



Clementia News

Ročník 1

číslo 2

Jún 2020



Ako sme trávili čas počas COVID 19
Stretnutie Rady obyvateľov
Plán uvoľňovania opatrení súvisiacich s ochorením COVID 19
Tradície našich predkov – človek a príroda
Literárny svet umenia – knižná kultúra
Svet umenia – Chvil'ka pre poéziu
Liečime sa bylinkami aj z našej záhrady
Záhradný gul'áš
100. výročie veľikána cirkvi
Point
Jahodová bublanina
Krížovka a letné smiešky od Bohumila Nováka

. 3 .

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

**. 7 .**

Stretnutie Rady obyvateľov
 V CSS Clementia sa dňa 18.05.2020 uskutočnilo prvé
 „pokoronové“ stretnutie členov Rady obyvateľov.

**. 10 .**

Tradície našich predkov – človek a príroda
 Nie je krajina bez vlastného jazyka, či nárečia a bez
 osobitých obyčajou.

**. 16 .**

Záhradný guláš
 Medziľudské vzťahy a kolektív vie dobre utužiť chutný
 guláš. Porozprávať sa, zašportovať, zaspievať si a
 dobré sa najesť – spokojnosť nadovšetko

**. 22 .**

Jahodová bublanina
 Bublanina je snád' najznámejší koláč, aký sa zvykne
 piecť v domácnostiach po celom Slovensku.

**OBSAH****NA SLOVÍČKO PROSÍM**

- 3 Prihovor riaditeľky CSS Clementia

AKO SME TRÁVILI ČAS POČAS COVID 19

- 4 Šitie rúšok, Kto miluje kvety, miluje ľudí
 5 V záhrade nášho CSS, Šachový turnaj
 6 Testovanie v našom centre

ČO RIEŠILA RADA OBYVATEĽOV

- 7 Stretnutie Rady obyvateľov

CLEMENTIA NEWS

- 8 Plán uvoľňovania opatrení v CSS Clementia
 10 Tradície našich predkov – človek a príroda

LITERÁRNY SVET

- 12 Literárny svet umenia – knižná kultúra
 13 Svet umenia – Chvilka pre poéziu

BYLINKÁRIUM

- 14 Liečime sa bylinkami aj z našej záhrady

ČO SME SPOLU ZAŽILI

- 16 Záhradný guláš
 - Niet nad guláš
 - Pri guláši vešelo...
 - Guláš, šport a hudba

CLEMENTIA NEWS

- 19 100. rokov veľikána cirkvi

CLEMENTIA NEWS

- 20 Point

POCHUTNAJTE SI S NAMI

- 22 Jahodová bublanina

NAŠI OSLÁVENCI

- 24 Oslávenci v mesiacoch apríl, máj a jún

PELE - MELE

- 25 Jubilanti, Vitajte u nás a odmenení

ZASMEJME SA S BOHUMILOM NOVÁKOM

- 26 Krížovka a letné smiešky

Redakčná rada

Mgr. Agáta Nirodová

PhDr. Ivana Uramová

Mgr. Miriam Lipková

Zdenka Farbulová

Jana Tomášová

Mgr. Miroslav Kuľha

Vydáva CSS Clementia v Ličartovciach

Redakčná rada si vyhradzuje právo na úpravu
 článkov a fotografií vydaných v tomto časopise
 2020

Milí čitatelia a priaznivci Clementie,

Porekadlá nesú v sebe veľa skrytej múdrosti, ktorú môžeme odhaliť len vďaka svojej otvorenej mysli a otvorenému srdcu. Určite každý počul staré slovenské porekadlá „*Všetko zlé je na niečo dobré*“ alebo „*Ak nemôžeš vyriešiť problém, zmeň svoj pohľad naň*“. Napriek tomu, že tieto porekadlá fungujú nezávisle jedno od druhého, v tejto situácii sa navzájom dopĺňajú a navádzajú nás na odhaľovanie pozitívnych stránok, ktoré nám priniesla pandémia COVID-19.

Značné obmedzenie sociálnych kontaktov v nás posilnilo radosť z prvých návštev, pohľad na rodinu našich prijímateľov je vzácnejší, tak ako aj každý list či balík, ktorý dostanú. Myslím, že toto obdobie taktiež prispelo k zvýšenej solidarite medzi prijímateľmi a u mnohých aj k zvýšenej činnosti.

Z nasledujúcich stránok časopisu sa dozvieme, ako sme spoločne prežívali druhý štvrtrok, ako sme sa snažili vniesť medzi našich prijímateľov harmóniu a čomu sme sa venovali. Samozrejme, že najviac očakávaná bola akcia „Záhradný guláš“, ktorú sme nevšedne plánovali so sledovaním počasia. A bol to naozaj mimoriadny ročník, pretože ešte nikdy nekoloval tak dlho mikrofón, ktorý sprostredkoval neutíchajúci spev našich prijímateľov. Zároveň musím povedať, že dobrá nálada sa tiahla športovými aktivitami i udeľovaním cien. Tvorivý tím zamestnancov myslel na všetko, hlavne na to, aby humor bol celodenným korením akcie.

Do tohto čísla sme zahrnuli aj novú pravidelnú rubriku „POINT“, ktorá vám v každom čísle prinesie informácie o službách, resp. možnostiach ich využitia. Verím, že táto rubrika si nájde popularitu hlavne z radov našich prijímateľov.

Myslím, že za **zvládnutím** neľahkej situácie, uvedomelým dodržiavaním krízových opatrení stojí v prvom rade tím zamestnancov CSS. Zamestnanci na každej jednej pozícii pracovali zodpovedne a odhodlane, za čo im patrí nie len veľká vďaka, ale aj patričná úcta k ľudskej a profesionalite.

Zároveň chcem poďakovať prijímateľom sociálnych služieb za ich trpezlivosť a pochopenie. Taktiež ďakujeme všetkým príbuzným, opatrovníkom a priaznivcom CSS za ich porozumenie, disciplinovanosť a spoluprácu.

Týmto Vám všetkým chcem zaželať krásne leto a entuziazmus do ďalšej spolupráce.



Agáta Nirodová
riadiťka CSS Clementia

Ako sme trávili čas počas COVID 19

Šitie rúšok

V súvislosti s aktuálnou hrozbou šírenia nového koronavírusu na Slovensku sa nedostatok rúšok na trhu dotkol aj nášho CSS Clementia v Ličartovciach. Z tohto dôvodu sa do šitia rúšok zapojili zamestnanci CSS samozrejme pri dodržaní všetkých hygienických opatrení ÚVZ SR. Nové vyžehlené rúška vlastnej



výroby sme postupne začali prerozdeľovať všetkým zamestnancom aj klientom. Ďakujeme za pomoc všetkým, ktorí pri ich výrobe akýmkoľvek spôsobom pomáhali. Klienti sa správajú zodpovedne a rovnako ako personál aj oni už nosia rúška a cítia sa tak bezpečnejšie.

Mgr. Ľudmila Popovská

Kto miluje kvety, miluje ľudí



Naše ženičky aktívne pomáhali pri starostlivosti o interiérové kvety a pri peknom počasí pracovali v záhrade, kde okopávali okrasné skalky, presádzali kvety a sadili nové letničky, ktoré nám skrášlia naše zariadenie počas leta.



Daniela Brunnerová

V záhrade nášho CSS



Opatrenia pre pandémiu COVID 19 zasiahli aj do života nášho CSS. Ako mávnutím čarovného prútika sa rázom zmenil doterajší život našim prijímateľom. Nesmeli opustiť areál nášho zariadenia, žiadne vychádzky, zrušili sa výlety a plánované akcie. Najviac bolelo, že sa nesmeli stretnúť s rodinou a prežiť Veľkonočné sviatky, tak ako počas predchádzajúcich rokov. Snáď ich potešili prvé jarne lúče slnka, ktoré im ponúkli možnosť vychutnať si trochu zábavy a športu v našej záhrade.

