

Dobrý deň,

dovoľujem si vás osloviť niekoľkými riadkami, a po rokoch sa možno pripomenúť takýmto nezvyčajným spôsobom svojim starým priateľom, vrstovníkom, rodákom. Keď som pripravovala Informačný časopis nášho občianskeho združenia, pátrala som po starých zvykoch, pranostikách, názvosloví a pod. Veľký pranostikon od pána Vaškú mi poskytol niektoré informácie o práci a obyčajoch našich predkov. Stránku Smrečany mám veľmi rada, vracia ma do časov detstva a mladosti a keďže som si všimla, že informácie ktoré som objavila nemáte na svojej stránke, dovolila som si niekoľko informácií preposlať aj vám. Možno zaujmú a pomôžu doplniť informácie o období Veľkej noci aj na vašej web stránke. Dovolím si upozorniť na listovanie v kalendári v našom Webáčikovi, ktorý môžete nájsť aj na našej stránke www.Bielapyramida.sk Ak vás zaujme niektorá téma aj pre Smrečanoviny, môžeme naviazať spoluprácu. Srdečne pozdravujem a prajem krásne sviatky

Zuzana Hudecová – Kacerová /alias Webáčik Zuzul'ko/

Veľkonočné sviatky slávené na pamiatku umučenia a z mŕtvych vstania Ježiša Krista prinášajú zo sebou nielen posolstvo príchodu jari, ale aj množstvo rozmanitých obyčajových zvyklostí, povier, rituálov, magických úkonov, hier a celý súbor pranostík.

Život ľudí bol od nepamäti úzko spojený s tradičnými formami ľudovej kultúry, ktorej základ tvorili pracovné činnosti. Hodnoty, ktoré naši predkovia vytvorili, sú reprodukciou ich skúseností, vedomostí, pocitov a túžob. Sú spontánnym prejavom, ktorý sa viaže na tradičnú ľudovú kultúru, ale aj na osvojené prvky prevzaté z iného prostredia.

Veľkonočné pranostiky sú výrazne ovplyvňované skutočnosťou, že nesú v sebe vedľa kresťanských tradícií aj mnoho z obyčají pôvodných pohanských slávností víťania jari a osláv na začiatok jarných poľnohospodárskych činností.

Obdobie od začiatku pôstneho obdobia - na Popolcovú stredu až do Veľkej noci si naši predkovia označili poetickými názvami. Ich mená odvodili od prevádzaných cirkevných obradov, alebo ich odvodili z obyčají predkresťanského obdobia, keď ich život bol v období prichádzajúcej jari silne poznamenaný prirodzenými dôsledkami núdze a strádania počas dlhej zimy.

1. pôstna nedeľa – čierna- invocavit – ženy na znamenie pokánia odkladali pestré šaty do skríň a truhlíc a obliekali si čierne šaty, zástery, ručníky

2. pôstna nedeľa – pražná nedeľa – pripravoval sa zvláštny pokrm, ktorý sa podával sladený medom, cukrom, alebo osolený s troškou čierneho korenia. Pripravil sa z obilných zŕn alebo z celého nelúpaného hrachu, ktorý sa namáčal do slanej vody a nechal sa niekoľko hodín stáť. Po vyklíčení sa upražil na bravčovej masti, alebo len tak nasucho.

3. pôstna nedeľa – kýchavná – oculi – pomenovali ju podľa zvláštného moru, ktorý v stredoveku vyľudnil veľa miest a dedín. Podľa kroník zo 16. storočia ochorenie zahňali omše slúžené v kostoloch a chrámoch na 3. pôstnu nedeľu. Ochorenie sa prejavovalo zvláštnym kýchaním, pri ktorom ľudia umierali.

Pranostika hovorí:“ koľkokrát si v túto nedeľu kýchneš, toľko rokov ešte budeš žiť“

4. pôstna nedeľa – družobná – lactare – nedeľa dostala pomenovanie podľa starého zvyku, keď družba zo ženíchom chodievali na návštevu do domácností, kde chceli pri veľkonočnej oblievačke požiadať o nevestu. Mládež sa v túto nedeľu mohla po práci stretnúť uprostred dediny a zabaviť sa. Tento deň sa v chrámoch používali ružové rúcha

5. pôstna nedeľa – smrtná – judica – jej názov pochádza z pohanských slávností, keď bolo zvykom v túto nedeľu chodiť so smrťou na znak ukončenia chladu a tmy dlhej jesene a zimy. Morena, Muriena, Morana či Smrťka sa zachovala až do dnešných dní, keď sa takáto postava zhotovená zo slamy vynáša k najbližšiemu potoku alebo zrázu, kde sa hádže do vody alebo do priepasti. V niektorých oblastiach sa zakopávala do zeme.

