Clementia News

Ročník 1 číslo 3 September 2020



Ako sme prežili leto
Ako vnímam obdobie COVID 19
Moja životná cesta
Ľudové zvyky a tradície našich predkov
Point – KINO & FILM
Literatúra v našom živote
Cesty poézie v našej Clementii
Liečime sa jesennými bylinkami
Tekvica Hokaido
Krížovka a školské smiešky od Bohumila Nováka



. 3 .

Na slovíčko prosím

Prihovorí sa riaditeľka CSS Clementia Ličartovce Mgr. Agáta Nirodová.



. 6 .

Motorkárska vášeň

Motorka je srdcová záležitosť, vášeň, celoživotná láska i výzva. Ak raz prepadnete tejto vášni, niet úniku.



. 14 .

Ľudové zvyky a tradície našich predkov

Človek 21.storočia vie už len veľmi málo o zvykoch starých čias, v ktorých sa tak charakteristický odrážal duchovný život ľudu a duchovná kultúra sedliactva.



. 16 .

Liečime sa jesennými bylinkami

Pozrieme sa na liečivky, ktoré vám urobia osoh ešte aj vtedy, keď teplomer ukazuje teploty pod nulou.



. 26 .

Tekvica Hokaido

Inšpirujte sa receptom na skvelú prílohu z kuchyne nášho Centra sociálnych služieb.

OBSAH

NA SLOVÍČKO PROSÍM

3 *Príhovor riaditeľky CSS Clementia*

AKO SME PREŽILI LETO

4 *Zber zeleniny v našej záhrade*
5 *Zber húb, byliniek a práca v klube*
6 *Motorkárska vášeň, Plány KLK*
7 *Maľované tričko*
8 *Netradičné bio varenie...*
9 *Práca v Kino klube objektívom prijímateľov*
10 *Clementínske kolo biblickej súťaže*

CLEMENTIA NEWS

12 *Ako vnímam obdobie COVID 19*
13 *Moja životná cesta*
14 *Ľudové zvyky a tradície našich predkov*
17 *Point – KINO & FILM*

LITERÁRNY SVET

20 *Literatúra v našom živote*
21 *Cesty poézie v našej Clementii*

BYLINKÁRIUM

22 *Liečime sa jesennými bylinkami*

POCHUTNAJTE SI S NAMI

26 *Tekvica Hokaido*
27 *Výborné pyré z Hokaido tekvice*

NAŠI OSLÁVENCI

28 *Oslávenci v mesiacoch júl, august a september*

PELE - MELE

29 *Jubilanti, Vitajte u nás a výherca*

ZASMEJME SA S BOHUMILOM NOVÁKOM

30 *Krížovka a školské 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,



ubehol ďalší štvrťrok, čiže 1. októbra máme v tlači už 5. vydanie nášho časopisu Clementia News, ktorý zachytáva naše akcie, postrehy, informácie a život v Clementii. Toto číslo zachytáva život prevažne z najkrajších letných mesiacov, ktoré sme síce pominulé roky trávili aktívnejšie mimo zariadenia, napriek tomu konštatujem, že v minulom štvrťroku sme čas strávili zmysluplne, tvorivo, ohľaduplne a uvoľnene s vedomím, že bude lepšie a lepšie....
Ľutujem, ale po tom, čo sme si v lete trocha vydýchli, nabrali všetky ukazovatele vývoja situácie koronavírusu narastajúci charakter. Práve z tohto dôvodu sa už tretí krát v mojom úvodnom slove venujem tejto téme. Vôbec ma to neteší, ale práve keď má prísť chvíľa vydania nášho štvrťročníka sa menia pravidlá opatrení a je to práve 1. október, od ktorého platí napríklad povinné nosenie rúška na verejnosti v exteriéri, ak nie je možné dodržať minimálne 2 metre odstup od cudzích osôb. Ďalšie konkrétne opatrenia môžete sledovať aj na stránke www.korona.gov.sk

Situácia s pandémiou pretrváva niekoľko mesiacov a preto chápem, že ste z toho unavení a všetkým nám jasne chýba svetlo na konci tunela. Ak sa budeme snažiť a prekonáme strach z neznámeho, ak budeme zodpovední a posilníme vieru v dohľadný dobrý koniec sami si vytvoríme chýbajúce svetlo, ktoré nás bude chrániť pred frustráciou či vyhorením. Myslím, že je čas neprežívať s koronou, ale žiť s prevenciou proti korone...

Keďže som už spomenula 1. október, vrátim sa k tomuto dňu z iného uhla pohľadu a to ako ku dňu, ktorý je venovaný úcte, láske a obdivu seniorom. Tento rok uplynulo 30 rokov, kedy bol tento deň vyhlásený za Medzinárodný deň starších osôb. Verím, že táto informácia Vám pripomenula, že úctu alebo lásku seniorom, ktorí sú neoddeliteľnou súčasťou každej rodiny a aj nášho zariadenia, je nevyhnutné prejavovať počas celého roka, ale mimoriadne sa venujme tejto téme v mesiaci október (telefonujte, píšte, vyrobte pre nich osobné pozdravy). Dajme im najavo náš záujem a aj to, že na nich myslíme....

Ako hovorí staré slovenské príslovie: „Čas a trpezlivosť ruže prináša.“ Preto sa musíme vyzbrojiť trpezlivosťou a povedať si, že danú situáciu spoločnými silami zvládneme a zároveň budeme pokračovať krok po kroku v našich plánoch, ktoré sú zamerané na neustále zvyšovanie kvality našich služieb.

Ďakujem všetkým trpezlivým, ochotným a chápajúcim priaznivcom Clementie a zároveň Vám všetkým prajem všetko dobré, hlavne veľa zdravia.

Mgr. Agáta Nirodová
riaditeľka CSS Clementia

Ako sme prežili leto

Zber zeleniny v našej záhrade







Leto je obdobím, keď nás zeleninová záhrada odmeňuje za starostlivosť. Zeleninu, ktorú si prijímatelia vypestovali v záhrade, museli počas celého leta pravidelne zavlažovať a prihnojovať. Nazberaná úroda napovedá, že sa o svoje hriadky starali zodpovedne, ale sami zhodnotili, že najväčšia starostlivosť bola o paradajky. Tie boli obsypané plodmi, ale museli ich priväzovať k pevnej opore, následne odstraňovali bočné výhonky a spodné listy. Veľkú radosť mali aj z dopestovania cibuľky, papriky, póru a cukety.

Daniela Brunnerová



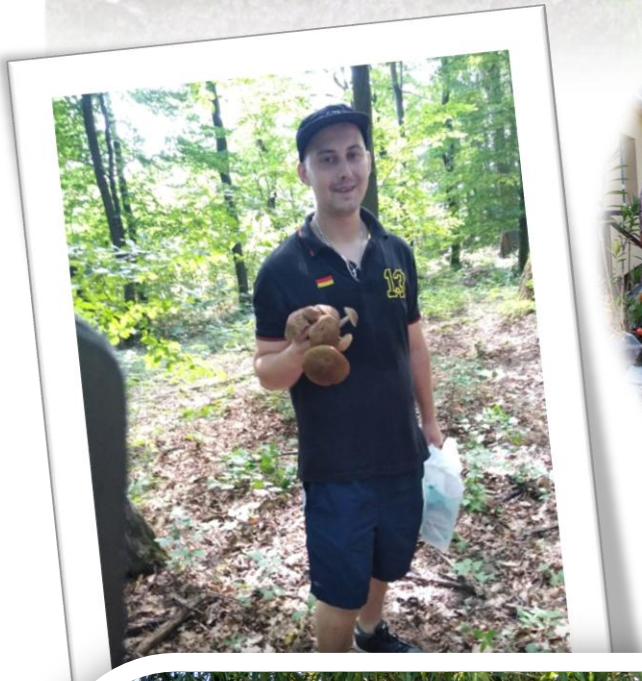




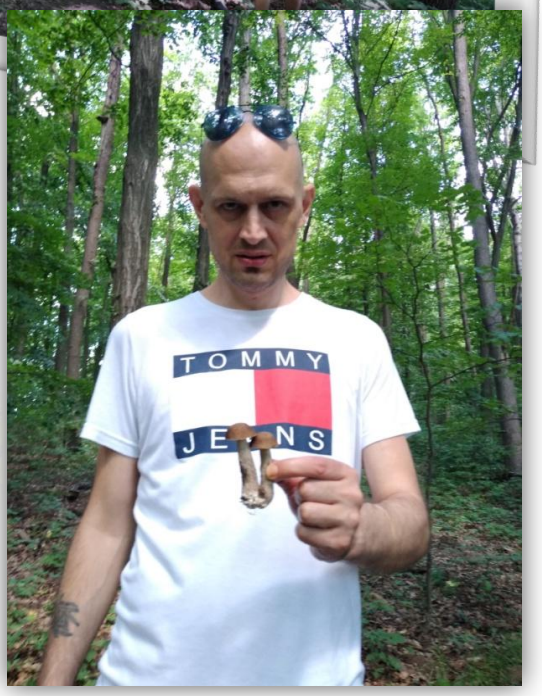




Zber húb, byliniek a práca v klube







V rámci Zeleného klubu sme sa vybrali s prijímateľmi do prírody na relaxačnú prechádzku. Nazbierali sme si rôzne liečivé bylinky, ktoré sme si potom nasušili. V lese sme dýchali čerstvý vzduch, zbierali sme huby, z ktorých sme mali veľkú radosť. Načerpali sme veľa pozitívnej energie a tešíme sa na ďalšiu prechádzku.

