



Hokej, Spišská N. Ves



Bdenie, Medvedie



Koledovanie, Medzilaborce

Bdenie v česť sv. Spiridona Trimifuntského

V Chráme sv. veľkomočeníka Dimitrija Solúnskeho v Medveďom sme sa 24. decembra stretli už po tretíkrát, aby sme si uctili pamiatku svätého Spiridona Trimifuntského. Na bdenie prichádzali veriaci z okolitých, ale aj vzdialených cirkevných obcí.

Bohoslužby začali večerňou, ktorú slúžili: miestny správca cirkevnej obce o. Marián Derco, o. Peter Savčák a o. Slavomír Hudák. Nasledovala utreňa, modlitby k sv. Pričaščeniju a nad ránom bdenie vyvrcholilo sv. Liturgiou. V kázni o. Peter spomenul niekoľko momentov zo života svätiteľa Spiridona a vyzdvihol jeho jednoduchosť a pevnú vieru, teda vlastnosti, ktorými by sme sa mu mali pripodobniť my všetci počas svojho pozemského života.

Svätý je známy tým, že sa na neho v modlitbách obracajú rodičia pri výchove detí, pomáha pri získavaní rodinného šťastia, rôznych duchovných i telesných chorobách, posilňuje vo viere pri útlaku nepriateľov, pomáha pri hľadaní si práce a problémoch s bývaním.

Sláva Hospodu Bohu za Jeho svätých, i keď menej známych, ktorí sa práve vďaka takýmto stretnutiam stanú našimi známymi a blízkymi. Preto veríme, že sa nám podarí zachovať tradíciu a stretnúť sa opäť o rok.

Svätiteľu otče Spiridóne, molí Bóha o nás!



Jaroslava Žáková

Hokejový turnaj v SNV

V sobotu 2. februára 2019 sa uskutočnil už druhý ročník hokejového turnaja, ktorý organizuje PCO v Spišskej Novej vsi. Priznám sa, že keď som ráno videla, aké je nepriaznivé počasie, myslela som si, že sa turnaj zruší. Ale sláva Bohu, turnaj sa nezrušil a my sme sa predsa len všetci zišli.

Akcia sa začala molebnom v Chráme sv. Klimenta Ochridského v SNV. Potom sme sa všetci s poriadnou výbavou korčúl a hokejok premiestnili na zimný štadión. Do korčúl sa prezuli takmer všetci, veľkí aj malí, mladí aj starší. Po menšej úprave ľadu sme začali hrať hokej. Bol to zaujímavý, akčný, ale aj napriek tomu vždy len kamarátsky zápas. Napokon však zvíťazil len jeden tím o jeden víťazný gól po krátkom predĺžení.

Keď naši hokejisti mali prestávku a pili výborný teplý čaj, na ľad vyšli najmenšie detičky, ktorým korčuľovanie naozaj išlo.:-) Po skončení zápasu dostal každý hráč odmenu – medailu. Nezabudlo sa ani na organizačný tím, ktorý nám sledoval čas zápasov a prichystal teplý čaj. Po poďakovaní a slávnostnom odovzdaní medailí sme sa vybrali do neďalekej reštaurácie, kde nás už čakal chutný obed. Takto posilnení sme sa po obede všetci družne porozprávali a nikomu sa ešte nechcelo ísť domov. No aj napriek tomu, že nám všetkým bolo spolu veľmi dobre, sme sa museli rozlúčiť.

Touto cestou by som sa chcela poďakovať v prvom rade nášmu Hospodu Bohu za krásny požehnaný deň, o Pružinskému a jeho rodine a všetkým organizátorom, ktorí všetko prichystali a zabezpečili. A v neposlednom rade ďakujem aj všetkým zúčastneným, ktorí sa nenechali odradiť ani zlým počasím a prišli, aby sme spoločne strávili čas.

Tešíme sa na ďalšiu akciu!:-)

mládežníčka Marína





Koledovanie 2019

V sobotu 12. 1. 2019 počas roždestvenských sviatkov sa pravoslávna mládež z Medzilaboriec s o. Alexandrom a matuškou Kvetkou, od tých najmladších až po starších mládežníkov vybrala koledovať našim veriacim, ktorí chodia do chrámu, ale tiež priniesť radostnú zvesť tým, ktorí kvôli zdravotným problémom ho navštevovať nemôžu.

Spoločne sme im zaspievali koledy a zavinšovali. Počas celého dňa sme navštívili mnoho domov a bytov, ľudia boli veľmi pohostinní a tešili sa. Počas spoločných fotiek sme nekričali: „Syyr!“ ale “Pizza!” Lebo po náročnom dni sme sa v poslednom byte dočkali výbornej pizze. Najviac sme však mali radosť z toho, že sme mohli potešiť blížnych a spríjemniť im sviatky Christovho Narodenia. O pár dní potom sme boli koledovať i v dvoch DSS v Medzilaborciach, kde sme našimi koledami potešili starších ľudí. Za všetko ďakujeme hlavne Bohu a pohostinným ľuďom. Dúfame, že ich takto prídeme znova navštíviť zas o rok!

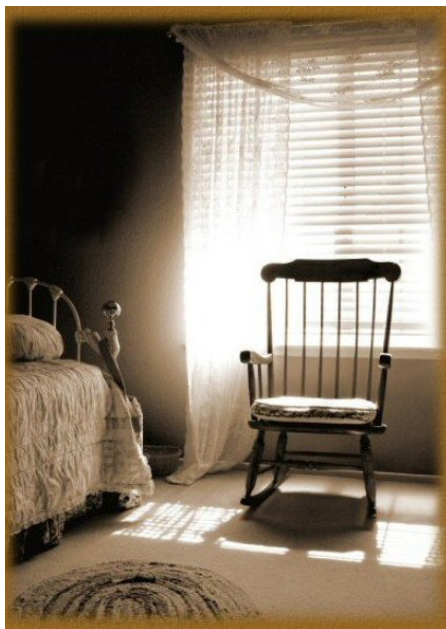
Rozhovor na stoličke

Jedno dievča poprosilo svjaščenika, aby sa prišiel pomodliť za zdravie jej chorého a nevládneho otca. Keď kňaz vchádzal do izby, kde chorý otec ležal, tak zrazu uvidel, že pri jeho posteli je stolička. Vtedy si pomyslel, že bude zrejme pripravená preňho. „Čakali ste ma?“ opýtal sa kňaz. „Nie, kto ste?“ odvetil otec dievčaťa. „Ja som kňaz. Vaša dcéra ma poprosila, aby som sa prišiel pomodliť za vaše uzdravenie. Keď som uvidel voľnú stoličku pri vašej posteli, tak som si pomyslel, že o mne viete.“

„Áááách áno, stolička! Nikomu som o tom doteraz nepovedal. Počas celého svojho života som chodil do chrámu a stále som tam počul, že sa treba modliť, že modlitba dokáže dať človeku veľmi veľa a zahrieva jeho srdce. No všetky modlitby išli jedným uchom dnu a druhým von. Nemohol som si žiadnu modlitbu zapamätať. Možno to bolo aj preto, že som vtedy žiadnu z nich nepotreboval. A ako to už býva, prestal som sa modliť. Neskôr, po niekoľkých rokoch, mi jeden dobrý priateľ povedal, že modlitba je rozhovor s Hospodom Bohom. Poradil mi sadnúť si na jednu stoličku a na druhej si predstaviť Isusa Christa. Lebo samotný Christos hovorí: „Ja som s vami až na veky vekov.“ Priateľ mi povedal, aby som Mu porozprával o všetkom, čo ma trápi, a pozorne počúval tak, ako pozorne počúvam jeho. Vyskúšal som to, a tak sa mi to zapáčilo, že som sa začal každý deň rozprávať s Bohom aj po dve hodiny. No rozprával som sa s Ním len tak, aby ma nevidela moja dcéra. Mohla by si pomyslieť, že som už načisto prišiel o rozum.“

Svjaščenik sa veľmi zaradoval. Poradil mu, aby s takými besedami s Bohom nikdy neprestával. Dal mu blahoslovenie, rozlúčil sa s ním a odišiel.

O niekoľko dní prišla opäť za kňazom dcéra so správou, že jej otec zomrel. Svjaščenik sa jej opýtal: „A ako zomrel?“ „Boli dve hodiny, keď si ma zavolať k posteli,“ povedalo dievča. „Povedal mi, že ma veľmi ľúbi a dal mi pusy. Odišla som do obchodu, a keď som sa vrátila, tak už nedýchal. No niečo sa mi nezдалo. V posledných minútach zozbieral všetky sily, postavil sa z postele a položil hlavu na stoličku, ktorá tam bola vždy pri posteli. No, a práve takto som ho aj našla. Čo si myslíte otče, čo to môže znamenať?“ „Daj Bože, aby sme všetci tak mohli odísť!“ povedal svjaščenik a utrel si slzy. Stolička nebola prázdna!



Otázka:

Sláva Isusu Christu! Môj syn sa ma opýtal, prečo na ikone Roždestva Isusa Christa traja mudrci nemajú svätožiaru? Ako mu to vysvetliť? Ďakujem!

Zuzana

Odpoveď:

“Sláva na viki Bohu! Traja mudrci na ikone Roždestva Isusa Christa nemajú svätožiaru preto, lebo neboli Cirkvou vyhlásení za svätých. Podľa Tradície to boli učenci z Perzie. Boh ich oslovil a povolal, aby sa prišli pokloniť novonarodenému Christovi prostredníctvom anjela, ktorý sa im zjavil v podobe hviezdy. V podobe hviezdy sa im zjavil preto, lebo mudrci sa zaoberali štúdiom hviezd a tiež astrológiou, a tak ich hviezda veľmi zaujala a ohromila. Ich údiv bol veľmi veľký aj preto, lebo betlehemská hviezda mala inú dráhu než všetky ostatné hviezdy, niekedy žiarila a inokedy hasla, bolo ju vidno aj cez deň a dokázala sa dokonca zastaviť a ukázať na maličkú jaskyňu, kde ležal maličký Isusko. Takto sa nikdy nesprávala a ani nemôže správať žiadna hviezda, kométa, planéta, supernova ani žiadne iné vesmírne teleso na nebi. Potom, čo sa poklonili Christovi a dali mu svoje dary - zlato, ladan do kadidla a voňavú myrhu na pomazovanie zosnulých, vrátili sa na Boží pokyn späť do svojej krajiny. Tam zanechali nerozumné štúdium astrológie a mágie a namiesto toho sa stali učiteľmi Božieho slova. Stali sa dobrými veriacimi kresťanmi a Božími služobníkmi, no ich život a skutky neboli až také mimoriadne, aby ich Cirkev vyhlásila za svätých. Za svätých sa vyhlasujú len najvýnimočnejší ľudia. Napriek tomu si ich veľmi vážime a ctíme pre ich dobrý príklad pokánia, klaňania sa a prinášania darov Bohu. Tým najkrajším darčekom pre Boha je naša viera, nádej a hlavne láska k Bohu a všetkým ľuďom, hlavne k svojim rodičom. Milá Zuzana, toto je odpoveď na otázku, ktorú si mi poslala, a to, ako

to prerozprávať 4,5 ročnému synčekovi už určite budeš vedieť najlepšie Ty ako jeho mamka. Použi slová, ktoré pozná, alebo mu vysvetli ich význam a ukáž mu aj ikony a obrázky, na ktorých sú zobrazení mudrci a všetko, čo s nimi súvisí.”