Mgr. Miroslav Kul'ha

Šachový turnaj

Dňa 21.05.2020 sa uskutočnil šachový turnaj, na ktorom sa zúčastnili naše najlepšie "mozgy". V príjemnej atmosfére sa vylosovali jednotlivé zápasy a systémom každý proti každému, sa mohli pustiť do napínania mozgových závitov. Turnaj prebiehal v priateľskej atmosfére, aj keď miestami bolo cítiť zdravé súperenie medzi favoritmi. Prekvapenie sa nakoniec nekonalo a svoju dominanciu znova obhájil pán Ondrej Marcin. Už teraz sa tešíme, čo prinesie ďalší ročník.



Mgr. Martin Vargovčík

Testovanie v našom centre

COVID-19 je infekčné ochorenie, vyvolané koronavírusom SARS-CoV-2, ktorý bol po prvý raz identifikovaný u pacientov so závažným respiračným ochorením v decembri roku 2019 v čínskom meste Wu-chan. Postihuje hlavne dýchací systém, v ťažkých prípadoch vyvoláva ťažkú pneumóniu (zápal pľúc) a môže viesť k úmrtiu pacienta. Vírus sa prenáša kvapôčkami sekrétu pri kašli, kýchaní a rozprávaní, ohrozené sú osoby po blízkom alebo dlhšie trvajúcom styku s nakazeným – vo vzdialenosti do 2 metrov a viac ako štvrt'hodinu. K prenosu infekcie dochádza aj kontaminovanými predmetmi. Prípúšťa sa možnosť nákazy kontaminovaným jedlom, zistilo sa aj vylučovanie vírusu močom.



V prevencii nákazy vírusom SARS-CoV-2 sa odporúča vyhnúť sa možnosti styku s infikovanými osobami, hlavne vdýchnutiu výlučkov z kašľa a kýchania alebo ich zanesením do očí, na sliznice úst alebo dýchacích ciest rukami. Ruky sa odporúča umývať mydlom najmenej 20 sekúnd. Predmety, ktoré mohli prísť do styku s infekciou, treba umývať a dezinfikovať alebo zlikvidovať.



Príslušné úrady zabezpečujú izoláciu chorých, obmedzujú alebo zakazujú cestovanie do a z postihnutých oblastí a preventívne vyšetrujú osoby, ktoré mohli prísť do styku s infekciou.

Aj my v našom centre sme sa museli prispôbiť tejto mimoriadnej situácii. Museli sme si veľa odriecť, mnohí sme dlho nevideli svojich príbuzných. Boli sme zrazu izolovaní, museli sme si zvykať na obmedzenie nášho pohybu, ktoré bolo nariadené vládou Slovenskej republiky.

Bolo to ťažké, ale zvládli sme to. Každý z nášho centra sa správal veľmi zodpovedne a vďaka tomu sme nezaznamenali žiadny pozitívny prípad nákazy.

V rámci prevencie a v súvislosti so šíriacou sa nákazou COVID 19 sa v rámci SR začalo s celoplošným testovaním zamestnancov a prijímateľov sociálnych služieb v zariadeniach. Distribúciu kazetových rýchlotestov pre nás zabezpečil Úrad PSK v počte 150 ks. Testovanie prebehlo v dňoch 7. – 8. mája 2020 a testovanie vykonávali naše sestry pani Bc. Cmorejová a pán Ščepita.

Testovaniu predchádzalo školenie, ktoré sa uskutočnilo v priestoroch Úrad PSK. Všetky testy prijímateľov aj zamestnancov centra boli negatívne. Je to radostná správa, ale pozor, vírus je stále aktívny a my preto musíme neustále dodržiavať platné predpisy a opatrenia. Vzhľadom k priaznivej situácii sa postupne opatrenia uvoľňujú.



Mnohí z nás sa nevedia dočkať, kedy sa opäť budeme môcť po ulici bezstarostne prechádzať bez rúšok či dezinfekcie v kabelke. Na to si však bude potrebné ešte počkať. S uvoľňovaním opatrení prichádza aj zníženie ľudskej ostražitosti, ale majme stále na pamäti, že hrozba na nás naďalej číha. Slovensko je po zdravotnej stránke európskou jednotkou, ale celosvetovo vírus zďaleka neustupuje.

Bc. Erika Cmorejová
Mária Škvarková

STRETNUTIE RADY OBYVATEĽOV



V CSS Clementia sa dňa 18.05.2020 uskutočnilo prvé „pokoronové“ stretnutie členov Rady obyvateľov. Toto stretnutie sa líšilo od predchádzajúcich a to najmä tým, že sa uskutočnilo za určených bezpečnostných opatrení. Členovia rady sa s vedením CSS Clementia stretli v altánku zariadenia. Na úvod sa preberali záležitosti, ktoré najviac trápia našich klientov. V tejto „pandemickej dobe“ sa členovia rady zaujímali hlavne o to, kedy sa povolia návštevy, pretože absencia osobného stretnutia s blízkymi trápí mnohých klientov asi najviac. Zároveň sa klienti dožadovali aj možnosti opustiť areál a ísť už konečne za rodinou alebo niekam na výlet. Vzhľadom na stále sa zlepšujúcu epidemiologickú situáciu na celom Slovensku pevne veríme, že to bude čo najskôr.

V ďalšej časti sa členovia rady venovali bežným záležitostiam života a spolužitia v CSS. Navrhovali a plánovali sa rôzne akcie a top témou bola aj letná dovolenka.

Všetci veríme a dúfame, že túto ťažkú dobu prežijeme v zdraví a že sa náš život čo najskôr vráti do starých koľají.



Mgr. Dana Lenártová

Plán uvoľňovania opatrení súvisiacich s ochorením COVID – 19 v CSS Clementia Ličartovce

Realizácia plánu je priamo závislá od vývoja epidemiologickej situácie, od jednotlivých rozhodnutí krízového štábu, hlavného hygienika SR a od priebehu realizácie predchádzajúcej fázy. Dátumy jednotlivých fáz sú orientačné a môžu sa priebežne upravovať, resp. meniť.

I. FÁZA – od 03.06.2020

- **Umožnenie návštev u klientov CSS vo vonkajších aj vnútorných priestoroch, mimo izieb klientov**
- CSS Clementia uprednostňuje realizovať návštevy vo vonkajších priestoroch zariadenia (záhrada, spoločná terasa a altánok). V prípade nepriaznivého počasia je možné realizovať návštevu vo vyhradenom priestore pre návštevy, po splnení hygienicko – epidemiologických podmienok. Nevyhnutnou podmienkou návštevníkov je chrániť si dýchacie cesty rúškom. Po každej návšteve je nutné vykonať vetranie miestnosti a dezinfekciu dotýkových plôch, t. j. plôch, ktorých sa dotýkajú ruky (vrátane kľučiek dverí), a to prostriedkom s virucídnym účinkom, prípadne je možné využiť v miestnosti germicídný žiarič – ionizátor. Rovnako je nutné realizovať aj dezinfekciu vonkajších priestorov vyhradených pre návštevy.
- CSS Clementia zabezpečí primerané prostriedky na vykonávanie hygieny rúk, zabezpečí meranie telesnej teploty.
- CSS zabezpečí u návštevníkov zistenie prípadného podozrenia na ochorenie COVID – 19 podpísaním čestného prehlásenia, ktorý je neoddeliteľnou súčasťou tohto plánu.