Lucia Vicová









Motorkárska vášeň

Motorka je srdcová záležitosť, vášeň, celoživotná láska i výzva.
Ak raz prepadnete tejto vášni niet úniku. Pohľad na svet z motorky je úplne iný, kto to raz zažil, tak vie o čom je reč. Takúto vášeň zažíval aj náš prijímateľ Peter, ale pre chorobu sa jej musel zriecť. Veľkú radosť mu spravil náš nový kolega Miloš, ktorý je tiež vášnivý motorkár a v jeden letný deň prišiel do práce na motorke. Peter sa veľmi potešil takej nádhernej motorke a v jeho očiach bolo vidieť neskutočnú radosť, no zároveň aj smútok, že si nemôže vysadnúť na motorku a zažiť opäť pocit slobody.

Mgr. Miriam Lipková

Plány klubu labužníkov a kulinárov

V piatok 4.9.2020 sa členovia klubu stretli po malej letnej pauze a ako to býva zvykom už niekoľko rokov spoločne vypracovali plán na II. polrok. Dohodli sme si priebeh prípravy jednotlivých jedál, ktoré sme sa rozhodli do konca roka pripravovať. Niektoré aktivity sme už zrealizovali, napr. netradičné varenie v prírode „Obišovský hrad“, taktiež prípravu sladkého receptu „Pavlova torta“, ktoré sa veru podarili. Následne v priebehu mesiacov október a november si každý člen vybral recept, pri ktorom bude vystupovať ako šéfkuchár. V pláne majú pripraviť fašírky z údeného mäsa, plnené oblátky, syrové palacinky, zaviate broskyne, bryndzovú polievku s klobásou a taktiež aj dobrotu z kozľaciny. Na tomto stretnutí boli všetci členovia za ich neustálu aktivitu a činnosť v klube obdarení super darčekmi, ktoré potešili. Mužská časť dostala čašnícku zásteru s vreckami a ženičky členky dostali Preciosa crystals prívesok na kľúče alebo telefón. Darčeky sme mali k dispozícii od sponzora a sú pre všetkých výbornou motiváciou do ďalšej práce v našom obľúbenom klube.





Peter Pošivák
Mgr. Cviková Ľudmila







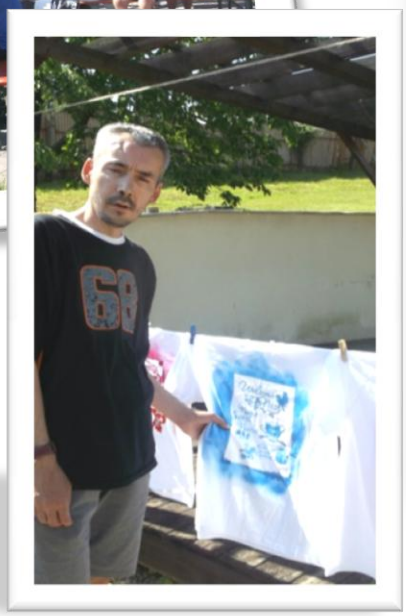
Maľované tričko



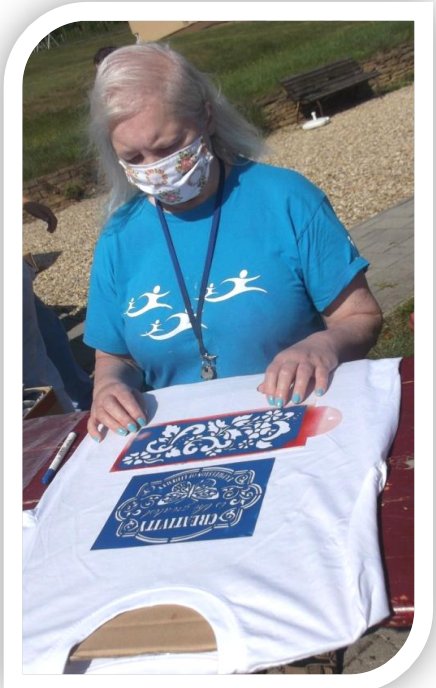
Jedného slnečného dňa sme pre našich prijímateľov pripravili aktivitu „Maľované tričko“ v našej záhrade. Prijímatelia si skrášľovali svoje tričká špeciálnymi farbami na textil, sprejmi, fixkami a štetcami. Niekto maľoval sám, ďalší s pomocou šablón alebo s pomocou zručných inštruktorov. Všetci boli kreatívni, nadšení a veselí. Po vysušení tričiek sme ukončili túto aktivitu prehliadkou.

Lucia Vicová







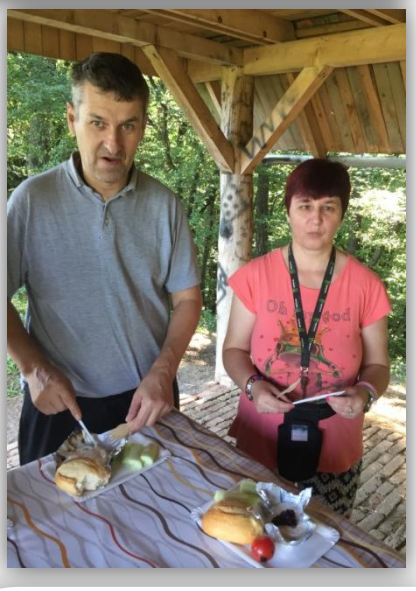


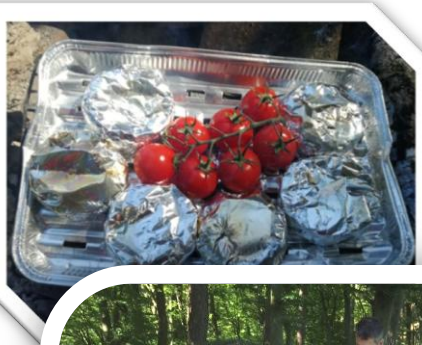
Netradičné bio varenie v prírode v prekrásnom prostredí Obišovského hradu

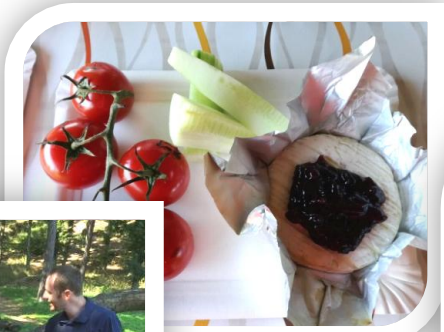


Vedenie CSS Clementia prijalo pozvanie od členov Klubu labužníkov a kulinárov na netradičné bio varenie v prírode, ktoré sa uskutočnilo dňa 10.09.2020 v nádhernom okolí Obišovského hradu. Členovia klubu pre všetkých ugrilovali encián, ktorý sa podával s brusnicovým džemom a grilovanou zeleninou. Počasie bolo ako vymaľované, nálada vynikajúca a jedlo báječné. Ale načo toľko slov, o vydarenej akcii sa presvedčia čitatelia sami z priložených fotografií. Členom klubu za pozvanie srdečne ďakujú riaditeľka CSS Clementia Mgr. Agáta Nirodová, vedúca úseku starostlivosti o klienta Mgr. Dana Lenártová a vedúca úseku stravovacej prevádzky p. Tatiana Scholtésová.

Mgr. Dana Lenártová











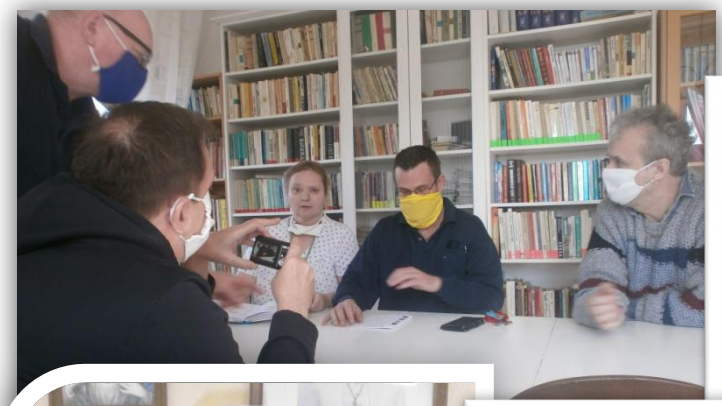


Leto s Kino klubom

V tomto príspevku sa pozrieme fotoobjektívom Maroša Kovaľského a Petra Pošiváka na prácu Kino klubu počas prázdnin. Fotografie pochádzajú z filmovania mesačníka Filmový žurnál, premietania filmov v našom kine, výroby videodokumentov, ale aj súťaží pripravených pre návštevníkov nášho kina.

Mgr. Miroslav Kuľha

















CLEMENTÍNSKE KOLO BIBLICKEJ SÚŤAŽE



Človek potrebuje v prúde života oporu. Touto oporou je Ježiš Kristus, Syn Boží. O ňom hovorí Biblia, božie posolstvo nám ľuďom. Čítanie a počúvanie Svätého písma patria neoddeliteľne spolu. Nie je viac ten, kto číta, rovnako ako nie je menej ten, kto počúva. Preto neváhaj, vezmi do rúk Bibliu a čítaj! Čítanie je zároveň modlitbou. Čo tam nájdeš? Odpovede na otázky - Čo je zmyslom nášho života? Biblia je to kniha pravdivých príbehov. Kde sa tu vzalo nebo a zem? Ako vzniklo slnko, mesiac, hviezdy a mnoho iných vecí na Zemi? Biblia nám dáva odpoveď, keď hovorí, že ich stvoril Boh. Svätý Hieronym - cirkevný otec, ktorý vo svojom živote dal ústredné miesto BIBLII povedal, že štúdium a meditácia Svätého písma robí človeka múdrym a vyrovnaným. Toto poradil jednému kňazovi: „Čítaj veľmi často božské písma, ba viac, nech svätá kniha nikdy neopustí tvoje ruky. Tu sa nauč tomu, čo máš vyučovať. Pri modlitbe sa nechaj viesť čítaním, pri čítaní modlitbou“. Práve v tomto Roku Božieho slova sme mu venovali väčšiu pozornosť a bol vítanou príležitosťou prehlbovať náš záujem o Sväté písmo.



