



Clementia News

Ročník 2

číslo 4

December 2021



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



. 3 .

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

. 7 .

**Mikuláš doniesol radosť
a lásku**

Bolo už po večeri, mnohí
už boli v pyžamách, keď tu
zrazu radostný výkrik:
„Prišiel Mikuláš, prišiel
Mikuláš...”



. 10 .

OPORA – projekt adácie SPP
V programe OPORA, do ktorého
sa zapojilo aj naše zariadenie
ide hlavne o podporu, ktorá je
určená všetkým poskytovateľom
sociálnych služieb.

. 16 .

Čítanie moja vášeň

Čítanie je koníček, ktorý
nevyžaduje nič iné než
váš čas.



. 20 .

Nádchovník citrónový
Už jeho označenie napovedá,
že ho oceníte pri prechladnutí.

. 28 .

Kačacie hody

Aj vám pri pohľade na
sfarbené lístie napadnú
prichádzajúce husacie či
kačacie hody?



OBSAH

NA SLOVÍČKO PROSÍM

3 Prihovor riaditeľky CSS Clementia

CLEMENTIA NEWS

- 4** Voľby novej rady obyvateľov
- 6** Tretie kolo očkovania v CSS Clementia
- 7** Mikuláš doniesol radosť a lásku
- 8** Koľko lásky sa zmestí...
- 10** OPORA – projekt Nadácie SPP
- 14** Darčeky, ktoré potešia

LITERÁRNY SVET

- 16** Čítanie moja vášeň
- 18** Tvorba z pera veľikánov

BYLINKÁRIUM

- 20** Arónia čiernoplodá
- 20** Nádchovník citrónový
- 21** Čučoriedka lesná

KLUB PRIATEĽOV DREVA

- 22** My červotoče

POINT

- 24** Kníhkupectva

DOBRÁ RADA Z PORADNE

- 26** Psychohygiena

Z KUCHYNE NA STÔL

- 28** Kačacie hody

VARÍME A PEČIEME S PRIJÍMATEĽMI

- 30** Silvestrovské avokádové jednohubky

PELE-MELE

- 32** Vianočné prekvapenie!

NAŠI OSLÁVENCI

- 33** Oslávenci v mesiacoch október, november
a december

ZASMEJME SA S BOHUMILOM NOVÁKOM

- 34** Križovka a zimné smiešky od Bohumila Nováka

Milí čitatelia a priaznivci Clementie,

s koncom roka prišlo aj obdobie najkrajších sviatkov v roku, počas ktorých sa obdarúvame a prajeme si požehnané, krásne, šťastné alebo veselé Vianoce. Aj v tomto čísle nájdete vianočné či novoročné prania a predovšetkým Vás zaplaví duch Vianoc, pretože Vianoce sa skloňujú v tomto čísle niekoľkokrát.

Každý človek má svoje prania a predstavu o šťastí, ktoré tak často spomíname práve v tomto období. Verím, že do značnej časti sa Vám podarilo svoje prania naplniť a počas Vianoc ste pocítili aj hrejivý lúč a pohladenie duše šťastím a spokojnosťou.

Myslím, že nový rok začíname prežívať s novou nádejou, od ktorej očakávame hlavne zvrat v pandemickej krivke s prudkým otočením nadol. Rok 2021 bol totiž dynamický v náraste negatívnych vplyvov a okolností, ktoré sa dotkli aj našich životov.

Všetkým čitateľom prajem v roku 2022 hlavne veľa zdravia, pretože posledné dva roky nás presvedčili, že práve zdravie je to najvzácnejšie a zároveň to najkrehkejšie čo máme. Zároveň Vám prajem, aby tento rok priniesol do Vašich životov viac šťastia, porozumenia, lásky, úprimných priateľstiev, splnených prání, ale aj empatiu a sebareflexiu... Nech Vám každodenné maličkosti prinášajú do života radosť a spokojnosť.

„Človek sa naplno prejaví, až keď si zmeria svoje sily s prekážkou.“ — Antoine de Saint-Exupéry

Uvádzam tento citát, pretože chcem odkázať svojim kolegyniam a kolegom, že pri meraní síl s prekážkami v roku 2021 ste si poradili s gráciou, čo prinieslo celému pracovnému tímu ešte väčšiu kompaktnosť, posilnenie vo vzťahoch a lojálnosti. Milí kolegovia s Vami sa nebojím žiadnych prekážok, ďakujem Vám za dobre odvedenú prácu, za Vašu kreativitu, flexibilitu a zapálenie pre dobrú vec.

Zároveň chcem poďakovať prijímateľom sociálnych služieb za ich pochopenie a spoluprácu aj pri realizácii pandemických opatrení a Rade obyvateľov, ktorá sa svojimi všímavými postrehmi a nápadmi snažila prispieť k zlepšeniu života všetkých prijímateľov.

Vďaka patrí aj príbuzným a opatrovníkom, ktorí nám predovšetkým pomáhali svojim empatickým prístupom, spoluprácou alebo porozumením.

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

Vďaka patrí aj našim partnerom, dodávateľom a sponzorom, ktorí celý rok 2021 stáli pri nás.



*Mgr. Agáta Nirodová
riaditeľka CSS Clementia*

VOLBY NOVEJ RADY OBYVATEĽOV



Dňa 20.10.2021 sa v Centre sociálnych služieb Clementia uskutočnili už ôsme voľby do Rady obyvateľov, pri ktorých si prijímatelia sociálnej služby zvolili svojich zástupcov, ktorí počas svojho funkčného obdobia budú hájiť záujmy všetkých prijímateľov sociálnej služby. Účasť na voľbách bola slušná a signalizuje, že o voľby je z roka na rok čoraz väčší záujem, celkovo kandidovalo 11 prijímateľov sociálnej služby. Voľby prebehli v poriadku bez akýchkoľvek nezrovnalostí. Funkčné obdobie novozvolenej rady sa začalo dňa 01.11.2021 a skončí sa dňa 31.10.2022.





Zloženie novej rady teda je:

- | | |
|---------------------------|-----------|
| 1. Peter Pošivák | 42 hlasov |
| 2. Róbert Pančura | 39 hlasov |
| 3. Jozef Strišovský | 35 hlasov |
| 4. Božena Sobotová | 27 hlasov |
| 5. RNDr. Vočková Ľubomíra | 24 hlasov |



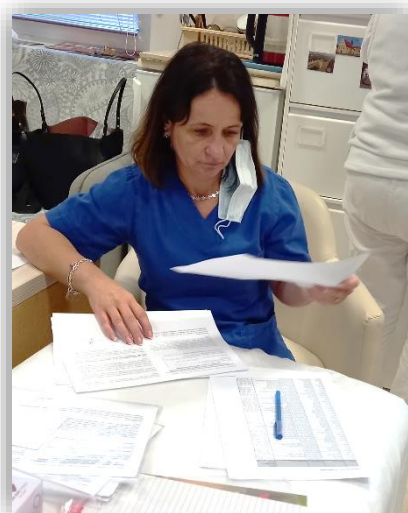
Dovoľte mi teda novozvoleným členom zablažovať, zapriať im veľa zdarných nápadov a tvorivých myšlienok pri spolupráci s vedením nášho CSS Clementia.

