





Oslavy BPM, Snina



Lyžovačka, Hnilčík



Veselica, Prešov

## Zimní pobyt ve Vysokých Tatrách

Během pobytu na letním táboře v Řecku už jsme věděli, že letošní zimní tábor bude na Slovensku ve Vysokých Tatrách. Příprava tohoto pobytu nebyla vůbec jednoduchá. Netrvala ani týden ani dva, je to práce na pár měsíců. Mimo jiného zajistit program pro děti aby se nenudily a taky aby jim to dalo něco do života, a aby svůj volný čas netrávily někde na ulici ale smysluplně. Téměř po půl roce příprav jsme to realizovali.

Ve středu 30. ledna všichni měli sraz na Hlavním nádraží, kde naložili zavazadla do auta (a bylo toho hodně), rodiče odevzdali s důvěrou své děti matušce s otcem duchovním, odkud také odjeli vlakem do Popradu.

Po příjezdu jsme se ubytovali ve vesnici Vernár v penzionu Suchá. Ve čtvrtěk ráno jsme vstávali kolem osmé ranní hodiny. Po ranních modlitbách a snídani jsme se vypravili společně na vlek lyžovat. Slunce krásně svítilo, počasí bylo opravdu jako v



pohádce. Na svahu někdo lyžoval, někdo jezdil na snowboardů nebo ještě někteří jezdili na bobech a snowtubech. Čtvrteční večer byl i duchovní. Na večeri k nám přišel prot. Vladimír Kocvár (správce PCO Poprad), který nám nejdříve vysvětloval, co to čotky jsou, k čemu slouží a smysl, proč je většina pravoslavných nosí na ruce. Modlí se na nich Isusova modlitba a čotky jsou přesně 33, protože Ježíš žil 33 let. Po krátké prezentaci a vysvětlení jsme si je mohli sami uplést. Na jedny čotky jsme potřebovali 4 metry. Před tím ale říkal, že to není pro každého. Ty nervy a trpělivost došly i mně, opravdu už jsem nemohl, protože to chce opravdu velkou pozornost a soustředění, ale i tak jsem rád, že jsme si to mohli vyzkoušet. Den jsme ukončili společnými modlitbami.

V pátek ráno probuzení v sedm. Po modlitbách a rychlé snídani jsme všichni vyrazili na túru na Hrebienok. V Popradu jsme se sešli všichni ještě s věřícími z farností Ľubica a Poprad. Společně jsme odjeli vlakem do Starého Smokovce. Tři kilometry cesta nahoru nikomu nedělala problém, všichni jsme ji zvládli velmi lehce. Stalo to za to. Výhled, ledové sochy... Cestou dolů všichni jeli na sáňkách. Bylo to skvělé. Na nádraží



jsme po chvíli nastoupili do vlaku a odjeli do Popradu. Nabitý program tohoto dne stále nebyl u konce. V Popradu jsme v chrámě před večerní jedli pravé, slovenské halušky s bryndzou, které pro nás připravili místní věřící. Moc nám chutnaly. V závěru večerní otec Vladimír všem poděkoval a pronesl velmi moudrá a krásná slova *"I takové výlety jsou velmi důležité, protože mezi sebou se navazují vztahy a společně se modlíme. Všichni jsme pravoslavní. Děti jsou naší přítomností, která tu bude i pro budoucnost, proto děláme všechno pro děti, vedeme je k lásce k Bohu, chrámu a v sobě navzájem"*. Vrátili jsme se z výletu a šli jsme se navečeřet. Toho dne slavila Kamila své osmnácté narozeniny a tak jsme ji všichni poblahopřáli.