6. pôstna nedeľa – kvetná – palmarum – jej názov vznikol ako spomienka na Ježišov príchod do Jeruzalema, keď ho ľudia vítali palmovými ratolesťami. Kresťanský svet sa hľadá do smútku, s oltárov v kostoloch a chrámoch odkladajú výzdobu

Škaredá streda –sadzometná - volali ju aj podľa toho, že v tento deň ľudia vymetali komíny. Kto sa na Škaredú stredu mračil, zostal taký po celý rok a nič sa mu nezдалo dost dobré. Rozporuplné zostalo pravidlo, že v tento deň sa podávalo len jedlo škaredé, nevábivé a nevzhľadné.

Zelený štvrtok, Veľký piatok, Biela sobota – sú dni, počas ktorých si kresťanstvo pripomína umučenie a smrť Ježiša Krista. Sú to dni hlbokého smútku, nezvonia zvony, na bohoslužbách sa číta Písmo sväté a spievajú sa žalmy. Okrem modlitieb sa nekonajú žiadne obrady.

Zelený štvrtok – bolo nevyhnutné jesť zelené potraviny, aby rodina bola celý rok zdravá. Naše babičky to riešili varením jarnej polievky ku ktorej podávali placky. Polievka obsahovala všetky jarne rastlinky – žihľavu, lístky fialiek, puky púpavy, listy jahodníka a lístky sedmokrásy. Kvietky sedmokrásy slúžili na ozdobu.

Veľký piatok – je v kresťanskej liturgii dňom hlbokého smútku. Veriaci si pripomínajú Kristovo ukrižovanie. Vraj bol túžobne očakávaný lovcami pokladov v skalných stenách a jaskyniach. Magických 24 hodín malo svoje pravidlá. Okrem toho v tento deň sa nesmelo nič požičiavať, pretože predmety by mohli byť očarované. V tento deň sa aj dnes v mnohých rodinách drží pôst, bohatší jedli rybu, tí chudobnejší rôzne placky.

Biela sobota bola časom prípravy na Veľkonočnú nedeľu, chystali sa jedlá, ktoré sa nechali posvätiť v chrámoch.

Nedeľa Zmŕtvychvstania - je dodnes určená pamiatke, keď Kristus vstal z mŕtvych a opustil hrob. Ľudia vyjadrujú radosť maľovanými kraslicami, pečením sladkých aj slaných veľkonočných barančekov

Veľkonočný pondelok – bol aj zostáva najveselším dňom veľkonočného cyklu. Šibačka, oblievačka, smiech a zábava boli náhradou za dlhý pôst. Verilo sa, že dievča, ktoré oblejú zavčasu ráno zostane celý rok zdravé, veselé a usilovné

No a záverom by som doplnila pár pranostiek, ktoré si pamätám nielen od rodičov, ale niektoré mi zostali ako spomienka na tetušku Triznuľku, /tak som ju volala/ ktorej som ako mladé dievča nosievala vodu zo školskej studne a ona vždy mi rada niečo porozprávala, hoc som jej vtedy možno ani nerozumela.

Veľký piatok daždivý, celý rok priaznivý

Na Veľký piatok sa nepracuje s pôdou, ohrozilo by to úrodu

Od zeleného štvrtka do Bielej soboty sa nemá orať, ani ináč zo zemou robiť, pretože v zemi odpočíva Pán Ježiš

Dážď na Bielu sobotu privoláva suchotu

Na Bielu sobotu je dobre sadiť stromy, hlavne štepy, aby mali veľa plodov

Daždivá veľkonočná nedeľa, môže pršať do leta

Aká kvetná, taká veľká /nedeľa/

Koľko dní pred Jurajom sa vrba zelená, o toľko dní sa pred Annou žne začínajú

Do Juraja neboj sa hada

Lastovička nosí jar a kukučka teplé dni

Kapce sa zahodiť môžu ,až keď kukučka zakuká



Webáčik

Zuzuľko

Informačný magazín Biela pyramída

Číslo 4

APRÍL 2010

Ročník 1

Z obsahu

Webáčik listuje v kalendári

Webáčik debatuje pri šálke čaju

Webáčik radí – Slnko a Mesiac v znamení zverokruhu BARAN

Webáčik pomáha zachovať dedičstvo predkov

Webáčik vybral z vašich listov

Webáčik odpisuje

Webáčik prezradil

Webáčik listuje v kalendári

V apríli sa zima a leto preťahujú o vládu.