S láskou v Christovi

**prot. Štefan
Pružinský, ml.**



Svätý Savva Nový Kalymnos 25. marec / 7. apríl

Svätý Savvas sa narodil v roku 1862 v Herakleitskej, východnej Trácii ako jediné dieťa Constantinosovi a Smaragde. Obaja rodičia boli zbožní ľudia, ale veľmi chudobní. Pri krste dostal meno Vasilios. Ako malý chlapec dychtil po monastierskom živote a tajne odišiel bez vedomia rodičov na horu Athos vo veku dvanásť rokov, kde vstúpil do Skýtu svätej Anny. Spolu s monastierskymi povinnosťami sa tam naučil ikonografiu a byzantskú hudbu.

Neskôr odcestoval do Jeruzalema na púť do svätých miest. Prišiel v roku 1887 a vstúpil do monastiera svätého Juraja Hozevy a žil tam sedemnášť rokov ako pustovník na opustených a drsných útesoch. Po tom, čo slúžil ako poslušník, bol vysvätený za mnícha a dostal meno Savvas.

V roku 1890 vstúpil do bratstva Kallinikos (z Alatsaty v Malej Ázii) a v roku 1902 bol vysvätený na diakona. O rok neskôr (1903) bol arcibiskupom Nikodémom z Diokesiari rukopoložený na kňaza. V Jordánsku strávil takmer 10 rokov v púšti, kde viedol strohý život, obklopoval sa modlitbou a ikonografiou. Jeho obydlie pozostávalo z dvoch kélií, do ktorých sa dostal lezením po lanovom rebríku. Táto izolácia bola nevyhnutná pre úspešnú vnútornú koncentráciu a duchovnú modlitbu, kde dosiahol veľký duchovný pokrok. Vzhľadom na nezrovnalosti spôsobené náletmi Arabov do Svätej zeme a zo zdravotných dôvodov bol svätý Savvas

nútený odísť. Vrátil sa do vlasti (Grécko), kde hľadal pokojné miesto, kde by mohol pokračovať vo svojom monastierskom boji. Pôvodne ho lákal ostrov Patmos, kde chvíľu žil v pustovni Grava a neskôr v monastieri svätého Jána. Neskôr, po troch



rokoch, cestoval po celom Grécku a hľadal vhodné miesto na pobyt.

Navštívil horu Athos, potom monastier Phaneromenis, potom Salaminu a nakoniec ostrov Hydra. V roku 1919 bol pozvaný, aby zostal na ostrove Aegina /Egina/ u svätého Nektária a slúžil ako kňaz v chráme Najsvätejšej Trojice, kde zostal šesť rokov (1919 -1925). Tam učil monašky svätému umeniu, ikonografiu a

byzantskej hudbe. Toto obdobie bolo jednou z najvýznamnejších udalostí v jeho živote kvôli jeho priateľstvu so svätým Nektáriom, ktorý bol v tom čase na vrchole svojho duchovného rastu. Obaja sa vzájomne držali v najvyššej úcte a navzájom jeden druhého považovali za svätého. Boli duchovnými bratmi a najlepšimi priateľmi.

Jedného dňa svätý Savvas poprosil predstaveného, aby ho nikto nerušil štyridsať dní, počas ktorých zostal vo svojej kélii, v ktorej monašky mohli počuť neustály rozhovor (medzi živým a zosnulým svätým). Po 40 dňoch vyšiel z kélie a držal ikonu svätca. Podal ju predstavenému a požiadal ho, aby ju umiestnil do chrámu

na znak úcty. Predstavený bol prekvapený, pretože Nektários nebol predtým vyhlásený („kanonizovaný“) za svätého a obával sa, že monastier sa dostane do problémov. Napriek tomu, že Savvas bol vždy krotký a pokorný, trval na tom a povedal: „Musíte preukázať poslušnosť, vziať túto ikonu a umiestniť ju na stojan s ikonou a neskúmajte Božiu vôľu.“ Poznal svätosť a čistotu svätého Nektária.

Počas štyridsiatich dní, keď strávil uzamknutý v miestnosti, kde bola hrobka svätého Nektária, monašky mohli počuť dva hlasy rozprávajúcich sa priateľov a verili, že druhý hlas bol hlasom nedávno zosnulého svätého Nektária, takže sa zhováral živý s mŕtvym. Krátko po zosnutí svätého Nektária sa počet pútnikov v monastieri rýchlo zvýšil kvôli rastúcej povesti svätca ako zázraku. Toto veľmi narušilo tichý život, ktorý miloval svätý Savvas a po požehnaní vplyvného bohatého Kalymnského Gerasimosa Zervosa odišiel v roku 1925 na ostrov Kalymnos.

Tam strávil posledné roky svojho života ako kňaz a duchovný otec v monastieri všetkých svätých. Ako spovedník spojil zhovievavosť so strohosťou. Bol zhovievavý k niektorým hriechom a tvrdý voči druhým. Pre neho bolo rúhanie sa Bohu a Jeho svätým jedným z najväčších hriechov. Zostal horlivým duchovným bojovníkom až do konca života a praktizoval krajné spôsoby sebaobmedzovania, pokiaľ ide o jedlo, nápoje a spánok. Svätý Savvas sa stal žiarivým príkladom cnosti pre všetkých, ktorí s ním prišli do styku. Mnohí z nich cítili nebeskú vôňu v jeho prítomnosti a niektorí ho dokonca videli, ako sa zdvihol nad zemou, keď stál pri modlitbe.

Na konci svojho života zostal svätý Savvas v stave intenzívnej modlitby a kajúcnosti. Tri dni nikoho nepri-

jímal a dával posledné rady, prosil lásku a poslušnosť v Christovi. Keď bol na hranici smrti, zrazu dostal silu, zdvihol svoje malé žehnajúce ruky a opakovane nimi plesol, keď povedal svoje posledné sväté slová: „Pane! Pane! Pane!“ Potom predniesol spevy Blahoviščenija, ktoré monašky považovali za zvláštne, pretože to nebolo Blahoviščenije podľa nového gregoriánskeho kalendára. No až neskôr si monašky uvedomili, že v tom momente tí, ktorí sviatkovali v súlade so starým juliánskym kalendárom, práve sviatkovali sviatok Blahoviščenija Bohorodicy. Takže zomrel 7. apríla 1947 (čo bolo 25. marca podľa starého kalendára, predvečer sviatku Bahoviščenija). Keď zatvoril oči, jedna z monašiek uvidela, ako sa duša svätého vznáša v zlatom oblaku smerom k nebu. Po desiatich rokoch, kedy bol otvorený hrob svätého, ktorý pokrýval celý ostrov Kalymnos, vychádzala z hrobu nebeská vôňa. Tento jav zaznamenali mnohí, vrátane miestneho biskupa, ktorý spočiatku odmietol udeliť povolenie mníškam exhumovať jeho telo (keď sa po troch rokoch svojej smrti svätý Savva zázračne zjavil pred monaškami, prikazujúc im, aby ho exhumovali).

Hlava svätého premokla, pretože bola pochovaná pri základni vodnej nádrže a až po rokoch trápenia a snov vtedajší biskup Isidoros uveril a dovolil ho exhumovať. Po otvorení hrobu našiel celé telo neporušené okrem malej časti na jeho lebke, kde sa škvrna na koži zviditeľnila kvôli tomu, že voda prúdila k nemu ako povedal sám Savvas monaškam. Táto udalosť bola svedectvom svätosti svätého. Odvtedy sa svätému Savvovi Kalymnovi pripisovali mnohé zázraky a uzdravenia.

Zdroj: <https://orthodoxwiki.org/>
Spracovala: Mgr. Zuzana Sadilková

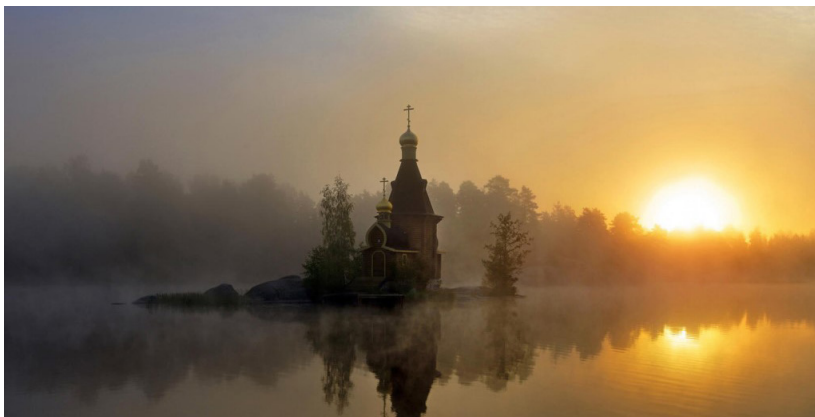
Kráľovstvo nebeské a večný život

O spôsoboch vchádzania do Kráľovstva nebeského píše biskup Michail Tavritský takto: „Blahodatný život neba je nám dostupný v závislosti od toho, nakoľko je svetlá naša duša.

Očisťovať a posväcovať svoju dušu a telo, pomáhať okolitej prírode dosiahnuť jej najdokonalejšie formy, prinášať svetlo do celej sféry života, ktorý je nám daný, oživovať blížnych tou energiou, ktorú sme sami dostali zhora, sprostredkovať im tú radosť, tú blahodať, ktorá sa v nás otvorila, venovať im svoj život, aby sa v nich znovuzrodil a zakvitol v nich - jednoducho povedané, nasledovať Christa, napodobňovať životy apoštolov, svätých a mučeníkov - to je najlepšia a najspoľahlivejšia cesta do Kráľovstva, ktoré „nie je z tohto sveta“.

Veriaci v takéto Kráľovstvo vchádza do najhlbšieho kontaktu s ľuďmi, ktorí sú vôkol neho, hoci si to často neuvedomujú. Nebo, ku ktorému je prizvaný, nehľadá pomimo nich, ale v nich a cez nich.

K danému svetu kráča cez aktívnu komunikáciu s blížnymi v tomto svete, či už



vo sfére myšlienok, skutkov alebo neviditeľnej modlitby a lásky.

To, čo sa môže zdať ako izolácia kresťana, je iba zdanie. Býva bližšie k svojim blížnym ako blížni medzi sebou a k sebe samým. Nesníva, ale reálne žije.

Cez blížnych, v ich vlastnej hĺbke, vidí žiarivý prekrásny svet toho Kráľovstva večnej krásy, života a harmónie, ktorý ich vždy obklopuje, no do ktorého nikdy nevojdú, ak sa budú len nezadržateľne „šmýkať“ po povrchu tohto sveta, ktorý pred nimi maľuje rad veľkolepých vonkajších perspektív, zabúdajúc, že „Kráľovstvo Božie je uprostred vás“.

K tomuto treba tiež dodať, že starec Alexej (Mečev) zakazoval svojim duchovným deťom usilovať sa počas života o príjemné duchovné pocity, alebo premýšľať o získaní po smrti rajskej blaženosti.

Učil ich, aby sa počas života na zemi snažili len o **úplné napodobňovanie Christa** v Jeho pokore a tichosti, v úplnej obetavosti pri slúžení blížnym („nech je vaším služobníkom“ - Mt 20, 26-27) a o **účasť na Christových utrpeniach**, keď budú poslané kresťanovi Hospodinom (Kol. 1, 24).

