej dielni, kde začali tvoriť a zhotovovať záložky do kníh. Tieto záložky mali rôzny tvar a využili sme aj rozmanité techniky. Nechýbali na nich ani citáty, úryvky z kníh, evanjelia, vianočné vinše alebo vinše do nového roka. Na niektorých z nich bola nalepená aj ochranná fólia. Každá z nich bola iná, originálna. Doplňujúcim programom výroby záložiek boli poväčšine diskusie alebo besedy o prečítaných knihách, obľúbených autoroch či aktualitách vo svete kníh a knižníc. Aj takouto kreatívnou formou sme chceli oživiť prácu v knižnici, pritiahnúť klientov ku knihám a prehĺbiť vzťah ku knižnici, knihám, čítaniu kníh, literatúre....

Citáty: „ Ak máte záhradu a knižnicu, máte všetko, čo potrebujete.“

Marcus Tullius Cicero (rímsky filozof a štátnik)

„ Najväčším pokladom je dobrá knižnica“.

Vissarion Grigorjevič Bélijskij (ruský literárny kritik)

Mohlo by vás zaujímať...

Svetoznámy dramatik **William Shakespeare** tvrdil, že keď sa človek narodí, v tej chvíľke sa objaví aj jedna hviezdička, ktorá novorodenca sprevádza až po hrob.

15. október je Svetový deň poézie na počesť narodenia Vergília, rímskeho epického básnika za vlády Augusta. Účelom tohto dňa je propagovanie, čítanie, písanie a publikovanie poézie po celom svete, ako aj poskytnutie uznania národným aj medzinárodným aktivitám v oblasti poézie.

Ktosi napísal: „Najprv bolo slovo, aby nebolo samo, vznikli básne“.



Mária Budzáková

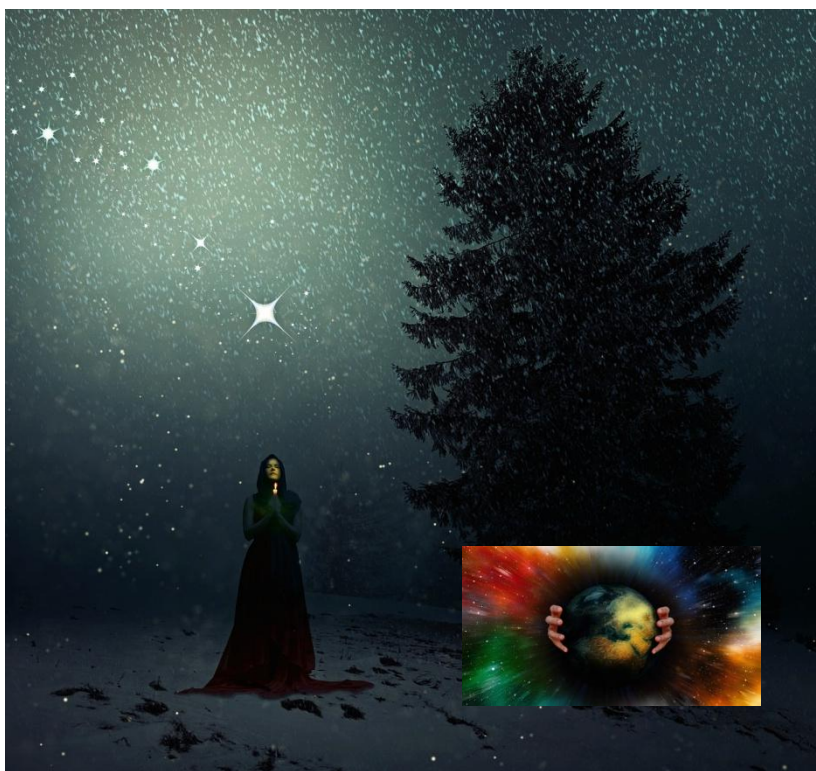
Jesenná nálada

Šteklí ma jesenný vietor
a rozčesáva koruny stromov,
ktoré už stihol čas zafarbiť.
Lístie skladá chodníky
a tráva je perinou
pre jablká, hrušky a iné básne...
Hoci mráz zachádza pod kožu,
hreje ma slnko v duši.

