

## Poznávame bylinky z lúčky

Občianske združenie Bylinky z lúčky spolu s Miestnym spolkom Slovenského Červeného kríža v Martinčeku sa dňa 24.4.2019 zapojili do realizácie projektu **Poznávame bylinky z lúčky**, ktorého cieľom je poznávanie a ochrana životného prostredia prostredníctvom aktívneho vzdelávania- výskytu liečivých bylín na Liptove.

Na základe tejto aktivity pripravil výbor MS SČK v Martinčeku prednášku na tému „*Spoznávajme bylinky nášho regiónu*“. Predsedníčka Občianskeho združenia **Bylinky z lúčky** Ing. Zdenku Klinková, PhD. pútavým spôsobom a ukázkami predstavila účastníkom bylinky z regiónu Liptov, o ktorých ani nevieme, že rastú aj za bránkami našich domov. V rámci besedy sme si spoločne odovzdali skúsenosti o zbere a používaní bylín v minulosti a dnes. Jarné bylinky spoznali podľa farieb, napr. žltá farba - podbeľ, prvosienka, púpava, biela - margarétka, kvitnúci hloh, modrá – zádušník brečtanový, zbehovec plazivý a čiernohlávk, a hlavne jedlé zelené - žihľava, bršlica- kozia noha, hviezdica prostredná známa pod menom ptačinec. Práve táto krehká rastlina – burina obsahuje veľmi cenné látky, ako minerálne soli, saponíny, vápnik, draslík, kyselinu kremičitú, prchavé esencie a **je významným zdrojom vitamínu C a E**.

Týmto stretnutím sa začal cyklus poznávania bylín našich lúk v každom ročnom období. Ďalšie stretnutie by sa malo konať v teréne, v blízkosti obce Martinček, kde radi uvítame aj mladšiu generáciu, mládež, detí základnej školy, ale aj materskej školy. V súčasnej dobe je veľmi potrebné chrániť životné prostredie, pretože nám dovoľuje aktívne spoznávať liečivé byliny na Liptove a následne ich spracovať v prospech zdravia. Tiež je dôležité rozvíjanie medzigeneračných väzieb – výmena skúseností a poznatkov ako aj zachovanie tradícií.

Prednášku sme si spríjemnili popíjaním čaju z bylín, kde sme zapojili všetky zmyslové orgány: zrak – krásna farba, čuch nádherná vôňa, hmat- štruktúra listu, kvet, stonka, koreň a chuť- lahodná.

*Eudia sa kvôli svojmu zdraviu začnú zaujímať o bylinky, poznávať ich a ochraňovať, tak ako to robili naši starí rodičia. Uchovajme si tieto tak potrebné tradície aj pre ďalšie generácie.*

Danka Maliňáková