*Mgr. Ľudmila Cviková
vedúca úseku starostlivosti o klienta*

Tretie kolo očkovania v CSS Clementia



Počas dvoch dní 23. a 30. novembra bolo v našom zariadení zrealizované tretie kolo vakcinácie proti ochoreniu COVID-19. Očkovanie prebehlo bez problémov. Napriek neustále pretrvávajúcej nelichotivej situácii na Slovensku, neutíchajúcich opatrení a zákazov veríme, že nám budúcnosť čoskoro otvorí dvere nášho zariadenia a prijímatelia budú môcť prežívať viac spoločných chvíľ so svojimi blízkymi.



Jana Tomášová



Mikuláš doniesol radosť a lásku

Takéto prekvapenie, už hádam, nikto ani nečakal. Keď už bolo po večeri a mnohí boli aj v pyžamách, nastala zrazu chvíľa radostného výkriku: „Prišiel Mikuláš, prišiel Mikuláš...“ Všetci vybehli z izieb a na veľké prekvapenie začuli zvuk zvonca, ktorý oznamoval, že Mikuláš je naozaj u nás. To bola radosť! Mikuláš i čert každého obdarovali balíčkom s drobnosťami, úsmevom a srdečnosťou, ktorá bola priam hmatateľná. Zo srdca ďakujeme dobrovoľným hasičom z Hasičského zboru Haniska pri Prešove, ktorí spolu s úžasnou osobou pani Pappovou nelenili a po náročnom pracovnom dni nás poctili svojou nečakanou návštevou.



Ďakujeme Mikuláš
za všetky dary.

Jana Tomášová

Koľko lásky sa zmestí...



Opäť sa nám podarilo zapojiť do známeho a ušľachtitého projektu „**Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok?**“, ktorý vznikol v roku 2019.

Tohto roku nás oslovila a zároveň s nami nadviazala spoluprácu pani Ivana Pappová Fabiánová zo sídla v Haniske pri Prešove. Začiatkom decembra spolu s dobrovoľnými hasičmi obce Haniska doniesli našim prijímateľom krabice s darčekom zozbieranými po školách a rodinách z okolia. V tú nedeľu pred Mikulášom 5.12.2021 sa začala rodiť radosť v očiach, ale aj v srdciach všetkých, ktorá nenechala chladnými chlapov hasičov, ktorí boli v našom zariadení po prvýkrát. Dokonca ich a naše nadšenie bolo o to väčšie, že mohli obdarovať individuálne aj svojho rodáka, suseda a kamaráta Petra Simonika, ktorý je našim prijímateľom.

Ako to už spomenula naša kolegyňa Janka Tomášová v predchádzajúcom článku, v deň svätého Mikuláša vo večerných hodinách prišli obdarovať našich prijímateľov sladkosťami. Prvé krabice s darčekom boli odložené a čakali neskôr na svojich majiteľov do Štedrého dňa pod stromčekom. Po štedrej večeri si každý sám vybral jeden pripravený darček, ktorý mu práve padol do oka. Bola to neskutočná radosť....





Veríme, že aj tohtoročné darčeky pomohli spríjemniť chvíle strávené v zariadení všetkým našim prijímateľom, ktorí nemali možnosť tráviť Vianoce so svojimi blízkymi. Touto cestou sa chcem v ich mene a rovnako aj v mene svojom, v mene našich zamestnancov poďakovať zakladateľom a podporovateľom spomínaného projektu, no zvlášť pani Ivane Pappovej Fabiánovej a chlapom z Dobrovoľného hasičského zboru v Haniske za ich obetavosť, zanietenosť a úsilie pri plnení tohto projektu, z ktorého ja osobne mám veľmi dobrý pocit. Prajem všetkým do Nového roka, aby takéto myšlienky mali pokračovateľov a stáli za povšimnutie mnohým.



Mgr. Ľudmila Cviková

Nadácia



OPORA – projekt Nadácie SPP



Nadácia SPP bola založená 19. novembra 2002 spoločnosťou Slovenský plynárenský priemysel, a. s. Táto spoločnosť vníma Nadáciu ako účinný nástroj na rozvoj občianskej spoločnosti a poskytuje pomoc ľuďom v ťažkých životných situáciách pomocou podpory rôznych projektov.

Víziou Nadácie SPP je podpora, rozvoj a ochrana duchovných, kultúrnych a morálnych hodnôt na Slovensku a zmierňovanie dopadov ťažkých životných podmienok na ľudí prostredníctvom organizácií, ktoré presadzujú pozitívne dlhodobé a inovatívne zmeny v sociálnej oblasti.

Hodnoty a poslanie Nadácie SPP

Zástupcovia Nadácie sa snažia poskytnúť podporu všade tam, kde majú ľudia záujem riešiť problémy, rozvíjať nové postupy a riešenia s ohľadom na schopnosť prijímateľa daru zabezpečiť dlhodobú udržateľnosť podporenej aktivity. Nadácia SPP rešpektuje tieto hodnoty:



Tradícia

Nadácia SPP svojimi aktivitami prispieva k ochrane tradícií a kultúrnych a duchovných hodnôt.

Solidarita

Nadácia SPP svojimi aktivitami prejavuje solidaritu voči tým, ktorí o podporu žiadajú a vždy, keď je to možné, s ohľadom na pravidlá, priority a možnosti Nadácie, ich podporí.

Jedinečnosť

Nadácia SPP sa snaží byť citlivá voči potrebám rôznych skupín a jednotlivcov v spoločnosti. Život prináša rôzne problémy a výzvy. Nadácia ich priamo reflektuje a prispieva k ich riešeniu. Naša citlivosť na problémy a adresnosť podpory prináša jedinečné riešenia.



Pre Nadáciu je dôležitá otvorenosť, transparentnosť a rovnosť šancí. Finančné prostriedky rozdeľujeme prostredníctvom grantov s jednoznačne a jasne definovanými podmienkami a prehľadným procesom hodnotenia. Informácie o podporených projektoch sú verejne dostupné. O podpore projektov rozhoduje správna rada Nadácie na základe odporúčaní externých expertov z hodnotiacich komisií.