Rovnako hovoril aj schimonach Zosima z Trojicko - Sergejevskej lavry: „Kto túži po Kráľovstve nebeskom, ten túži po Božom bohatstve a neľúbi ešte samotného Boha.“ Ako píše archimandrita (neskôr patriarcha) Sergej: „Človek, vchádzajúc do Kráľovstva Božieho, vchádza doň nie kvôli tomu, aby blaženstvoval (ak blaženstvo treba a možno oddeliť od cnosti), ale preto, aby bol svätým. Najvyššie blaho a cnosť sú pojmy totožné.“

Zdroj: Н. Е. Пестов - Современная практика православного благочестия

Spracovala: Jana Kapral'ová

Oslava Nového roku 1/14. januára 2019 v kaplnke Centra pre deti a rodiny (DeD) sv. Nikolaja v Medzilaborciach

Prvý január je ôsmy deň od Narodenia Hospoda Boha a Spasiteľa nášho Iisusa Christa, teda deň, v ktorý Dieťa bolo prinesené do chrámu na obrezanie a bolo Mu dané meno Iisus. V tento deň Pravoslávna cirkev slávi i pamiatku sv. Vasilija Veľkého. Sv. Liturgiu sv. Vasilija Veľkého odslúžil duchovný správca j. Miroslav Pavlenko, ktorý v tento slávnostný deň oslávil svoje jubileum - 30 rokov svojho života. Po sv. Liturgii jubilanta pozdravil prot. Michail Hrustič, zástupkyňa centra pre deti a rodiny, deti i prítomní veriaci. O. Michail pripomenul, že ako Nový rok sa začína s týmto najsvätejším menom Iisus, tak aj jeho začiatok každého nového životného roku. Nech to najsvätejšie meno Iisus mu žehná dobrým zdravíčkom, trpezlivosťou pri duchovnej výchove týchto detí prevažne zo sociálne slabých rodín, detí, ktorým on má byť duchovnou oporou, učiteľom a náhradou ich najbližších. Modlitbami sv. Vasilija Veľkého nech mu v tejto práci dáva Pán Boh veľa síl a múdrosti: Na mnohaja i blahaja lita!

Po ukončení sv. Liturgie spolu zamestnanci s veriacimi pripravili chutné pohostenie pre všetkých prítomných. Nech im to Hospod' Boh vynahradí!

Prot. Michail Hrustič



Cirkevné dejiny v 4. storočí

Týmto článkom sa začneme zaoberať najvýznamnejším obdobím cirkevných dejín, a to dejinami všeobecných snemov, ktoré za začalo Nicejským snemom v roku 325 a zakončilo opäť Nicejským snemom, tentokrát v roku 787. Je to najvýznamnejšie obdobie dejín Cirkvi preto, lebo práve všeobecné snemy do veľkej miery ukázali Cirkev takú, aká je, keď prijali dogmy (vieroučné pravdy) a pravidlá platné pre všetkých jej členov, ale tiež takú, aká nie je, pretože odsúdili tých, ktorí hlásali vieroučné omyly. Začneme však tými udalosťami, ktoré predchádzali a ktoré viedli k prvému všeobecnému snemu.

Ako ste mali možnosť prečítať si v predošlom čísle nášho časopisu, prvých takmer 300 rokov existencie Cirkvi bolo výrazne poznačených prenasledovaním. Ešte na začiatku 4. storočia bolo kresťanstvo štátom (Rímskou ríšou) zakázané. Avšak, po nástupe cisára Konštantína k moci bol v roku 313 vydaný tzv. Milánsky edikt. Išlo v podstate o prvý dokument hovoriaci o náboženskej tolerancii - slobode vyznania, ktorý „kresťanom a všetkým ostatným dáva plnú slobodu držať sa náboženstva, ktoré každý považuje pre seba za najlepšie...“ Pre Cirkev to znamenalo ukončenie (i keď nie definitívne) prenasledovania, nával nových záujemcov o vstup do nej, ale tiež to znamenalo priestor na zaoberanie sa otázkami, ktorými sa nedalo do takej miery zaoberať doteraz – otázkami vierouky.

Práve mylné názory niektorých členov duchovenstva na otázky viery, ktoré sa týkali najmä učenia o Svätej Trojici, spôsobili Cirkvi v 4. storočí najviac problémov. Ľudí, ktorí takéto názory šíрили, dnes nazývame heretikmi (heréza = bludné učenie). V tomto storočí sa na cirkevnej scéne odohral tuhý a častokrát krutý boj medzi pravoslávnyimi a heretikmi, ktorý bol sprevádzaný snahou objasniť pravdy viery. Vzniká tak najbohatšia pokladnica cirkevných spisov, ktorá tomuto storočiu právom vyslúžila pomenovanie „Zlatý vek patristickej písomnosti“ (od slova páter = otec). Do tej najviac prispeli osobnosti ako sv. Ján Zlatoústý, sv. Vasil Veľký, sv. Gregor Teológ, sv. Atanáž Alexandrijský, sv. Cyril Jeruzalemský či sv. Ambróz Milánsky a mnoho ďalších.

Hlavným nepriateľom Cirkvi v 4. storočí bolo tzv. ariánstvo. Ide o učenie, ktorého názov je odvodený od jeho pôvodcu – Ária. Ten bol kňazom v meste Alexandria (dnešný Egypt), kde pôsobil v druhom desaťročí 4. storočia. Jeho heréza bola vystavaná na vete: „Bolo času, keď Syna (Božieho) nebolo.“ Týmto v podstate poprel Božstvo Isusa Christa a vôbec to, že v Christovi máme istotu spásy.

Keďže Ários bol veľmi dobrý rečník a vyznačoval sa mravným životom, získaval čoraz viac stúpcov. Avšak jeho tvrdenia všeobecnou Cirkvou nikdy prijaté neboli a postupne nastali medzi duchovnými Cirkvi na jednej strane a Áriom s jeho stúpcami - ariánmi na strane druhej, spory. Tie viedli k zvolaniu prvého všeobecného snemu do mesta Nicea (dnešné Turecko) v roku 325.

Na sneme sa zúčastnilo 318 biskupov a bol tu prítomný aj cisár Konštantín. Snem okrem iného odsúdil Áriovu herézu a všetkých, ktorí ju vyznávajú. Na tom mal obrovskú zásluhu vtedy ešte diakon, sv. Atanáž Alexandrijský, ktorý sa neskôr stal biskupom a najväčším bojovníkom proti ariánstvu. Ariánski biskupi a aj samotný Ários boli poslaní do vyhnanstva. Snem zostavil aj Symbol viery, tzv. nicejský, ktorý sa do istej miery líšil od toho, ktorý používame dnes. Okrem toho na tomto sneme bolo tiež prijaté jednotné slávenie Paschy.



Hádám sa zdá, že po Nicejskom sneme musela byť hrozba ariánstva zažehnaná, lenže ako sa vraví: „čert nikdy nespí“ a ani ariáni neotáľali. Tí, ktorí sa herézy vzdali formálne, sa dostali na správne miesta a mali vplyv aj na samotných cisárov. Tak sa stalo, že štátna moc, ktorá sa v osobe cisára Konštantína priklonila na stranu pravo-

slávnych, teraz bola naklonená skôr ariánom. Najmä Konštantínovi nasledovníci neboli pre Cirkev prajní a mnohí pravoslávni biskupi boli počas ich vlád prenasledovaní a vyhánaní zo svojich biskupských katedier. Za všetkých možno spomenúť sv. Atanáza, ktorý bol vo vyhnanstve šesťkrát či sv. Cyrila Jeruzalemského, ktorý bol vo vyhnanstve dva razy.

Obdobie medzi prvým a druhým všeobecným snemom možno charakterizovať ako obdobie boja o pravdivé formulovanie viery, v ktorom sa najviac vyznamenali sv. Atanáza, sv. Vasil Veľký či sv. Gregor Teológ. Čo sa týka ariánov, tí sa rozdelili na niekoľko skupín, z ktorých najzaujímavejši sú tzv. duchoborci, ktorí nepovažovali za Božskú Osobu nielen Syna, ale ani Svätého Ducha. Okrem týchto sa v tomto období vyskytli aj iné heretické skupiny.

V tomto období tiež nastalo posledné prenasledovanie kresťanov v rámci Rímskej ríše, a to za vlády cisára Juliána Apostatu (Odpadlíka), ktorý nenávidel kresťanstvo a chcel znova zaviesť pohanské náboženstvo, ktoré bolo v tej dobe už na ústupe. Samotný Julián vládol iba 2 roky a o ďalšie 2 zomrel.

Rozhodujúcim momentom v dejinách 4. storočia je nástup k moci cisára Teodózia Veľkého. Bol to práve on, kto vydal roku 380 edikt v prospech pravoslávnych kresťanov. Kresťanstvo sa stalo štátnym náboženstvom a cirkevné dogmy (vieroučné pravdy) sa postupne stávali súčasťou zákonov Rímskej ríše.

Rok na to (381) bol do Carihradu cisárom Teodóziom zvolaný snem, ktorý mal pôvodne riešiť problém nejednotnosti Cirkvi na Východe, preto sa na ňom zúčastnilo „len“ 150 biskupov z východných cirkví. Neskôr bol tento snem uznaný ako druhý všeobecný snem.

Na tomto sneme boli odsúdené všetky heretické skupiny vrátane spomínaných ariánov a duchoborcov. No tým najhlavnejším, čo snem vypracoval, bol Niceo-carihradský symbol viery, ktorý poznáme ako naše „Vírusu“, už v jeho konečnej podobe.

Druhým všeobecným snemom sa uzatvára jedno obdobie dejín všeobecných snemov. Kým v tomto období sa viedol boj najmä o správne učenie o Svätej Trojici, v nasledujúcom období sa presunie záujem hlavne na otázky týkajúce sa samotného Christa.

Душа моя

Господи мой, предвічний Боже,
Творче неба і землі,
із Твоїх ангелів хтоже ня, хтоже
поведе на путі земній?

Тяжко є, претяжко,
з Адама без рая
ходить за Ласков
од края до края.

Створивше мі тіло –
душа в нім звязана.
Предивне то діло,
предивне од Пана.

Душа є склонена,
змачана од гріха,
од туги зболена –
вє ся днесь до тиха.

Прагнувші покоя,
як квітка у тїню,
є ціла несвоя
за людську провину.

Господи, Боже мой,
в Тобі мам надїю,
же в світлі пречістым
душу сі омыю.

До біла, біленька –
без найменшой скверны.
Душа є маленька...
Най перейде дверьми.

Смірена у постї -
вєце ї нетреба.
Достойна, в радости,
кедь дойде до неба.



Людміла Шандалова

OVEČKA 3

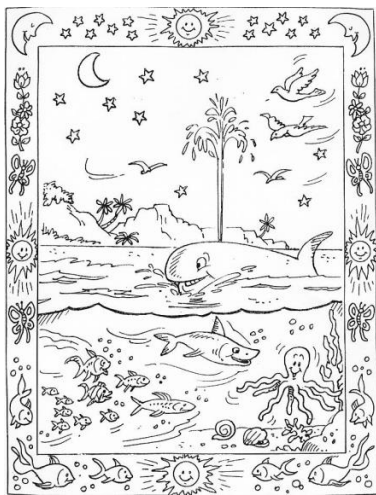
STVORENIE SVETA



STVORENIE SVETA

Na počiatku stvoril Boh nebo a zem. Zem bola pustá a prázdna, všade bola tma a ticho. Nad vodami sa vznášal Boží Duch. Tu povedal Boh: „Bud' svetlo!“ A bolo svetlo, iskrivé a oslňujúce. Boh videl, že svetlo je dobré; a oddelil svetlo od tmy. Svetlo nazval „dňom“ a tmu „nocou“. Uplynul prvý deň.

Na druhý deň Boh povedal: „Bud' obloha uprostred vôd!“ A urobil bledomodrú oblohu s bielymi oblakmi. Na tretí deň Boh osušil veľký kus zeme. Nazval pevninu „zemou“ a vody „morom“. A Boh videl, že je to dobré. Vtedy Boh povedal: „Zem, vyžeň zelenú trávu, rozmanité rastliny so semienkami a ovocné stromy, rodiac plody!“



Na štvrtý deň Boh stvoril Slnko, Mesiac a hviezdy na nebeskej oblohe, aby oddelovali deň od noci.