Ferko Šelinger

Novoročná modlitba

Modlím sa k tebe, Bože večný,
za nový lepší svet,
v ktorom by bolo menej hriechu
a viacej modlitieb.
Za svet, v ktorom by kvetov lásky,
rozkvitlo viac než dosť,
v ktorom by slza v očiach detí,
zriedkavý bola hosť,
v ktorom by nemal šancu vládnuť,
kto pravdu zapiera,
kde zákon by viac neživil
na hárkoch papiera.
Modlím sa k tebe, Bože mocný,
za rosu pre polia, za skorocel,
čo spôsobiť vie, že rany nebolia,
aj za prameňov čistú vodu,
za pevné brehy riek, za stromy,
aby vietor krídlom neporanil ich driek.
Napln' nám prosím, naše dlane
mincami skromnosti a daj,
nech každý v čase núdze
každého pohostí, aj keď ja cudzí.
Nech mu podá na privítanie kvet.
Daj, aby zvony zazvonili na jeden taký svet...



Čo dodať na záver?

Prajeme Vám milí čitatelia, nech prichádzajúci nový rok naplní vaše srdcia nádejou, otvorí Vám nové možnosti a prinesie Vám veľa prísľubov pre lepšiu budúcnosť.

Sú slová, ktoré nikdy nepoviem, sú lásky, ktoré nezískame, sú chvíle, na ktoré spomíname a sú priatelia, na ktorých nezabúdame. Takýmto dobrým priateľom môže byť aj kniha. Každá kniha nesie nejaké posolstvo. Hor sa do čítania!

Šťastný nový rok praje Zdenka Farbulová a Klaudia Tomajková

Rakytník rešetliakový

Rakytník rešetliakový je úžasná liečivá rastlina, ktorú nazývajú aj citrónovník severu. Rakytník pochádza z chladných oblastí Európy a Ázie. Je to ostnatý listnatý ker a je to dvojdomá rastlina, teda potrebné je mať samčiu aj samičiu rastlinu, inak rodiť nebude. Pričom sa považuje za jednu zo super potravín. Rastlina je mimoriadne odolná proti mrazom, prispôsobí sa suchu i vlhkej pôde a dobre odoláva škodcom či chorobám. Plody rakytníka sú veľmi kyslé, a preto sa viac ako na priamy konzum používajú na prípravu džemov, džúsov, čajov a ako prísada do rôznych jedál. Pestovanie rakytníka veľmi obľúbené najmä vďaka liečivým účinkom a produktivite tejto rastliny. Patrí k najvzácnejším liečivým rastlinám na svete. Účinné látky sa nachádzajú v celej rastline – v listoch, plodoch a v malých výhonkoch. Rakytník obsahuje viac ako 200 biologicky aktívnych látok.

Vedecké štúdie odhalili, že rakytník obsahuje široké spektrum bioaktívnych látok vrátane vitamínov, flavonoidov, sterolov a minerálov. Plody a semená rakytníka navyše obsahujú mononenasýtené kyseliny, prospešné na prevenciu srdcovocievnych ochorení a listy rakytníka sú výnimočne bohaté na polyfenoly považované za efektívne antioxidanty. V domácnosti sa najčastejšie používa vo forme sirupu alebo oleja pričom ich príprava je nenáročná.



Rakytník a jeho použitie :

Na zápal sliznice žalúdka, podporuje hojenie vredov, ochorenia úst, očné problémy, chronický kašeľ, zápal pľúc, praskanie ústnych kútikov, nosné a krčné zápaly, zápal mandlí, zápal nosných dutín a gynekologické ochorenia.

Olej z rakytníka :

Rakytníkový olej je najuniverzálnejšie spracovanie rakytníka. Dá sa využiť v kozmetike aj domácej lekárničke. Na prípravu potrebujeme len sušené plody rakytníka a kvalitný za studena lisovaný olej. Sušené plody rozomelieme na drobné kúsky a zalejeme zohriatym olejom na približne 40°C, pričom zalejeme, aby plody boli v oleji úplne. Premiešame a necháme 7 dní macerovať. Pri zaliatí studeným olejom by sme museli čakať 4 -6 týždňov. Teplý olej nám lúhovanie urýchli. Po uvedenej dobe scedíme, dobre vymáčame plody nasiaknuté olejom a uskladníme v chlade. A ostane nám olej, ktorý môžeme použiť.

Rakytníkový sirup

Plody rakytníka rozpučte a prepasírujte cez husté sitko alebo gázu. Na 1,5 l šťavy potrebujete: 1,5-2 kg cukru. Šťavu s cukrom privedte do varu, odstráňte penu a horúci sirup nalejte do čistých fliaš. Po vychladnutí skladujte v chladničke.