Zdroj: <https://www.nadaciaspp.sk/>



V programe OPORA, do ktorého sa zapojilo aj naše zariadenie ide hlavne o podporu, ktorá je určená všetkým poskytovateľom sociálnych služieb, organizáciám aj inštitúciám venujúcim sa ľuďom so špeciálnymi potrebami, ktorí sa rozhodli plánovať svoje služby podľa osobných cieľov, potrieb a schopností svojich klientov. Zámerom je podporiť tvorbu a realizáciu individuálnych plánov rozvoja osobnosti klientov v zariadeniach sociálnej starostlivosti a prispieť tak k zvyšovaniu kvality života konkrétnych ľudí so špeciálnymi potrebami.



Do tejto výzvy sme sa prvý krát zapojili v roku 2015 a teraz v roku 2021. Projekt sme plánovali spoločne s našim prijímateľom Jozefom. Jozef miluje prírodu, ale vzhľadom na svoj hendikep, má obmedzené možnosti kontaktu s prírodou. Zároveň už vyše roka nemal možnosť realizovať svoj druhý koníček plávanie, čím sa u Jozefa prehĺbila tendencia sociálnej izolovanosti. Tvorba obrazov zo stabilizovaných prírodnín v sebe spája prírodu, originalitu, sebarealizáciu. Samotný proces tvorby, vytváranie nového návyku a pravidelné stretnutia pri tvorivej činnosti, pomôžu Jozefa zapojiť do sociálneho diania CSS, stabilizovať jeho náladu a umožnia mu vytvárať plán aktivít, na ktoré sa môže tešiť.



Tento projekt sa uskutočnil vďaka podpore Nadácie SPP a touto cestou sa chceme poďakovať Nadácii SPP, že pomocou svojich programov sa snažia prispieť ku skvalitneniu starostlivosti o ľudí v nepriaznivej sociálnej situácii. Poďakovanie patrí aj firme Nature Decor – p. Vargovej, ktorá bola veľmi ochotná pri vybavovaní našej objednávky stabilizovaných rastlín.

*Mgr. Miriam Lipková
PhDr. Monika Hynek Girmalová*

Darčeky, ktoré potešia



Kreatívny klub ani v tomto období nezaháľal. Opäť sa blížili Vianoce, ku ktorým neodmysliteľne patrí výzdoba a darčeky. Pri našich pravidelných stretnutiach v tvorivej dielni sme sa ponorili do kreatívnej tvorby. Pracovali sme na nových nápadoch, ako si zhotovíme tašky na nákupy. Vymysleli sme si teda, že tašky budú textilné a vlastnoručne namaľované. Časť tašiek sme si zakúpili a niektoré sme ušili priamo v textilnej dielni. Začali sme jednoduchými návrhmi, ako domčeky, stromy, motýle, srdiečka, ktoré sme preniesli na tašku štetcom a farbami na textil. Po domalovaní a vyschnutí každej tašky bolo treba ešte obrázok zažehliť, aby sa farba zafixovala do látky. Maľovali sme pri relaxačnej hudbe s radosťou a práca nám išla od ruky. Mnohí sa tešili, že budú mať tašku s vlastnoručným dielkom.





Začali sme aj s estetizáciou interiérových priestorov. Použili sme svoju fantáziu a kreativitu pri aranžovaní do váz. Využili sme rôzne prírodniny a dekoračný materiál. Snažili sme sa o dotvorenie čarovnej atmosféry radostných Vianoc, kedy krásne rozvoniava vôňa ihličia, škorice a medovníkov. Dubové a brezové pláty sme ozdobili rôznymi prírodninami ako sú šišky, konáriky, ihličie a iný materiál. Vianočné stromčeky sme zdobili ozdôbkami vyrobenými z tvarovacej hmoty terakota. Na výzdobu sme využili aj vianočné tabuľky a svietniky na čajovú sviečku. Hotové dekorácie skrášlili izby, spoločné priestory a hneď do našich srdc postupne prenikala vianočná nálada.



Lucia Vicová



Čítanie moja vášeň

Svet našich koníčkov je zaujímavý. Všetci ľudia trávajú svoj voľný čas inak. Knižný svet je plný možností. Mnohí z nás považujú čítanie za svoju záľubu. Neustále diskutujú o knihách, táto záľuba im prináša radosť a potešenie, robí ich život zaujímavejším. Čítanie je koníček, ktorý nevyžaduje nič iné než váš čas. Nájdite si čas na dobrú knihu. V týchto chladných dňoch zabaľte sa do teplej deky s horúcim čajom a čítajte si. Veď knižky sú plné slov a melódií aj bez televízie či počítačov. Vďaka knihám sa ponoríme do rôznych svetov, historických udalostí, kniha dáva požadovanú „dovolenku“ pre telo, ale mozog funguje aktívne. Kniha nám ponúka viac, ako si dokážeme predstaviť. Každý štvrtý októbrový pondelok sa slávi **Medzinárodný deň knižníka**. Na našich stretnutiach sme si tento sviatok priblížili besedou o knihách, knižniciach v našom okolí. Obohatili sme naše stretnutia aj **literárnym kvízom** s otázkami zameranými na ľudovú slovesnosť, ktorej súčasťou sú aj príslovia a porekadlá. Pripravili sme si otázky s najznámejšími prísloviami a porekadlami, ktoré nestratili svoju aktuálnosť ani v súčasnej dobe, veď sa s nimi stretávame odjakživa, no nie všetky si pamätáme. Zahŕňajú v sebe múdrosť predchádzajúcich generácií a z času na čas ich používame takmer všetci. Tak sme mali možnosť sa o tom presvedčiť v teste a doplniť ich správne znenie.

Príslovia a porekadlá:

Čas a trpezlivosť **ruže** prináša.

Krivda za stolom, **pravda** za dverami.

Lenivosť a bieda, **ruka v ruke** chodia.

Kto si svoje stráži, **po cudzom** nebaží.

Keď neprší, aspoň **kvapká**.

Tieto príslovia a porekadla majú v sebe mravoučný zámer, prinášajú isté poučenie. Naša ľudová múdrosť a skúsenosť poukazuje na to, ako naši predkovia vyjadrovali svoje myšlienky.



Pri práci s knihou sme si preverili aj svoje čitateľské schopnosti, čítaním zaujímavých príbehov. Svoju tvorivosť a fantáziu niektorí ukázali v písaní básní a príbehov o jeseni, zime, z ktorých si vyrobíme vlastnú zbierku. Takýmito rôznymi zábavnými formami práce s knihou v našej Clementii sa snažíme podporovať dobrý vzťah ku knihe, knižniciam, k čítaniu, poznávaniu nového a snažíme sa získať väčší počet milovníkov literatúry.

