

Zioła Bylinky

Dawniej na wsi zbierano zioła, które rosły na łąkach. Były one stosowane jako lekarstwa, ale służyły też do dekoracji. Na święto Matki Bożej Zielnej (Wniebowzięcie Najświętszej Maryi Panny, 15 sierpnia) gospodynie święciły zioła. Poświęcony bukiet z ziół trzymano na izbie, czyli na strychu, i wykorzystywano przez cały rok w różnych okolicznościach. Ludzie wierzyli, że podobnie jak zioła z wianka święconego w oktawę Bożego Ciała mogą one chronić przed złymi mocami. Rośliny zielne miały także właściwości lecznicze – wyciągi lub napary podawano ludziom i zwierzętom. W góralskich wsiach ważną postacią była **zielorka** – kobieta znajdująca się na ziołach i ich leczniczych właściwościach. Była bardzo szanowana i ceniona, podobnie jak baca czy kowal.

Voľakedy sa na dedine zbierali bylinky, ktoré rástli na lúkach. Používali sa ako lieky, ale mali tiež okrasnú funkciu. Na sviatok Panny Márie zelnej (Nanebovzatie Panny Márie, 15. augusta) gazdinky nechávali požehnať bylinky. Požehnanú kyticu bylín držali na povale, čiže na pôjde, a používali ich po celý rok pri rozličných príležitostiach. Ľudia verili, že takisto ako bylinky z venca požehnaného v čase oktávy Božieho tela, môžu chrániť pred zlými mocami. Bylinné rastliny mali tiež liečebné účinky – odvary alebo inhalácie sa podávali ľuďom aj zvieratám.

V goralských dedinách bola dôležitou osobou **zielorka** – žena zaoberajúca sa bylinkami a ich liečivými účinkami. Veľmi si ju vážili a oceňovali, rovnako ako baču alebo kováča.





rzudmwieagntelkt
hzadrwmeagntčletka



mdiwęktlas
mdäwtlas



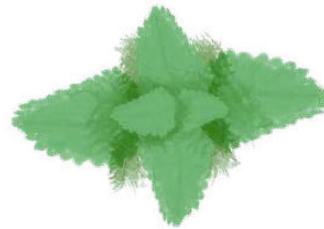
nwadsothudrgckjsax
kwadpturcjíxnheaz



lhuvbxciztyjkw
lhivgiutržčyenkc



rwodzkmyatrxylng
rwodzymbxalrvifng



męeklsidswav
męekdsowvekiat

Jeśli chcesz dowiedzieć się, jak nazywają się zioła, które wykorzystano do zrobienia wianka, wykreśl co drugą literę w każdym z podpisów. Pozostałe litery utworzą nazwy ziół.

Keď chcete vedieť ako sa volajú bylinky, ktoré sa využívali na vitie venca, vyškrtnite každé druhé písmeno z dole uvedených slov. Ostatné písmená vytvoria pomenovania bylínok.

Zielorka wiedziała, jakie zastosowanie ma rumianek, jakie mięta, a jakie pokrzywa lub dziurawiec. Sprawdź swoją wiedzę na ten temat. Przeczytaj opisy ziół, a potem rozwiąż quiz.

Zielorka vedela, aké použitie má harmanček, aké mäta, a aké žihlava alebo ľubovník bodkovaný. Overte si svoje znalosti z tejto oblasti. Prečítajte si popis bylín, potom vyriešte kvíz.



Dziurawiec / *Ľubovník bodkovaný* (ľudovo: trezalka, svätováňská tráva) – roślina lecznicza o żółtych kwiatach. Jest środkiem stosowanym w przypadku chorób wątroby. Popularność zyskał jako środek pomagający w walce ze skutkami długotrwałego stresu. / *liečivá bylínka so žltými kvetmi. Používa sa pri ochoreniach pečene. Popularitu získal aj ako prípravok podporujúci boj proti účinkom dlhodobého stresu.*