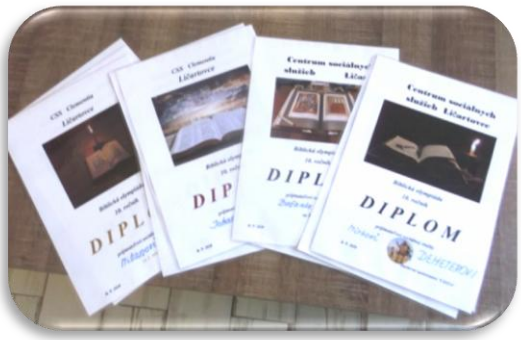


Na pravidelných pondelkových stretnutiach duchovného spoločenstva Cesta v našej Clementii sme čas venovali modlitbe, brali sme do ruky Bibliu, meditovali sme, ponárali sme sa do vlastného sveta s cieľom nájsť v sebe to božské. Hľadali sme relax pre dušu i telo. Chceli sme svojvoľne a úprimne nasledovať Pána Ježiša. Bol to aj čas prípravy pre nadobúdanie nových vedomostí, ale predovšetkým bol časom každodenného kráčania so živým Bohom a príležitosťou stretávať sa a rozjímať nad Božím slovom v malých skupinkách.





Spoločne sme sa modlili, rozjímali, meditovali, čítali, rozprávali sa a pripravovali sa na biblickú súťaž, ktorá bola jednou z foriem dobrovoľnej činnosti klientov Clementie. Obsah tejto biblickej súťaže bol zameraný na vedomosti, zručnosti, návyky, skúsenosti, postoje a hodnotovú orientáciu zo štúdia Biblie. Rozprávali sme sa o realizácii súťaže v poradí už **10. ročníka Biblickej olympiády**, ako sme ju každoročne pomenovali. Vedeli sme, že čas venovaný tejto činnosti bol prežitý zmysluplne. Nakoniec nastal deň, na ktorý boli pozvaní veriaci v každom veku a mohli si otestovať svoje vedomostí formou pracovného listu, testov a omaľovaniek. Toto všetko bolo pripravené pre tých, ktorí chceli s Ježišom stráviť kus zo svojho voľného času. Otázky v testoch boli predovšetkým zamerané na múdrosti a pravdy z Biblie, ale aj na kresťanské aktuality.



Všetci zúčastnení sa mohli presvedčiť, aké plody im prinieslo štúdium Biblie, rozhovory, meditácie a modlitby. **10. ročník Biblickej olympiády** sa konal dňa 10.09.2020 v priestoroch našej jedálne. Účasť bola dobrovoľná. Činnosť súvisela s **duchovným spoločenstvom Cesta** a jej pravidelnými členmi. Atmosféra súťaže bola príjemná. Po skončení súťaže nastala radosť z pekných cien aj sladkých odmien. Veríme, že dotyk Božieho slova ešte dlho zostane v srdciach súťažiacich, ktorým patrí veľká vďaka.

Výroky svätcov:

„Veď kto nepozná Sväté písmo – nepozná Krista.“ **(sv. Hieronym)**

„Netreba zabúdať, že čítanie Svätého písma musí sprevádzať modlitba, aby sa stalo rozhovorom medzi Bohom a človekom. Lebo, keď sa modlíme, prihovárame sa Bohu, a keď čítame Božie výroky, Boha počúvame“. **(sv. Ambróz)**

Zdenka Farbulová

Ako vnímam obdobie COVID-19



Určite nikto z vás a ani ja som sa veru nepotešil obdobiu pandémie COVID – 19. Toto ochorenie, ako už vieme, pochádza z Číny, z mesta Wu Chan. Aj naše zariadenie bolo počas pandémie istým spôsobom zatvorené a nemohli sme mať návštevy v zariadení, čo nikoho nepotešilo. Aspoň, že sme mohli dostávať balíky a bol k dispozícií mobilný telefón, aby sme sa mohli porozprávať s rodinou a priateľmi. Mnohým klientom bolo smutno bez návštev, aj mne osobne, ale v kontakte som bol s mamkou a rodinou takmer každý deň nakoľko mám aj svoj vlastný mobil. Boli to smutné a ťažké časy, preto sme radi, že sa to postupne uvoľňovalo a že sme konečne boli aj doma pri rodine a je možnosť aspoň krátkej návštevy v zariadení. Rátal som s tým, že v lete pôjdem spolu s mamkou niekde na dovolenku, ale nevyšlo. Dovolenka nevyšla ani ostatným klientom nášho zariadenia. Uvidíme, čo bude ďalej, lebo čísla chorých sa neustále zvyšujú. Ale aj napriek tomu boli v našom zariadení realizované rôzne akcie ako „Záhradný guľáš“, či „Šachový turnaj“, „Maľované tričko“ a pod.. Opakovane sme uskutočňovali modlitby za odvrátenie tohto ochorenia koronavírusu.



Prvou super vecou, ktorá nastala po výskyte COVID – 19 bolo to, že zamestnanci spolu s nami poctivo šili ochranné rúška a bola sprísnená hygiena pri umývaní rúk, pred stravovaním. Samozrejme všetkým patrí za to veľká vďaka.

Samozrejme neobišlo nás testovanie na toto ochorenie. Distribúciu kazetových rýchlo testov zabezpečil Úrad PSK v počte 150 kusov. Každý bol testovaný, tak klienti, ako aj zamestnanci a potešilo nás to, že nik z nás doposiaľ neochorel. Testovaniu predchádzalo však aj školenie. Testy nám robili denná sestra Bc. Cmorejová a p. Štepita.

Celé obdobie bolo naozaj ťažké, no zvládli sme to a vďaka zodpovednému prístupu sme nezaznamenali žiaden prípad ochorenia. Uvedomujeme si, že rúška budeme musieť nosiť ešte dlho, aj napriek tomu, že sa niektoré veci už uvoľňujú. Veríme, že aj tu druhú vlnu COVID – 19 zvládneme a budeme môcť opäť chodiť na dlhodobejšie výlety a tiež tráviť čas v domácom prostredí so svojimi rodinami. Držme si palce, aby sme to všetko spoločne aj naďalej zvládali a tešíme sa na koniec tejto pandémie.

Peter Pošivák

MOJA ŽIVOTNÁ CESTA



Narodila som sa v roku 1950 v Lenartovciach. Obaja rodičia boli robotníci, pracovali na železnici. Mám jedného brata, ktorý je odo mňa starší o 8 rokov. Ako súrodenci sme si veľmi rozumeli, navzájom dobré vychádzali. Rodičia má nikdy nebili, ani brata, v láske nás oboch vychovali. Hoci v rodine, tak ako aj v iných boli medzi nimi aj hádky, pred nami to neukazovali. Keď som mala 6 rokov, rodičia sa odsťahovali do Brzotína okr. Rožňava, nakoľko dostali tú istú prácu, ktorú som už spomínala - na železnici. V tejto obci som bývala 4 roky, keď moja mama zomrela mala som 10 rokov. V Brzotíne som začala chodiť do 1. ročníka dovtedy, pokiaľ moja mama nezomrela. Neskôr sa môj otec oženil. Jeho druhá žena nechcela, aby som s nimi v jednej domácnosti bývala, lebo ona mala 2 svoje deti. Bolo šťastie, že som mala veľmi dobrú babku zo strany otca, 60 – ročnú, ktorá má zobrala k sebe bývať, starala sa o mňa, vychovávala ma. Chudobne sme žili s babkou, lebo poberala malý dôchodok, z ktorého bolo ťažko pokryť všetky potrebné veci. Môj otec nám nemohol pomáhať, platiť na mňa, lebo tá druhá žena to nedovolila. Boh dal starej mame silu, aby mohla chodiť a pracovať v dedine. Volali ju upratovať, chodila pracovať na polia, musela aj dieťa baviť. Za celý deň práce dostala bývalých 40 Kčs (t.j.1,33 EUR), jedenia toľko, aby aj mne mohla z toho dať. Cez letné prázdniny som musela chodiť pracovať na štátne majetky (družstvo), na polia, začo som dostala za dva mesiace 200 Kčs (cca 6,64 EUR) a meter pšenice, ktorú som mohla predať za 250 Kčs (8,30 EUR). Potom každý rok, keď boli prázdniny som chodila na brigádu, snažila som si niečo zarobiť, aby som mohla pomôcť babke. Stará mama bývala v Širkovciach okres Rimavská Sobota. Ja som ukončila školu v roku 1965 v Jesenskom okres Rimavská Sobota. Školu som ukončila ako 15 ročná a hneď som aj nastúpila do práce na štátny majetok. Tam som pracovala ako robotníčka, bolo treba okopávať jahody, kukuricu olamovať, ovocné stromčeky vysádzať, do mecha som sypala pšenicu, následne to vozila na vozíku, kde bol veľký prach, ozaj to bola ťažká robota. Keď som mala 18 rokov, išla som pracovať do nemocnice ako upratovačka. Do práce som musela ráno vstávať o pol štvrtej. Následne som si urobila opatrovateľský kurz, aby som mohla robiť opatrovateľku (súkromne). Mala som 21 rokov, keď som sa vydala do Šuric okres Lučenec. Veľmi dobrého manžela som mala, na rukách ma nosil. Narodila sa nám jedná dcéra, volá sa Dorotka. Manžel sa narodeniu dcéry veľmi tešil, lebo už mal 46 rokov, medzi nami bol rozdiel 20 rokov. Spolu sme žili 13 rokov, avšak môj manžel ochorel na rakovinu a zomrel. Dcéra chodila do školy a ja každý deň som chodila na cintorín, lebo mi bolo ťažko. Obom nám bolo smutno, nakoľko sme ho mali veľmi radi. Doteraz chválim Boha, že mi dal silu prekonať samotu a s dcérou pekne žiť. To znamená, že som neviedla zlý, neusporiadaný život. Nikdy som nefajčila a nepožívala alkohol. O dcéru Dorotku som sa dobre starala aj vychovala, ani ona nepije alkohol a nefajčí. Dobre sa vydala, má peknú rodinku, navzájom dobre žijú. Mám dve dobré, šikovné vnučky, z ktorých sa veľmi teším.