Pikošky zo sveta kníh:

Dozvedeli sme sa, že najstaršia kniha na svete bola nájdená v Bulharsku a je celá zo zlata. Má okolo 3000 rokov a nájdete v nej obrázky bojovníkov, morských panien a koňov. Zaujímavosťou pre nás bolo aj to, že v Harvardskej univerzitnej knižnici sa nachádza niekoľko kníh viazaných v ľudskej koži. Tieto knihy boli viazané lekármi.



Rozprávali sme si aj o najväčšej knihe na svete, volá sa **Tento prorok Mohamed** a vznikla v Dubaji. Má 429 strán, váži 1500 kg a jej rozmery sú 5 m x 8,06 m. Je zapísaná aj v Guinnessovej knihe rekordov. Čo to sme si povedali aj o najmenej knihe na svete, ktorá má sedem milimetrov štvorcových a jej názov znie **Najmenšia kniha sveta**. Dá sa zakúpiť ako suvení v Guttenbergovom múzeu.

Dúfame, že aj vás, milí čitatelia, tieto „pikošky“ zo sveta kníh, ktoré sme pre vás vypátrali, potešili a obohatili.



Citáty:

„Slová nás vždy vzrušia. Dôležité však je, aby nás zmenili.“ (Konfucius)

„K dobrej knihe treba dobrých čitateľov.“ (Victor Hugo)

„Dobrá kniha nemá konca.“ (R. D. Cumming)

„Pri dotyku lásky sa stáva básnikom každý.“ (Platón)

Na konci roka je zvykom sa zamyslieť nad tým, ako sme ho prežili. Máme za sebou množstvo besied a rozhovorov o knihách, ich autoroch, knižniciach a aktualitách v literárnom svete. Dôraz sme kládli aj na zážitkové čítanie či už v knižnici, záhrade, kútiku svojej izby a samozrejme nechýbalo ani čítanie pri sviečkach, pri adventnom venci. Súčasťou našich stretnutí boli aj rôzne hry, prednes, kvízy, spev a tvorivé stretnutia v kreatívnej dielni pri zhotovovaní záložiek do kníh. Kladieme si otázku, ako ďalej zlepšovať svoju prácu. Do budúca si prajeme, aby sa naša knižnica doplňovala o ďalšie knihy, s ktorými strávime chvíle relaxu, ale sa dozvieme aj niečo nové, zaujímavé. Dúfame, že aj v nasledujúcom roku pri práci s knihami, ktoré ukrývajú silu zmeniť náš pohľad na svet sa nám podarí robiť svet lepším a krajším. Čítanie je vraj najobľúbenejším koníčkom na svete. Knihy nestrácajú svoje kúzlo. Dúfame, že čoraz viac a viac ľudí prepadne kúzlu písaného slova. Knihy a slová v nich, sa zachovávajú po celé veky. Doprajte si „dobrodružstvo“, ktoré vie vyčariť iba kniha. Milovníci kníh, prajeme príjemné čítanie!



Zdroj: www.google.sk/zaujímavostioknihach

Zdenka Farbulová
Klaudia Tomajková

Tvorba z pera velikánov



Báseň a rozprávka v živote Milana Rúfusa a Pavla Dobšinského

V jednom z čísiel nášho časopisu sme už poukázali na spisovateľa Milana Rúfusa. Keďže sa nám dostalo do rúk ďalšie jeho dielo s názvom **Kniha rozprávok**, chceme vám, ktorí ste sa s touto knihou ešte nestretli, trocha ju priblížiť. Nevšedne z hĺbky úprimného citu hlási sa básnik Milan Rúfus k slovenským rozprávkam. Vyrastal na nich a veľmi rád sa vracal do čarovného sveta, aby z neho načerpal istotu domova. Dlhá bola cesta básnikova, ktorú prešiel od chvíle, keď vznikla myšlienka pretaviť rozprávky Dobšinského do básnického tvaru. A tak vznikla básnické dielo **Kniha rozprávok**, v ktorej sa nám prihovára dokonalým básnickým slovom malým aj veľkým. Autor získal za toto básnické dielo roku 1976 Cenu zväzu slovenských spisovateľov a Cenu vydavateľstva Mladé leta.





Milan Rúfus

PROSBIČKA K MÚZE

Pani, ešte som Ťa k básni nevolal.
Na ruke som nosil ako sokola krúžiace
a ťažké, mlčanlivé slovo.
Ale kam s tou starou zbraňou básnikovou
v krištáľovom kraji jeho maličkých?
Pani, pomôž písať tieto básničky.
Pani, na štrbinku pootvor mi raj.
A nie milosť slov, lež milosť očí daj.

POZDRAV PAVLOVI DOBŠINSKÉMU

Bývali takí drotári.
Krošničku na chrbát
a do krošničky knihu.
Nie pasce myšičkám,
nie pliešok, drôt a nit.
Chodili horami, chodili dolami,
za chrbtom vladárov,
sediach u knuty.
Chodili drôtovať svoj národ puknutý.
Bývali takí drotári.
A spia dnes v pokoji,
pútnici ustatí.
Zbohom ich chodníčky,
a zbohom staré dvory.
Kde telo v popole, dnes
celý plameň horí.
Synovia drotárov
ho ošetrovať budú.
Ten plameň, plamienok
pod detským čelom ľudu.



Pavol Dobšinský

„Udica bola hodená, no kým sa zlatá rybka chytila, pretieklo veľa vody korytom rieky. I hlava básnikova pripadla ľahkým sniežkom, kým „k tichosti sklonený ako ten klas vydal zrno, plné a čisté“. Tak to pekne vypovedal básnik Milan Rúfus v tejto zaujímavej knihe.

Milovníci kníh, poézie a rozprávok v našej Clementii si z nej už aj čítali počas zimných dní, adventných večerov pri sviečke a voní ihličia z vianočného stromčeka.

Čo ešte dodať na záver roka?

Želáme Vám v Novom roku, aby život plynul ako pekná báseň, ktorá zaženie každú staručkú tieseň. Prajeme Vám, aby Vám život priniesol množstvo krásnych chvíľ, nové sny, nové nádeje, nové skúsenosti a nové radosti.