II. FÁZA – od 08.06.2020

- **Umožnenie návštev v CSS aj na izbách klientov, ak ju obýva sám**
- Návšteva je možná za dodržania hygienicko – epidemiologických podmienok v zmysle znenia I. FÁZY tohto plánu.
- **Umožnenie návratu klientov do CSS po pobyte v domácom prostredí**
- Návrat umožnený s negatívnym COVID testom, v prípade nerealizovania testu povinná 14 dňová karanténa
- Podpísanie čestného prehlásenia rodinným príslušníkom (súčasť tohto plánu).

III. FÁZA – od 15.06.2020

- **Umožnenie klientom krátkodobé opustenie priestorov CSS**
- Počas dňa na krátky čas v sprievode zamestnanca, najviac v skupine 5 klientov, s vyhnutím sa uzatvorených priestorov s vysokou koncentráciou osôb.
- Pri krátkodobom opustení CSS je potrebné dodržiavať hygienicko – epidemiologické podmienky, ako aj po návrate.

- **Umožnenie opustenia CSS do domácnosti počas víkendov alebo sviatkov**
 - Opustenie CSS bude umožnené klientovi za predpokladu, že opatrovník, resp. iný rodinný príslušník čestným prehlásením sa zaviaže k dodržiavaniu všetkých potrebných opatrení počas pobytu klienta v domácnosti a pri preprave zo zariadenia a do zariadenia.
 - V prípade nedodržania uvedených opatrení po návrate klienta do CSS bude nariadená povinná 14 dňová karanténa v určených priestoroch.
- **Povolenie organizovania spoločných aktivít, vrátane bohoslužieb a športových aktivít**
 - Zamestnanci CSS Clementia podľa zváženia a situácie môžu realizovať spoločné aktivity v rámci areálu CSS a mimo neho, taktiež jednodňové výlety, či iné aktivity v prírode, najviac v skupine 5 klientov, za dodržania hygienicko – epidemiologických podmienok.
 - Realizácia športových aktivít, avšak bez fyzického kontaktu.
 - CSS Clementia umožní konanie bohoslužieb v priestoroch na to určených za dodržania hygienicko – epidemiologických podmienok.

IV. FÁZA – od 01.07.2020

- **Obnovenie prevádzky CSS s príslušnými zmenami a príprava na možnú II. vlnu ochorenia COVID – 19**
- **Predpokladané ukončenie IV. fázy je 31. augusta 2020**

V Ličartovciach, 03.06.2020

Vypracoval: Mgr. Lenártová Dana
Mgr. Cviková Ľudmila



TRADÍCIE NAŠICH PREDKOV – človek a príroda

Nie je krajina bez vlastného jazyka, či nárečia a bez osobitých obyčajov. Ľudové zvyky sú neoddeliteľnou súčasťou ľudovej kultúry a odkazu predkov. Boli dôležitou súčasťou ich života.

V súvislosti s našou témou si dovoľím poukázať na životnú filozofiu, húževnatého, zanieteného človeka vo všetkých činnostiach, oblastiach pána Jána Lazoríka. Pochádzal z Krivan, bol pedagóg, ale predovšetkým folklorista, zberateľ duchovnej a hmotnej kultúry ľudu.

Motto:

„Dakedi každi kraj bul inši obyčaj, inakša císeň, inakša piseň, inša misel', inša reč i vimisel', inše spravovaňe, inšo obl'ikane, inša chiška, inša miska i variška, narod bul jak priroda, a to bul i pravi zmisel' života: tak jak f prirodze fšadzi inši ftaček, kraček i chrobaček – ľem taka luka pači še, dze každi kvitek inakši je, a ket teras še sicko fšadzi na jeden panelak, jednu modu, pop – muzik, jeden spisovni jazyk meňi – ňit uš co obdzivovac, uscic, ach, Bože naš, chto ten zglupnuti švet zachraňi?!“

Najväčšiu rozmanitosť ľudovej kultúry tvoria práve zvyky a tradície, ktoré sú stále späté so životným kolobehom. Uvedomujeme si, že patria medzi naše poklady. Neobraciame sa im chrbtom ani my. Každoročne ožívujeme aspoň niektoré z nich aj v našej Clementii, formou kultúrno-spoločenských podujatí a pri rôznych relaxačných stretnutiach si niečo o tom porozprávame. V čase mimoriadnej situácie, ktorá nastala od 16.3.2020 z dôvodu vírusového ochorenia COVID 19, boli aj tieto kultúrno spoločenské podujatia pozastavené, preto sme si ich oživovali formou rozhovorov a spomienok pri rôznych relaxačných stretnutiach, aj cez toto číslo nášho časopisu Clementia News.



V predchádzajúcom čísle nášho časopisu Clementia News sme poukázali na kresťanské a ľudové zvyky Veľkej noci. Pôstne obdobie, ktoré smerovalo k sláveniu veľkonočných sviatkov bolo toho roku iné, aj samotná Veľká noc nebola taká, na akú sme zvyknutí. Sviatky jari boli toho roku veľkou skúškou trpezlivosti, zodpovednosti a sebadisciplíny.



Pandémia koronavírusu a prísne hygienické opatrenia výrazne zasiahli do tohoročných veľkonočných osláv a tradícií. Obrady v kostoloch sa slávili bez veriacich. Z prázdnych kostolov sa kňazi prihovárali veriacim len z obrazovky televízie či počítača. Tradícia posvätenia jedál bola iná. Veriaci košíky plné dobrôt si požehnali sami doma. Ale aj napriek týmto obmedzeniam, najväčšie kresťanské sviatky roka zachovali svoje poslanstvo a význam. Po Veľkej noci na 50. deň kresťania rôznych vierovyznaní slávia sviatok Zoslania Ducha Svätého, známy aj pod názvom Turíce. Na východnom Slovensku sa môžeme stretnúť aj s názvom Rusadle. Niekde ich pomenovali aj Zelené sviatky - zeleňou sa na Ducha zdobili príbytky a dopĺňali aj výzdobu chrámov počas svätodušných sviatkov.

Obmedzenia spojené so šírením pandémie sa dostali nielen do cirkevných zvykov, ale dotkli sa a stále dotýkajú svetských zvykov a kultúrneho života.

Tohoročné kultúrne podujatie Úsmevy pre Košice, ktorého sme sa pravidelne zúčastňovali v mesiaci máj, z dôvodu aktuálnej, neľahkej situácie, sa nemohlo uskutočniť. Tematikou tejto prehliadky dramatickej tvorivosti inak obdarovaných a ich priateľov boli práve „Naše tradície“. Naš divadelný súbor „Radosť“ si pripravil na toto podujatie hudobno-dramatické pásmo pod názvom „Koštovka zvykov a tradícií Slovákov“, v ktorom sme chceli oživiť a poukázať na ľudovú kultúru, zvyky a tradície. My veríme, že túto neľahkú situáciu zvládneme v plnom zdraví a čím skôr sa opäť v radoosti pri „Úsmevoch pre Košice“ stretneme.

Samozrejme, kalendár nám opäť signalizoval mesiac máj, ktorý je opradený mnohými tradíciami a sviatkami. Spomeniem aspoň niektoré.



Májové slávnosti sú plné tradičných zvykov. V máji – vie to mladá cháska – v celom svete kvitne láska. „Umenie a láska pôsobí ako slnko – prebúda energiu.“ (Maxim Gorkij)



Symbolom lásky bolo aj stávanie májov /alebo májové májenie/. Súčasťou stávania mája bola obchôdzka mládencov s muzikou po domoch, kde postavili dievčaťu, svojej milej pred dom máj – ozdobenú brezu, ktorá bola znakom vážneho záujmu o dievča. Potom sa tancovalo, spievali sa príležitostné piesne, hostili sa a bola spoločná zábava. Máj bol vystavený celý mesiac a okrem lásky bol symbolom zelene, života, aby dievčence boli pekné, štíhle a zdravé.