Teraz mám už 70. rokov, môj zdravotný stav sa zhoršil. Sama by som sa nedokázala o seba postarať, potrebujem pomoc a podporu a preto som tu v zariadení. Na všetko zlé, čo som zažila, chcem zabudnúť a chcem žiť spokojný život. Tu som veľmi spokojná, mám rada všetkých zamestnancov, lebo sa o mňa starajú. Mám rada aj všetkých klientov, lebo ma rešpektujú, pekne sa so mnou rozprávajú. Musím spomenúť aj moju spolubývajúcu Boženku Sobotovú, ktorá sa mne ako staršej osobe prispôsobila. Máme sa veľmi rady, pomáhame si, veď aj minulý rok som mala úraz, museli mi vymeniť umelý kĺb, tak som nemohla a nevládala okolo seba sa postarať, chodila som s barlou a Boženka mi v tom pomáhala. Som rada, že všetko je už v poriadku, nemusím ležať v posteli, viem sa o seba postarať a najmä, že môžem pomáhať aj tu v zariadení, chodiť na činnosti, aktivity. To ma veľmi teší.

Marta Lehotská

ĽUDOVÉ ZVYKY A TRADÍCIE NAŠICH PREDKOV

SVIATKY LETA



Človek 21. storočia vie už len veľmi málo o zvykoch starých čias, v ktorých sa tak charakteristický odrážal duchovný život ľudu, duchovná kultúra sedliactva. Našim záujmom je oživovať staré, pekné tradície. V lete v najteplejšom období roka sa všetka pozornosť sústreďovala na prácu na poli. Zvyky a obyčaje boli zamerané na ochranu pred zlými silami, ktoré mohli ohroziť úrodu, hospodárske zvieratá a spájali sa s oslavou letného slnovratu. Letný slnovrat je najdlhší deň roka, ktorý sprevádzali obrady motivované kultom Slnka a ohňa. Samotný sviatok slnovratu sa slávil zakladaním živého ohňa (vatry) a mal viacero významov. Ľudia prostredníctvom ohňa s magickou silou podporovali plodnosť Zeme v jej najväčšom rozkvete.



ŽATVA A DOŽINKY NA SLOVENSKU

Chcela by som vás potešiť voňavou atmosférou oslavy ukončenia žatvy a pripomenúť si zvyky našich predkov spojené s dožinkami. Viete, ako vyzerali dožinkové slávnosti v minulosti? Svoj pôvod majú ešte v predkresťanskom období, kedy sa prosperita a dobrá úroda pripisovala priaznivému vplyvu nadprirodzených síl. Aby bola úroda dobrá aj na ďalší rok, vykonávali sa rôzne rituály: posledné klasy obilia sa nechávali na poli alebo sa z tých najkrajších zožatých klasov uplietla kytica či dožinkový veniec. Časom dožinky získali skôr oslavnú a ďakovnú funkciu.

Žatva a Dožinky

Žatva zastaralo aj žeň alebo žne na Slovensku bola vždy približne v čase od júna do septembra. Žatva bývala v minulosti najdôležitejším a zároveň pracovne najnáročnejším obdobím leta i celého hospodárskeho roka. Ide vlastne o čas, kedy sa žnú obilniny, ako sú pšenica, jačmeň, kukurica či žito. Žatva, mlátenie a mletie obilia, tradične odovzdávanie dožinkového venca hospodárovi i následné poďakovanie za úrodu s bohatým oldomášom, spev, tanec, príprava tradičných jedál z obilnín a prinášanie a ozdobovanie snopu odpradávna symbolizovalo ukončenie žatvy.





Dožinky alebo v zastaranom jazyku „obžinky“ sú slávnosť, ktorá sa pravidelne usporadúvala po skončení žatvy. V minulosti by sa bez dožiniek nezaobišlo ani jedno väčšie hospodárstvo, dnes sa však zachovali len v niektorých mestách a obciach Slovenska ako súčasť rôznych folklórnych podujatí.

Od práce k zábave – Oslava úrody



„Bože nás požehnaj, všetko nám dobre daj, napredek i zdravie, božie požehnanie. Bože nás požehnaj, aj Panna Mária, by naša robota, daromná nebola...“
Po skončení žatvy uvili žnice - dievky žatevný alebo dožinkový veniec z najkrajších klasov a stebiel obilia. Najčastejšie mal podobu kruhu, kytice, špirály, koruny, koša, domu atď. Ozdobovali ho stuhami a poľnými kvetmi. Dvojica mladých žencov ho niesla v rukách, na palici alebo na hlave v sprievode ostatných žencov k sídlu hospodára. Odovzdávanie dožinkového venca sprevádzali príhovory, vinše a pritom sa spievali dožinkové, obradové piesne, ktoré sa spievali iba na dožinky.

„ Gazda náš, gazda náš, dajteže nám oldomáš, dajteže ho z lásky, zbierali sme klásky, dajteže nám ho smele, ej, žali sme vesele. Dajteže nám ho smele, hrabali sme vesele .Už sme sa nažali žitka zeleného, ešte sme nepili vínka červeného.“



Dožinkový veniec sa nechal u pána majetku v majeri, zavesili ho pod strechu domu, kde zostával až do jari. Hospodár následne pozval všetkých pracovníkov žatvy na oslavu spojenú s hudbou a tancom. Takýto priebeh mali dožinky ešte v polovici 20. storočia.

JÚL je mesiacom žatvy a to sa odráža aj v ľudových pranostikách:
„ V júli prepelica volá žencov do poľa.“
„ Ženci do poľa, včely z poľa.“
„ Svätá Anna žito siala.“

Umením vzdelávame o kultúrnom dedičstve



Na Slovensku sa každým rokom organizuje množstvo slávností, ktoré sú ukážkou ľudovej hudby, tanca či umenia a spomienkou na tradície, zvyky a obyčaje toho – ktorého regiónu. Leto je práve obdobím folklórnych festivalov. Milovníci folklóru sa každoročne majú možnosť stretnúť na tradičných folklórnych festivaloch. Najstarším a najväčším celoslovenským folklórnym festivalom na Slovensku je **Folklórny festival Východná.** Organizuje sa od roku 1953 vo veľkom amfiteátri liptovskej obce Východná, vždy začiatkom leta, obyčajne v prvý júlový víkend. Je oslavou folklóru a výrazne prispieva k oživovaniu, zachovávaniu, tvorivému rozvíjaniu i verejnej prezentácii vzácnych hodnôt našej klenotníckej kultúry. Tento festival v poradí už 66 –ty sa toho roku nekonal, bol preložený z dôvodu koronakrízy na rok 2021.



V našom regióne sa každoročne koná festival **Európskeho ľudového remesla v Kežmarku.** Je najvýznamnejšou a najväčšou prezentáciou ľudových remesiel na Slovensku. Svojimi výrobkami sa na ňom prezentujú najvýznamnejší majstri remesiel nielen zo Slovenska, ale aj z celej Európy. Kováči, šperkári, umeleckí drotári, hrnčiari, tkáči, výrobcovia kraslíc, perníkov, fujár, črpákov, výrobkov zo šúpolia a mnohí ďalší predvádzajú svoje umenie priamo na mieste. Festival dopĺňa bohatý kultúrny program s vystúpeniami folklórnych súborov, sokoliarov, pouličného divadla či šermiarov. Organizuje sa každý rok v Kežmarku, vždy počas druhého júlového víkendu. Aj tento už Jubilejný 30. ročník festivalu **Európske ľudové remeslo** sa presunul na budúci rok. Hlavným dôvodom sú opäť obmedzenia počas trvania koronakrízy.



Festivaly sa neodohrávajú len na scéne. Stojí za nimi pozoruhodná zanietenosť jeho tvorcov a organizátorov, súdržnosť, kreativita, zodpovednosť. Vďaka patrí tým, ktorí nám toto dedičstvo vytvorili, so zodpovednosťou voči tým, ktorí ho budú niesť v ďalších generáciách.

Folklór je hlboko zakorenený v tradíciách a kultúre slovenského národa, preto v nás pri každom kontakte dokáže vyvolávať radosť zo vzájomného stretnutia a oživovať nielen históriu, ale aj city.

Teší nás, že v dnešnej dobe stále existujú mladí ľudia, ktorým zvyky a tradície nie sú cudzie a rozhodli sa ich zachovávať alebo šíriť v ústnej podobe. Stačí otvoriť oči a viac si všímať alebo dať tomu aspoň šancu. Možnosti je veľa. Dôležité je nezavrhovať našu kultúru. A nechať sa vtiahnuť do víru ľudových tradícii.



Na kultúrne, ľudové tradície nezabúdajú ani členovia dramatického súboru Radosť v našom zariadení. Na pravidelných stretnutiach záujmovej činnosti hudobno – dramatického klubu si pripomíname a oživujeme ľudové zvyky a tradície. Spievame si ľudové piesne, učíme sa vinše, nacvičujeme pásma o bačovi, drotárovi, Jánošíkovi... Následne sme mali možnosť prezentovať sa na festivaloch kultúrnych činnosti klientov zariadení sociálnych služieb a na prehliadkach dramatickej tvorivosti. Spomeniem aspoň pásmo, ktorým sme sa prezentovali na festivaloch v Medzilaborciach, Spišskom Podhradí a Košiciach. Pásma sme pomenovali: „A bulo i tak“ a „Na šarišu vešelo“. Týmto kultúrnym programom sme rozveselili divákov ľudovými pesničkami, tancom a pekným ľudovým krojom. Aj takouto formou sa snažíme a chceme prispievať do pokladnice ľudovej kultúry.