Sobotní den začal svatou liturgií ve vesnici Vernár. Na tento den připadl svátek Obětování Páně (po novém stylu). Liturgii sloužil prot. Jozef Němčík (správce PCO Vernár) spolu s ním také otec Milan, otec Vasyl a protodiákon Valeriy. Po liturgii snídaneš a po ní hned lyžování. Počasí toho dne nevypadalo nadějně, protože přšelo ale naštěstí pak se rozsvítilo a my jsme si to opět užili. Po pozdějším obědě jsme odjeli do obce Ľubica, kde byla večerní, po které jsme odjeli do místní základní školy, kde na nás čekalo spousta zábavy. Na této zábavě se zpívalo, tančilo, děti i soutěžily. Všichni dostali nádherné dárky. Velké díky patří věřícím z PCO Ľubica a prot. Petrovi Dobříkovi s jeho rodinou za přívětivost, bohaté pohoštění a skvělý večer. Všichni jsme si to moc užili. Byli jsme jako jedna velká rodina. Večer na penzionu šla většina kluků do sauny. Pravdou je že saunování a následovné koupání ve sněhu je opravdu zážitek.



Po brzkém vstávání jsme si zabalili kufry a odjeli na liturgii do Ľubice. Chrám je tady maličký ale nadherný. Moc mě zaujaly malby na zdech a malebný ikonostas. Ženy zpívaly velmi hezky, už se těším až se vrátím někdy, že si s nimi zazpívám znovu. O půl paté nám jel vlak z Popradu do Prahy. Cesta utekla docela rychle. V Praze na Hlavním nádraží už na nás čekali rodiče. Všichni si vzali svoje věci, rozloučili a odjeli domů.

Pro mě osobně se tento zájezd vepíše do vzpomínek mého života. Moc se mi líbily bohoslužby, na kterých moc krásně místní ženy zpívaly a také jsem poznal, jak žijí pravoslavní jinde. Příroda ve Vysokých Tatrách je úžasná. Změnilo to také můj postoj k životu na venkově. Každý výlet s pravoslavnou školou pro mě je nezapomenutelný zážitek. Na zájezdě se mě ptali, proč jezdím ještě na tyto výlety, co mě na nich tak baví a jestli nejsem na to starý atd... Odpověděl jsem *"Víte, i když je mi skoro osmnáct, studuju střední školu, mám spousty jiných závazků, tak stejně mě to s těmi dětmi baví a jsem s nimi šťastný."* Původně jsem vůbec nemusel sem jet, mohl jsem pracovat, vydělat si peníze, nezameškat učivo, zkoušky a mnoho jiných věcí, ale já je už neberu jen jako pouhé kamarády ale jako rodinu a vždy mi to stojí za to a je to pro mě srdeční záležitostí.

Velké díky za tento výlet patří otci Vasylu s matuškou Tatianou ale největší díky patří otci Milanu a matušce Ivaně, kteří toho pro nás udělali opravdu hodně. Dej jim Bůh mnoho sil, milostí a mnohá blahá léta. Nejvíce se mi líbilo, že nás vzali na místo, ke kterému mají osobní vztah a něco o tom vědí. Otec Milan s rodinou žil a sloužil v Ľubici čtrnáct let. Těšíme se s Boží pomocí na další výlet.

**Petr K.**

z Pravoslávnej Cyrilo-Methodějskej školy  
pri Pravoslávnom katedrálom chráme Sv. Cyrila a Metoděje v Prahe.



## Lyžovačka v obci Hnilčík

Druhá februárová sobota patrila zdraviu a športu. Otec duchovný Milan Gerka a BPM Závadka zorganizovali v obci Hnilčík (neďaleko Spišskej Novej Vsi) vydarenú lyžovačku a sánkovačku. Počasie nám prialo - hrialo nás teplé slniečko, hoci trochu aj mrzlo. Akciu prišli podporiť aj veriaci zo Závadky, veriaci z Košíc s diakonom otcom Matúšom Spišákom, veriaci zo Spišskej Novej Vsi s otcom Štefanom Pružinským, bohoslovci a študentky Pravoslávnej bohosloveckej fakulty s otcom Dimitrijom Pasterom.