Zdroj: Literatúra: Kniha rozprávok , Milan Rúfus

*Zdenka Farbulová
Klaudia Tomajková*

Arónia čiernoplodá

Arónia čiernoplodá, známa tiež ako čierna jarabina, je veľkým zdrojom prírodných antioxidantov, vitamínov a minerálov. Obsahuje vitamíny B2, C, karotén a rutín, ktorý je veľmi často využívaný v lekárstve. Rastlina je nenáročná a prispôsobivá. Plody Arónie dozrievajú naraz. Majú modročiernu až čiernu farbu. Z úrody sa môžeme tešiť zhruba od polovice septembra. Plody arónie majú blahodarný vplyv na krvný obeh, znižujú hladinu cholesterolu v krvi a krvný tlak. Odporúčajú sa pri arteroskleróze. Prospešné sú aj pri cukrovke – obsahujú totiž prírodný sorbit – sladidlo vhodné aj pre diabetikov.

Cenný je nielen obsah vitamínov, ale aj bioflavonoidov, rutínu pre pevné cievy, ktoré sa z plodov extrahuje na výrobu liečiv, ďalej železa, jódu, fluóru, mangánu a ďalších mikroelementov, nevyhnutných pre pevné zdravie a vitalitu.



Aróniová šťava a aróniový sirup

Potrebuje:

2 l plodov arónie,
70 g kyseliny citrónovej,
2 kg cukru

Postup:

Aróniová šťava: Do veľkého 5 l pohára vložíme umyté plody arónie.

Pridáme potravinársku kyselinu citrónovú a zalejeme vodou až po hrdlo pohára.

Po 30 – 35 hodinách precedíme, pričom plody ľahko stláčame.

Takto získame silne zafarbenú šťavu z arónie (precedené šupky môžeme vysušiť a použiť na prípravu aróniového čaju).

Aróniový sirup: Na každý liter šťavy pridáme 1 kg cukru. Za studena občas pomiešame, až sa cukor úplne rozpustí (približne po 2 – 3 hodinách). Potom sirup zlejeme do fliaš.



Nádchovník citrónový

Už jeho označenie napovedá, že ho oceníte pri prechladnutí. Je to vďaka vonným siliciám, ktoré obsahuje. Ak teda budete cítiť, že na vás "niečo lezie" či vás trápí nádcha, tak stačí, že pár lístkov popučíte v ruke a takto sa nadýchate ich vône. Vôňa pomôže uvoľniť nosné dutiny. Rastlina je nenáročná na pestovanie. Väčšinou sa pestuje v nádobe ako prenosná izbová rastlinka.

Čaj z nádchovníka:

Základné ingrediencie: 1 liter vriacej vody, 8 listov nádchovníka, med a citrón

Listy nádchovníka umyjeme, natrháme na kúsky, sparíme horúcou vodou a zhruba 7-10 minút lúhujeme. Akonáhle čaj vychladne zhruba na 70 ° C, už stačí pridať len med a citrón na dochutenie tak, ako to máte radi.

Potrebuje: cca 40 lístkov nádchovníka. 1 väčší citrón, 1 kg cukru, vodu



Sirup z nádchovníka:

Potrebuje: cca 40 lístkov nádchovníka. 1 väčší citrón, 1 kg cukru, vodu.

Do hrnca dajte lístky a zasypte ich cukrom. Citrón nakrájajte na kolieska a tiež pridajte do hrnca. Zalejte vodu tak, aby hladina bola asi pol centimetra nad cukrom. Nechajte odstáť 1 deň. Potom varte 3 hodiny a občas premiešajte. Po uvarení preceďte cez sitko a med ešte horúci naplňte do fliaš a dôkladne uzatvorte. Používajte do čaju pri prechladnutí a chrípke.

Masť z Nádchovníka:

Ingrediencie: 20-30 listov nádchovníka, 200 gramov lekárskej (bielej) vazelíny

Najprv si rozohrejeme vazelínu aby bola tekutou stavou a potom do nej vložíme čerstvé lístky nádchovníka. Zmes udržiavame stále na rovnakej teplote, necháme ju asi dve hodiny lúhovať a príležitostne ju trochu premiešame. Potom zmes odstavíme, necháme ju vychladnúť a na 24 hodín vložíme do chladničky. Druhý deň je potom nutné celý proces zopakovať a po vychladení naliať vlašnú zmes do pripravených nádobiek.



Čučoriedka lesná

Čučoriedka lesná je ovocie charakteristickej farby a chuti. Patrí medzi najlahodnejšie a najzdravšie ovocie na svete. Obsahuje najvyšší podiel antioxidantov ako kyselina elagová, ktorá má protirakovinové účinky. Má protizápalové účinky, ochraňuje srdce pred infarktom. Čučoriedky obsahujú vysoký podiel vitamínov. Mladé listy zbierame od júla do augusta. Plody sa zbierajú v júli a v auguste. Sušíme pri teplote maximálne do 40 stupňov. Podporujú správnu funkciu svalov a nervov. Znižujú riziko Alzheimerovej a Parkinsonovej choroby. Posilňujú imunitný systém a dodávajú životnú energiu. Šťava z nich zlepšuje zrak. Pozitívne vplýva pružnosť ciev v očiach a mozgu. Pomáhajú pri liečbe cukrovky. Rastú vo vyšších polohách, najmä v riedkych ihličnatých lesoch a na holinách.



Čučoriedkový džem

Potrebuje: 1 kg čučoriedky, 1 balenie želírovací cukor. Umyté a očistené čučoriedky pomocou ponorného mixéra rozmixujeme a dáme do väčšieho hrnca. Extra želírovací cukor pridáme k ovociu a veľmi dobre premiešame. Za stáleho miešania privedieme do varu. Varíme minimálne 5 minút a stále miešame. Na tanierik kvapneme 1-2 kávové lyžičky horúceho džemu. Ak je džem po vychladnutí málo tuhý, vmiešame doň 2 zarovnané kávové lyžičky Kyseliny citrónovej. Odoberieme prípadnú penu a ihneď plníme až po okraj do pripravených pohárov. Poháre uzavrieme, obrátíme dnom a asi 5 minút necháme stáť na veku.

Zdroj:

<https://www.svetbedniciek.sk/blog/aronia-ciernoploda-cierna-zlato-superpotravina-ci-kralovna-antioxidantov>
<https://ovocnafarma.sk/aky-je-rozdiel-medzi-lesnymi-a-pestovanymi-cucoriedkami-a-preco-tie-lesne-nejest/>

Lucia Vicová



MY ČERVOTOČE!

Milý čitateľ! Je čas Vianoc; ideálny čas zastavenia sa v čase. Zhodnotiť, čo sme urobili, zasmiať sa, a určiť si, kam pôjdeme ďalej. Každé ráno, keď sa zobudím, rozmýšľam, čo dnes urobím, aby čas

a sily, ktoré som po noci nadobudol, neboli len tak zahodené. Pri tejto myšlienke mi napadá rozhovor z rozprávky Lewisa Carolla Alica v krajine zázrakov.