V apríli sa odrazu deväť druhov počasia stretáva.

Aprílové počasia, má do krásy ďaleko.

Pri niekdajšom delení roku na leto a zimu bol apríl považovaný za obdobie, keď sa zima definitívne vzdávala vlády. Pretože sa to nikdy nezaobišlo bez nespočetného množstva stretnutí a súbojov zimy a leta, najtypickejšou vlastnosťou sa stala poveternostná nestálosť a premenlivosť. Typicky aprílové počasia priženie čierny mrak z ktorého chvíľu padajú krúpkky a o chvíľočku z blankytné modrej oblohy svieti slnko. Pestrosť, vrtkavosť a premenlivosť aprílového počasia je dokumentované v zaujímavých písomných záznamoch a pranostikách.

Pranostiky sa často týkajú rôznych dní, kedy sa doporučuje siať a sadiť.

Napr. na deň 21. apríla sa doporučovalo sadiť semenka do zeme, na deň 25. apríla sadiť uhorky, 29. apríla vysadiť na pole kapustu

Zaujímavá tradícia sa viaže k noci z 30. apríla na 1. mája, keď sa verilo, že existujú dni, v ktorých majú viac ako inokedy veľkú moc strigy a čarodejnice. Veľká väčšina pranostík a hospodárskych pravidiel sa konala v znamení vyhánania zlých síl a magických opatrení na ochranu proti nim. Ako ochrana sa okrem iných zapalovali na vyvýšených miestach ohne.

Jedno také opatrenie sa zachovalo v takomto znení - „posledného apríla pred súmrakom sa majú do obydlia, stodoly, úľu, chlievu, pivnice a studnice zastrkovať brezové, vrbové, bukové, bazové, egrešové vetvičky a papraď, aby dom nenavštívili čarodejnice a neškodili“.

Webáček debatuje pri šálke čaju

V apríli potrebuje naše telo generálne upratovanie

Keďže sa budeme snažiť z tela odstrániť čo najviac nahromadených škodlivých látok, zvolíme obdobie 14 dní ubúdajúceho Mesiaca, ktoré nasledujú po Splne./do 13 apríla/ Zbavovať sa budeme nadbytočných kíľ, ale aj najrôznejších škodlivín. Zbaviť sa ich musíme, pretože v lete by nám uberali na ľahkosti života a kráse.

Hneď ako sa dostane Mesiac do svojej ubúdajúcej fázy /tohto roku 30. marca /, začneme :

- prvý týždeň 3x denne popíjať pohár minerálky vždy s dvoma lyžicami čerstvej šťavy z listov púpavy. Kto nemá odšťavovač, môže rozmixovať asi 10 listov v 2 deci minerálky. Alebo na raňajky nasekať a posypať chlieb s maslom, alebo tvarohovú pomazánku. Na obed a večer pridať rovnaký počet do jedla /polievka, omáčka ap./
- druhý týždeň zameníme šťavu púpavy za šťavu z mladých listov žihľavy rovnako dva lyžice šťavy do minerálky. Čerstvé listy je možné pridať aj do šalátov, alebo piť žihľavový čaj. Môžete si uvariť polievku alebo prívarok /príprava ako z hlávkového šalátu./ Nepoužívajte sušenú kúpenú drogu. Tá je z minulého roku a nemá už hodnotu.

Takouto dvojtýždňovou kúrou aktivujete činnosť pečene, žlčníka a obličiek. V deň novu / tohto roku 13. apríla / toto generálne upratovanie ukončíte pôstnou 3 až 5 dňovou kúrou.

Pozor! Pôstne dni neznamenajú hladovať, len prijímať namiesto tuhej stravy tekutú!

Ukončíte kúru tromi „dodávkovými „ dňami už v čase pribúdajúceho Mesiaca /počíta sa deň po nove /t.j. 14. apríl / pridaním väčšieho množstva stopových prvkov, minerálov a vitamínov z čerstvých potravín Napríklad jablká, mrkva, pažitka, surový pór, vlašské orechy, ovsené vločky . Len prirodzené vitamíny a dostatok energie bunky vám môže priniesť efekt. Ak je váš organizmus vyčerpaný chorobou , detoxikáciu je potrebné robiť pod dozorom skúseného terapeuta alebo lekára, ktorý je naklonený prírodnej medicíne.