Gaštan jedlý

Patrí k najstarším kultúrnym drevinám sveta. V minulosti boli gaštany základnou potravinou, ktorá mala podobné využitie ako dnes zemiaky.

Plody gaštanu sa zberajú v období od začiatku septembra až do konca októbra. Zber je potrebný denne, aby sa predišlo ich znehodnoteniu, teda vysušeniu a splesniveniu. Počas skladovania sa gaštany vysušajú a tvrdnú, je to dôsledok straty vlhkosti. Pred prípravou sa preto odporúča uskladnené gaštany namočiť na niekoľko hodín do vody, aby opäť nabrali vlhkosť a zmäkli.

Existuje veľa spôsobov ako gaštany pripraviť. Najznámejšie sú asi varené gaštany ako súčasť tort a zákuskov, samozrejme nesmieme zabúdať ani na gaštanové pyré, ale tiež na delikatesu, narezané do tvaru kríža na pečené gaštany, nepísaný symbol jesene. Gaštany neobsahujú sodík, to z nich robí vhodnú potravinu pre ľudí so srdcovými chorobami a vysokým krvným tlakom a lepok, preto sú vhodné pre ľudí, ktorí trpia celiakiou.



Gaštan a jeho použitie:

Napomáha pri poruchách obličiek, mentálnej úzkosti, vyčerpaní, chudokrvnosti, nechutenstve, podporujú trávenie a majú antiseptický účinok. Liečivé účinky majú aj listy a kôra gaštanu. Listy pôsobia protireumaticky. Taktiež sa využívajú pri bronchitídach, na uľahčenie vykašliavania a pri astme vo forme čaju. Na detoxikáciu čriev, pri krvácaní tráviaceho ústrojenstva a proti hnačke sa robí odvar z kôry. Okrem ich pečenej formy sú populárne a chutné aj gaštanové pyré pri príprave koláčov.

Gaštanové pyré

Cca 250 gramov jedlých gaštanov z vrchu narežeme ostrým nožom na tom užšom mieste do kríža. Dáme variť na hodinu do hrnca tak, aby ich voda akurát prikryla. Po hodine ich ochladíme len toľko, aby nás nepálili a ošúpeme. Dáme do mixéra, pridáme 75 gramov cukru a rozmixujeme. Keď je hmota už na oko rozmixovaná, pridáme ďalších 75 gramov cukru, vanilkový cukor a rumovú arómu. Dobré rozmixujeme a domáce, suché, stopercentné gaštanové pyré je na svete. Iný spôsob prípravy začína v rúre. Umyté a osušené gaštany narežeme na vrchu do kríža, dáme na plech s papierom na pečenie a pečieme 20 minút pri 200 stupňoch. Necháme ich trochu vychladnúť a zbavíme šupky. Dáme do hrnca, pridáme cukor, vanilkovú a rumovú esenciu, pridáme vodu a varíme, kým sú gaštany mäkké a z vody vznikne hustejší sirup. Uvarené gaštany rozmixujeme, pridáme ku nim hustý sirup, znova mixujeme a máme hotové kašovité gaštanové pyré, ktoré môžeme zmraziť.

Zdroje :

<https://www.babickinebylinky.sk/vyroba-domacich-lieciv/recept-na-vyrobu-rakytnikoveho-oleja/>

<https://lepsiden.sk/rakytnik-resetliakovy-ucinky/>

<https://www.zdravieastyl.sk/potraviny-a-vyziva/302-gastan-jedly-zdrava-iesenna-pochutka>

<https://www.chovatelahospodar.sk/tema/rakytnik-a-jeho-pestovanie>

RELAXÁCIA



Relaxácia je hĺbkové uvoľnenie napätia na úrovni nervovej, emocionálnej, psychickej a telesnej. Obnovuje stav rovnováhy v ľudskom organizme a navodzuje pohodu s pridruženou energetickou zásobou, vďaka čomu sa **organizmus dokáže sám ozdraviť** a dostať sa tak do potrebnej rovnováhy, ktorá je jeho prirodzeným stavom. Telo síce má **regulačné mechanizmy**, ale aby sme neprekročili pomyselnú hranicu záťaže, musíme mu vedome pomáhať oddychovými cvičeniami.