„Povedala by si mi, ako sa odtiaľto dostanem?“ (Alica)

„Záleží na tom, kam sa chceš dostať.“ (mačka)

„To je mi jedno, kam ...“ (Alica)

„Potom je jedno, kadiaľ pôjdeš.“ (mačka)

Verím, že všetci viete, čo chcete robiť a kam chcete ísť a verím, že sa niekedy stretneme, zabavíme aj

v našej kôlničke - hej bum tralali ... ako tento rok. Na budúci rok Vám prajem veľa pohody a lásky.





O tom ako sme mačky mačkali a veľa sa nasmiali.

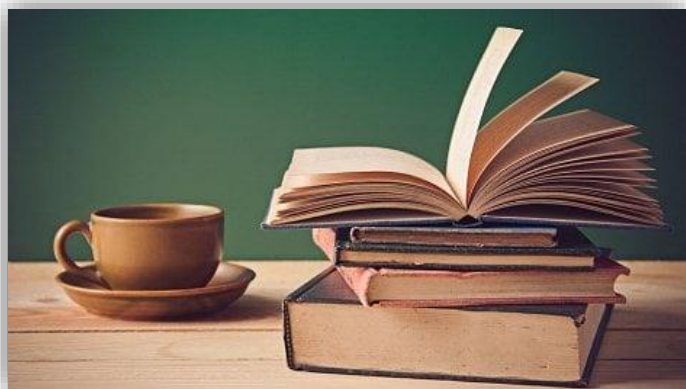
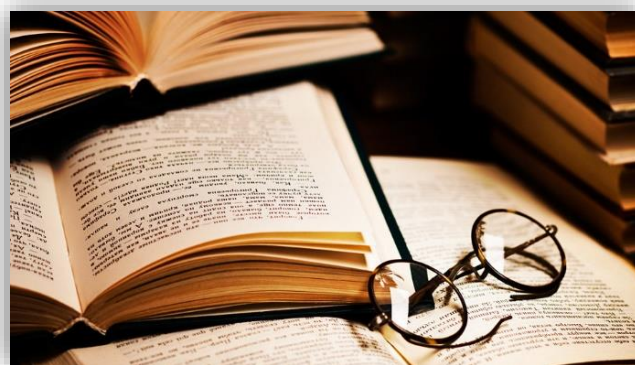
Mgr. Marek Hanudel'
Mgr. Tomáš Chripák

POINT



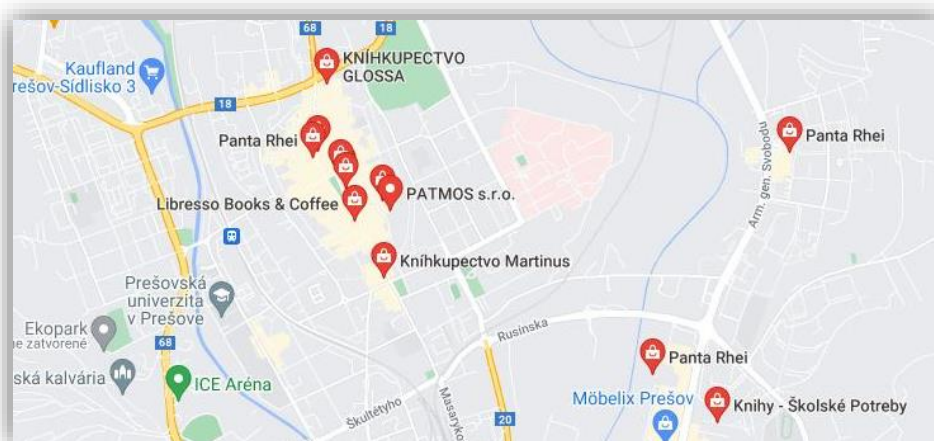
KNÍHKUPECTVA

Zamýšľali ste sa niekedy nad tým, čo knihy pre vás znamenajú? Dvere do sveta kníh nám otvárajú aj kníhkupectva v meste Prešov. Môžu sa nám vďaka knihám otvoriť aj do nepoznaného sveta. Ak máte o to záujem, ponúkame vám rýchly a jednoduchý prehľad o tom, kde zakúpiť dobrú knihu a prežiť s ňou veľa dobrodružstiev. „Covid obdobie“ naďalej pretrváva a obmedzuje každého z nás, preto je pri návšteve týchto kníhkupectiev potrebné dodržiavať dané opatrenia.



Predtým, ako sa vyberiete na nákup kníh je potrebné zvážiť finančné možnosti, porozmýšľať nad tým, pre koho chcem knihu zakúpiť a tak vybrať vhodný žáner, aby darček nebol sklamaním. Veď v takomto kníhkupectve sa určite nájde kniha pre každého. Možno práve natrafíte aj na veľký knižný výpredaj. V predajni určite stretnete ľudí, ktorí milujú knihy a s radosťou sa s vami podelia o ich znalosti a poradia vám vo výbere. Problémy s výberom kníhkupectiev nebudú, lebo mesto Prešov vám ich ponúka neúrekom.

Tu vám ponúkame zopár zaujímavosti a adresy kníhkupectiev v Prešove aj mapu pre lepšiu orientáciu.



Kníhkupectvo Panta Rhei

Svet kníh, relax, kaviareň, kreatívne potreby to všetko na adrese:

Vihorlatská 13280/2A Prešov – MAX

a v nákupnom centre EPERIA, na 1. poschodí, Armádneho generála Svobodu 25, Prešov - Sekčov

Je to najväčší predajca kníh na Slovensku. Prináša zákazníkom zážitok z čítania, príjemné priestory kaviarne Café Dias, v ktorých s voňavou kávou môžete snívať o ďalekých cestách a plánoch. Zatvára sa o 21,00 hodine.



Kníhkupectvo Kniha Plus

Nachádza sa v srdci Centra Prešova na adrese: **Hlavná 72, Prešov**. Konajú sa tam aj zaujímavé stretnutia so spisovateľmi, nájdete tam novinky z knižného trhu a literatúru rôznych žánrov. Určite vám poradia milé a hlavne sčítaní predavači. Vzhľadom na momentálnu situáciu, umožňujú zasielanie kníh na dobierku. Čo je potrebné? Napísať správu na Facebook alebo mail: knihaplus.po@gmail.com alebo zavolať na tel. číslo 0905 318 309.

Otvorené denne: Od 9.00 – 17,00 hod.

Kníhkupectvo Martinus

Navštíviť ho môžete v **Centre OC Novum – Home, Námestie Legionárov 15267/1 Prešov**.

Je najobľúbenejšie internetové kníhkupectvo a spolu s kaviarňou Foxford tvoria miesto, kde sa môžete naplno ponoriť do príbehov od výmyslu sveta. Ich knižní škriatkovia a kolegovia kníhpredajci vám radi pomôžu pri výbere tej správnej knižky pre vás či pre vašich blízkych.