Na piaty deň Boh stvoril ryby a všetky vodné živočíchy. Stvoril aj všetky vtáky, ktoré lietajú na oblohe, motýle aj drobný hmyz.

Na šiesty deň Boh stvoril zvieratká rozličného druhu, aby žili na suchej zemi. Dobytok, plazy aj divú zver. Potom sa Boh znovu rozhladol okolo seba a obzrel si všetky zvieratá na súši aj v mori. Nieкто mu chýbal. A Boh povedal: „Stvoríme človeka. Stvoríme ho na svoj obraz a podľa svojej podoby. Nech vládne nad rybami mora i nad vtáctvom neba, nad dobytkom a divou zverou a nad všetkými plazmi, čo sa plazia na zemi!“

Boh vzal prach zo suchej zeme a vyformoval Adama, prvého človeka. Adam pomenoval všetky zvieratá, aj ryby a vtáky, ale seba rovného tvora medzi nimi nenašiel. A Boh videl, že nie je dobre Adamovi samotnému. Preto nechal Adama hlboko zaspáť, vybral jedno jeho rebro a z neho vytvoril prvú ženu, Evu. Boh videl všetko, čo stvoril a povedal, že je to veľmi dobré. Na siedmy deň Boh prestal tvoriť, nepracoval a odpočíval.

Učíme sa cirkevnoslovanský jazyk (CYRILIKU)

L, l Л, л

L l

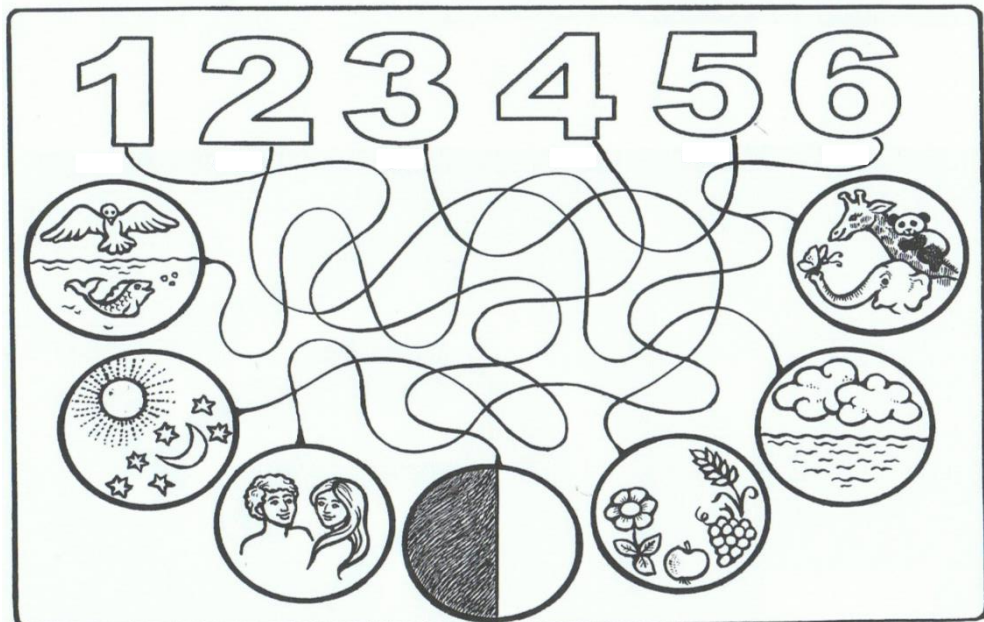
Л л

SLOVNÍČEK

SLOVO	VÝSLOVNOSŤ	VÝZNAM
ЛІКЪ	lík	chór, zhromaždenie svätých
ЛОБЗА́ТИ	lobzáti	bozkávať
ЛОЗА́	lozá	vínny kmeň (takto nazval Isus Christos samého seba)
ЛУКА́ВЫЙ	lukávij	diabol, nečistý duch, čarodej
ЛУ́КСТВИЦА	ľístvica	rebrík
ЛЮБЛѢНІЕ	ľublěňije	láska

Úlohy pre škôlkarov

❖ Pomocou bludiska sa nauč, čo stvoril Boh v ktorý deň.



❖ Adam pomenoval všetky zvieratá v raji. Pomocou cestičky nájdí a napíš ich mená.































Úlohy pre školákov

Boh umiestnil Adama a Evu do záhrady, ktorá sa volala Eden. Voláme ju tiež raj. Bolo to neobyčajne krásne a príjemné miesto. Uprostred záhrady stál strom, ktorý Boh nazval stromom života. Bol tam aj iný strom: Strom poznania dobra a zla. Ľudia mohli do sýtosti jesť zo všetkých stromov okrem tohto. Boh Adamovi dôrazne povedal: „Zo stromu poznania dobra a zla nejedz! Lebo v deň, keď by si z neho jedol, istotne zomrieš.“ Adam a Eva však neuposlúchli Boha a ochutnali jablko zo stromu poznania dobra a zla. V tej chvíli si po prvýkrát uvedomili, že sú nahí. Pre svoju neposlušnosť už v raji nemohli ostať. Pred bránou raja stál archanjel a strážil



vchod. Adam a Eva museli odísť z raja a od tej chvíle ťažko pracovali, aby sa užívali. Potom sa im narodili synovia Kain a Ábel. A neskôr mali veľa ďalších detí. Zem sa naplnila množstvom ľudí.

- ❖ Vieš, ktorý archanjel strážil vchod do raja? Dopíš jeho meno do okienok a obrázok vyfarbi. Pomôž si Bibliou.
- ❖ Pomocou Biblie zisti, čím sa živil Kain a čím Ábel. Ktorú obeť priniesli Bohu? Na riadky zapíš správne ich mená.

 V ktorý deň stvoril Boh svetlo?	 V ktorý deň rozdelil Boh vody a stvoril oblohu a mraky?	 V ktorý deň oddelil Boh súš od mora a stvoril rastliny?	 V ktorý deň stvoril Boh slnko, mesiac a hviezdy?	 V ktorý deň stvoril Boh vodné živočíchy a vtáky?	 V ktorý deň stvoril Boh zvieratá a človeka?	 V ktorý deň Boh odpôčľoval?
 Vymenuj 3 veci, ktoré vydávajú svetlo (s elektrinou a/ bez).	 Povedz, čo môžeš vidieť na oblohe cez deň a v noci.	 Vysvetli rozdiel medzi lískom, lesom, púšťou a horou.	 Vymenuj 12 mesiacov v roku.	 Vymenuj 3 druhy vtákov a 3 druhy rýb.	 Predved' 3 zvieratá, ktoré žijú v lese. Spoluhráči ich musia uhádnuť.	 Ktorý deň stvorenia sa ti najviac páči a prečo?
 Nakresli svoje obľúbené zvieratko so zatvorenými očami.	 Vymenuj 3 dopravné prostriedky, ktoré sa pohybujú vo vzduchu.	 Ukáž na sebe, ako rastie kvetina (predved' to).	 Poznáš pieseň o slniečku, mesiaci alebo hviezdach? Zaspievaj ju!	 Vymenuj 3 dopravné prostriedky, ktoré sa pohybujú na/vo vode.	 Predved' 3 zvieratá, ktoré nežijú v lese. Spoluhráči ich musia uhádnuť.	 Vymenuj 7 dní v týždni.
 Vymysli 3 protiklady (slová opačného významu, napr. svetlo/tnma).	 Je voda dôležitejšia? Na čo je voda dobrá?	 Vymenuj 3 stromy, 3 kríky a 3 kvety.	 Vieš, prečo je v noci tma a cez deň svetlo?	 Čo všetko neživé môžeš nájsť vo vode (v mori, rybníku...)?	 Zaspievaj akúkoľvek pieseň o zvieratkách.	 Ktorý deň v týždni je zasvätený Bohu a prečo? Ktoré dni v týždni je pôst a prečo?

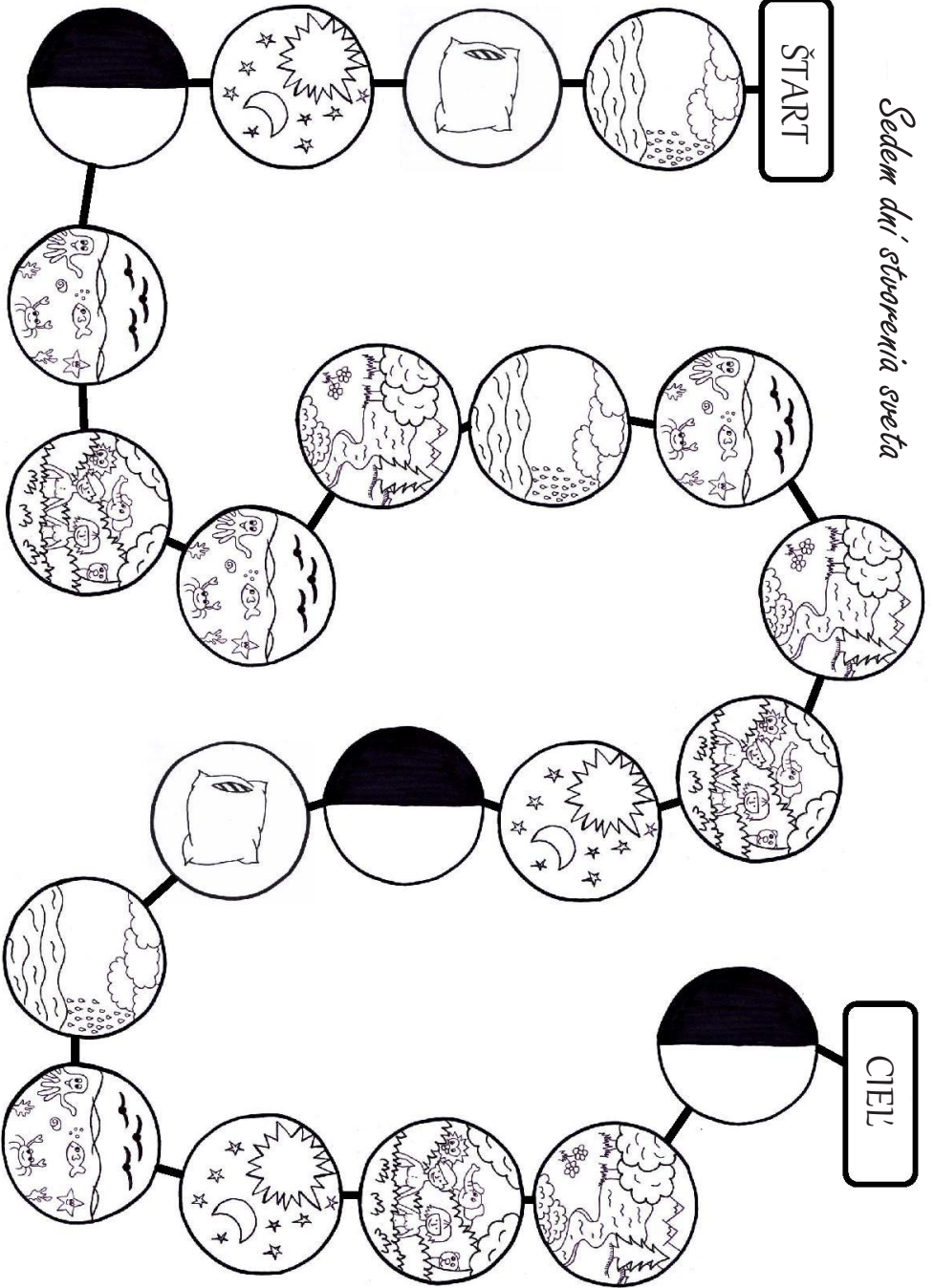
Seдем dní створення світа – ХРА ПРІ ДІТІ

Bud'š potrebovať hrací plán, ktorý je na nasledujúcej strane; hracia kocka a figúrky. Kartičky si prefoť, vystrihni a poukladaj do siedmich kôpok podľa obrázkov. Alebo si ich vyrob podľa tohto vzoru. Hráč sa pohybuje podľa čísiel, ktoré hodi na hracej kocke. Potom si vytiahne kartičku z kôpok podľa

obrázku, na ktorom stojí a vyplní danú úlohu. Cieľom hry je splniť úlohy na ceste do cieľa.