Druhá májová nedeľa každoročne pripomína jeden z najkrajších darov, ktoré tu na zemi človek má, dar matky. Tento deň patrí práve všetkým matkám. Deň matiek nie je iba novodobým sviatkom, ale vznikol veľmi dávno, už 250 rokov pred Kristom. Symbolom Dňa matiek sú biele klinčeky, lebo predstavujú totiž čistotu, ľúbeznosť a prijímanie materinskej lásky ako daru.

A už sme v mesiaci jún, v ktorom sa tiež zachovalo mnoho zvykov napr. Svättojánska noc, chytanie svättojánskych mušiek, pálenie jánskych ohňov, preskakovanie vatier, kúpanie v jazere pred východom slnka... S Jánom sa viaže veľa magických zvykov súvisiacich s letným slnovratom. Tradovalo sa, že na Jána majú najväčšiu moc všetky živly sveta – zem, voda i oheň. Preto sa zvykli počas najkratšej noci roka, páliť jánske ohne a vatry. Jánske ohne sa pálili za sucha s cieľom privolať dážď. Na Jána sa nesmeli sadiť ani prať. Tento deň, kedy Jánovia oslavujú meniny, sa považuje aj za deň narodenia Jána Krstiteľa. Tento svätec bol považovaný za patróna kožušníkov, remenárov a pastierov. Práve pastieri tento deň považovali za svoj sviatok, oslavovali ho ohňami a bohatou hostinou. Generácie pred nami kedysi verili, že bylinky nájdené v túto magickú noc, majú ozdravujúce účinky. Šťastie mal človek, ktorý chytil svätjojánsku mušku a nosil ju pri sebe. Takto sa v minulosti zabávali naši predkovia. Človek kedysi žijúci viac v spätosti s prírodou, si ju vážil a staral sa o ňu celkom prirodzeným spôsobom. Na jar bolo pekným a užitočným zvykom „otváranie studničiek“. Začalo sa po Veľkej noci a trvalo do Turíc. Ľudia sa báli, že ak ich zanedbajú, budú mať nedostatok vlahy. Zvyklo sa tiež hovoriť, že kto do Turíc vyčistí aspoň jednu studničku, bude po celý rok zdravý.

Opäť spomeniem pána Jána Lazoríka a jeho tvrdenia, že ľudstvo sa môže zachrániť iba životom podľa prírody. Prízvukoval, že príroda a ľudová tvorba je ten istý génus.

Oživujme tieto poklady, nezabúdajme na nich, zanechajme si zvyky a tradície našich predkov, veď sú zrkadlom každej spoločnosti.

Zdenka Farbulová

zdroj: <https://slovenske-zvyky.webnode.sk/>
<https://www.obeckrivany.sk/kultura/jan-lazorik/>

Literárny svet umenia – knižná kultúra

Kniha je umelecké slovo. Rozvíja našu fantáziu, predstavy aj citovú oblasť. Prostredníctvom čitateľských zážitkov spoznáваме krásu umeleckého slova. V tejto neľahkej situácii, čase pandémie koronavírusu, sme v našom **literárnom svete** nemuseli vydávať prísne hygienické opatrenia. Záujem o čítanie, relax s dobrou knihou v priestoroch svojej izby, nás nijako nemohol ohroziť. S ochranným rúškom na tvári sme na krátku chvíľu mali možnosť nahliadnuť do poličiek plných kníh v našej knižnici a vybrať si jednu či dve. A tak kniha mohla byť dobrou spoločníčkou v čase skúšky zodpovednosti a sebadisciplíny. Ak nepatríte medzi knihomoľov, pridajte medzi nás a my vám ponúkneme knihy, ktoré zaujmú aj nie veľkých nadšencov čítania. Pre tých, ktorí majú záujem o písanie dostali ponuku zapojiť sa do tvorivého písania „**Mám talent?**“ a tak tráviť voľné chvíle s perom či ceruzkou v ruke a dať na papier zopár svojich myšlienok. Básničky, ktoré napíšu zahrnieme do pripravovanej šiestej zbierky našich amatérskych prispievateľov „**A môžeme ďalej rásť...**“, ktorá bude vydaná v dohľadnej dobe.



Mohlo by vás zaujímať...

Deň 2. apríl je Medzinárodným dňom detskej knihy.

Slávi sa v deň narodenia veľkého rozprávkaru, dánskeho spisovateľa Hansa Christiana Andersena (2.4.1805 – 4.8.1875). Podnet k oslave tohto dňa dala v roku 1967 medzinárodná mimovládna organizácia UNESCO. Detská kniha má zázračnú moc. Po knihe siahajú deti, mladí i tí starší. Láska ku knihe je večná a trvalá. Odporúča sa deň osláviť čítaním rozprávok deťom, darovaním novej knihy alebo návštevou knižnice.

Deň 23. apríl je Svetovým dňom knihy a autorských práv. Prečo tento dátum? Okolo 23. apríla sa narodili či zomreli takí veľikáni svetovej literatúry ako bol napr. Wiliam Shakespeare a mnohí ďalší majstri pera. Tento dátum sa stal symbolickým pre svetovú literatúru. Účastníci organizácie UNESCO rozhodli v Paríži roku 1995, že v tento deň sa bude na celom svete vzdávať pocta knihám a ich autorom. Tento deň je venovaný všetkým autorom kníh celého sveta a zároveň by mal pripomenúť ich autorské práva, lebo kniha je autorovým rukopisom, dielom, ktorému venoval veľa času a úsilia. Využíva sa aj na to, aby sa k čítaniu povzbudzovali a privádzali noví, najmä mladí ľudia. Myšlienka na oslavu dňa knihy má korene v Katalánsku, kde bola tradícia na deň svätého Juraja ponúknuť ružu za nákup knihy.

Citáty:

„Čítanie knihy je neustály dialóg, pri ktorom nás kniha oslovuje a naša duša jej odpovedá.“

/ André Maurois /

„Dobrá a krásna kniha je tá, ktorá plnými priehršťami rozosiava otázky.“

/ Jean Cocteau /



Kníh je veľmi veľa a kto ich rád pozerá a číta, veľa sa dozvie, zabaví sa, aj oddýchne. Knihe môžete dať šancu vždy, keď máte chuť, aj v tejto neľahkej situácii, kedy je obmedzené stretávanie sa. Čítanie vždy rozjasní život. Tak vám prajeme krásne, pohodové čítanie.

Zdroj: www.zones.sk

Zdenka Farbulová
Klaudia Tomajková

Svet umenia – Chvil'ka pre poéziu

Evka prispievala svojou vlastnou tvorbou do všetkých zbierok, ktoré sa zrodili z pera našich amatérskych prispievateľov. Zatiaľ ich je päť. Keďže Evka, písala ako včielka, vyšla jej už vlastná prvá zbierka. Opäť vám ponúkame zopár básničiek na prednes alebo tiché čítanie, tentokrát „Z Evičkinej poetickej truhlice“.

Môžete si ich vychutnať.

Mama

Kým máš mamku, ľahko je ti.
Kým máš mamku, šťastie svieti,
ona pozná svoje deti.
V trápení vždy pomôže ti.
Srdce mamy lieči bolesť,
svoju dušu otvor jej.
Daj jej lásku, miluj mamku,
ako soľ nad zlato.
Mami, mami, ľúbim ťa!

Evka Čobejová

Ročné obdobia

Už sa blíži jar, bude asi máj.
Budú kvitnúť čerešne,
kvety padnú na ceste.
Prídu dažde, lejaky,
budú modré oblaky,
to, že bude úroda.
Dozrejú nám paradajky,
uhorky aj paprika,
urobím ti, chlapec zlatý môj,
dobré chlebičky.
Pridám kečup, horčicu,
k tomu ti dám párky
a napokon vypijeme dobrý likér „fajny“.