Ráno o deviatej sme sa v chráme na Závadke na molebni pomodlili k Bohu, aby nás ochránil a následne sme sa presunuli na svah. Niektorí išli zdolávať strmé kopce na lyžiach, druhí sa pridali k naradosteným sánkujúcim deťom a iní zase vyskúšali tamojšie klzisko. Keďže sme vydali veľa energie, potrebovali sme ju doplniť. O to sa postaral výdatný chutný obed. Po obede sme sa pri teplom čaji dosýtosti porozprávali a unavení s dobrým pocitom sme sa vrátili domov. Veľmi pekne ďakujeme za vydarenú akciu a tešíme sa na budúci rok!

**BPM Spišská Nová Ves**

## Oslavy Bratstva pravoslávnej mládeže na Slovensku - SYNDESMOS

Tak, ako každý rok slávime Svetový deň pravoslávnej mládeže, nebolo tomu inak ani tohto roku. Oslavy sa konali v Snine 9. februára, kde sa celá slávnosť začala archieprejskou sv. Liturgiou v krásnom drevenom Chráme sv. Rastislava v Snine za prítomnosti blaženejšieho vladyku Rastislava a vysokopreosvieteného vladyku Juraja. Po skončení „spoločného diela“ a úprimného poďakovania Bohu, vladykom, všetkým prítomným kňazom, prezidentovi Bratstva a v neposlednom rade aj všetkým zúčastneným sme sa presunuli do priestorov mestského kultúrneho strediska, kde nás čakal slávnostný obed a po ňom program.

V programe sa okrem iného predstavili: folklórny súbor z Humenného s tradičnými piesňami a tancami, mládežníci zo Sniny s hrou na hudobné nástroje, mládežníci z PCO v Medzilaborciach zaspievali krásne duchovné piesne a na záver sa predstavili mládežníci z PCO v Poprade s obrázkovým prerozprávaním príbehu o starcovi a troch mníchoch.



Všetkým účinkujúcim sa chcem poďakovať za ich námahu a čas, ktorý venovali príprave. A zároveň by som aj touto cestou chcela poprosiť, aby sa mládežníci zapájali do všetkého, čo im ponúka Bratstvo a chrám. Aby sme neboli len pasívni diváci, ale aby sme prispeli aj svojou námahou, ochotou, prácou, nápadmi a navzájom sa tak potešili. Platí totiž pravidlo: „Kto chce, hľadá spôsoby, kto nechce, hľadá dôvody.“

Verte, je to úžasný pocit, keď sa spolu na niečom pracuje a v konečnom dôsledku je viditeľný výsledok. I keď výsledok nemusí byť vidno hneď, niekedy až po čase a môže to trvať rôzne dlho. Ale „každý, kto prosí, dostane, kto hľadá, nájde, a tomu, kto klope, otvorí“ (Mt 7,8). Preto úprimne zo srdca prajem všetkým mládežníkom trpezlivosť, vytrvalosť, chuť aktívne sa zapájať a stretávať a chcieť byť mládežníkom, ktorý odovzdá svoje poslanie ďalej, a tak sa stane poslom dobra, svetla a radosti.

Zároveň by som sa chcela v mene všetkých poďakovať Hospodu Bohu za tento požehnaný deň, vladykom Rastislavovi a Jurajovi za ich prítomnosť, podporu a povzbudzujúce slová, otcovi Igorovi Kerekaničovi a jeho veriacim za zorganizovanie Osláv, taktiež ostatným otcom duchovným za ich spoločnú modlitbu a samozrejme veľká vďaka patrí všetkým zúčastneným, ktorí svojou prítomnosťou dali najavo, že naša mládež im nie je ľahostajná. Spasi vas Hospodi na mnohaja i blahaja lita!

„Napokon, bratia, radujte sa, zdokonaľujte sa, povzbudzujte sa navzájom, rovnako zmýšľajte, žite v pokoji a Boh lásky a pokoja bude s vami“ ( 2 Kor 13,11).