Zdenka Farbulová

Zdroj: www.slovakia.travel, www.tnos.sk, www.martinus.sk, www.festvalyvychodna.sk
Ilustračné foto:
https://www.google.com/search?sxsrf=ALeKk019c0qcWdSPjgcK5eXaIceATRN8EQ:1599823113306&source=univ&tbm=isch&q=zatva&sa=X&ved=2ahUKEwjBxvzC_eDrAhUiAGMBHe_jB4kQiR56BAgNEBA&biw=1280&bih=864#imgrc=47o2BPsen-2wTM&imgdii=bbxU8Ys5Ws_puM

POINT



KINO & FILM

Letné dni patria práve medzi tie dni, z ktorých mnoho z nás čerpá energiu po ďalšie mesiace. Po pravde budú mi chýbať tiché, teplé noci a debaty cvrčkov v tráve pred domom, bzukot včiel v ovocnom sade a vôbec celé živé divadlo prírody. Ak si mám spomenúť na najkrajšie chvíle tohto leta, menovalo by sa mi ťažko a hlavne by to bolo asi na ďalšie dva príspevky :-), ale medzi jedno z mnohých, na ktoré si určite spomeniem je sledovanie filmov pod holým nebom. Ak ste milovníkmi kinematografie a dobrých filmov určite vám takýto zážitok chýba, preto to skúste v ďalšom roku.

Ak milujete kino a atmosféru v ňom, tak vaše oči upreli zrak na správne riadky. V minulom čísle sme sa venovali tomu, ako a za koľko je možné si oživiť svoj šatník v letných mesiacoch. V tomto čísle sa zameriame na to, kde sa dá najbližšie v našom okolí pozrieť dobrý film, dať si k tomu dobré pukance a kofolu a samozrejme koľko musím mať vo „vačku“ na celú túto parádu.

Dobre vieme, že momentálna situácia nám v tomto nepraje, ale snáď sa to čo najskôr zmení a my sa čoskoro vrátime do bežného života. Preto vám teraz ponúkneme užitočné informácie, ktoré budete môcť, dúfajme už čoskoro, vyskúšať v praxi.

Ličartovce je malá obec v blízkosti Prešova, a preto sme sa zamerali na kiná v tomto meste.
V Prešove sa nachádza niekoľko miest, kde sa dá vidieť dobrý film. Môžte si ich hravo nájsť na mape, kde sú vyznačené našim „pointom“.





My sme vám vybrali Cinemax, ktorý sa nachádza v obchodnom centre MAX a hravo sa k nemu zo stanice dostanete MHD s číslom 8 a 38.

Ak plánujete mať o zážitok viac, je dobré si návštevu kina naplánovať vopred. Súčasťou dobrého plánovania je dobré myslieť na pár faktov a to:

• Aký žáner chcem vidieť

Je dôležité vedieť, či mám chuť na komédiu, drámu, sci-fi, dokumentárny film alebo iný žáner.



• Vybrať si film podľa programu kina, ktoré som si vybral

Ak už viem, aký žáner chcem vidieť, stačí si už len vybrať film. Program ako aj rezervácia sa dá realizovať online (teda prostredníctvom internetu) a s tým vám radi pomôžu členovia počítačovo – fotografického klubu alebo niekto z vášho tímu.

• Zistiť cenu lístka

Ceny za lístok v kine sú väčšinou rovnaké pri každom filme, ale niekedy to tak nemusí byť, preto je dobré, ak s tým budete rátať. Bežná cena lístka sa pohybuje okolo 7,45 €. V kinách, ale aj pri iných kultúrnych podujatiach, je možné uplatniť si zľavy. Tie môžu byť rôzne, preto je dobré sa pri kúpe lístka ohľadom zliav informovať.

PROGRAM KÍN: PREŠOV VŠETKY KINÁ

PROGRAM KINA: CINEMAX - DNES skryť program

Mulan (Mulan)	15:20	115 min		U
Mulan (Mulan)	17:50	115 min	Tit	U
Scoob! (Scooby-Doo)	15:25	93 min		U
Tenet (Tenet)	20:00	150 min	Tit	12
Chrumkáči (Animal Crackers)	15:40	105 min		U
Noví mutanti (The New Mutants)	18:10 19:50	94 min	Tit	12
Noví mutanti (The New Mutants)	15:30	94 min		12
After: Sľub (After We Collided)	17:40 20:30	105 min	Tit	15
Pinocchio / 2020 (Pinocchio)	16:00	125 min		U
Ženská pomsta (Ženská pomsta)	18:40	-	OV	U
Palm Springs (Palm Springs)	20:40	87 min	Tit	15
Narušený (Unhinged)	20:20	91 min	Tit	15
Break the Silence: The Movie (Break the Silence: The Movie)	17:30	91 min	Tit	12

Tit - titulky, OV - originálna verzia

Pravidlá v kine: ovládate ich?

Aj keď kino nie je divadlo, tak aj v kine platia pravidlá slušného správania, hoci ich nie je toľko. Tie najzákladnejšie vám teraz predstavíme.

Treba prísť včas

Keďže pred každým filmom chodievajú reklamy a trailery (upútavky) na ďalšie filmy, mnoho ľudí chodieva do kinosály zo zásady o niekoľko minút neskôr. Avšak, keď sa ide na film, pri ktorom je plná kinosála, príďte aspoň desať minút pred časom, ktorý máte na vstupenke, aby ste potom neobmedzovali ostatných divákov.



Mobily a rozhovory treba odložiť na neskôr

Nie je azda nič horšie, než ľudia, ktorí v kine vyrušujú. Rozprávanie sa, telefonovanie, smskovanie a iné aktivity, ktoré rušia ostatných, by ste v kine nemali robiť. Do kina si každý chce ísť oddýchnuť a preto by ste mali mobil odložiť a nastaviť si na ňom tichý režim. Ak sa chcete počas filmu nahlas rozprávať, je lepšie ostať doma a pozrieť si film v telke.

WC treba navštíviť pred filmom

Nerušte svojich prísediacich v rade, ktorí sa vám musia uhýbať, keď si zmyslíte ísť na toaletu uprostred filmu a o chvíľu opäť všetkých vyrušíte. Radšej choďte na toaletu pred filmom, aby ste nikoho nerušili. Ak máte problémy a potrebujete chodiť na toaletu častejšie, vyberte si miesto hneď na kraji, aby ste nemuseli rušiť ostatných.



Kinosála nie je smetisko

Mnoho ľudí necháva po skončení filmu obal z pukancov pod sedadlom a prázdne poháre v držiakoch. Pracovníci kina síce po každom filme upratujú kinosálu, ale patrí k základnej ľudskej slušnosti upratať si po sebe a pravdupovediac, odniesť vrecúško s pukancami a pohár od nápoja do odpadkového koša pred kinosálou nie je nič náročné pre žiadneho diváka.



O filme sa nehovorí pri východe z kinosály

Je pochopiteľné, že po filme ste plní emócií a chcete sa o ne podeliť s vašimi filmovými parťákmi hneď po skončení filmu. No je oveľa lepšie, aby ste s tým počkali, až kým vyjdete von z kina, nech neskazíte prekvapenie a zážitok ľuďom, ktorí ešte len idú na ten istý film po vás.

Tip na záver: Ak chcete ozaj zažiť filmový večer pod hviezdami v Prešove, tak mám pre vás podujatie, ktoré sa vám ozaj bude páčiť. Každoročne sa v nádhernom prostredí záhrady umenia koná podujatie Bažant Kinematograf, na ktorom si viete pozrieť skutočne dobrý film pri neskutočnej atmosfére :-)



Dúfam, že tieto informácie vám budú užitočné a hlavne si držme prsty, aby sme ich čo najskôr pretavili do skutočného kinematografického zážitku.

PhDr. Ivana Uramová
Klaudia Tomajková

Zdroj: https://magazin.pluska.sk/styl/pravidla-slusneho-spravania-kine-ovladate-ich

Literatúra v našom živote



Naša knižnica Clementia vám ponúka knihy všetkých žánrov - romány, detektívky, knihy rozprávkové, rôzne encyklopédie, poéziu, slovníky a nechýba v nej ani kniha kníh Biblia. Jednoducho tu nájdete všetko, čo sa dá čítať. Máme knihy nové, ale aj staré, veľakrát čítané. Krásne letné počasie bolo ako stvorené pre relax s knihou v tichom kútiku našej záhrady. Hrejivé lúče slnka a teplý vánok na tvári robia zážitok z knihy ešte príjemnejším. Položme si otázku: Môže čítanie kníh zmeniť život? Niekedy stretnete človeka a hneď je cítiť a počuť, že je to čitateľ a dokonca až knihomoľ. Keď sa poobzeráme vôkol seba, tiež sa stretávame s ľuďmi, ktorí majú radi knihy, túžia listovať vo vytúženej knihe. Vraj ľudia , ktorí čítajú sú empatickejší, vedia sa vcítiť do druhého, pretože to robili mnohokrát pri čítaní príbehu. Či je kniha smutná, či veselá, môže nás vzdelávať. Počas pandemických opatrení vraj ľudia venujú čítaniu v priemere dvakrát viac času ako v období pred nimi.

„To, čo ľudia naozaj potrebujú, je ponoriť sa do knihy, ktorá ich vtiahne do svojho sveta a udrží ich pozornosť“. (*Louise Doughtyová*)

Vráťme sa k čítaniu a osviežme sa poéziou či beletriou, ktorá nám zaiste prinesie oblažujúci vánok.