Evka Čobejová

Lúka

Zakvitla lúka margariet,
no v našich ústach nastal smäd.
Nech kvitne lúka do júla,
by moja mamka neusnula.

Evka Čobejová

Odkaz od Evky:

„Milí čitatelia! Tieto básničky som zložila vo voľných chvíľach. Pokúste sa ich čítať tak, aby ste sa trochu pri tom aj usmievali. Ale neberte tie moje výpady tak vážne.“ / Evka /

Bolest'

Ak sa ma zmocní bolesť veľká,
pýtam sa Ťa, Pane Bože,
ešte som Tvoja priateľka?
Bolesť pretká všetky zlosti
a nemyslím na starosti.
Na bolesť v duši nieto lieky,
taký je život občas krutý.

Evka Čobejová

Corona

Prišla k nám Corona,
neprijemná choroba.
Ťažké časy prišli,
vari už odišli?
Veru, veru nie, u nás
i v zahraničí ešte stále je.
Stále nosíme ochranné rúška,
až nás z toho bolia a odstávajú uška.

Evka Čobejová



Liečime sa bylinkami aj z našej záhrady



Levandul'a lekárska

Levandul'a je voňavý, bohato rozkonárený poloker z čeľade hluchavkovité.

Kvitne na prelome júna a júla. Na liečebné účely sa zbiera vňat' s kvetmi, ktoré sa po usušení oddelia a používajú sa osobitne. Levandul'u poznali už starí Gréci a Rimania, ktorí ju používali okrem medicíny a kozmetiky aj v kuchyni. Kvetý dávali do vína, octu, medu. Pridávali ju do koláčov. Levandul'a je dnes významná pre kozmetický priemysel a medicínske účely.

Používa sa vnútorne ako mierne sedatívum, väčšinou však zvonka do kúpeľov a na obklady. Je súčasťou protireumatických liečiv. Kvetý majú blahodarný účinok na nervovú sústavu, psychickú napätosť a protizápalové účinky, sú nápomocné pri nervových podráždeniach, na upokojenie a proti nespavosti (podobné účinky ako medovka).

Z levandule sa dá pripraviť čaj, limonáda, sirup, takisto je populárny aj levandulový olej pre masážne účely.

<https://mojerastliny.sk/levandula-uzkolista/>



Mäta pieporná

Mäta je trváca bylina s aromatickými listami. Kvitne od júla do septembra. Na liečebné účely sa zbierajú listy mäty piepornej. Patrí medzi bylinky, ktoré majú využitie v gastronómii, kozmetickom priemysle a medicíne. Pre obsah mentolu sa mäta pieporná pridáva do aromatických vôd, mentolových kvapiek a liehu, ktoré sa používajú na masáže, proti bolestiam hlavy a pri výrobe zubných pást. Má mierne sedatívne účinky, podporuje tvorbu žalúdočných štiav, potláča nadúvanie a hnačky, zmierňuje kŕče tráviacej sústavy a podporuje vylučovanie žlče.

V terapii sa využíva aj pre jej slabý antiseptický (sterilizačný) účinok na inhalácie proti nádche a zápalom hltanu a priedušiek a protizápalový účinok pri črevných ťažkostiach.

Vyrábajú sa z nej rôzne kozmetické prípravky, často sa z nej vyrábajú sirupy pre medicínske účely.

<https://mojerastliny.sk/mata/>





Jednoduchý sirup z mäty

Ingrediencie:

- 1 hrnček nasekaných mäťových lístkov,
- 1 hrnček kryštálového cukru,
- 1 hrnček vody.

Postup

1. Ako v každom „hrnčekovom“ recepte, aj v tomto prípade ide o pomer surovín a nie o ich presnú hmotnosť. Môžete si vyrobiť malú dávku sirupu v 200 ml pohári, alebo použiť litrový hrnček – je to iba na vás. Zachovajte však pomer 1:1:1.
2. Vodu s cukrom privedte do varu.
3. Pridajte nasekané lístky a pri miernom plameni ich povarte 15 minút.
4. Vyberte zo sirupu listy.
5. Hotový sirup skladujte v uzatvárateľnej fľaši (maximálne mesiac).

Baza čierna

Baza je svetlomilná drevina, nenáročná, znáša sucho a je odolná voči mrazu. Jej využitie je veľké v bylinárstve ako aj v gastronómii. Už oddávna sa používal na liečenie najrôznejších chorôb. Baza čierna je jedna z najliečivejších rastlín a to dvakrát do roka. Najprv v máji, keď zakvitne kvetmi, z ktorých čaj je liekom napr. na prechladnutie, a potom na jeseň odhalí bohaté strapce sýto čiernych plodov, z ktorých odvar je vynikajúci na tlámenie bolesti aj nervového pôvodu. Ďalšia veľká skupina, ktorá môže benefitovať z účinkov bazy čiernej, sú diabetici, pretože baza znižuje hladinu cukru v krvi. Zberajú sa kvety aj plody. V medicíne sa baza používa ako prostriedok na potenie pri chorobách dýchacích ciest, reume a všade tam, kde je potenie žiaduce na zníženie teploty, výplachy ústnej dutiny a inhalácie pri zápale ucha, na obklady pri kŕčových žilách. Plody majú mierne prehriavajúci účinok. Kvety aj plody bazy čiernej sa používajú na domácu výrobu štiav, vína a sirupov, plody aj na výrobu lekvárov.



Nekonzumujte ju surovú. Surové bobule sú totiž mierne jedovaté kvôli obsahu sambunigrínu.

<https://www.popradske.sk/blog/ucinky-bazy-ciernej/>



Záhradný gul'áš



Niet nad gul'áš

Medziľudské vzťahy a kolektív vie dobre utužiť chutný guláš. Porozprávať sa, zašportovať, zaspievať si a dobre sa najesť – spokojnosť nadovšetko. A bola tu možnosť aj porovnať chute tohto obľúbeného jedla. Už po tretíkrát sa stretli zamestnanci a prijímatelia sociálnych služieb v CSS Clementia Ličartovce, aby pripravili túto tradičnú a obľúbenú pochúťku. A chutilo o to viac, že takéto spoločné stretnutie bolo po viac ako trojmesačnej karanténe spôsobenej pandémie koronavírusu. Tretí ročník Záhradného gulášu sa konal v spolupráci s Klubom labučníkov a kulinárov – teda klubu v našom zariadení. Teší nás, že samotní klienti boli nápomocní. Vopred nakrájali mäso, rozložili oheň pod kotlíky a potom varili, spievali a zabávali sa. Večer sa opekali špekáčky. Gulášpárty sa vydarila – chutilo všetkým a už rozmýšľame pri akej príležitosti sa opäť spoločne stretnúť v našej záhrade – pripravíme si Živánsku pochúťku, čo poviete?



*Tatiana Scholtésová
vedúca SP*





Pri gul'áši vešelo...