Sedem dni stvaranja sveta

ŠTART



STVORENIE SVETA

Boh stvoril nebo a Boh stvoril zem,
po nej dnes kráčať ja s úsmevom chcem.

*//: Modlitba v mysli a na krku kríž,
maj lásku v srdci, tak raj uvidíš ://*

Boh stvoril svetlo a oddelil tmu,
dal nám tým nádej, tak ďakujme Mu.

*//: Oblohu modrú dal nám Boh tiež,
nazval ju nebom, veď to už vieš ://*

Boh stvoril more a Boh stvoril súš,
na nej sú hory, nížiny, púšť.

*//: Kvetnaté lúky a vysoké stromy,
nebeskí vtáci v nich mávajú domy ://*

Žiarivé slnko, mesiac a hviezdy,
budú ti svietiť a ukážu cesty.

*//: Na nebi vtáci a tiež ryby v mori,
aj zemské plazy sú Božie tvory ://*

Bude ti slúžiť aj štvornohá zver,
tak to Boh stvoril, tak tomu ver.

*//: Staraj sa o nich, veď si ich pán,
stvorenie Božie si aj ty sám ://*

Človeka stvoril Boh na svoj obraz,
povedal ľuďom, tu je môj odkaz.

*//: Plodte a množte sa, naplňte zem,
žite vždy v láske, len to po vás chcem ://*

Bolo to dobre, Boh povedal,
na siedmy deň odpočíval.

*//: Stvoril nám svet On za šesť dní,
človeče ži a nezabudni ://*

*//: Modlitba v mysli a na krku kríž,
maj lásku v srdci, tak raj uvidíš ://*

Boh stvo - ril ne - bo a Boh stvo - ril zem,
po nej dnes krá - čať ja s ús - me - vom chcem.
Mod - lit - ba v mys - li a na kr - ku kríž,
maj lás - ku v srd - ci, tak raj u - vi - diš.

Nahrávku pesničky si môžete vypočuť na stránke:

<http://pravoslavie.eu/pravoslavie-piesne/stvorenie-sveta/>

pripravila mátuška Natália

Prípravili sme pre vás rozhovor s mladým človekom, ktorý už niekoľko rokov žije v susednom Česku. Volá sa **Ľubo Fedorko** a pochádza z dediny Becherov (okres Bardejov). Síce sme sa osobne nikdy nestretli, ale moja dobrá kamarátka ho stretla v pravoslávnom chráme v Brne a veľmi sa vtedy potešila, že tam našla a spoznala niekoho zo Slovenska a ešte k tomu „rusnaka“. Ľubo si moje sympatie získal hneď prvou vetou, ktorou mi odpovedal na rozhovor: „Ahoj Zuzka. Asi Ti až tak veľmi nepomôžem, nie som až tak dobrý pravoslávny kresťan...“ =)

1. Patril si na Slovensku do niektorej skupinky BPM; ako si na to spomínaš?

Časopis Istina poznám z domu, ale BPM som na Slovensku nejako veľmi nepoznal. Dostal som sa k tomu až v 6. ročníku na vysokej škole v Brne (končil som v r. 2011). Doma sme sa tak asi raz stretli s chlapcami z Varadky a s otcom Savčakom, inak nejaké akcie neboli.

2. Kde v súčasnosti žiješ?

Po škole, keď som hľadal prácu v ČR, som sa pozeral aj na to, či je v danom meste pravoslávny chrám a v Třebíči som našiel. Nebola to jediná vec, prečo som tu nastúpil (chcel som byť okrem iného i blízko Brna), ale prispelo to k tomu.

3. Predstav nám chrám, ktorý navštevuješ. V akom jazyku sa slúžia bohoslužby? Poznáš sa s otcom duchovným?

História Pravoslávnej cirkvi v Třebíči je celkom zaujímavá. Na začiatku bol o. Kolomacký, chrám vysvätil vладыka Gorazd II. Prvým kňazom tu bol o. Leixner (pravoslávny sa stal spolu so sv. nvmč. Gorazdom II.). O. Leixner vystavoval krstné listy Židom počas 2. svetovej vojny, preto bol odvečený gestapom, ale vojnu prežil. V r. 2015 mu bola udelená pocta v Opatove, kde je pochovaný (Opatov je pri Třebíči, kde je tiež malý pravoslávny chrám). Potom bol duchovným správcom dlhé roky o. Mužik, a potom už o. Georgij Biljak, a teraz o. Rojek. Cirkevná obec tu je malá, chrám je pekný, zasvätený je sv. Ľudmile. Naprojektovaný a postavený bol o. Kolomackým, ktorý robil i rozpis v chráme, postavený bol v roku 1940. Na konci môjho štúdia, keď som tu spoznal BPM, práve sa tu v Čechách Bratstvo obnovilo. Zažil som tu pár pekných akcií, výletov, ale bohužiaľ nešťastný rozkol spôsobil prakticky rozpad BPM. Kvôli vtedajšej situácii v Cirkvi nakoniec odišiel i o. Georgij z Třebíča do Ruska (i keď za kňaza vyštudoval až tu, pôvodne prišiel do ČR z Ukrajiny ako robotník). Narušilo to dost miestnu cirkevnú obec. Teraz je tu duchovným otcom o. Rojek a ľudia opäť prichádzajú do chrámu. Čo sa týka Liturgie, tak spieva tu pár ľudí (ja nemám hudobný sluch :-), z veľkej časti česky, iba občas cirkevnoslovansky (Otče náš). Kňaz strieda i cirkevnoslovansky ekténie.

4. Povedz nám niečo zaujímavé o meste, v ktorom žiješ.

V rámci návštevy a pamiatok v Třebíči a okolí by som spomenul, že mesto je zapísané v UNESCO (konkrétne Bazilika sv. Prokopa - niekdajší kapucínsky kláštor, teraz bazilika, zámok a židovská štvrť). Pekné je i námestie, v okolí Dalešická priehrada, príp. zámky v Náměšti nad Oslavou (niekedy letné sídlo prezidenta) a v Jaroměřicích nad Rokytnou, kde je i veľká záhrada, v ktorej sa v lete koná medzinárodný hudobný festival pod záštitou Petra Dvorského. Koho by zaujímala architektúra, tak na začiatku 20. storočia tu pôsobil architekt Fuchs, ktorý naprojektoval niektoré funkcionalistické budovy či šatne na kúpalisku (síce už nefungujú, ale majú sa zrekonštruovať).

5. Predstav nám svoj každodenný život, alebo opíš, ako u Teba vyzerá jeden deň.

Môj deň veľmi zaujímavý nie je, veľkú časť zaberá práca a ako lekárovi na internom k tomu patria služby v nemocnici, i cez víkendy. Takže nie každú nedeľu môžem ísť na Liturgiu (inak cez týždeň tu sú Liturgie iba na niektoré veľké sviatky). Zaujímavé možno je, že v mojej práci sa prakticky denne stretávam s ľuďmi nevyliciteľnými či v ťažkom stave, takže si človek viac uvedomuje blízkosť smrti, a aby to neovplyvňovalo prácu a osobný život, musí sa k tomu nejako postaviť, v čom pomáha i viera.

Ikonostas



Ikonostas je stena, ktorá oddeľuje oltárnu časť chrámu od druhých častí. Obvykle je z dreva, murovaná alebo z kovu a sú na nej zavesené rôzne ikony. Je to stena, ktorá predstavuje hranicu medzi materiálnym a duchovným, hranicu medzi nebom a zemou, viditeľným a neviditeľným svetom. Počas histórie ikonostas menil svoj vzhľad. Najprv mal podobu nízkeho murovaného alebo dreveného múrika, postaveného medzi stĺpmi, aby veriaci nevstupovali



do oltárneho priestoru, do „svätyne svätých“. Tiež mal len stredný prechod, ktorý sa nazýva „cárske dvere“. Dnes okrem nich môžeme vidieť aj dvoje menšie dvere, ktoré sa nazývajú severné a južné, alebo tiež diakonské. Stredné dvere sa nazývajú cárske, pretože cez nich počas prenášania eucharistických darov z malého žertveníka - oltára na veľký oltár prechádza samotný Cár slávy a Hospodin neba i zeme. Majú podobu dvojkrídlových dverí, ktoré sa otvárajú len počas bohosluženia a prechádzať nimi môžu len kňazi či biskupi. Môžu byť z rôzneho materiálu, najčastejšie však vyrezávané z dreva so zvieracími či rastlinnými motívmi (napr. vinná réva) - pozlátené alebo v prírodnej podobe. Na cárske dverách je ikona Zvestovania Presvätej Bohorodičky, obkolesená ikonami napr. apoštolov, evanjelistov alebo prorokmi Dávidom a Šalamúnom. Pretože proroci zvestovali vtelenie Mesiáša a evanjelisti písanou formou potvrdili, že sa naplnil Boží úmysel. Nad dverami sa nachádza záves - „katapetazma“ a nad ňou obvyčajne býva ikona Tajnej večere alebo Christov nerukotvorený obraz.

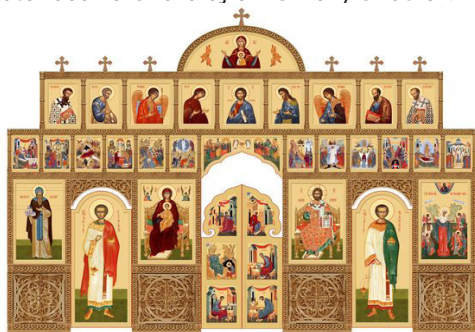
Bočné dvere sa nazývajú diakonské, preto môžeme na nich vidieť ikonu diakona Štefana, alebo archanjela Michala či Gabriela v diakonskom odevu. Niekedy tam môžu byť zobrazení aj starozákonní veľkňazi Áron, Mojžiš, Daniel - ako predobraz Christovho archijerejstva.

Vzhľad ikonostasu nemá ustálenú podobu. V každej krajine, meste či dedine nachádzame rôzne podoby a veľkosti. V Byzancii a u južných Slovanov bol ikonostas s tromi radmi ikon. V Rusku sa na prelome 14. a 15. storočia vytvoril tzv. vysoký ikonostas, ktorého podoba pretrváva dodnes. Rozdiel nie je len v počte radov, ale aj napr. v tom, aké ikony sa v ktorom rade nachádzajú. U nás je tradícia dávať do druhého radu ikony sviatkov. V Rusku sa tieto ikony dávajú do tretieho radu.

Hlavný rad ikon tvorí ikona Isusa Christa. Po Jeho pravej strane je ikona Bohorodičky s dieťaťom na rukách: „Kráľovná ti stojí po pravici v ofírskom zlate“ (Žl. 45, 10). Zobrazení sú, ako sedia na tróne, prestole alebo do pásu v tzv. „dopojasnej ikone“. V hlavnom rade sú ešte ikony sv. Nikolaja Mirlikijského či sv. Jána Krstiteľa v stojacej podobe a ikona patróna chrámu alebo sviatku, ktorému je chrám zasvätený.