Citáty:

„Knižnice sú pokladnicou všetkého bohatstva ľudského ducha.“ (G. Leibniz)

„Za všetko dobré, čo je vo mne, vďačím knihe.“ (Maxim Gorkij)



Časový harmonogram v našej knižnici

Jesenná a zimná čitáreň:

- spomienky na svoju prvú knihu a potom mnoho ďalších „Kniha môj spoločník“
- tematické podujatie – „Príslovia a porekadlá z múdrosti našich predkov“
- rozhovor a čítanie na tému „Vianoce u nás doma i vo svete“



Blíži sa jeseň, prajeme vám príjemné snenie s knihou v ruke počas teplých jesenných dní, trebárs aj v záhrade, ktorá o chvíľu bude plná farieb a voňavého jesenného vzduchu.

Čítajte knihy, sú „zdravé“.

Zdenka Farbulová

Zdroj: https://literarnenoviny.sk/

Cesty poézie v našej Clementii

Oznam znel:
Rád píšeš poviedky, básničky a iné literárne diela? Pochváľ sa svojou ľubovoľnou literárnou tvorbou. Chceme podporiť každého začínajúceho spisovateľa. Máš jedinečnú šancu – príležitosť zistiť, či práve v tebe drieme šikovný spisovateľ. Ak si správny „snílek“, tvoríš alebo premýšľaš o svete okolo teba, neváhaj a pridaj sa k nám... A nezabúdaj, tvorivosti sa medze nekladú! Tak neváhaj a píš...

Po prečítaní oznamu, ďalších potrebných informáciách na literárnych stretnutiach s ceruzou či perom v ruke, v knižnici, na izbe alebo v záhrade začali vznikať v našom „literárnom svete“ v Clementii prvé vlastné básne, básnické príbehy našich amatérskych básnikov. Všetky tieto básne boli podchytene v piatich básnických zbierkach pod názvom, ktorý nás zaujal „A môžeme ďalej rásť“. Opäť sme na chvíľku mohli byť niekým iným napr. „básnikom“. Medzi nich patria klienti nášho zariadenia Milan Čech, Eva Čobejová, Marek Kovaľský, Peter Pošivák, Bohumil Novák. Pretavili svoje pocity do básní, ktoré si mohol každý vo voľnej chvíli prečítať. Ak máte o to záujem, pozývame vás do našej knižnice. Dúfame, že tento kúsok tvorby sa vám bude páčiť. Možno v nich nájdete aj samých seba. Mnohí z nich písali tie verše v nostalgických chvíľach, snažili sa vo svojej tvorbe zachytiť udalosti, v ktorých boli niektoré menej šťastné, iné viac. Ale sú originál. Tak vám už teraz prajeme príjemné čítanie.

„Poézia je ako zákusok, v ktorom splývajú všetky dary zeme – múka, maslo, cukor, ovocie...“, tak sa o poézii vyjadrila jedna z autoriek zbierok Mária Mesárošová, ktorá je obdarená týmto talentom.
Teraz vám ponúkneme zopár zákuskov z našej „literárnej cukrárne“...

KNIHA
Mám rád spoločníčku knihu,
ktorá mi často vie spríjemniť chvíľu.
V knihe sa veľa dozvedám
a preto po nej rád siaham.
Knižnica je plná kníh,
tak tam trávim zopár chvíľ.
Knihy mám ja veľmi rád,
dávajú mi mnoho rád.
Maroš Kovaľský

ŽATVA
Prišlo leto, prišla žatva,
veď dozreli poľné klasy,
nikto môj smäd neuhasí.
Žatva bola bohatá,
bola ako zo zlata.
Evka Čobejová

Pri záujmovej aktivite v tvorivej knižnici sme na činnosti pod názvom ***„Ako vymyslieť báseň?“*** *vytvorili tieto básne o ročných obdobiach.*

JAR
Prichádza už jar
rozžiari nám tvár.
Úsmev sa tiež objaví,
taký pekný, ihravý.

LETO
Leto, leto voňavé,
poležím si na tráve.
Slniečko ma zohreje,
srdce je hneď veselé.

JESEŇ
Fúka, fúka silný vietor,
padá na mňa lístie.
Ja som dievča veľmi mladé
a aj veľmi bystré.



ZIMA
Prišla zima, veľa snehu,
oblečiem si bundu teplú.
A čižmičky na nožičky,
rukavičky na ručičky.
Zamrzol mi nos aj uši,
teplá čiapka to vyrieši?
Už sa teším k teplej peci
a pospím si na prípeci.
Zima, zima, zimuška,
oblečiem sa do kožúška.

Zdenka Farbulová
Klaudia Tomajková

Poznávame jesenné bylinky

Ruža šípová (šípka)- (Rosa canina)



Šípka je ker s dlhými, rovnými alebo ohnutými konármi dosahujúcimi dĺžku až 4 m. Konáre sú pokryté mnohými tvrdými, pichľavými tŕňmi. Plody sú mäsité, svetločervené. Vysušená šípka je oranžovočervenej alebo svetločervenej farby, je kyslo-trpká a nevonia. Šípku nájdeme popri cestách, na medziach, svahoch, okrajoch lesov. Drevina sa kvôli plodom pestuje aj v záhradách. Plody šípky zbierame niekoľko dní pred ich plnou zrelosťou, keď sa sfarbia do svetlo červena a sú ešte tvrdé (september - október) a treba ich zberať aj podľa toho, na čo ich budete využívať. Na čaj je dobré zberať ich tesne pred úplným dozretím. Na džem či sirup sa odporúča po prvých mrazoch. Ideálne za slnečného a suchého počasia. Pri zbere dajte pozor, aby neboli plody mäkké či prezreté, zberajte len tvrdé a krásne červené. Doma ich umyte a odstráňte z nich stopky aj čierny vršok.

Prírodný celaskon:

Plody ruže šípovej majú najväčšiu hodnotu v obsahu vitamínu C, ktorý pomáha organizmu, aby sa lepšie vyrovnal s chorobami. Obsahujú ho dokonca 10-krát viac ako citróny, preto je oveľa rozumnejšie siahnuť po nich ako po tabletkách. Okrem vitamínu C majú šípky veľký obsah vitamínu A či vitamínov skupiny B, K a P. Taktiež sa v nich nachádza vitamín E, ktorý podporuje tvorbu červených krviniek. Obsahujú horčík, draslík, vápnik, fosfor a iné.

Jej účinky:

Šípka má močopudný a sťahujúci účinok, pôsobí prečisťujúco a protizápalovo znižuje hladinu cholesterolu v krvi, spomaľuje ukladanie ateromatóznych látok v cievach má vplyv na normálnu zrážanlivosť krvi, používa sa pri avitaminóze ako povzbudzujúci prostriedok v rekonvalescenčnom období blokuje kvapaliny v organizme, piesok a kamene v močovom mechúry zvyšuje odolnosť organizmu na lokálne alebo celkové infekcie a intoxikácie používa sa pri zle sa hojacich ranách, na normálne zrastanie kostí pri zlomeninách pri zníženej exkrécii žalúdka, na zlepšenie funkcie malého mozgu podporuje látkovú výmenu v organizme, prevencia proti vzniku chrípky, nádchy, rakoviny.

Čaj zo šípky:



Na prípravu chutného šípkového čaju existujú rôzne postupy. Niekto sušené šípky rozdrví, zaleje vriacou vodou a nechá cca 2 minúty variť. Následne nechá tento „vývar“ odstáť dlhšiu dobu. Niekto používa opačný proces : nechávajú šípky cca pol hodinku v studenej vode „namočiť“ a následne sa až privedú do varu opäť na približné 2 minúty. Lúhuje sa 15 minút. Pozor na cedenie, pretože šípky obsahujú veľmi jemné chĺpky ktoré by sa mohli dostať do čaju, takže sa používa pri cedení husté sitko. Práve preto mnoho receptov na šípkový čaj je aj z celých plodov. V tom prípade sa sušené plody namočia na cca 24 h. do vody a až potom sa môžu variť. Tu im však stačí kratšia doma varenia, lúhovanie samozrejme ostáva v rovnakej dobe. Pri tejto technike je výhodou, že tieto šípky môžete nanovo zaliať. Použijete vlastne druhý spôsob varenia a nemusíte mať obavy, žeby čaj nebol účinný, živiny v nich ešte ostali. Pre deti alebo milovníkov sladších čajov odporúčame čaj ochutiť medom alebo citrónom.

Echinacea purpurová (Echinacea purpurea)



Echinacea je trváca bylina. Echinacea purpurová je vytrvalá bylina dorastajúca do výšky 1 - 1,2 m. Kvitne od júna do októbra. Echinacea sa u nás pestuje v záhradách a parkoch ako okrasná rastlina. Má mnohopočetný zväzitý hnedý koreň. V bylinárstve sa využíva hlavne koreň rastliny. Koreň zbierame z troj až štvorročných rastlín. Využíva sa čerstvý aj sušený koreň, ktorý sa zberá v marci až apríli alebo po skončení vegetačného obdobia v októbri. Podobne, aj keď zriedkavejšie, sa využíva vňať, ktorá sa zberá v júli. Koreň aj vňať sa po rozkrájaní alebo rozstrihaní sušia na prevzdušnenom mieste v tieni.

Echinacea purpurea je bylinka s ružovými kvetnými listami pôvodom z Ameriky. Už dlhé stáročia je známa ako prírodný imunostimulant a jej výťažky sú schopné chrániť pred škodlivými vplyvmi prostredia. Táto zázračná rastlina je považovaná za prírodnú ochranu nášho imunitného systému. Výživové doplnky z echinacey sú dostupné v lekárňach vo forme tabliet, sirupov, tinktúr, mastí, krémov, bylinných čajov a ďalších. Využíva sa na podporu imunity a dýchacích ciest, ktorý sa oplatí užívať v období s vyšším výskytom prechladnutí ako podporu imunitného systému.