## Mládežnícka veselica

Dňa 22. 2. 2019 sa s Božím blahoslovením konal ďalší ročník mládežníckej veselice Bratstva pravoslávnej mládeže. Okolo 19. hod sme sa začali schádzať v priestoroch sály Family Hall na sídlisku Sekčov v Prešove. Úvodným slovom nás privítali a zároveň celým večerom nás sprevádzali veselí a vtipní moderátori plesu, mládežníci Nikola Derevjaníková a Andrej Kostelník.

Po príhovore moderátorov, modlitbe a prvej večeri nám krv v žilách rozprúdili výborní hudobníci zo skupiny Carmen zo Svidníka. Úvodné tanečné kolo nám zahrali na ľudovú nôtu a veruže parket bol plný počas každého tanečného čísla, ktoré hrali.

Naši mládežníci si pre nás pripravili aj program. Prvý vstup patril ľudovému súboru Stropkovčan, ktorý funguje už od roku 1992. Jedným z jeho členov je aj mládežník a študent teológie 2. ročníka Pravoslávnej bohosloveckej fakulty - Matúš Skyslák. Ďalším prekvapením bol vedomostný kvíz, do ktorého boli zapojení mládežníci spolu s prítomnými o. duchovnými. Kvíz obsahoval otázky typu „z každého rožku trošku“, čiže aj z bežného, ale aj z duchovného a cirkevného života. Všetkým to išlo „ľavou zadnou“, no víťaziť mohlo iba jedno družstvo, a nakoniec vyhralo to na čele s o. Ľubošom.

Medzitým, ako začal kvíz, naše šikovné usmievavé dievčatá začali aj s predajom tomboly, ktorý skončil o 23:30 hod. Keďže sme dostali echo, že práve v tento deň má mládežníčka Baška narodeniny, ešte pred polnocou sme ju prekvapili blahoželaním k narodeninám a zaspievali sme jej Mnohaja líta.

Nasledoval krátky príhovor a poďakovanie prezidenta Lukáša Polakoviča všetkým, ktorí sa plesu zúčastnili, či už svojou prítomnosťou na plese, ale aj všetkým, ktorí sa podieľali na jeho príprave. Následne sa žrebovala tombola, a potom ešte do cca 3:30 hod. sme sa bavili, tancovali a spievali. O to, aby sme mali spomienky na ples aj v podobe fotografií, sa postaral mládežník Štefan Pružinský, za čo mu patrí veľká vďaka.

Vďaka Bohu sa môžeme pochváliť bohatou účasťou na plese, taktiež aj naozaj zaujímavými a lákavými cenami v tombole. Ďakujeme všetkým, ktorí sa plesu zúčastnili. Veríme, že sa dobre zabavili, že sa mohli stretnúť a porozprávať so známymi, s ktorými nie sú často počas roka v kontakte, a že budú na ples ešte dlho spomínať v dobrom. Takisto sa aj ospravedľujeme za niektoré nedorozumenia, ktoré sa počas večera objavili, no nikdy nie je všetko bezchybné a perfektné.

Daj Bože, aby aj budúci rok sme sa takto, minimálne v takomto počte stretli na ďalšom ročníku plesu nášho Bratstva pravoslávnej mládeže.