Oddychový režim má blahodarné účinky pre organizmus. Pomáha zlepšiť sústredenie, pamäť, navodzuje pocit **pokoja, istoty a sebadôvery**, pomáha znižovať trému, podporuje prirodzenú odvahu, odhodlanie a znižuje úroveň úzkosti či napätia. Pozitívne ovplyvňuje **sebapoznanie, seba prijatie** a jednoduchšie pochopenie svojich potrieb a túžob.

Najznámejšie relaxačné techniky

- **Autogénny tréning**

Táto technika učí naše telo **ako sa uvoľniť prostredníctvom vlastných príkazov vydaných našou myslou a nasmerovaným k určitým konkrétnym častiam tela. Takto vieme dosiahnuť hlbokú relaxáciu a redukovať stres.**

Autogénny tréning je rovnako účinným spôsobom v boji proti **závislostiam, nervozite, úzkosti** a je zároveň cestou dosahovania vnútornej vyrovnanosti a pokoja, životnej pohody, sebaovládania a sebaistoty. **Po osvojení si tejto techniky môžeme metódu využívať prakticky kedykoľvek a kdekoľvek.**





• Dýchanie

Je dôležité uvedomiť si, akú moc má, tak esenciálny a pre nás podvedomý, telesný proces, akým je dýchanie. Vzduch, ktorý neustále cirkuluje našimi dýchacími cestami, je nasýtený **kyslíkom**, ktorý vyživuje naše telo. Skúste si uvedomiť, akým spôsobom vaše telo dýcha, pretože aj dýchať sa dá stokrát inak. Zastavuje sa nádych v hrudníku? Prúdi až do brucha? Cítite ho aj v iných častiach tela? Slovné spojenie „rozdýchať nepríjemnosti“ totiž nemusí mať len prenesený význam. Po nácviku správnej techniky, nám dýchanie môže skutočne výrazne pomôcť pri zvládaní záťaže.

• Meditácia

Meditácia začína zvyčajne relaxáciou a celkovým uvoľnením tela i mysle. Keď máme zvládnutý prvý krok, stačí sústredenie na dýchanie, uvedomenie si svojho telesného ja, prípadne si môžete opakovať jednotlivé mantry (napr. óm..), môžeme pristúpiť k počúvaniu, alebo opakovaniu si meditovaného textu. Pravidelné relaxácie a meditácie sú dôležité najmä u ľudí, ktorí pracujú so svojou osobnosťou (sociálni pracovníci, učitelia, psychológovia, lekári...).



• Jacobsonova progresívna relaxácia

„Ak chceme uvoľniť svoju myseľ, musíme najprv uvoľniť svoje svaly,“ to je myšlienka amerického psychiatra Jacobsona (zakladateľa progresívnej relaxácie). Táto metóda by sa mala praktizovať aspoň trikrát denne, počas troch mesiacov. Potom ako si túto techniku osvojíme, stačí ju už vykonávať iba raz denne.

Je založená na systematickom napínaní a uvoľňovaní kostrového svalstva, pomocou ktorého uvoľňujeme svalové napätie. Tieto príjemné telesné pocity vyvolávajú následne i psychické uvoľnenie. Jacobson totiž vychádza z predpokladu, že je **nemožné pociťovať nervozitu, ak máme uvoľnené svalstvo**.



Ako často by mal človek relaxovať?

Relaxovanie nie je žiadna veda. Jednotlivé relaxácie nie sú náročné a pri pravidelnom opakovaní sa každému rýchlo dostanú pod kožu. 20-30 minút času denne stojí za ten blahodárny pocit, ktorý vo vás bude prúdiť po zvyšok dňa.

Platí však priama úmera, čím viac, častejšie a pravidelnejšie cvičenia vykonávate, tým väčší efekt vám prinesú. Ideálne je relaxovať každý deň a tak často, ako sa len dá. A ak viete, že vás čaká psychicky náročné obdobie, o to viac by ste mali venovať pozornosť sebe a dopriať si chvíľu na oddych.