Niekedy bol za prvý rad ikonostasu považovaný dolný rad ikon na múriku pod hlavnými ikonami. Tam boli zobrazené ikony zo Starého zákona ako predobrazy Nového zákona s nadväznosťou na Christa a Bohorodičku, napr. Abraháмова obeť, útek do Egypta, stretnutie Márie s Alžbetou. Dnes je to už len málokde vidieť a za prvý rad sa považuje hlavný rad.

U nás je druhý rad ikon nad kráľovskými dverami venovaný dvanástim sviatkom liturgického cyklu, uprostred ktorých je Tajná večera. Na veľkých ikonostasoch býva táto rada rozšírená aj o iné ikony sviatkov.



Tretiu sériu ikon tvorí skupina troch ikon tzv. Deésis, kde v strede je Christos. Po Jeho ľavici je Bohorodička a po pravici sv. Ján Krstiteľ spolu s ďalšími ikonami apoštolov, ktorí sú najčastejšie zobrazení v celej postave a niekedy držia v rukách rôzne atribúty, ktoré ich vystihujú, napr. kľúče, zvitky, knihy, meč či kríž. Svätí na ikonách musia byť natočení smerom ku Christovi, lebo sú zobrazení pri modlitbe k Spasiteľovi.



Štvrtú sériu ikon tvoria proroci so zvitkami v rukách, na ktorých sú napísané citáty z ich proroctiev. V strede je Bohorodička typu Platytera (Znamenie), nesúca na prsiach medailón s Christom - Emanuelom uprostred ako Sprostredkovateľka Božieho vtelenia predpovedaného prorokmi.

Niekedy má ikonostas aj piatu radu, kde sú ikony praotcov, Christových predkov, vrátane prvých ľudí Adama, Evy a Ábela. V strede radu je ikona starozákonnej Trojice, čiže troch anjelov, ktorých pohostil Abrahám. Úplne najvyššie sa nachádza kríž s Christom a po jeho boku Mária s Jánom Evanjelistom. Na ikonostase je tak postupne prenesená v redukovanej podobe celá schéma výzdoby chrámu a ikonostas sa tak stáva prehľadným a jediným pohľadom obsiahnutelným obrazom cirkevnej hierarchie.

Zdroj:

Zoran, M. Jovanović: Azbučnik pravoslavne ikonografije i graditeljstva.

Lazarev, Viktor Nikitič: Svět Andreje Rubleva.

<http://www.rodon.cz/ikony/Ikonomalba-uvod-do-problematiky-/ikonostas--1651>

Spracovala Ľubomíra Kosová

Kázeň o svätom Mojžišovi Murínovi

Sláva Isusu Christu!

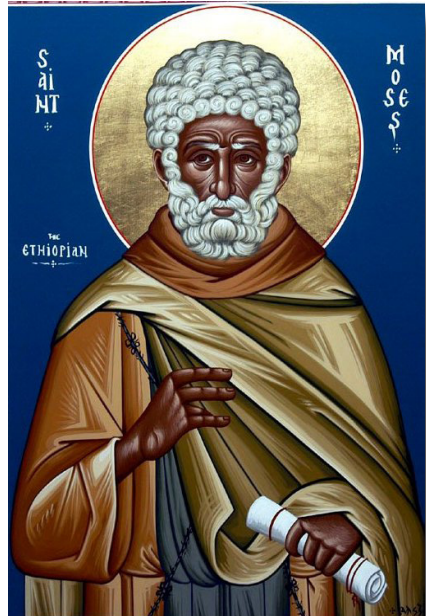
Drahí bratia a sestry, Isus Christos nás vo svojom Evanjeliu poučuje nasledujúcimi slovami: „Zákonníci a farizeji priviedli ženu pristihnutú pri cudzoložstve. Postavili ju do prostriedku a povedali mu: Učiteľ, túto ženu pristihli priamo pri cudzoložstve. Mojžiš nám v zákone prikázal takéto ženy ukameňovať. Čo teda povieš ty? Týmito slovami ho pokúšali, aby ho mohli obžalovať. Isus sa však zohol a písal prstom po zemi. Keď sa ho neprestávali vypytovať, vzpriamal sa a povedal im: Kto z vás je bez hriechu, nech prvý hodí do nej kameň! A znova sa zohol a písal po zemi. Keď to počuli, po jednom - počnúc najstaršími - odchádzali. A tak zostal sám so ženou, čo stála v prostriedku. Isus sa vzpriamal a opýtal sa jej: Žena, kde sú? Nik tá neodsúdil? Odpovedala: Nikto, Hospodine! Isus jej povedal: Ani ja tá neodsudzujem. Choď a odteraz už nehreš!”

Z tejto evanjeliovej udalosti, drahí bratia a sestry, pre nás plynie veľké ponaučenie. V našom každodennom živote ľudí nielenže odsudzujeme, ale častokrát im v našich nespravodlivých súdoch ani nedávame šancu na obrátenie. Boh je však podľa našich cirkevných textov „dolhoterpelivý i mnohomilostivý“ a zo svojej obrovskej lásky k nám každému dáva šancu na obrátenie. Z našej stany je však potrebná ochota a otvorené srdce. Pretože inak by sa Boh, ktorý nám dal slobodu, nemohol v nás usídlieť. Pozoruhodným príkladom obrátenia sa k Bohu je príklad svätého Mojžiša Murína.

Svätý Mojžiš Murín bol pôvodom Etiópan. Svoju dušu mal podobne ako svoju tvár čiernu. Bol sluhom jedného vyššie postaveného muža, ktorý ho vyhnal zo služby kvôli krádeži a iným zlým činom. Potom sa svätý Mojžiš stal vodcom lupičov, ktorí na dosiahnutie svojho cieľa používali akékoľvek prostriedky, dokonca aj vraždu.

No po jednej z udalostí sa v Mojžišovi prebudilo svedomie. Zasiahnutý Christovou láskou znenávidel hriech rovnako, ako svoj predošlý život a pevne sa rozhodol získať horlivé pokánie. Keď prijal Krst, ihneď odišiel do púšte na osamelé miesto. Raz, keď bol sv. Mojžiš vo svojej kélii, napadli ho štyria zbojníci. Mojžiš, ktorý bol obdarený veľkou silou, zbojníkov zviazal a na ramenách ich odniesol do cerkvi. Povedal im: „Nemám dovolené nikomu robiť zle, čo mám s vami robiť?“ Zbojníci Mojžiša spoznali a príklad jeho pokáania ich tak oslovil, že všetci štyria sa stali monachmi.

Avšak aj napriek pokáaniu a asketickému úsiliu Mojžiša stále pokúšali vášnivé zlozvyky z minulosti. Jeho minulosť sa v ňom tak hlboko zapísala, že svätý Mojžiš viedol boj s vášňou smilstva desať rokov. Raz, keď už to nemohol vydržať a chcel boj vzdať, navštívil veľkého star-



ca Izidora, kňaza miestneho skítu. Keď mu svätý Mojžiš povedal o svojich pokušeniach, starec na to odpovedal, že sa netreba báť tvrdého boja. Lebo zakorenený hriešnik je podobný mäsožravému psovi, ktorý si zvykol obžierať kosti, no aj keď mu ich prestali dávať, nemôže sa oslobodiť od tohto zvyku. Tak je to aj u hriešnika - nestačí prestať hrešiť, nevyhnutné je zlý zvyk zameniť za zvyk dobrý, ktorý bude viesť k cnosti. To sa dá dosiahnuť iba dlhoročným umŕtvovaním vášní v našom tele.

Po rozhovore so starcom svätý Mojžiš začal s tvrdou askézou. Denne zjedol okolo 340 gramov suchého chleba a modlil sa 50-krát do dňa. No iba takéto umŕtvovanie tela nestačilo. Vášň svätého Mojžiša spaľovala hlavne v sne. Vtedy sa vybral k druhému starcovi, ktorý mu poradil, aby k zdržanlivosti od jedla pridal aj zdržiavanie sa mysle, očisťujúc ju bdením. Od tohto času Mojžiš pripojil k tvrdému pôstu aj bdenia trvajúce celú noc. V priebehu šiestich rokov stál každú noc vo svojej kélii pri modlitbe nezažmúriac oči. Keďže ho zlé myšlienky neprestali napádať, svätý Mojžiš zavŕšil budovanie nového človeka horúcou láskou k bratom. Počas nocí obchádzal kéliu starých pustovníkov, ktorí nemali sily priniesť si vodu, pričom prešiel mnoho kilometrov.

Keď rozhnevaný diabol videl, že je Božím služobníkom Mojžišom zo všetkých strán porazený, napadol ho raz v noci, keď sa nakláňal po vodu pri studni tak, že ho udrel do pásu. Na ďalší deň ho jeden brat našiel polomŕtveho ležať na zemi a oznámil to starcovi Izidorovi.

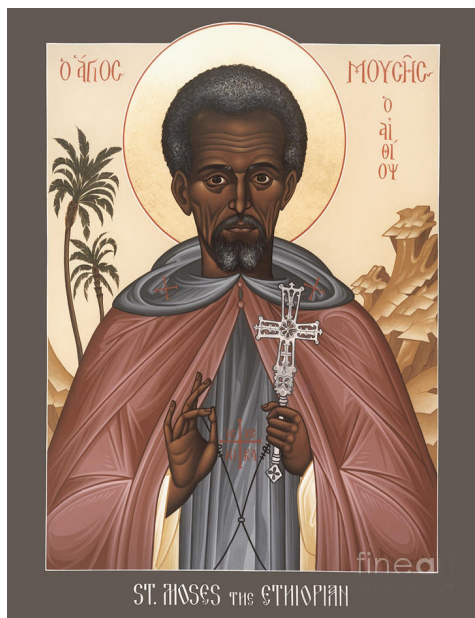
Mojžiša preniesli do chrámu, no až po uplynutí roka prišiel znova k sile. Izidor naňho naliehal, aby prestal vyzývať démonov na bitku, pretože vo všetkom existuje svoja miera, ale odvážny Christov bojovník Mojžiš odpovedal: „Nemôžem sa zastaviť, pretože ma trápia predstavy, ktoré mi posielajú démoni.“ Starec potom povedal Mojžišovi, že odteraz bude oslobodený od snov a jeho pokúšanie Boh ukončil, aby sa nechváľil, že premohol vášň svojimi silami.

Mojžiš sa vrátil do svojej kélii. O dva mesiace znovu navštívil starca Izidora a povedal mu, že už v sebe viac nenachádza žiadnu nespokojnosť. Okrem bezvášnivosti, ktorou Boh Mojžiša požehnal, daroval mu aj moc nad démonmi a premenil jeho divokú povahu na milosrdnú a krotkú.

Raz jeden brat zo skítu urobil priestupok. Otcovia sa zhromaždili, aby ho súdili a zavolali aj abbu Mojžiša, aby sa k nim pripojil. No starec Mojžiš sa odmietol zúčastniť na zhromaždení. Keďže ho všetci čakali a bola u nich obyčaj nezačínať zhromaždenia, pokiaľ sa všetci nezídu, jeden z otcov, kňaz, poslal po svätého Mojžiša. Mojžiš vstal, vzal deravý košík, naplnil ho pieskom a vydal sa na zhromaždenie. Monasi, ktorí mu vyšli naproti, sa ho spýtali: „Otče, čo to má znamenať?“ Starec im odpovedal: „Moje hriechy sa za mnou sypú ako piesok, ktorý sa mi sype z košíka, no ja ich nevidím a teraz som prišiel, aby som súdil hriechy svojho brata.“ Keď to otcovia počuli, pokajali sa a bratovi, ktorý sa previnil, nič nepovedali a prepustili ho.