**mládežníčka Martina**



## O výchove detí v živej viere

Rozhovor s metropolitom volokolamským Ilarionom

**E. Gračeva (reportérka): Vladyka, ako by sme mali rozlíšiť vieru dospelého človeka od viery dieťaťa?**

Metropolita Ilarion: Viera dieťaťa sa samozrejme veľmi odlišuje od viery dospelého človeka. Nie náhodou niektorí ľudia vychovávaní vo viere sa vo vyššom veku od viery odvracajú. Je to ich právo urobiť takéto rozhodnutie. Často sa nás pýtajú: „Prečo krstíte malé deti? Nebolo by azda lepšie počkať, keď vyrastú, a potom sa sami slobodne rozhodnú, či chcú byť pokrstení alebo nie?“ No my si to nemyslíme, pretože krst malých detí je po prvú starodávna kresťanská tradícia, a po druhú vždy musíme pamätať na to, že dieťa potrebuje nielen potravu fyzickú, no aj duchovný pokrm. Keby rodičia čakali na to, keď ich dieťa vyrastie, a až potom by ho začali učiť a vychovávať v duchu kresťanskej viery, tak z môjho pohľadu bolo by to rovnaké, ako keby povedali: „Počkajte, pokiaľ si on sám poprosí jesť, a až potom mu dajte to, čo chce. A keď si nebude pýtať jesť, tak ho jednoducho nekrmte...“ Matka kŕmi svoje dieťa od samotného narodenia, pretože to dieťa potrebuje, aby žilo. A nie iba vtedy, ale už v čase, keď dieťaťko nie je ešte na svete. Neskôr, keď trošku vyrastie, tak ho rodičia začínajú kŕmiť lyžičkou, ale nie preto, že to chce on sám (inokedy je to aj naopak, že jesť nechce), ale preto, že rodičia sami najlepšie vedia, že jesť jednoducho musí.



**Reportérka: Ja sama viem, že keď malé deti, povedzme od troch do piatich rokov prichádzajú do chrámu, tak im je veľmi ťažko stáť na bohoslužbe. Pre nich je chrám miestom hry. Je bežné, že si prinášajú so sebou rôzne hračky a nevedomujú si, že vtedy prebieha svätá Liturgia. Môže to mnohých ľudí odradiť od účasti na bohoslužbe. Vladyka, čo si myslíte, je vhodné v takom skorom veku vôbec privádzať deti do chrámu?**

Metropolita Ilarion: Prinajmenšom by bolo veľmi divné očakávať od dieťaťa, že bude stáť dve hodiny na jednom mieste. Detská psychika je iná. A preto je veľmi dobré, že v mnohých chrámoch sa vytvárajú podmienky pre deti. Deti môžu vojsť do chrámu v istom momente bohoslužby, trošku popočúvať, a potom môžu znovu ísť do svojho kútika, ktorý je pre nich vyhradený v chráme, kde sa môžu pohrať, porozprávať sa s inými deťmi. V potrebnej chvíli s nimi rodičia opäť prídu dnu, napríklad na sväté Prijímanie. Je veľmi potrebné, aby vstup dieťaťa do cirkevného života bol prirodzený. Pretože každý nátlak by mohol vyvolať práve opačnú reakciu. Často sa nám stáva, že rodičia privedú



malé dieťa na sväté Prijímanie, ale ono to nechce. A aj na to sú vždy nejaké dôvody. Najčastejšie je to preto, lebo ho veľmi zriedka privádzajú do chrámu a je mu to tam veľmi cudzie a neznáme. Nevie, čo môže čakať. Môže sa aj báť napríklad dlhej brady svjaščenika, oblečenia alebo spevu... A preto, aby sa dieťa cítilo v chráme dobre, je potrebné s ním tam chodiť od malička, aby pocítovalo atmosféru chrámu a snažiť sa o to, aby sa mu tá atmosféra aj zapáčila.

**Reportérka: Prečo ľudia, ktorí boli vychovaní vo viere, sa v zrelšom veku odvracajú od Boha? Niektorí hovoria, že ich naštváva situácia v Cirkvi, alebo že ich Boh nechápe. Taktiež argumentujú aj tým, že v detstve sa do chrámu nachodili dosť a už im to stačí. Ako sa tomu vyhnúť?**