Jej účinky:

Korene obsahujú veľké množstvo cenných látok ako vitamíny, minerálne látky, vyššie mastné kyseliny, alkaloidy a mnohé iné prospešné látky. Prípravky z rastliny sa využívajú ako na vnútorné, tak i na vonkajšie použitie. Vnútorne sa užíva najčastejšie vo forme extraktu z koreňa alebo kvetov, ktorý je vhodný k liečeniu močového ústrojenstva, chrípky a iných viróz. Užíva sa aj v gynekológii ako podporný prostriedok a aj pri liečení rakoviny. Echinancea sa osvedčila aj pri liečbe žalúdočných vredov, gastritíd a prostaty. Na vonkajšie použitie je vhodný extrakt, nálev alebo masť, a to hlavne v dermatológii na zle sa hojdacie rany, preležaniny, pooperačné jazvy, omrzliny, na psoriázu a ekzémy. Šťava z čerstvých kvetov vyvoláva zvýšenú zrážanlivosť krvi.

Vyhnite sa dlhodobému užívaniu:

Echinaceu vo väčších dávkach nie je vhodné užívať dlhšie ako 14 dní. Jej efekt na imunitu by mohol pôsobiť kontraproduktívne a mohlo by dôjsť k narušeniu imunity. Echinacea nesmie byť užívaná pri systémových a autoimunitných ochoreniach (roztrúsená skleróza, reumatoidná artritída, lupienka apod.) a v prípade alergií na rastliny z čeľade hviezdicovitých (sedmokráska, chryzantéma, čakanka a harmanček) či peľovej alergie, pretože niektoré prípravky môžu obsahovať peľ. Ďalšou kontraindikáciou je tehotenstvo a užívanie imunosupresívnych liekov. Milovníci prírodnej medicíny si echinaceu môžu spracovať sami doma. Zo sušenej vňate si môžeme pripraviť čaj, z čerstvej vňate šťavu, ktorá je ideálna pre deti. Niektoré z najbežnejších príprav echinanceai v domácnosti sú príprava oleju, extraktu alebo tinktúry.

Tinktúra z echinacey

Najvhodnejšie použitie echinacey je v podobe tinktúry. Tinktúra sa užíva pri infekčných ochoreniach niekoľkokrát denne (2 kávové lyžičky po dvoch až troch hodinách). Ako prevencia sa užívajú 2 kávové lyžičky raz denne. Ale pozor! Tinktúra by sa mala užívať maximálne 2 týždne a potom by mala nasledovať aspoň dvojtýždňová prestávka. Tinktúra je užitočná nielen na podporu imunity a detoxikáciu tela, ale aj ako dezinfekcia rán pri topickej aplikácii. Nariedenú je potom možné používať ju ako pleťovú vodu. Z tinktúry je pripravovaná masť na dermatózy. Jeden diel tinktúry premiešame s deviatimi dielmi lanolínu.



Extrakt z echinacey

Ingrediencie: 0,5 litra 60 % liehu, 14 dkg čerstvých listov echinacey. Sparené a odkvapkané listy echinacey naložíme do pohára s liehom a uzavrieme. Každý deň extrakt pretrepeme a po týždni zlejeme do menšieho pohára. Odporúča sa užívať jednu polievkovú lyžicu denne najmä v období chrípok, viróz a prechladnutí.

Olej z echinacey

Sušenú echinaceu (koreň, byľ i kvety) dáme do uzatvárateľného pohára a zalejeme olivovým či iným za studena lisovaným olejom. Rastliny by mali byť úplne ponorené v oleji. 2-3 týždne necháme stáť na svetlom mieste a potom scedíme cez plátno. Olej uchovávame v uzatvárateľnej nádobe.



Čaj

Čaj pripravíme zaliatím usušených *okvetných* lístkov 2 dl horúcej vody a lúhovaním aspoň 10 minút. Čaj pijeme čerstvý a horúci 3x denne.

Materina dúška (Thymus serpyllum)



Materina dúška k nám prišla zo Stredomoria. Keďže je to teplomilná bylina, u nás ju nájdete na slnečných lúkach a poliach. Je to plazivá trvalka. Materinu dúšku spoznáte podľa fialkastých kvetov, ktorých farebné variácie sa vyskytujú od bledofialovej až po červeno-fialovú. Bylinka dorastá do výšky maximálne 30 cm. Pri dobrých podmienkach k rastu sa môžeme kochať jej kvetmi a nasávať jej vôňu od mája do septembra. Kvitnúca vňať sa zbiera od mája do septembra pri suchom počasí, najlepšie okolo poludnia. Odporúčame zbierať najmä mladé kvitnúce časti, pretože majú najväčšie účinky. Blahodarne a liečivé účinky materinej dúšky boli známe už od nepamäti. Posilňuje obranyschopnosť organizmu a pomáha pri tráviacich a vylučovacích ťažkostiach. Takisto tlmí nadúvanie, mierni hnačky, zvyšuje chuť do jedla a pôsobí aj proti črevným parazitom.

Ďalšie liečivé účinky materinej dúšky

Posilňuje nervovú sústavu, zmierňuje migrenózne stavy, bolesti hlavy a závrate, posilňuje imunitné reakcie organizmu, pôsobí proti kašľu či zápalu priedušiek, zmierňuje nespavosť, pomáha pri nervozite a podráždenosti, priaznivo pôsobí proti svalovým kŕčom, lieči zápaly močových ciest. Materina dúška má aj dezinfekčnú schopnosť, čím pomáha zoceliť zle hojace sa rany alebo spálenú pokožku po dlhom a nechránenom pobyte na slnku. Používa sa dokonca aj pri zápaloch v ústnej dutine.

Nežiaduce účinky

Vďaka tomu, že je materina dúška liečivá bylinka, nežiaduce účinky na ľudský organizmus sú minimálne. Naozaj len v ojedinelých prípadoch sa stretneme s nežiaducou reakciou. Príliš vysoké dávky však môžu nepriaznivo ovplyvňovať činnosť štítnej žľazy. Najčastejšie použite bylinky je na výrobu čajov, sirupov, tinktúr a olejov.



Čaj z materinej dúšky

Čaj z rastliny materina dúška sa pripravuje veľmi jednoducho. Do šálky vložíme 4 g sušených listov dúšky, zalejeme vriacou vodou, necháme 5 minút lúhovať a čaj je hotový. Ešte lepšou alternatívou sú čerstvé listy tejto liečivej bylinky.



Tinktúra z materinej dúšky

Tinktúru pripravíme tak, že rozdrobíme 40 g sušených alebo 200 g čerstvých listov, dáme ich do fľaše a nalejeme na ne 0,4 litra 70 % alkoholu. Fľašu uzatvoríme a obsah necháme dva týždne lúhovať, pričom ju denne pretrepávame. Potom obsah precedíme cez gázu a získaná tinktúra sa podľa potreby ešte môže zriediť zmiešaním so 135 ml destilovanej vody a 55 ml 70 % alkoholu. V tejto forme môžeme používať materinu dúšku na ošetrovanie menších povrchových rán.

Olej z materinej dúšky

Olej s extraktom dúšky si pripravíme rozdrobením a vložením listov materinej dúšky do tmavej sklenenej fľaše, ktorú zalejeme rastlinným olejom. Čim viac rastlín sa do fľaše zmestí, tým lepšie, no musia byť úplne zaliate olejom. Môžeme použiť akýkoľvek panenský olej lisovaný za studena, pričom ideálne sú oleje bez výraznej arómy ako je napríklad ricínový olej. Fľašu následne zazátkujeme a umiestnime do chladnej, tmavej miestnosti, kde sa bude materina dúška minimálne mesiac lúhovať. Po vylúhovaní olej precedíme cez gázu a môžeme ho začať používať na aroma-terapiu.

Sirup z materinej dúšky

Sirup z tejto liečivej rastliny získame tak, že si pripravíme odvar vyvarením 30 gramov sušenej materinej dúšky, prípadne zodpovedajúce množstvo čerstvej rastliny v pol litri vody na miernom ohni. Varíme pokým sa nezredukuje množstvo vody na polovicu. Po znížení teploty na cca 40 °C pridáme 250 ml medu, premiešame aby sa rozpustil a scedíme. Sirup po vychladnutí môžeme preliať do fľašiek, uzavrieť a uložiť do chladničky alebo pivnice na dlhšie uskladnenie.

Recept na svieži sirup z materinej dúšky



Budeme potrebovať:

2 l vody,
400 g kvitnúcej materinej dúšky,
2 kg cukru,
30 g kyseliny citrónovej,
2 citróny

Umytú materinu dúšku zalejeme prevarenou vodou, pridáme na kolieska nakrájané citróny a necháme lúhovať na chladnom mieste približne 24 hodín.
Výluh scedíme, pridáme cukor a kyselinu citrónovú. Na miernom ohni privedieme do varu.
Povaríme zopár minút a môžeme nalievať do pripravených fliaš.
Sirup skladujeme na chladnom a tmavom mieste. Môžeme ho pridávať do čaju ako sladidlo, ale tiež do osviežujúcich letných limonád.