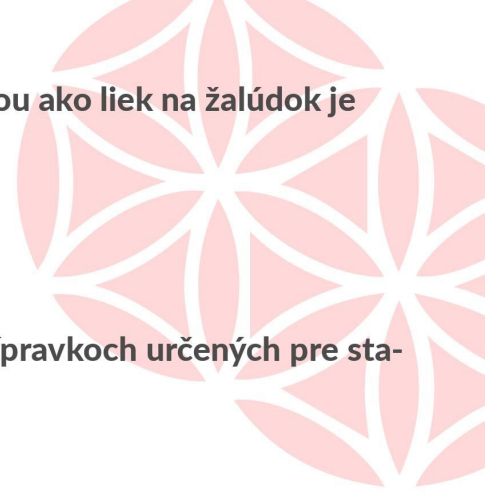
Pokrzywa / *Žihlava* – roślina pospolita, spotykana na łąkach, w lasach i parkach. Lecznicze właściwości mają zarówno jej liście, jak i sok. Nazywana jest naturalnym antybiotykiem. Wyciąg z pokrzywy stosowany jest w kosmetykach do pielęgnacji włosów. / *trvácá bylína, vyskytujúca sa na lúkach, v lesoch a parkoch. Liečebné účinky má jej lístie, ako aj šťava. Volajú ju aj prirodzením antibiotikum. Extrakt zo žihlavy sa používa v kozmetických prípravkoch na vlasy.*



Rumianek / *Harmanček* – ziele, którego lecznicze właściwości ma przede wszystkim kwiat (tzw. koszyczek rumianku). Działa przeciwzapalnie, dlatego herbatkę z rumianku poleca się w czasie przeziębienia. Doskonale nadaje się do robienia okładów na oczy, gdy cierpimy na zapalenie spojówek. / *bylínka, ktorej liečivé účinky má predovšetkým kvet (tzv. harmančekové kvety). Má protizápalový účinok, preto sa čaj z harmančeka odporúčajú v dobe prechladnutia. Je výborný na prípravu obkladov na oči, keď nás trápi zápal očných spojiviek.*



Mięta / *Mäta* – roślina pospolita, często hodowana w ogrodach lub doniczkach. Herbatka lub krople miętowe są dobrym lekarstwem na żołądek. Miętę stosuje się także jako środek przyspieszający gojenie się pęcherzy opryszczki. / *trvácá bylína, často pestovaná v záhradách alebo v kvetináčoch. Mätový čaj alebo kvapky sú výborným liekom na žalúdok. Mäta sa používa tiež ako prostriedok zrýchľujúci hojivé účinky pri pľuzgierikoch herpesu.*



1. Zielem stosowanym jako lek na żołądek jest / Bylinkou používanou ako liek na žalúdok je

- a) rumianek / harmanček
- b) pokrzywa / žihľava
- c) mięta / mäta

2. W preparatach do pielęgnacji włosów stosuje się wyciąg z / V prípravkoch určených pre starostlivosť o vlasy sa používa extrakt z

- a) mięty / mäty
- b) pokrzywy / žihľavy
- c) dziurawca / ľubovníka bodkovaného

3. Gdy ktoś chce wspomóc wątrobę, powinien sięgnąć po preparat z / Keď chce niekto posilniť pečeň, mal by používať prípravky z

- a) rumianku / harmančeka
- b) pokrzywy / žihľavy
- c) dziurawca / ľubovníka bodkovaného

4. Naturalnym antybiotykiem nazywa się / Za prirodzené antibiotikum sa pokladá

- a) miętę / mäta
- b) pokrzywę / žihľava
- c) rumianek / harmanček

5. Komuś cierpiącemu na zapalenie spojówek można polecić okład z / Niekomu chorľavejúcemu na zápal spojiviek môžeme odporučiť obklad zo

- a) pokrzywy / žihľavy
- b) rumianku / harmančeka
- c) dziurawca / ľubovníka bodkovaného

Wyniki / Výsledky

5 – super!



4 – bardzo dobrze! / veľmi dobre!



3 – dobrze! / dobre!



2 – pomyśl jeszcze! / rozmyšľajte si to ešte!



1 – przeczytaj jeszcze raz i zacznij od początku! / prečítajte si to ešte raz a začnite od začiatku!