Metropolita Ilarion: Najdôležitejšie je svojho syna alebo dcéru vychovávať v skutočnej a živej viere. Bohužiaľ sa veľmi často stáva, že rodičia nie sú schopní ukázať svojim deťom skutočný obraz pravoslávnej viery. Deťom hovoria, že do chrámu idú preto, lebo je nedelá, že je potrebné dodržiavať všetky pôsty, a keď nebudú počúvať, tak ich Boh potrestá. Tento spôsob výchovy je nevhodný a zlý, pretože v dieťati to vyvoláva pocit strachu a vynútenej poslušnosti a ako vyrastá, tak prirodzene začne odmieťať všetko, čo mu rodič prikazuje. Známy ruský teológ v emigrácii, Vladimír Nikolajevič Losskij, bol otcom viacerých detí, a keď sa niektoré z detí nevhodne správalo, tak ho trestali tým, že ho nebrali so sebou do chrámu. To znamená, že ísť do chrámu spolu s celou rodinou bolo pochvalou a znakom poslušnosti, a nie naopak. Myslím si, že je to veľmi dobrý nápad. Práve takto je potrebné deťom ukázať Hospoda Boha, poznatky o Bohu ich musia zaujímať, aby si zaľúbili Cirkev a jej atmosféru. Keď sa im Boh zapáči práve takto, tak si tieto živé spomienky na detstvo uchovávajú v pamäti už navždy, a potom môžu aj svoje deti vychovávať práve tak isto. V duchu lásky a dobra, nie zla a nenávisťi.

**Reportérka: Vladyka, aký je váš názor na nezosobášené manželstvo v dnešnej spoločnosti? Uznávate tzv. civilné manželstvo? A kto v súčasnosti viac privádza svojho partnera k Bohu, je to skôr žena alebo muž?**

Metropolita Ilarion: Samotný pojem „civilné manželstvo“ sa používa vo viacerých významoch. Niekde sa tento pojem vôbec neuznáva ako spoložitie dvoch ľudí. Keď hovoríme o takomto zväzku, tak takýto Cirkev neuznáva. Keď hovoríme o riadnom civilnom sobáši, no nie je vykonaný v chráme, tak takýto zväzok muža a ženy Cirkev akceptuje. Tí kňazi, ktorí hovoria, že civilný sobáš je neakceptovateľný a je akýmsi bludom, tak nehovoria pravdu. Položme si otázku, prečo nebol sobáš vykonaný v chráme? Mohlo to byť aj preto, lebo jeden z partnerov nemusí byť na to pripravený. My sa riadime slovami apoštola Pavla, ktorý hovorí, že neveriaci muž sa posväcuje veriacou ženou. Štatisticky viac žien privádza mužov ku viere, pretože v Cirkvi je aj viac žien. Je už zriedkavejšie, keď ku viere privádza muž svoju ženu alebo deti, či svojich rodičov. Je to spojené s tým, že staršie a stredné pokolenie bolo vychovávané v ateistickom režime a nové mladé pokolenie je vychovávané v duchu náboženskej slobody. A preto sa stávajú aj také prípady, že deti, ktoré dostávajú kvalitné pravoslávne kresťanské vzdelanie, začínajú privádzať ku Christovi aj svojich rodičov.

## Svätý Nikolaj Velimirovič, biskup ochridský a žičský 20. apríl. / 3. máj.

Nikolaj Velimirovič sa narodil v malej obci Lelič v západnom Srbsku 23. decembra 1880. Bol najstarším z deviatich detí zbožných rodičov Dragomira a Kataríny. Keďže po narodení bol veľmi slabý, bol pokrstený v monastieri Čelije. Práve tu sa učil prvým krôčikom zbožnosti, keď v sprievode svojej múdrej matky, ktorá sama neskôr zasvätila svoj život Bohu, často prichádzal na bohoslužby. V tamojšej monastierskej škole prijal aj svoje prvé teologické základy.

Po ukončení gymnázia podal už dospievajúci Nikolaj prihlášku na vojenskú akadémiu, ale pre svoju slabú telesnú schránku bol odmietnutý. Z Božej prozreteľnosti bol po tomto počiatočnom neúspechu vďaka svojim mimoriadnym intelektuálnym schopnostiam prijatý do belehradského duchovného seminára svätého Sávu, ktorý v roku 1902 s výbornými výsledkami zakončil.