Vo všetkých kníhkupectvách v Prešove určite načerpáte inšpiráciu v „knihomol'skej“ atmosfére a zlepšíte si deň šálkou kávy s koláčikom. Dvere majú otvorené pre všetkých milovníkov kníh, ktorí si nájdu cestu, aby našli to najlepšie čítanie. Krásna a poučná kniha môže byť tým najkrajším decembrovým darčekom pod vianočným stromčekom.

Zdroj: www.eperia.sk/knihkupectvo-panta-rhei

www.martinus.sk

www.knihaplus.sk

Kludia Tomajková
Zdenka Farbulová

Psychohygiena

Tento multidisciplinárny odbor je zameraný na psychické, teda mentálne zdravie. V užšom zmysle slova je psychohygiena chápaná ako prevencia výskytu psychických chorôb človeka a zameriava sa na otázku, ako si udržať a posilňovať duševné zdravie. V širšom zmysle slova sa chápe zameranie psychohygieny na umožnenie optimálneho fungovania psychiky. V tomto chápaní sa viac zameriava na otázky sebaaktualizácie - rozvíjania, uskutočnenia osobných možností. V tomto odbore by sme len ťažko našli konkrétne, hotové a pre každého vždy použiteľné „recepty“. Ide skôr o zásady, ktoré ak sú uplatňované v každodennom živote, zvyšujú pravdepodobnosť udržania duševného zdravia.

Uplatnenie poznatkov duševnej hygieny si vyžaduje, aby sme poznávali samých seba a dokázali samých seba vychovávať. Správne realistické posudzovanie seba samého si vyžaduje uvedomenie, že takmer každá vlastnosť človeka je v istých situáciách žiaduca, a v iných, práve naopak, môže spôsobiť problémy pri dosahovaní cieľa. V tomto smere je najdôležitejším prvkom sebvýchova. To znamená, usmerňovať svoje myšlienky a emocionálne prejavy. Znamená to tiež riadiť svoje správanie, svoje aktivity a vôľou usmerňovať svoju každodennú činnosť.



Stará múdrosť „v zdravom tele zdravý duch“ je stále rovnako aktuálna. Je dôležité nezabúdať na to, že psychická a fyzická stránka človeka, sú navzájom prepojené nádoby a zložito sa ovplyvňujú. Pre duševné zdravie je preto dôležitá aj zdravá životospráva. Už v roku 1984 poznamenal profesor Bartko, odborník na psychohygienu, že civilizovaný človek sa odškodňuje za prežitie stresy jedením, pitím, fajčením a vysedávaním pred televízorom, čo vedie k vážnym zdravotným problémom. Chronicky známe zásady zdravej výživy zahŕňajúce vhodné stravovanie, fyzickú aktivitu, rešpektovanie biologických rytmov a kvalitný spánok, v tomto čísle rozoberať nebudeme. Pozrime sa radšej na zvládanie záťažových situácií. Život je zmena. A adaptácia, teda prispôbenie sa na zmeny vo vonkajšom a vnútornom prostredí, je jedna zo základných funkcií našej psychiky.

Vyrovnať sa so zmenami bez ohrozenia telesného a duševného zdravia, či iných ľudí, zvládnuť aj problémové a iné náročné životné situácie, sa dá v podstate dvoma základnými spôsobmi. Jedným z nich je prispôbenie sa, teda prijatie zmeny, ktorú nedokážeme ovplyvniť a druhý je prispôbenie si, teda zmena a pretváranie toho, čo sa zmeniť dá.

Čo pre nás znamená takú zmenu, že ju vnímame ako záťaž, ba až preťaženie, závisí od intenzity záťaže, od jej veľkosti, trvania a počtu zmien. Rozhodujúce však je, ako konkrétny človek hodnotí záťaž, ako hodnotí svoje zdroje na zvládnutie týchto zmien, svoju schopnosť bojovať s ohrozeniami. Svoju rolu zohrávajú aj osobnostné charakteristiky. Niektorí ľudia vnímajú zmeny, udalosti, ako hrozbu, spájajú sa s nimi pocity strachu, neistoty. Iní ľudia tie isté situácie vnímajú ako výzvu, možnosť zmeniť svoj život k novému, inému, lepšiemu.

Kačacie hody



Aj vám pri pohľade na sfarbené lístie napadnú prichádzajúce husacie či kačacie hody? Veru aj nám a každý rok sa na nich v našom centre tešíme. Jeseň bez kačacích hodov si už ani nevieme predstaviť. Pripravujeme ich od roku 2012 a bolo tomu tak aj 13. októbra. Obedové menu tvorila Kačacia polievka s pečeňovými knedličkami, Pečené kačacie stehno s červenou kapustou, domácou knedľou a nesmela chýbať ani zemiaková lokša. A ako pri správnych hodoch sa na záver podával aj dezert v podobe makovo – višňovej štrúdle.



O výzdobu s jesennou tematikou sa postaral úsek starostlivosti o klienta a tak veríme, že pre všetkých strávníkov to bol gurmánsky zážitok, ktorý im urobil deň krajším.

Na týchto dobrotách a špecialitách si pochutnali prijímatelia a zamestnanci nášho zariadenia.



Brusketa s kačacou paštétou
(ako predjedlo)



*Kačací vývar
s pečňovými knedličkami*



*Pečené kačacie stehno,
červená hlávková kapusta,
domáce knedle a zemiaková lokša*

Makovo-višňová štrúdl'a
(dezert k obedu)



Tatiana Scholtésová
vedúca stravovacej prevádzky

Silvestrovské avokádové jednohubky



Máme pre vás tip na chutný recept plný vitamínov a energie. Pestrá a čerstvá strava je (obzvlášť v tomto období) dôležitou súčasťou imunity. Na našich tanieroch by sa preto malo objavovať veľa zeleniny, ovocia, vitamínov a minerálov.