Otec Mojžiš získal veľké požehnanie od Boha a stal sa kňazom. Príkladom svojich cností obrátil sedemdesiatich zo svojich bývalých spoluzbojníkov, ktorí sa potom stali jeho žiakmi. Učil ich zbavovať sa svojich vášní prostredníctvom tvrdej askézy a prebývania vo svojej kélii, akoby v mohyle, mŕtvi pre každého človeka. Otec Mojžiš hovoril: „Sed’

vo svojej kélii a ona tá všetkému naučí.“ Keď sa ho pýtali, čo znamená zomrieť pre pre každého človeka, odpovedal: „Zomrieť pre svojho blížneho znamená nosiť svoje hriechy a nezaujímať sa o iných, či sú dobrí alebo zlí. Pokiaľ my budeme vnímavo skúmať naše hriechy, nebudeme vidieť hriechy našich blížnych. Ved' by bolo nerozumné, ak by sme mali doma zosnulého, nechali ho tam, a išli by sme oplakávať smrť suseda.“ Keď sa otca Mojžiša pýtali, načo slúžia všetky tieto umŕtvovania tela, ktorým sa monasi ustavične oddávali, všetky pôsty a bdenia v priebehu celého života, odpovedal: „Všetky tieto námahy činia dušu pokornou. Ved' ak duša berie na seba všetky tieto námahy, Boh ju prijme so súcitom.“



Keď mal otec Mojžiš 75 rokov, zisťoval, že barbari čoskoro napadnú skít. Všetci sa pripravili utiecť okrem neho samotného. Keď sa bratia pýtali svätého Mojžiša, prečo ostáva, povedal im: „Čakám na tento deň už mnoho rokov, aby sa naplnilo slovo nášho Hospodina Isusa Christa: „Kto mečom bojuje, mečom aj zahynie.“ Bratia sa rozhodli, že starca nenechajú samotného a zostanú s ním. Barbari rozprášili znamenitý mníšsky skít a bez lútoosti zabili všetkých, ktorých našli. Keď prišli do kécie otca Mojžiša a jeho siedmich učeníkov, jeden z mníchov sa schoval za hromadu lán. Keď barbari zabili svätých otcov, uvidel, ako sa z neba spúšťalo sedem vencov a spočinuli na telách svätých mučeníkov.

Takto, drahí bratia a sestry, zomierajú svätí Boží spravodliví. Preto dávajme pozor, aby nás podľa Christových slov do Božieho Kráľovstva nepredišli neviestky a colníci, čiže ľudia, ktorí otvorili svoje srdce Bohu, obrátili sa a svojím ďalším životom oslávili Božie meno vo všetkých končinách našej zeme. Nech nás všetkých dobrotivý Hospodin požehná láskou, vierou, ochotou, usilovnosťou aj všetkými ostatnými darmi, ktoré mal otec Mojžiš. Nech nás Boh jeho modlitbami prijme do svojho Svätého Kráľovstva.

Christos postredí nás!

čtec Mikuláš Pružinský

Zdroje:

- Anonym, 2018. Evanjelium podľa Jána, Ekumenický preklad (Jn 8, 3-11) [online]. [cit. 2018-23-10]. <https://biblia.sk/citanie/seb/jn/8/6>
- Anonym, 2018. Evanjelium podľa Matúša, Ekumenický preklad (Mt 21, 31) [online]. [cit. 2018-23-10]. <https://biblia.sk/porovnanie/seb/mt/21/31>
- SIMONOPETERSKIJ, Makarij, 2018. ПРЕПОДОБНЫЙ МОИСЕЙ МУРИН [online]. [cit. 2018-24-10]. <https://pravoslavie.ru/55937.html>

FILOKALIE I.

Za nejvýznamnější duchovní odkaz východní spirituality – vedle tradice ikon – se obecně považuje „encyklopedie“ duchovních textů zvaná Filokalie. Zahrnuje duchovní zkušenosti četných autorů: pouštních otců, asketů, mnichů, starců, v rozsahu 4. – 15. století. Filokalie znamená přitažlivost k duchovní kráse, která formuje srdce. Asketika totiž nevytváří „pouze“ dobrého, ale přímo krásného člověka. V tomto smyslu také překlad Teofana Затворника – Dobrotoljubije – vystihuje starobylý význam slova a více než morální dokonalost vystihuje zářící krásu, která proměňuje – tedy dobrotu, která navenek „vysílá“ krásu. Z rozsáhlého pětisvazkového díla zahrnuje 1. díl tyto autory: Antonín Veliký, Makarius Veliký, Izaiáš Poustevník, Marek Asketa, Evagrius Pontský.
(anotácia vydavateľa)

Informácie o knihe:

Autor prekladu: Alan Černošous

Názov: Filokalie I.

Jazyk: český

Nakladateľstvo: Refugium Velehrad - Roma

Väzba: pevná

Rok vydania: 2019

Počet strán: 556

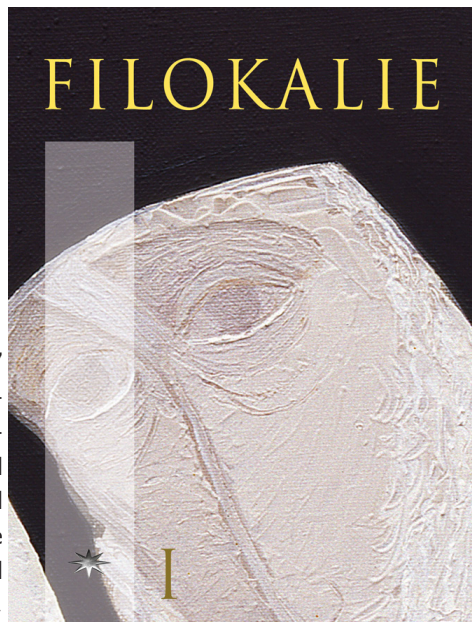
Cena: 23-30 €

Alan Černošous (* 2. května 1967 Zlín) je český básník, spisovatel, písničkář, cestovatel a překladatel ruské filosofie a pravoslavné teologické literatury. Aktivně se účastnil protikomunistického odboje. V roce 1985 byl za své protikomunistické postoje na tři měsíce uvězněn. Vystřídal řadu zaměstnání. Pracoval jako topič, slévárenský dělník, lodník, metař, pracovník geodézie atd.

V roce 1989 začal studovat pravoslavnou teologickou fakultu. Cestoval po pravoslavných kláštorech v Řecku, Srbsku, Rumunsku a později i v Rusku. V roce 1995 se zúčastnil bosenské války. V současné době žije v Hostýnských horách poblíž Bystřice pod Hostýnem jako poustevník.

Zdroj: <https://www.refugium.cz/obchod/produkt/Filokalie-I.html>

https://cs.wikipedia.org/wiki/Alan_%C4%8Cernošous



Pokyny pre predplatiteľov

Vážení predplatelia, otcovia duchovní i jednotlivci.

Dávame vám do pozornosti

NOVÉ ČÍSLO ÚČTU časopisu Istina vo

FIO banke: IBAN: SK92 8330 0000 0024 0156 1588.

Na tomto účte očakávame platby za predplatné časopisu na rok 2019, a to **do konca mesiaca marec 2019**. Kto neuhradí predplatné ani po prvom štvrtroku, nebude mu časopis ďalej distribuovaný, a tým sa myslia jednotlivci aj cirkevné obce.

Nové číslo Istiny je takmer vždy pripravené v deň postgraduálu v priestoroch Úradu PPE. Ak by ale dátum postgraduálu bol nižší, ako 25. deň v mesiaci, Istinu si následne môžete vyzdvihnúť v skriptárni Pravoslávnej bohosloveckej fakulty PU. Po dohode s vedením Úradu MKPE sa časopisy pre cirkevné obce michalovsko-košickej eparchie aj naďalej budú posilať na úrad eparchie, odkiaľ si ich môžete osobne vyzdvihnúť.

V prípade, ak si Istinu **nebudete vyzdvihovať osobne**, od nového roka 2019 musíme pristúpiť k uhrádzaniu **predplatného spolu s poštovým** podľa cenníka Slovenskej pošty (záleží to od váhy zásielky, čiže od počtu kusov Istiny v balíčku):

1ks – **6€**

2ks – **7,80€**

3-12ks – **11,40€**

13-29ks – **19,80€**

30ks a viac – **31,20€**

+ cena za 1 kus: 0,50 € - predplatné na jeden rok za jeden kus : 6€

Uhradiť sumu na číslo účtu ISTINY: **IBAN:SK92 8330 0000 0024 0156 1588** môžete:

1. prevodom z účtu na účet - do poznámky vpište meno/PCO, počet kusov (ak platíte aj poštovné, uveďte to tiež) – preferujeme tento spôsob platby;

2. poštovým poukazom na účet RI - v tomto prípade nám pošlite podací lístok (ústrižok) poštou na adresu Zuzana Petrovajová, L. Novomeského 4, 085 01 Bardejov, prípadne odfotíte a pošlite e-mailom na: istina12mail.com. Do poznámky pre adresáta napíšte meno/PCO, počet kusov (ak platíte aj poštovné, uveďte to tiež);

3. osobne - môžete tak urobiť VÝHRADNE u pokladníka Istiny, ktorým je Anton Sorokáč (študent PBF). Pokladník je prítomný na postgraduáli a obratom vám vystaví potvrdenie o zaplatení.

Prosím, dodržujte všetky vyššie uvedené pokyny a termín do konca marca!

Deti a mládež

Niet väčšieho zázraku než zázrak počatia. Je potrebné, aby sa matky s láskou modlili za svoje deti. Počas modlitby má mama „horieť“ podobne ako svieca. Ešte v prenatálnom vývine dieťa pociťuje nedostatok materskej lásky, nervozitu, nenávisť a prežíva traumy, ktorých následky znáša celý svoj život. Čisté city mamy i jej život posväcujú dieťaťko od momentu jeho počatia. Svätosť rodičov pomáha spasiť ich deti, preto sa musíme obracať k Nemu v našich horúcich modlitbách. Vložme správnu výchovu dieťaťa do rúk samotného Boha, On tak svojou blahodatoú všetko upraví. Dieťa pod Božou ochranou nikdy neskľzne zo správnej cesty. Musíme sa snažiť najmä do 12 rokov dieťaťa učiť ho svojím dobrým príkladom. Dieťa je ako cesto - čím je cesto mäkkšie, tým ľahšie sa formuje. To isté je i s deťmi. Čím je dieťa mladšie, tým ľahšie sa vychováva, formuje sa jeho charakter, učí sa a rozvíja. Zakaždým, keď budeš hovoriť: „Pane, zmiluj sa nad mojim dieťaťom“, tvoje dieťa bude prijímať od Christa jednu dobrú myšlienku. Čím viac sa budeš modliť, tým viac dobrých myšlienok bude prijímať tvoje dieťa.



Deti by sme mali ľúbiť láskou Christovou, nie ľudskou. Bez správnej výchovy nič nezmôžeme. Všetky problémy vychádzajú od rodičov. Absencia lásky medzi rodičmi a vzájomná nezladenosť majú veľký vplyv na problémové správanie dieťaťa. Otec Porfýrij často hovoril, že je jedna cesta, ktorá neguje všetky problémy vo vzťahoch s deťmi. Je to cesta svätosti. Staňte sa svätými a nebudete mať nijaké ťažkosti vo výchove. A ako sa môžeme stať svätými? Vtedy, keď prichádza Božia blahodať, ktorú môžeme dosiahnuť pokorou a modlitbou. Vyžaduje sa naša silná a živá modlitba, prednášaná s vierou a vytrvalosťou. Takáto modlitba prináša svoje plody.