Nášmu dramatickému súboru RADOSTĚ už chýbalo obecnstvo. Kvôli pandémie koronavírusu sme sa nemohli zúčastňovať na festivaloch, kultúrnych podujatiach a spoločenských akciách. Konečne sme sa dňa 24.6.2020 na „Jána“ stretli na spoločnom posedení pri záhradnom gul'áši v našej Clementii. Kým sa gul'áš varil, spríjemnili sme si deň nielen jeho vôňou a chuťou, ale sme si ho okorenili spevom a pekným slovom. Členovia hudobno – dramatického súboru pri spoločných tvorivých stretnutiach pripravili krátky scenár ľudového pásma, v ktorom sme priblížili rôzne ľudové tradície, sviatky, ľudové pranostiky, piesne a poéziu o lete, žatve, dožinkách a pod. Nezabúdame ani na nácvik nových piesní a často si zaspievame len tak pre radosť. Spievanie je pre nás terapia, ktorú nám nikto nemusel naordinovať. Pre všetkých čitateľov spevu platí, že čím viac piesní vieme, tým sme duševne bohatší, citovo rozvinutejší, vyrovnanejší a vnímavejší k svojmu okoliu. V našej Clementii sa skrýva veľa talentov s nadaním na spev, s citom pre hudbu. Nebolo to inak ani na našej „gul'ášovke“. Spev nám išiel od srdca, zábava bola v plnom prúde, počasie bolo krásne, slnečné a my sme spoločne strávili dopoludnie, ktoré nám spestrilo voľné chvíle.



*Zdenka Farbulová
Janka Tomášová*

Guláš, šport a hudba

Súčasťou podujatia 3. ročníka varenia gulášu, bol aj hudobný a športový program. Športový program obsahoval tri disciplíny: hod granátom, preťahovanie lanom, kopanie na bránu. Súperilo medzi sebou dohromady 43 jednotlivcov.

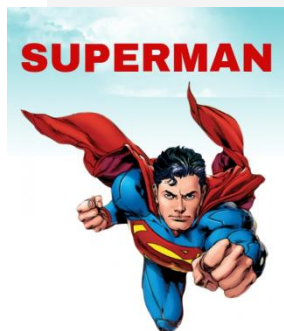
V prvej disciplíne **hod granátom** sa na prvých troch miestach umiestnili títo granátnici.

1. Vlado Guman
2. Milan Čech
3. Milan Jaroš



V druhej disciplíne **preťahovanie lanom** traja najsilnejší muži boli.

1. Oto Chomanič
2. Jozef Suchý
3. Róbert Pančura



V tretej disciplíne **kopanie na bránu** si obuli najpresnejšie kopačky.

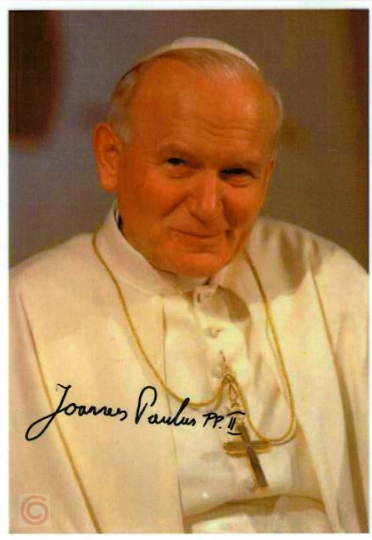
1. František Virba
2. Radovan Mrouah
3. Mgr. Igor Macej



Nie je nič lepšie, ako dobre sa najesť, zabaviť sa a zašportovať. Tešíme sa na ďalšie vydarené akcie.

Mgr. Marek Hanudel'

100. VÝROČIE VELIKÁNA CIRKVI



Sv. Jána Pavol II – Veľký
vlastným menom Karol Józef Wojtyła
* 18. mája 1920 – Wadowice – Poľsko
+ 2. apríľa 2005 – Vatikán

Tohto roku by sa bol dožil jubilea 100 rokov, bol to poľský duchovný a v rokoch 1978 až 2005 aj 264 rímskym pápežom, prvý netaliansky pápež od roku 1522 a najmladší od roku 1846. Bol teológ, intelektuál, básnik, dramatik, človek milujúci kultúru a šport.

Vysviacky :

- 1. 11. 1946 za kňaza
- 4. 6. 1958 za biskupa
- 26. 6. 1967 za kardinála
- 16. 10. 1978 za pápeža

Pápež Ján Pavol II – 13. 5. 1981 prežil pokus o atentát vo Vatikáne, atentát na neho spáchal Turek – Mehmet Ali Agca. Po vyliečení osobne navštívil Agcu vo väzení a odpustil mu. Prežitie považoval za zázak od Panny Márie Fatimskej, a preto sa o rok poďakoval Matke Božej vo Fatime. Prežil ešte jeden malý pokus o atentát vo Fatime. Sv. Ján Pavol II – mal cez 100 zahraničných ciest, navštívil 129 krajín a 841 miest. Počas jeho pontifikátu padol komunistický režim v strednej a východnej Eúrope, previedol cirkev do ďalšieho tisícročia, tak ako mu to predpovedal kardinál Wišinski. Blahorečil a svätorečil viac ľudí ako jeho predchodcovia dokopy. Svojou dĺžkou pontifikátu predstihol aj Leva XIII. a bol po Piovi IX., tretím najmadlším pápežom v histórii. Sv. Ján Pavol II mal rád prírodu a ako pápež často navštevoval hory a prírodu, rád plával a lyžoval. Jeho pontifikát bol veľmi výrazný, mal rád aj starých, chorých a mladých ľudí. Jeho život poznačilo aj mnoho chorôb a trápaní. Ako chorý v deň svojej smrti odmietol prevoz do nemocnice v Ríme a jeho posledné slová boli „Nechajte ma odísť do domu Otca“. Zomrel vo Vatikáne, v súkromnom apartmáne vo veku 85 rokov 2. 4. 2005 o 21. 37 minúte. Rád by som pripomenul jeho slová, ktoré adresoval pár dní pred smrťou a bol to akysi testament. Bolo to v čase pred Veľkonočnou vigíliou. Citujem „Toto je naozaj obdivuhodné, je to noc, keď žiarivé svetlo Vzkrieseného Kista definitívnym spôsobom víťazí nad temnotami zla a smrti, začína v srdciach veriacich nádej a radosť“. Vďaka Kristovej smrti a vzkrieseniu povstáva všetko, čo zostalo sa obnovuje, stáva sa krajšie ako predtým a vracia sa k pôvodnej plnosti" - koniec citátu. Dňa 8. apríla 2005 o 10. 00 hodine sa vo Vatikáne slúžila zádušná omša a pohrebné obrady, na ktorých sa zúčastnilo takmer 150 hláv štátov, 5 kráľovien, 4 králi, predstavitelia iných cirkví, predstavitelia medzinárodných organizácií, viac ako 100 predsedov vlád a 180 ministrov. Pohreb sledovalo viac ako 1 miliarda ľudí na svete a bolo akreditovaných 3000 novinárov a 175 televíznych staníc sveta. Nezabúdajme na neho, lebo miloval slovenský národ a jeho ľud. Sv. Ján Pavol II – Veľký - oroduj za nás.



Zdroj: <https://www.vaticannews.va/sk.html>

Spracoval: Peter Pošivák

POINT



Obchodné centrum Eperia

POINT teda v preklade **BOD** je nová pravidelná rubrika, ktorú vám v tomto čísle Clementia News predstavíme. Táto rubrika sa bude venovať rôznym službám, ktoré môžete využiť a zároveň aj tomu ako a kde ich vyhľadať. Prostredníctvom nej získate rýchly a jednoduchý prehľad o tom čo, kde a za koľko nakúpiť, kde nájdete službu, ktorú chcete využiť napr. kaderníctvo, kozmetický salón, divadlá, knižnice a pod.

Toto „COVID obdobie“ nabúrало chod života asi každému. Obmedzilo nás to v mnohých smeroch, ale hlavne v pohybe a sociálnych kontaktoch. Bolo ťažké si zvykať na to, že nemôžeme ísť kam chceme a kedy chceme, že nemôžeme vidieť svoju rodinu, či kamarátov. Zrazu sme mali viac času a možno „na oko“ menej možností, ale po pravde nám toto obdobie dalo oveľa viac ako nám vzalo. Mali sme dostatok času premýšľať, viac na sebe pracovať, viac čítať a viac počúvať toho druhého. Zistili sme, že mnoho vecí tak súrne nepotrebuje a že tričko či nohavice dokážeme nosiť ešte pár mesiacov bez toho, aby som si kúpil nové.