Webáček radí

Slnko a Mesiac v postavení znamenia zverokruhu BARAN

Vo vzťahu postavenia Slnka, planét a vášho dátumu narodenia v čase od 21. marca do 20 apríla vládne Baran so svojim vplyvom vibrácií na oblasť hlavy, oči a nervový systém.

Mesiac bude znamením Barana prechádzať v čase novu 13 -14 apríla.

U ľudí narodených v tomto znamení a u tých ostatných sa ťažkosti stupňujú počas prechodu slnka znamením Barana počas jari, alebo pri prechode Mesiaca znamením počas dvoch – troch dní, keď sa vibrácie vplyvu zvyšujú.

Baran zaťažuje svojou netrpezlivou energiou hlavu – ovplyvňuje mozog, oči, nos, zmyslové orgány, uši, lymfatický systém. Býva zvýšená citlivosť na ušné bolesti a zvuky, častejšie sa púšťa krv z nosa, rýchlejšie sa unavia oči, u detí sa vyskytujú bolesti zubov spojené s rastom, bolesti hlavy silne ovplyvňujú zmeny počasia a stres, hrozí zvýšené nebezpečenstvo poranení. Impulzivnosť je bremenom pre nervový systém, preto infarkt alebo mozgová príhoda nie sú výnimkou.

- nenechávajte si riešenie nepríjemných povinností. Doprajte si dostatok oddychu a spánku, vyhnite sa dlhému pozeraniu televízie, práci pri počítači, stresu, plaču, hlasnej hudbe či pobytu v hlučnom prostredí. Nájdite si čas na prechádzky v prírode, navštívte kozmetičku, nechajte si urobiť peeling, masáž tváre, vynikajúce výsledky má mikromasáž očí.

- vytvorte si oddychový program – navštívte regeneračné centrum, saunu, plaváreň, vyjdite si na večernú prechádzku a vnímajte ticho a taj večera. Urobte si obklad na oči, pustite relaxačnú hudbu, uvarťe si bylinkový čaj, alebo nechajte bylinky odparovať v aróma lampe.

Všetko, čo zat'ážuje Baranom ovplyvňovanú oblasť pôsobí škodlivejšie, ako v iných dňoch. Preventívne a liečivo pôsobí každá podpora v ovplyvňovanej oblasti.

- stres, hnev, sklamanie, smútok - nestresovať, hľadať riešenie v prítomnosti, nehľadať podobnosť situácie v minulosti, tešiť sa z maličkostí, dodržiavať pravidelný stravovací režim, dostatok spánku, pobyt na čerstvom vzduchu /nie na prudkom slnku/, využiť možnosti regenerácie, horúci kúpeľ nôh, využiť pôsobenie bylinkových kúpeľov, striedavá sprcha horúca po nej studená, potom odpočinok v tmavej miestnosti, cvičenie, masáž, prírodné oleje
- nedostatok tekutín - dodržiavať dostatočný a pravidelný pitný režim. Dennú dávku najmenej 2,5 litra čistej vody bez chlóru, umelých sladidiel a farbív. Pite v malých dávkach po celý deň
- hromadenie vody v organizme – vyhýbať sa nadmernému soleniu a vylúčiť údeniny, konzervované potraviny, syry a iné solené pochutiny /oriešky, čipsy ap./
- nepravidelné a nesprávne stravovanie
 - konzumujte potraviny s obsahom prírodného fenilalanínu - slnečnicové a tekvicové semená, žerucha, fazuľové klíčky, šošovica, špenát,
 - vitamíny a minerály s prirodzených zdrojov – tlmia bolesť znižujú svalové napätie, /ryboflavín, horčík, vápnik/
 - nevhodné kombinácie potravín – poznajte a vylúčte ich z jedálneho lístka – celozrnné pečivo a kofeín; syr a hrozno; masťné jedlo, mlieko, teplé jedlo a studená voda
 - obmedzte- kofeín v káve, čaji, čokoláde, v colových nápojoch, v liekoch
 - aditíva v potravinách – ocot, glutaman, syntetické farbivá
 - rafinované cukry
 - plesňové a kultivované tvrdé syry, avokádo, slivky, banány, pomaranče
 - alkohol
- neprirodzené vône a pachy - vyhýbajte sa neprirodzeným silným parfumom a silným vôňam riedidiel, syntetických farbív, smogu
- žuvanie žuvačiek - vyvolávajú silné napätie čelust'ových svalov a bolesť hlavy
- prechladnutie – vhodné obliekanie a otužovanie
- dlhodobé užívanie antibiotík narušuje mikroflóru v čreve – používajte kyslomliečne nápoje – cmar, acidko a pod
- unavené oči - na zapálené a unavené oči - obklady a kúpele z očianky

Webáček pomáha zachovať dedičstvo predkov

Viete, že láska ide cez žalúdok ?