Túžba po poznaní ho sprevádzala po celý život. Získal doktoráty na univerzitách v Berne a Ženeve vo Švajčiarsku, doktorát z Oxfordu, čestný doktorát honoris causa Cambridgskej univerzity, čestný doktorát Univerzity v Glasgowe, doktorát z Kolumbijskej univerzity.

Po návrate do vlasti pokračoval svätý Nikolaj vo výučbe filozofie, logiky, histórie a cudzích jazykov v belehradskom seminári svätého Sávu. Po nečakanom a veľmi ťažkom ochorení sa po dôkladnom zväžení svätý Nikolaj rozhodol a dal sľub, že keď sa s Božou pomocou uzdraví, zasväti zvyšok svojho života službe Bohu, Jeho Cirkvi a svojmu národu. Po svojom

uzdravení prijal Nikolaj 20. 12. 1909 mníšstvo - bol postrihnutý v monastieri Rakoviča neďaleko Belehradu s menom Nikolaj a v rovnaký deň prijal aj svätú tajinu kňazstva.

Láska ku slovanstvu ho hneď priviedla do Ruska, kam nadaný jeromonach Nikolaj odišiel na ročnú stáž na petrohradskej duchovnej akadémii.

Svojím rečníckym umením a získanými vedomosťami ohromil v Petrohrade nielen svojich spolužiakov, ale aj všetkých profesov. Nakoniec aj sám petrohradský metropolita Antonij (Vadkovskij) mu za jeho nadanie zaistil bezplatnú pútnickú cestu po celej Rusi. Jeho akademické uznanie z Oxfordu otvorilo vladykovi bránu aj do Westminsterského paláca. Potom, čo



zavřil svoju misiu v Anglicku, čakali ho ďalšie závažné úlohy: organizácia Srbskej pravoslávnej cirkvi v USA, obrana práv srbských emigrantov v Amerike. Neangažoval sa však iba v prospech Srbov, ale pomáhal tiež tisícom utečencov z Chorvátska a Slovinska, ktorých z ich domovov vyhnala vojna s Rakúskom. Nikolaj sa vďaka svojim duchovným a intelektuálnym darom stal skutočným vyslancom svojej vlasti, neprestávajúc byť pravým „vyslancom Christa a jeho Cirkvi“. Po svojom návrate

späť do vlasti bol v roku 1919 v zhode s Božou vôľou a vôľou srbského ľudu vysvätený na biskupa pre Žičskú eparchiu.

V rokoch 1920 až 1930 sa duchovne staral tiež o Ochridskú eparchiu, ktorá sa vďaka jeho energickému a prezieravému pôsobeniu dokázala vnútorne zjednotiť a čoskoro zaznamenala veľkú cirkevnú obnovu. Jeho usilovná práca za-



hrňovala výučbu náboženstva v školách, pomoc chudobným, zakladanie sirotincov, či významnú prácu na poli boja proti herézam a novodobým sektám.

Svätý Nikolaj bol pre svoju lásku k Bohu a dobrotivosť k ľuďom ešte za života nazývaný „deduškom vladykom“, nikdy však neprestal byť „novým srbským Zlatoustym“.

Za svoje otvorené protifašistické postoje bol ešte v roku 1941 uväznený a umiestnený do vtedy prísne strážených monastierov Žiča a Ljubostinja. Krátko nato bol spolu so srbským patriarchom Gavrilom premiestnený do monastiera Vojlovica v Pančeve, odkiaľ boli obaja 14. septembra 1944 odvezení do nemeckého koncentračného tábora Dachau. Za jeho bránami prežil Nikolaj dni plné šialenstva a neopísateľných hrôz a skôr, než stihli tábor v máji 1945 oslobodiť americké vojská, bol tu sám kruto mučený. Nehľadiac na svoje podlomené zdravie, pôsobil po vojne ešte chvíľu v Anglicku a od roku 1946 definitívne v Amerike. Tam pokračoval vo svojej misijnej a literárnej činnosti. Počas svojho pobytu napísal niekoľko kníh, pôsobil ako profesor pravoslávnych duchovných škôl: v srbskom duchovnom seminári svätého Sávy v Liberville, v Newyorskej akadémii svätého Vladimíra,

vo Sväto-Trojickom seminári v Jordanville, či v seminári pri monastieri svätého Tichona v South Canan v Pensylvánii.