Lucia Vicová

Zdroje : https://zdravopedia.sk/prirodna-lekaren/bylinky/ruza-sipova
https://zahradkar.pluska.sk/uzitkova-zahrada/ruza-sipova-vitaminove-bohatstvo-prirody-chystate-sipky-aj-vy
https://www.bio-way.sk/priprava-sipkoveho-caju-a-ich-setrne-susenie
https://www.klubzdravia.sk/a/kraska-zvana-echinacea-alebo-zazrak-na-imunitu
https://koreninovazahrada.sk/product_info.php/echinacea-purpurova-echinacea-purpurea-p-76
https://www.herbar.org/liecive-rastliny/rastlina/echinacea-purpurova/
https://www.popradske.sk/blog/materina-duska-sirup-recept/
https://www.chovatelahospodar.sk/tema/materina-duska

Tekvica Hokaido



Hokaido – tekvica pochádzajúca z krajiny vychádzajúceho slnka – Japonska. Tekvicové obdobie je už tradične spájané s jeseňou. Hokaido je pritom oku lahodiaca a chutná tekvica s množstvom cenných látok**.**

Hokaido – odkiaľ sa vzala?
Tekvicu Hokaido pestovali pôvodní obyvatelia Ďalekého východu na **sopečných pôdach ostrova Hokkaido.** Dokonale sa aklimatizovala aj na tunajšie prostredie. Vypestovať si ju teda môžeš aj vo vlastnej záhradke.

Neveľká tekvička tvaru cibule, má v čase zrelosti **výraznú oranžovú farbu.** Spracovať ju môžeš **spolu s dôkladne umytou šupkou.** Vnútro treba vydlabkať, no jadierka sa dajú použiť (nasucho opiecť a jesť).
S rastúcim záujmom o zdravie a zdravší životný štýl **rastie aj popularita tejto tekvice.** Hokaido môžeš spracovať na prívarok, omáčku, či chutnú krémovú polievku.

Zdroj: https://uvalacha.sk/recepty/hokaido/

Ako hokkaido spracovať?
Veľmi jednoducho. Táto tekvička sa konzumuje aj so šupkami, stačí ju dôkladne umyť, rozrezať a odstrániť časť so semienkami (ktoré si mimochodom môžete odložiť na „vývar“, ale si ich opražiť a podávať namiesto chipsov). Jesť môžete túto tekvicu aj surovú, dá sa ale aj upiecť, udusiť, či ugrilovať. Vynikajúca je len tak s pečivom, prípadne ako krémová polievka, alebo pečené plátky vhodné aj ako samostatné jedlo, čo príloha.
Okrem toho pôsobí ako prevencia proti ochoreniam obličiek, kardiovaskulárnych problémov (znižuje krvný tlak a taktiež vysokú hladinu cholesterolu), či ochoreniam močových ciest. Pomáha prečisťovať organizmus, určite tieto účinky využijete v rámci detoxikácie. Z tela tiež odvádza prebytočnú vodu a tak dopomáha aj k štíhlejšej línii. Upravuje stolicu a celkovo podporuje tráviaci systém.



Jej veľkým plusom je aj to, že je mimoriadne vhodná pre tehotné ženy (nielen pre jej obsah kyseliny listovej), ale vďaka bohatému zdroju vitamínov, minerálov a živín prispieva k správnemu vývinu dieťatka. Hokaido môžu spokojne zjesť aj tí, ktorí sú na bezlepkovej diéte. Odporúča sa tiež pri liečení kožných ochorení, či hojení rán. A keď na vás zasadne melanchólia, či smútok, môžete ju využiť aj ako antidepresívum, a to nielen kvôli už spomínanej veselej nálade.
Má maslovú chuť a obsahuje samé dobré „veci“: nájdeme v nej hneď niekoľko vitamínov, ako A, B, C, E, K, ďalej kyselinu listovú, pantoténovú, omega3 a omega6 mastné nenasýtené kyseliny, betakarotén, ale tiež železo, vlákninu, horčík, sodík, zinok, bielkoviny, draslík, sodík.
Hokaido je taktiež významným antioxidantom, dokonca je odporúčaná aj pre svoje protirakovinové účinky. Chráni bunky pred škodlivými voľnými radikálmi, a podľa niektorých zdrojov tiež zabraňuje nádorovému bujneniu. Má tak obrovský prínos v zdravej výžive.

Zdroj: https://www.kamzakrasou.sk/recepty/pre-stihlu-liniu/tekvica-hokaido-a-jej-liecive-ucinky/7136

Mgr. Miriam Lipková

Výborné pyré z Hokaido tekvice



Inšpirujte sa receptom na skvelú prílohu z kuchyne nášho Centra sociálnych služieb.



Suroviny:

1. 1ks tekvica Hokaido
2. cesnak (podľa chuti)
3. na zjemnenie pyré: kúsok masla
4. na zriedenie pyré: horúci vývar alebo smotana
5. soľ
6. čierné korenie

Postup:

1. Tekvicu umyjeme, rozrežeme a odstránime jadierka. Tekvicu nelúpeme, šúpka je tvrdá, ale varením zmäkne. Tekvicu pokrajáme na kocky a podusíme s pridaním vody do mäkka.
2. Ak budeme mať veľa tekutiny, odložíme si ju na zriedenie pyré. Zmäknutú tekvicu rozmixujeme na kašu, do ktorej pridáme maslo na zriedenie použijeme odloženú tekutinu. Ak chceme pyré krémovejšie použijeme smotanu.
3. Pyré nakoniec dochutíme soľou, čiernym korením, podľa chutí pridáme cesnák.

Výborné pyré z Hokaido tekvice sa hodí ku grilovanému mäsku, na ktorom sme si pochutnali aj v našom zariadení.

Dobrú chuť Vám praje naša p. kuchárka Aďka ☺

Mgr. Miriam Lipková

Naši oslávenci

Oslava narodenín v mesiaci JÚL

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

Oslava narodenín v mesiaci AUGUST

Chapčák Pavol
Faguľa Milan
Novák Bohumil
Bardák Jozef

Oslava narodenín v mesiaci SEPTEMBER

Vidumský Stanislav
Pišová Milena

Oslávencom srdečne blahoželáme!



Naši jubilanti

40 rokov



Milena PIŠOVÁ

60 rokov



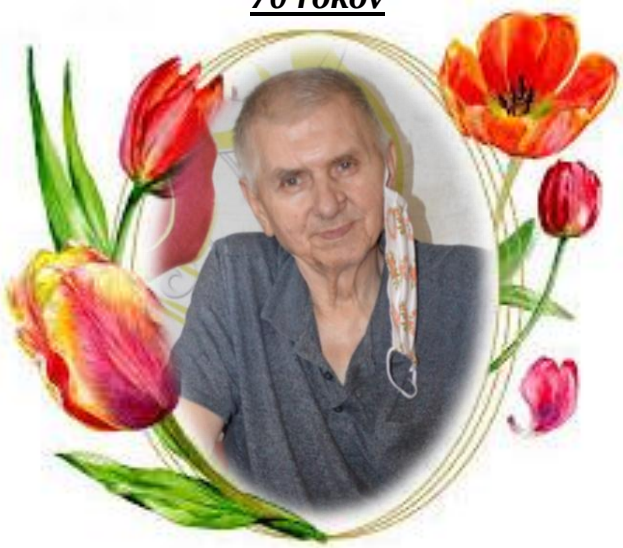
Štefan LAKATOŠ

60 rokov



Bohumil NOVÁK

70 rokov



Ľudovít PAVLINSKÝ

Vitajte u nás



Žofia MOLČANOVÁ

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

Výherkyňa



Spomedzi prijímateľov, ktorí správne vyriešili krížovku uverejnenú v 2. čísle 1. ročníka časopisu Clementia News, bola redakčnou radou vylosovaná

Božena SOBOTOVÁ

Krížovka a školské smiešky

Autor: Bohumil Novák	Amerí-cium(ch. Zn.)	Rímsk. 550	Úhor (nem.)	Rímsk. 1502	Mával	Okresný výbor	Vykastr. Býk		Mužské meno
patriaci Adamkovi								poomý-vaj sa / p.náter	
1.časť tajničky									
pomoc: aía,lan, oon,yuta	Horúco (slang.)	rím.55 / fáza mesiaca				malá la-kota / purpur			
špz Humen-né			Ján-ang / V jari				taliga / napína-lo sa		
ión (čes.)				ulap / Katarína (dom.)				mpz Ru-munsko / znoj	
Cvaknu-tie					chípok / solmiz. Slabika				vkop / hydrid sodíka
pomoc: héros,	2xnula	jasno / region. Police				vajíčko / špz Dun. Streda			
2.časť tajničky									
poopie-ral sa								hrdina gr.bájí	







Patriaci maorovi	Juta (angl.)	Slov. Červený kríž	Citoslovce bolesti
		báseň S.CHalúpku	poopro-suj
	Špz Most / puška		
vrr / eg.boh slnka			

Aforizmy

Na nový školský rok
s vedomosťami o slepačí krok.

S novým školským rokom,
za vedomosťami konským skokom
a nie slimačím krokom.

Vtipy

Pýta sa Jožko Aničky
s akým „i“ sa píše piatok.
Anička sa zamyslí a odpovie:
„Napíš v utorok tam sa „i“ nepíše.“

„Čo len z teba bude Gejza, keď budeš veľký?“,
horekuje pani učiteľka.
„Basista, ako môj oco“,
odpovie pohotovo malý Róm Gejza.

Je to mäkké, je to krátke,
je to dlhé, je to tvrdé. Čo je to?
Mäkké krátke „I“ a ypsilon s dĺžňom.

Tajnička tejto krížovky ukrýva slovenské príslovie o učení.
(*správne riešenie napíšte na priložený lístok s vyplneným menom a vhoďte ho do schránky pri jedálni do 01.12.2020, výherca bude vyžrebovaný a zverejnený v budúcom čísle*)

V krížovke z predchádzajúceho čísla časopisu Clementia Nevs sa ukrývalo vysvetlenie, prečo je v lete teplo.
V LETE JE TEPLO, LEBO JE LETO

Výherkyňou sa stáva:

Božena Sobotová