PhDr. Monika Hynek Girmalová
Psychologička



Vianočná štóla



Kvások :

- 100 ml vlažné mlieko
- 1 kocka droždia
- 1 PL kryštálový cukor
- trocha hladkej múky

Cesto:

- 500 g hladká múka
- 1 vanilkový cukor
- 1/4 ČL soľ
- 100 g orechov
- 50 g pomarančová a citrónová kandizovaná kôra
- 100 g kandizované ovocie podľa chuti
- 150 g hrozienka
- 50 g sušené ovocie
- 1 ks vajce
- 100 ml mlieko
- 150 g maslo
- 4 PL rum
- 1PL med
- 1 štipka mletá škorica
- 1 štipka muškátový orech



Kvások:

Do misky si dáme vlažné mlieko, do ktorého rozdrobíme droždie. Pridáme cukor a premiešame. Poprášime múkou, zakryjeme a necháme na teplom mieste vykysnúť (cca 20 - 30 minút).



Cesto:

Hrozienka a brusnice si zalejeme rumom a necháme odležať. Do misy preosejeme múku, pridáme vanilkový cukor, soľ, mletú škoricu, muškátový oriešok, posekané orechy, pomarančovú a citrónovú kandizovanú kôru, kandizované ovocie podľa chuti, scedené hrozienka a brusnice. Všetko spolu dobre premiešame. Potom pridáme vajíčko, mlieko, kvások, roztopené maslo, med a rum. Vypracujeme cesto. Hotové cesto poprášime múkou, prikryjeme utierkou a necháme na teplom mieste kysnúť cca 1 hodinu. Vykysnuté cesto jemne rozvaľkáme a následne preložíme na polovicu (môžeme nechať aj v tvare knedle - nemusíme vaľkať). Dáme na plech a necháme ešte cca 30 minút kysnúť. Namiesto jednej veľkej si môžete pripraviť dve menšie štóly. Pripravenú štólu pečieme v rúre vyhriatej na 180° C cca 60 minút. Upečenú (ešte teplú) štólu potrieme roztopeným maslom a posypeme práškovým cukrom.



**Mgr. Cviková Ľudmila a členovia KLK
prajú krásne Vianoce,
do Nového roka zdravia a naokolo ľudí dobrej vôle.**





Kreatívny klub

V rámci klubu sa venujeme tradičným ručným prácam, kde sa stretávajú členovia aj všetci tí, ktorí majú chuť zmysluplne tráviť svoj voľný čas, tvoriť, pracovať a mať radosť z vykonanej práce. V každom ročnom období sa v klube venujeme aktuálnej téme, pripravujeme a vyrábame sezónne výrobky a dekorácie, recyklujeme veci zo starého - nové a mnoho ďalšieho. Svojimi výrobkami sa pravidelne prezentujeme na rôznych podujatiach počas roka ako sú veľkonočné a vianočné trhy, deň otvorených dverí a mnoho ďalších. Naše výrobky potešia nejedného rodinného príslušníka či opatrovníka našich prijímateľov pri rôznych príležitostiach. Nášmu klubu, jeho členom aj nečlenom, priateľom, či sympatizantom prajeme veľa tvorivých nápadov do ďalšieho roka 2021.

Mgr. Ludmila Popovská



Naši oslávenci

Oslava narodenín v mesiaci OKTÓBER

Miženko Ondrej
Suchý Jozef
Sivák Jozef
Svitilová Františka
Bartkovský František
Saloky Ľuboš
Filipovičová Ivona

Oslava narodenín v mesiaci NOVEMBER

Dubovan Dušan
Škvor Peter
Tulej František
Zastko Štefan
Holovič Jozef
Chomanič Otto
Pošivák Peter
Tvardzíková Mária