Suroviny:

- bageta
- 1ks avokádo
- tvrdý syr
- 1ks strúčik cesnaku
- paradajky
- trocha citrónovej šťavy
- podľa chutí soľ

Avokádo

Vitamín C(17%), Vitamín B6(20%), Vitamín K(17,5%),
Vitamin B5(28%), Kys. Listová(28%), Med'(21%)

- Avokádom proti rakovine
- Pomáha znižovať hmotnosť
- Povzbudzuje duševnú činnosť
- Proti depresii
- Pomáha zabrániť zápche
- Podporuje činnosť mozgu
- Podporuje tvorbu červených krviniek
- Blahodárny účinok na plet'
- preventívne proti osteoporóze a artritíde
- Ochrana pred chronickými ochoreniami



*% odporúčanej dennej dávky v 100g

www.zdravopedia.sk

Postup:

1. Na nátierku použijeme mäkké, zrelé avokádo, ktoré prekrojíme na polovicu a lyžicou vyberieme vnútro a roztláčime ho vidličkou, ihneď pokvapkáme citrónovou šťavou, čím zabránime zhnednutiu avokáda.
2. Pridáme nastrúhaný tvrdý syr, roztláčený cesnak a nadrobno nakrájanú paradajku.
3. Osolíme, okoreníme a zamiešame.
4. Podávame s celozrnnou bagetou, môžeme posypať semienkami.



*...nech ten rok nastávajúci vám pokoj,
zdravie, šťastie a lásku prinesie.*

Mgr. Miriam Lipková



Vianočné prekvapenie!

Aj keď do Vianoc ešte bol nejaký ten čas, ja som prežil jedno vianočné prekvapenie o niečo skôr. Naša pani riaditeľka Mgr. Agáta Nirodová a pani vedúca úseku starostlivosti o klienta Mgr. Ľudmila Cviková ma veľmi prekvapili, keď mi oznámili, že nás navštívi štáb TV Markiza, aby som mnou natočili reportáž o mojej bohatej zbierke autogramov a kravát z celého sveta. Kravaty dostávam od najznámejších predstaviteľov krajín, vrátane exprezidenta U.S.A. Donalda Trumpa. Štáb nás navštívil 16.12.2021 predpoludním. Bol som veľmi prekvapený, pretože som to nečakal ani v tom najlepšom sne. Diskusia s moderátorkou TV Markiza Veronikou Kandráčovou bola plodná, prebiehala na mojej izbe, kde som jej ukázal všetky kravaty a autogramy. Len pre zaujímavosť chcem vám povedať, že najdlhšie som čakal na autogram od exprezidenta Zimbabwe – J. E. Róberta Mugabeho, čo bolo viac ako 7 rokov. Všetko sa, samozrejme, aj fotilo, čo si okamžite zobral na starosť inštruktor sociálnej rehabilitácie z nášho tímu Mgr. Tomáš Chripák. Jedným slovom takýto „zvláštny vianočný darček“ ma naozaj veľmi potešil. Budem mať z toho krásne spomienky do konca svojho života. Z celého srdca za to všetko ďakujem.



Prajem Vám všetkým krásne Vianoce plné prekvapení a zároveň aj úspešný štart do Nového roku 2022 a nech je lepší ako ten minulý.

Peter Pošivák



Naši oslávenci

Oslava narodenín v mesiaci OKTÓBER

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

Oslava narodenín v mesiaci NOVEMBER

Petriľaková Alena
Holovič Jozef
Chomanič Otto
Pošivák Peter
Škvor Peter
Tvardzíková Mária
Tulej František

Oslava narodenín v mesiaci DECEMBER

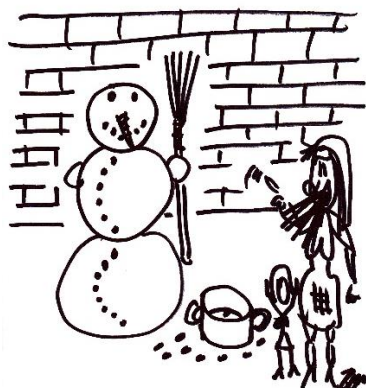
Gajdoš Dušan
Hanis Peter
Petrek Milan
Marcin Ondrej
Strišovský Jozef

*Oslávencom srdečne
blahoželáme!*



Krížovka a zimné smiešky od Bohumila Nováka

Autor Bohumil Novák	Okresný výbor	Berýlium chem.zn.	Túz	Nem.muž. Meno	Pomoc. Lelo, nava,	Zn.rastlin- ného oleja	Rímskych 55	A iné	Švejkov feldkurát		Je hotové	Oceľový skratka	Rímska vičica	Švajč. Rieka
oves					cestovný prostriedok muž.meno					les číslo 0				
1. časť tajničky														
pomoc: enem,boa, open,Ala- mo,anon, Samoa, Seal,arat	meno pilo- ta F1 Hákinne- na	Otvorený angl. Opru					rímskych 8	čísloslovce autotrúbe nia				semiti planéta		
SPZ MOSTU			pluv slov.obec					prelom záhrobie					arab.muž. Meno potkani angl.	
Slov.pop. Hudobná skupina				patriaci ose krátke vyu- čovanie					kočovník ružový angl.					mesto v USA búchaj
rev					krič samec morky					mongolský pastier český tenista				
zlato lat.						malý lvo ženské meno					strknutie nersi			
Pomoc: aurum, Rea,rats, Vénusz, Katz,avar,	sonografia hovorovo	časť stre- chy len nárečím					trop.plod EČV Kežmarok					am.pop. Spevák nealkoh. Pivo		
sa čes.			oči sido zraku					krepev papier kráľ z Azy					Plienenie Pavel Novák	
Osobné zámeno				vodca inkov rádiotele- fón					Dreptutie teba					obnov ýv
nekradol čes.							2.časť tajničky							
onuca							ad acta			Integrovaný obvod			dóveruj	



TENTO ČOBRE A EŠTE
STÁLE JA USMIEVA...



VŠETKY DARČEKY NECHÁTE
TU LEBO MY SME VACDOT-
NA' RODINA...



TAK VYMEMLI SME SI ÚČONY
VEĎ NA ZIMU MA'S VLOHY...



	Pomlátila	Oviň	Oxid bóru		Patriaci Edovi	Doma
SPZ Prešova				Edo		
farby na vajcia krídlo odb.				predložka prilíš angl.		
			Tomáš rehotal			
		nočný vták rakúsky šiling				
					potomok	malé paraky
Sídlo v Čade kaloň Množ.č.				SPZ Popradu SPZ Michalovce		
	plavecké ostrovy aviváž					
		liter čes. Fáza mesiaca				
			pás kožušiny dr.nočný vták			
				mestské číslo eg.boh Sínka		
		rak množ.čís.				

(správne riešenie napíšte na priložený listok s vyplneným menom a vložte ho do schránky pri vchode do zariadenia a to, do 15.03.2022, výherca bude vyžrebovaný a zverejnený v budúcom čísle)

STARÉMU RYBÁROVI RYBU, MLADÉMU CHYBU

Aforizmy

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



OCKO MÔŽE BYŤ BEZ OBŤ, SANKCIJEM
SA PREDŠA S DOZOROM...



Redakčná rada
Mgr. Agáta Nirodová
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 uverejnených
v tomto časopise
© 2021