Ako radil starec, nikdy by sme nemali do ničoho nútiť svoje deti. Keď im chcete niečo povedať, hovorte im to prostredníctvom modlitby. Deti nepočúvajú ušami. Iba vtedy, keď prichádza Božia blahodať, začínajú počúvať. Tvoja modlitba bude tou „duchovnou nehou“, ktorou obalíš svoje dieťa. Takú lásku ono prijíma, jej sa nikdy neprotiví. Všetko, čo by ste chceli povedať svojmu dieťaťu, povedzte Bohu. Hovorte Mu o svojich problémoch s deťmi. Modlite sa na kolenách a pomocou Božej blahodate k dieťaťu prídu vaše slová. Rovnako i otcovské slová nech padnú na úrodnú pôdu, aby mohli prinášať plody.

Rodičia by mali naučiť deti flexibilitu, umeniu žiť s rôznymi ľuďmi a prispôsobovať sa rôznym situáciám. Je to nevyhnutné preto, aby deti nemali problémy, keď sa začnú stretávať s ľuďmi s rôznymi charaktermi. Budú mať tak so všetkými primerané vzťahy, nebudú si vytvárať nepriateľov kvôli svojmu egoizmu či samolúbosti. Taká je skutočná pedagogika.

Zdroj: Cvetoslov sovetov: starec Porfýrij Kavokolivít
Pripravila: Eva Kahancová

Kapustová polievka

Ingrediencie: kyslá kapusta, zemiaky, mrkva, zeler, alebo petržlen, sušené hríby, údené tofu, cesnak, cibuľa, údená mletá paprika, kmín, bobkový list, nové korenie, múka.

Postup: sušené hríby zalejeme vodou, aby nasiakli. Kyslú kapustu s bujónom a hriabami zalejeme vodou a necháme na miernom ohni pobublávať aspoň 20-30 minút. Medzitým nakrájame mrkvu, zeler a zemiaky na kúsky a vložíme do polievky. Ďalej celý očistený cesnak, korenie a povaríme. Nakoniec si pripravíme zápražku, vlejeme ju do polievky, pridáme pokrájané údené tofu, dochutíme a dovaríme. Podávame s chlebom.

Sekaná



Ingrediencie: sójový granulát – 2 balenia, bujón, 1PL sójovej omáčky, 2 stredné mrkvy, cibuľa, 2 strúčiky cesnaku, majoránka, mletá rasca, mletý sušený zázvor, sezam, soľ, čierne korenie, zemiakový škrob alebo hraška, strúhanka, worčestrová omáčka, horčica, sušený cesnak, olej.

Postup: v bujóne so sójovou omáčkou necháme uvariť sójový granulát, ktorý po uvarení scedíme, vymačkáme a necháme trocha vychladnúť. Medzitým si nakrájame na drobno cibuľu a nastrúhame mrkvu, ktoré potom na rozpálenom oleji opečieme. Necháme si zohriať rúru na 200°C. Vo veľkej miske zmiešame granulát s cibuľou, mrkvou a pridáme nadrobno

nakrájaný cesnak, korenie, škrob/hrašku a strúhanku. Posledné dve ingrediencie pridávame od oka, kým zmes nezačne držať pohromade, aby sa z nej dali vytvárať pekné bochničky. Následne zmiešame dohromady olej, horčicu, sušený cesnak a worčestrovú omáčku. Zmesou potrieme naše bochničky sekanej, uložíme na plech, ktorý sme vystlali papierom na pečenie a vložíme do rúry. Necháme piecť asi 20 min., počas pečenia vytiahneme a znova potrieme zmesou. Nakoniec necháme dopekať, kým povrch sekanej nezchladne a nevytvorí sa trochu kôrky. Sekanú po upečení necháme trocha vychladnúť, kvôli lepšiemu krájaniu. Podávame so zemiakovou kašou a ľubovoľným zeleninovým šalátom.

Hrnčekové sušienky

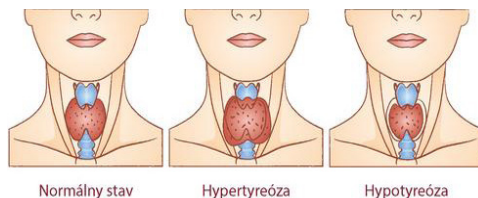
Ingrediencie: ½ litra ovsených vločiek, 3 dcl polohrubej múky, 3 dcl kryštálového cukru, 3 dcl posekaných orechov/kokosu – príp. ešte i hrozienka, 150 g rastlinného tuku, 2 polievkové lyžice rozpusteného medu, 2 polievkové lyžice teplej vody – príp. i viac, 1 čajová lyžička sódy bikarbóny.

Postup: suché suroviny zmiešame, vodu zmiešame so sódou, tukom a medom, pridáme k suchým surovinám a vypracujeme polosypké cesto. Čajovou lyžičkou tvoríme hrudky, ktoré kladieme na papier na pečenie. Pečieme pri 160°C okolo 15 minút.



Štítna žľaza

Čo vám pomôže pri zvýšenej (hypotyreóza) alebo zníženej (hypertyreóza) funkcii štítnej žľazy:



• Hypotyreóza (štítna žľaza nestíha)

- dbajte o dostatočný príjem jódu, selénu a vitamínu D a užívajte poklady prírody:
- morské riasy – chaluha bublinatá
- čerstvo pomleté ľanové semienka – vždy surové!
- čaj z koreňa čerstvého zázvoru
- sladké drievko, ktoré tiež dodáva viac energie a pôsobí na potlačanie rastu niektorých druhov rakoviny štítnej žľazy
- žihľavový čaj
- čaj z pupalky dvojročnej - účinne odstraňuje prejavy zníženej funkcie - vypadávanie vlasov a silná menštruácia
- ovsené vločky

• Hypertyreóza (štítna žľaza to preháňa)

- čaj z koreňa echinacey
- žihľavový čaj
- počas liečby prostriedkami na zníženie funkcie štítnej žľazy: nekonzumujte žiadne morské riasy ani morské ryby, výrazne znížte príjem jodidovanej soli – skúste aspoň na tri mesiace úplne vylúčiť konzumáciu kravského mlieka a výrobkov z neho
- denne konzumujte aspoň dva až tri druhy z týchto potravín: brokolica, kapusta, ružičkový kel, karfiol, kaleráb, špenát, sója, tofu, strukoviny a zelené vňate, broskyne, hrušky, mandle, avokádo

Starostlivosť o štítnu žľazu

- Jedzte pestro, zdravo a v pokoji.
- Dbajte na dostatočný a primeraný príjem jódu, selénu, zinku, medi a bezpečných tukov.
- Dajte si vyšetriť vitamín D v krvi.
- Neoberajte sa o spánok – nedostatok spánku a ostatné stresy štítnej žľazy veľmi škodia.
- Buďte fyzicky aj mentálne aktívni.
- Neexperimentujte s nápojmi/potravinami obohatenými o jód, jodidovaná soľ v primeranom množstve je v poriadku, primerané množstvo: max. 2 ČL denne, vrátane soli obsiahnutej v kúpených potravinách.

Zdroj:

<https://domacaliecba.sk/7-byliniek-na-kazdy-z-moznych-problemov-so-stitnou-zlazou/>

J. Mandžuková: Zázračné lieky prírody, I. Bukovský: Návod na prežitie pre ženu

Pôstnoje vrémja svítlo načném, k podvihóm duchóvnym sebé podložívše, očistím dúšu, očistím plót', postímjsja jákože v snídech ot vsjákija strásti, dobrodítel'mi naslaždájusčesja dúcha: v níhže soveršájusčesja l'ubóviju, da spodóbmjsja vsí víd'iti vsečestnúju strást' Christá Bóha, i svjatúju Páschu, duchóvno rádujuščesja.

S radostóu začnime pôstny čas, pripravme sa k duchóvnému úsiliju, očistíme dušu, očistíme telo, a ako sa zriekame jedla, zrieknime sa aj každej vášne, nasycujme ducha dobrými skutkami, v ktorých nech vládne láska, aby sme plní duchovnej radosti mali účasť na Christovom utrpení i Jeho svätej Pasche.

stichíra v syropôstnu nedeľu na večerni



OBSAH

Zo života mládeže.....	3
Rozprávania predušu.....	6
Pýtate sa.....	7
Novodobí svätí.....	8
Pravoslávna duchovnosť.....	10
Blahoželanie.....	11
Cirkevné dejiny.....	12
Душа моя.....	14
Detská stránka.....	15
Naši vo svete.....	23
Dielňa ikonopisca od A po Z.....	24
Kázeň.....	26
Duchovná knižnica.....	29
Pokyny pre predplatiteľov.....	30
O výchove.....	31
Pôstny receptár.....	32
Prírodná lekárňa.....	33

DAR PRE ISTINU

Terézia Dicová.....100€

Obálka: Hokejový turnaj, Spišská N. Ves, 2019

ISTINA - Mesačník Bratstva pravoslávnej mládeže na Slovensku – SYNDESMOS.

Redakčná rada: Jana Gubová, Alexander Hričko, Petra Kahancová, Jana Kapraľová, Ľubomíra Kosová, Zuzana Petrovajová, Zuzana Sadilková, Natália Spišáková

Šéfredaktorka: Zuzana Petrovajová

Korektúra: Jana Gubová

Grafik: Jaroslav Smoleň

Technický redaktor: jerej Miroslav Guba

Ročník XXIV/2019. ISSN 1335-6739. Číslo indexu: EV 3633/09.

Vychádza 12-krát do roka.

Vydavateľ: Bratstvo pravoslávnej mládeže na Slovensku – SYNDESMOS. IČO 17 075 947

Adresa redakcie: Bayerova 8, 080 01 Prešov

e-mail: istina12@gmail.com web: www.bpmorthodox.sk/istina

IBAN: SK928330000002401561588

Ročný príspevok 6 € + poštovné, uviesť krátke meno odosielateľa

Cirkevne schválené. Za obsah príspevkov zodpovedajú autori.

Tlač: GRAFOTLAČ Prešov

PÚTNICKÝ ZÁJAZD PO JUŽNOM GRÉCKU

Dátum: 23. – 30. júna 2019

(Sprevádza otec Ján Zozulák)

Pravoslávna cirkevná obec v Topolčanoch v dňoch 23. – 30. júna 2019 organizuje pútnický **8 dňový letecký zájazd** po južnom Grécku.

Cena zájazdu je **545 €** na osobu plus letenka okolo **120 €**. Letenku si každý kupuje sám z Bratislavy do Atén a späť cez leteckú spoločnosť Ryanair.

Cena obsahuje:

7x ubytovanie s raňajkami
transfer
slovenský a miestny sprievodca v Grécku
vstupy podľa programu

Cena neobsahuje:

komplexné cestovné poistenie – 2 € /os /deň.
vstupy do múzeí a ďalšie služby mimo programu

Je možné si doplatiť **6x** polpenziu za **5€**, teda spolu za **30€/os.** za celý pobyt.

Prihlásiť sa môžete na e-mailovej adrese: zozulak.jan@gmail.com

Peniaze za zájazd pošlite, prosím, na číslo účtu: IBAN:

SK4311000000002617062155

Pri platbe uveďte meno a priezvisko.

Podrobný program zájazdu je uverejnený na stránke:

<http://www.pravoslavnekrestanstvo.sk/spravy-a-informacie/putnickyy-za-jazd-po-juznom-grecku/>