Hovorí to staré známe príslovie. Ale určite poznáte z vlastnej skúsenosti, že jedlo starej mamy je vždy to najlepšie. Okrem toho že ho varí podľa starých osvedčených receptov je dôležité to, že pri práci s láskou vždy myslí na tých, ktorým jedlo pripravuje a ešte si pri tom aj pospevuje. Láskyplné myšlienky na deti a vnúčatá prenášajú počas varenia čistú životnú silu do jedla bez ohľadu nato čo, ako dlho a koľko jedla dá na stôl. Myšlienky a pocity, ktoré máte počas varenia vás sprevádzajú aj počas prijímania potravy, ovplyvňujú úžitok a jej výživovú hodnotu. Ak atmosféra v ktorej pripravujete potravu je zlá pre neľásku, strach

z nadváhy, stres v akejkoľvek forme, aj najlepšie jedlo, najzdravšia prirodzená strava sa premieňa vo vašom tele na jed, na nadbytočný tuk, na všeobecné oslabenie.

Chlieb s maslom podaný úprimne a bez očakávanej protislužby bude zdravší a dá vám viac sily, ako slávnostný obed zo šiestimi chodmi. S láskou očistená mrkva prospieja tráveniu a celému telu viac ako najlepšie vychválená mrkva z obchodu zo zaručenými biopotravinami.

Webáčik vybral z vašich listov

Ďakovný list prišiel od pani M. ktorá navštívila regeneračné centrum z dôvodu cysty na krčku maternice. Predtým sa liečila štyri roky, chodila na kontroly. U nás jej bolo odporučené podávanie Gynexu a zároveň vresovcový čaj. Vybrala tri fľaštičky a šla na kontrolu. Pán doktor neveril, že drží moju kartu, pretože za taký krátky čas sa cysta nemohla stratiť. Darmo som ho presviedčala, doniesla prospekt, neuveril a odmietol sa baviť.

Webáčik odpisuje

Škoda, ale lekári tak reagujú. Je ich len veľmi málo, ktorí sa nebránia pomáhať aj inými, nielen v škole naučenými prostriedkami. A tie sa žiaľ nemenia. Našou filozofiou je, aby sa starostlivosť o zdravie stala pevnou súčasťou životného štýlu. Nie je našim cieľom presviedčať lekárov, taká cesta nevedie nikam. O účinkoch a kvalite prírodných preparátov sa musia presvedčiť sami.

Webáčik prezradil

Spoznajte samého seba a chcete sa zmeniť

Psychológovia radiia robiť dobré skutky sami sebe. Len tak sa vraj dá žiť pozitívne, duchovne a zdravo. Robiť si radosť, denne sa obdarúvať bez toho, aby to muselo stáť peniaze, odpúšťať si, prospievať svojmu telu a duši a vyhľadávať ľudí, ktorým sa môžeme zveriť – to je návod k spokojnému životu

Prichádzajúca jar môže byť príslubom čohosi nového, na čo často zabúdame. Možnosť samoliečby má každý na dosah ruky. A hlavne netreba platiť...

Dnes, keď každý všetko prepočítava na peniaze, zo všetkého chce mať zisk alebo výhody nenachádzame vzťah k sebe samému, k svojmu okoliu, rodine, spoločnosti. Dôležitosť vzťahu k sebe samému chápali lepšie v starej antike, kde môžeme nájsť zmienky v chápaní veľkého Sokratesa o konaní človeka, kde hľadanie a sebarealizovanie smerovalo k všeobecnej blaženosti.

Spoznať samého seba a chcieť sa zmeniť, prerodiť, je jednou z najťažších úloh v našom živote. Nerobí nám problém súdiť okolitý svet a nachádzať vinu len u tých druhých. Urobme si jarne upratovanie nielen vo svojich domovoch, ale aj v nás samých. Toto obdobie jarnej očisty a nového zrodu života nám ponúka vhodný priestor na prehodnotenie svojich vzťahov, postojov, myšlienok, skutkov.

Zastavme sa, darujme si čas, kým nie je neskoro. Keby sme sa vedeli lepšie pozorovať, nemuseli by sme byť takí chorí, vyčerpaní, prázdni...

A hlavne štatistiky by nezapľňali svoje rubriky náhlými úmrtiami.

Váš Webáčik Zuzul'ko
www.bielapyramida.sk