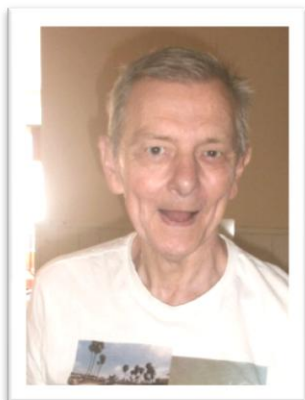
Oslava narodenín v mesiaci DECEMBER

Gajdoš Dušan
Hanis Peter
Marcin Ondrej
Strišovský Jozef

*Oslávencom srdečne
blahoželáme!*

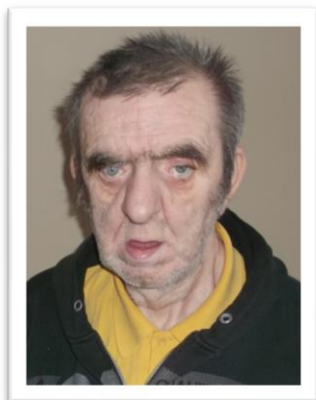
Naši jubilanti

60 rokov



Dušan DUBOVAN

60 rokov



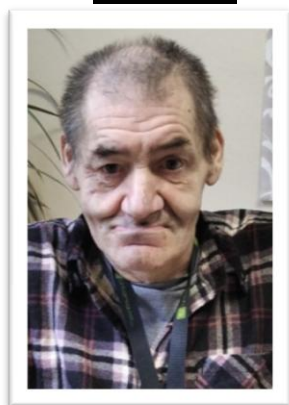
Peter HANIS

60 rokov



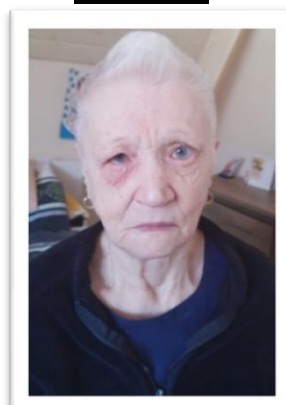
Dušan GAJDOŠ

60 rokov



Jozef HOLOVIČ

70 rokov



Mária TVARDZÍKOVÁ

Vitajte u nás

RNDr. Ľubomíra VOČKOVÁ

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

Tím zamestnancov CSS Clementia

Tento rok nás navždy opustili

Radoslav Ševcov: + 16.01.2020

Peter Krištof: + 18.01.2020

Ján Kačkoš: + 05.03.2020

Ján Kočík: + 19.09.2020

Johanka Gašparovičová: + 28.10.2020

Dušan Dubovan: + 02.12.2020

Jozef Bednár: + 21.12.2020

Venujme im modlitbu a tichú spomienku.

Krížovka a zimné smiešky



Autor Bohumil Novák	Pozba- viť prít.čas	Pootužo- val	Typ rus- Lietadie	Pomoc: oon,íl, AEV,	Popreva- ruje	Osobné zámeno		Mužské meno	Predlož- ka		Nemiet- lo čes.	Odo čes.
SPZ Popra- du				pleno ti- tulo			pokým			nobé- lium		
vajíčko med.				rýpaj krajský úrad			pope- vok BAA			Eduard zosme- ruj		
Základ. Trieda			SPZ Košice rus.áno			zosiln. Súhlas m.meno			denník domáce zvíera			
tajnička												ŠPZ Prahy
Blaže- na dom.				čist. Prostr. Hliník			život lat. Okr.výb.					
Rímska 6			juhoam. Papagáj				ocel' množ. Číslo					
mastná zemina			lieň-čes				patriaci Vaľovi					

Tajnička tohto čísla Clementia News ukrýva pomenovanie toho, čo bude nasledovať po advente.

(správne riešenie napíšte na priložený lístok s vyplneným menom a vhod'te ho do schránky pri jedálni do 10.03.2021, výherca bude vyžrebovaný a zverejnený v budúcom čísle)

V krížovke z predchádzajúceho čísla časopisu Clementia News sa ukrývalo slovenské príslovie o učení.

MLADÝ VÔL SA UČI ORAŤ OD STARÉHO

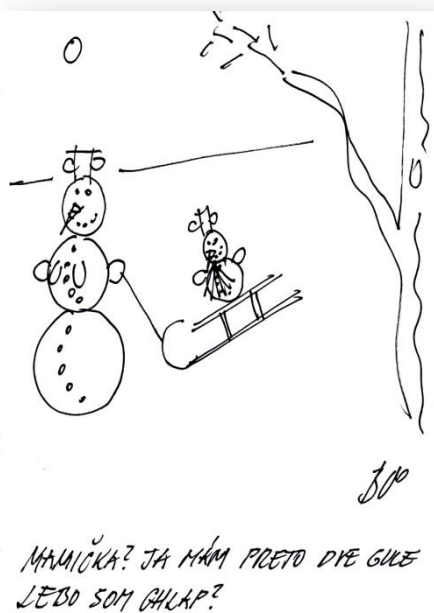
Aforizmy

Zima sa s nikým nekamaráti,
ale majú ju radi malé deti.

Do tuhej zimy, to mi ver,
ber si teplý sveter.

Na stavanie snehuliakov
nemusíš byť sochárom.

Posledné drevo vyletí komínom,
zima odíde prvým jarným lúčom.





*Redakčná rada
Mgr. Agáta Nirodová
PhDr. Ivana Uramová
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
2020*