Avšak čas dovolení a letných dní sa nezadržateľne blíži a mnoho z vás chce osviežiť šatník po tak dlhej dobe a tak vám v tomto čísle ponúkame stručný prehľad toho, kde a približne za akú cenu si môžete zakúpiť základné oblečenie pre toto ročné obdobie, napr. tričko, šortky, plavky, šľapky, šaty, slnečné okuliare, klobúk.

Pri nákupe je dôležité brať do úvahy niekoľko faktov:

- Aké sú moje finančné možnosti – teda koľko môžem minúť,
- Určiť si priority – premyslieť si čo skutočne potrebujem,
- Koľko času na to mám – nakúpiť viac vecí na jednom mieste.



Za predpokladu, že máte jasno vo všetkých troch oblastiach sme pre vás vybrali obchodné centrum Eperia, ktoré môžete nájsť na adrese: Arm. gen. Svobodu 25, 080 01 Prešov-Sekčov. Zo železničnej a autobusovej stanice sa tam dostanete tiež MHD č. napr. 4, 8, 38.

Vybrali sme pre vás zoznam obchodov, ktoré sa v tomto centre nachádzajú a kde môžete všetky potrebné veci zakúpiť.

Tu môžete nájsť dámsku a pánsku konfekciu:

- C&A : <https://www.c-and-a.com/eu/en/shop>
- H&M : https://www2.hm.com/sk_sk/index.html
- GATE : <https://gate.shop/sk/>
- NewYorker : <https://www.newyorker.de/mk/>
- Pepco: https://pepco.sk/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=SEM&utm_term=text&utm_content=Brand
- Terranova : <https://www.terrastyle.com/>
- CCC (obuv): https://ccc.eu/sk/all?gclid=EA1aIQobChMI057-976X6gIVA8AYCh0bxgQiEAAYAiAAEgJVtfD_BwE
- Deichmann (obuv) : <https://www.deichmann.com/SK/sk/shop/welcome.html>

Tričko –cca 5,98 € -20,00 €

Šortky – cca 12,00 € - 25, 00 €

Plavky – cca15,00 € - 20,00 €

Šľapky – cca 17,00 € - 35,00 €

Šaty – cca 15,90 – 25,00 €

Slnčné okuliare – cca 9,90 € - 35,00 €

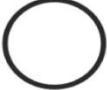
Klobúk, šiltovka – cca 10,00 € - 23,00 €

* Ceny produktov sú orientačné.

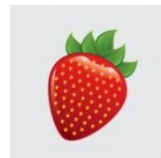
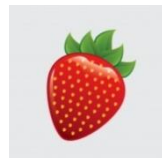
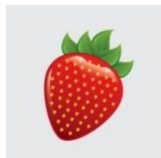
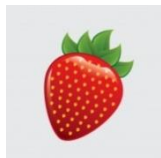
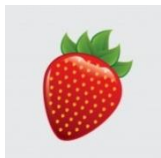
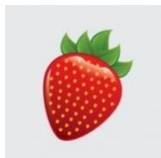
Pre urýchlenie nakupovania si môžete daný produkt vyhľadať aj na e-shope (internetový obchod). S jeho vyhľadávaním vám radi pomôžu členovia počítačového klubu. Adresy jednotlivých e-shopov sme vám uviedli vyššie.

Pri výbere a starostlivosti o odev je tiež dobré, aby ste vedeli z akého materiálu je daná vec vyrobená a ako ju správne ošetrovať. Všetky tieto informácie si môžete pozrieť na štítku z vnútornej strany odevu. Na tomto štítku sa nachádzajú najčastejšie tieto symboly a ich význam vám popíše nasledujúci obrázok:

SYMBOLY PRE OŠETROVANIE TEXTÍLIÍ

			
VÝROBOK JE MOŽNÉ CHEMICKY ČISTIŤ	LEN ŠETRNE CHEMICKÉ ČISTENIE	VÝROBOK JE MOŽNÉ SUŠIŤ VYVESENÍM	VÝROBOK NIE JE MOŽNÉ SUŠIŤ VYVESENÍM
			
MOŽNÉ ČISTIŤ BEŽNÝMI CHEMICKÝMI POSTUPMI	VÝROBOK NIE JE MOŽNÉ ČISTIŤ CHEMICKY	VÝROBOK JE MOŽNÉ BIELIŤ	VÝROBOK NIE JE MOŽNÉ BIELIŤ
			
VÝROBOK JE MOŽNÉ SUŠIŤ V SUŠIČKE	VÝROBOK NIE JE MOŽNÉ SUŠIŤ V SUŠIČKE	MOŽNÉ ŽEHLIŤ LEN ODPORÚČANOU TEPLOTOU	VÝROBOK NIE JE MOŽNÉ ŽEHLIŤ
			
VÝROBOK SUŠIŤ LEN STUDENÝM VZDUCHOM	VÝROBOK SUŠIŤ PRI BEŽNEJ TEPLOTE	VÝROBOK PRAŤ LEN ODPORÚČANOU TEPLOTOU	PRAŤ LEN RUČNE

Dúfame, že naše rady a tipy vám pomôžu v dobrom a efektívnom nakupovaní toho, čo na leto potrebujete.



Jahodová bublanina

Bublanina je snáď najznámejší koláč, aký sa zvykne piecť v domácnostiach po celom Slovensku. Na jeho upečenie nepotrebuje žiadne špeciálne skúsenosti, ani kuchynské vybavenie. Stačí vám misa, mixér alebo metlička a plech. Môžete si ju upiecť v akúkoľvek sezónu a použiť do nej práve to ovocie, ktoré najviac obľubujete. Naši labužníci z klubu sa už nevedeli dočkať pečenia, a tak sme sa rozhodli, že si upečieme jahodovú bublaninu.

Výborný recept sme si našli na stránke: <https://www.receptykulinarium.sk/>

INGREDIENCIE

Na cesto:

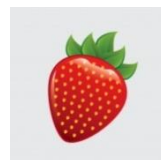
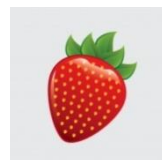
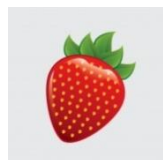
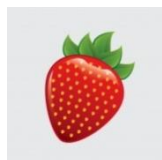
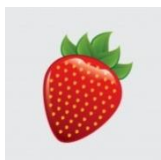
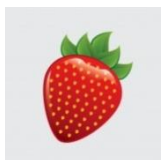
- 2 hrnčeky polohrubej múky (použili sme hrnček s objemom 250 ml)
- 3/4 hrnčeka práškového cukru
- 1/2 hrnčeka oleja
- 1/2 hrnčeka kyslej smotany
- 2 vajcia
- 1 ČL vanilkového extraktu
- kôra z jedného chemicky neošetreného citróna
- 1/2 balenia kypriaceho prášku
- hrubá múka alebo strúhanka na vysypanie plechu



Na ozdobenie:

- 250 g jahôd (alebo iného ovocia), umyté a osušené
- práškový cukor na posypanie





POSTUP

1. Do misy preosejeme múku s kypriacim práškom
2. V inej mise vyšľaháme do nadýchanej peny celé vajcia spolu s práškovým cukrom. Potom do zmesi prilejeme olej, pridáme kyslú smotanu, vanilkový extrakt a kôru z citróna a premiešame
3. Postupne prisypávame múku s kypriacim práškom a len zľahka premiešame. Snažíme sa zmes nepremiešať, aby nebol koláč tuhý. Ak je zmes príliš hustá, pridáme trochu vody alebo mlieka, aby sme docielili lávovitú konzistenciu. Zmes by mala stekať z varechy ako láva.
3. Zmes nalejeme na plech, ktorý sme zľahka vytreli olejom a vysypali hrubou múkou alebo strúhankou. Na povrch naukladáme očistené a osušené jahody.
4. Pečieme v rozohriatej rúre na 180 stupňoch asi pol hodinu, kým sa cesto nezačne sfarbovať do zlatohnedá a je pevné na dotyk. Necháme vychladnúť.
5. Bublaninu pred podávaním posypeme cukrom, môžeme ju podávať s kopčekom vyšľahanej šľahačky.



A keďže všetci milujeme jahody, tak sme si ako drink prichystali jahodovú limonádu.

Dobrú chuť Vám prajú členovia klubu labužníkov a kulinárov.

*Mgr. Eudmila Cviková
Mgr. Miriam Lipková*

Naši oslávenci

Oslava narodenín v mesiaci APRÍL

Hertneky Ladislav
Karníž Jozef
Šima Jozef
Zápotocká Viera
Brincková Jana
Mrouah Radovan

Oslava narodenín v mesiaci MÁJ

Kočík Ján
Kovaľský Maroš
Majoroš Jozef
Pastorek Štefan
Fejer Dezider, Ing.
Rybár Jozef
Lachkovičová Emília
Voľanská Jana
Macej Igor, Mgr.
Genčúr Tibor

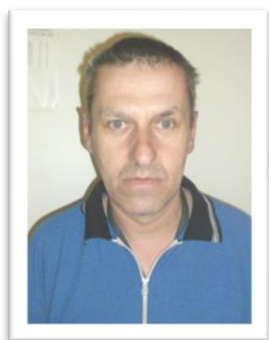
Oslava narodenín v mesiaci JÚN

Kotlár Tibor
Krištof Jaroslav
Sobotová Božena
Pariza Peter
Čobejová Eva

*Oslávencom srdečne
blahoželáme!*

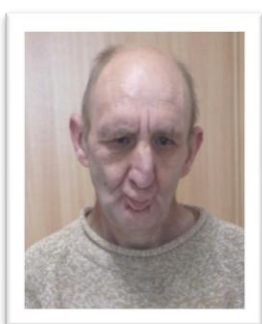
Naši jubilanti

50 rokov



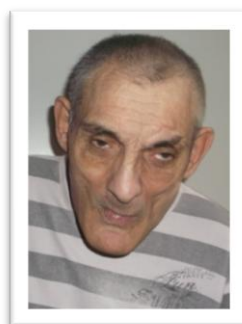
Jaroslav KRIŠTOF

60 rokov



Jozef KARNÍŽ

60 rokov

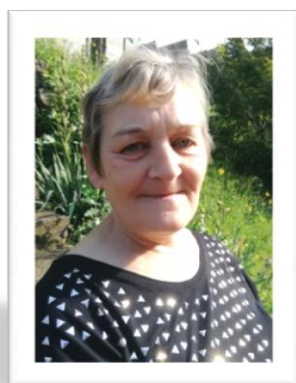


Tibor KOTLÁR

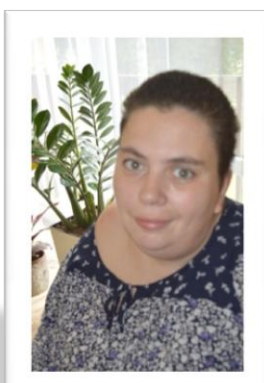
*K významnému dňu
prajeme, čo najviac
radostných okamihov,
zdravia, skutočných
priateľov a veľa síl do
každého ďalšieho dňa.*



Vitajte u nás



Libuša Výravcová



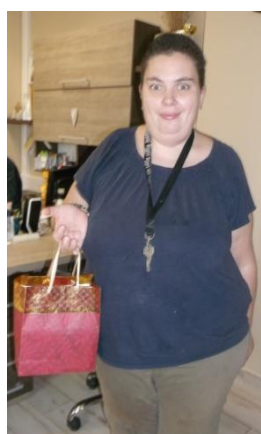
Petra Vrašťáková



Marcel Kačkoš

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.



Výherkyňa

Spomedzi prijímateľov,
ktorí správne vyriešili
krížovku uverejnenú
v 1. čísle 1. ročníka
časopisu Clementia News,
bola redakčnou radou
vylosovaná

**Petra
VRAŠŤÁKOVÁ**



Krížovkár

Za prípravu a výrobu
krížoviek, aforizmov
a kreslených vtipov pre
časopis Clementia
News, bol odmenený
redakčnou radou
prijímateľ

**Bohumil
NOVÁK**

Krížovka a letné smiešky



Autor: Bohumil Novák	Ocko (z maďarčiny)	Prút (česky)	Úhor (anglicky)	Leutnant (skr.)	Pomoc: eel,	Vták lyžičiar	Nežnosť	Značka ozdobných pier	Telúr (chemická značka)
výzva					staroegyptská bohyňa patriaci onanovi				
1. časť tajničky									
koval				Holo Rybonokle- ínová kyselina					povrchový náter olejnatá plodina
cítoslovce bolesti			morská ryba alebo (česky)					Majstrovstvá Európy čín.m.meno	
Pomoc: Anat,Lenko, oak,	cudzie žen. Meno	ženské meno čierna tvrdé drevo					odborník v práci(hovor. Ocel(česky)		
slovenský herec						dub(angl.) Cítoslovce ijíkania			
obidve				prešoský karikaturista olej(skr.)					forma,tvar, podoba, lekárska komisia
2. časť tajničky					3. časť tajničky			4. časť tajničky	
anolát					typ ruských lietadiel			krasová oblasť	





Aforizmy

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

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

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

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

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

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

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

*Prázdninové lásky
sú drahé bez nadsadzky.*

*Leto s prázdninami,
detičky s modrinami.*

	Kridlo (odborne)	Časť prístavu
anno domini		
valcovaná ocel'		
	americký muzikál s Madonnou	grécky ostrov
predložka		
dôveruj		

Tajnička tejto krížovky ukrýva vysvetlenie prečo je v lete teplo.

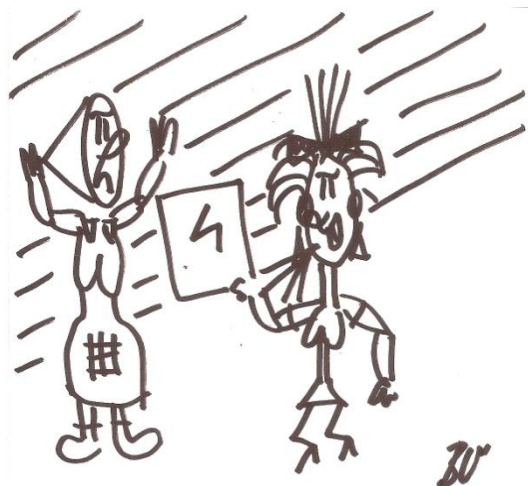
(správne riešenie napíšte na priložený lístok s vyplneným menom a vhoďte ho do schránky pri jedálni do 10.09.2020, výherca bude vyžrebovaný a zverejnený v budúcom čísle)

V krížovke z predchádzajúceho čísla časopisu Clementia Nevs sa ukrývalo obdobie, v ktorom sa konajú karnevaly, rôzne zábavy a ktoré je pred pôstnym obdobím.

FAŠIANGY

Výherkyňou sa stáva:

Petra Vrašťáková



ZADARMO NIČ NENÍ ANI TAŠTICA AK VYSVEDČENÍ!



Foto:
Zdenka Farbulová
Mgr. Miroslav Kuřha