Práve v poslednom menovanom zastihol vladyku Nikolaja 18. mája 1956 blažený spánok, do ktorého ho k jeho nebeskému Otcovi vypravadila vytrvalá nočná modlitba. Z ruského Sväto-Tichonovského monastiera bolo telo milovaného vladyku Nikolaja prevezené do srbského monastiera svätého Sávy v Liberville, kde bolo 27. marca 1956 pochované za sprievodu kresťanov z celého sveta. Na prosby srbského národa, najprv veriacich Šabacko-valjevskej eparchie, boli nakoniec sväté ostatky vladyku Nikolaja prevezené z USA do Srbska. Najskôr boli prechodne umiestnené v Belehrade, potom v monastieri Žiča, odkiaľ boli nakoniec prevezené do rodného Leliča.

V máji 2003 bol vladyka Nikolaj synodou Srbskej pravoslávnej cirkvi oficiálne kanonizovaný a pripočítaný k zástupu srbských svätých.



**Zdroj:** <http://zivotysvatych.blogspot.sk/>  
**Spracovala:** Mgr. Zuzana Sadilková

## Cirkevné dejiny 5. storočia

Piate storočie je určite storočím veľkých bohosloveckých zápasov, ako sme už spomínali. Keďže sme sa v podstate začali venovať epoche tzv. všeobecných snemov, je potrebné zdôrazniť, že obdobie všeobecných snemov je pre Pravoslávnu cirkev veľmi dôležité. V tomto období nastalo intelektuálne obrozenie pravoslávnej viery, vyplývajúce z duchovnej skúsenosti sv. otcov, z čoho vychádzajú aj slová Vasiľa Veľkého: „*Bohoslovie bez askézy je diabolské dielo.*“

Jasne sa zadefinovali dogmy Cirkvi (nezmeniteľné pravdy Cirkvi), ktoré Pravoslávna cirkev chráni vo svojom učení dodnes. Z historického hľadiska, ako sme uvádzali na začiatku našej rubriky, je to obdobie od r. 313 do r. 787.<sup>1</sup> Preto, čo sa týka 5. storočia, je potrebné uviesť aj všeobecné snemy, ktoré boli v tomto storočí.

V 5. storočí sa uskutočnili dva všeobecné snemy. **III. všeobecný snem** sa konal v roku 431 a riešil otázku „**nestoriánstva**“. Nestoriánstvo svoj názov odvodzuje od patriarchu Nestora. Tento snem bol zvolaný cisárom Theodosiom v r. 431 do Efezu. Na tento snem bol pozvaný aj **sv. Cyril Alexandrijský**, ktorý bol hlavným odporcom Nestora. Hlavnou myšlienkou nestoriánstva je, že Bohorodička neporodila Bohočloveka, ale iba človeka. A Boh v tomto človeku prebýval len ako v chráme, podobne ako v prorokoch, akým bol napr. Mojžiš. Teda Bohorodička nemá byť nazývaná Bohorodičkou, ale „Christorodičkou“. Jedným z podporovateľov tejto herézy (nesprávneho učenia) bol aj „presbyter“ (kňaz) **Anastáz**, ktorý sa so zbytočnou, ba až provokatívnou horlivosťou v kázni oboril proti používaniu slova „**Bohorodička**“ (gr. Theotokos) vzhľadom na Pannu Máriu.<sup>2</sup>

Ako každá heréza, tak aj táto bola svojimi autormi vyslovená na základe nepochopenia správneho učenia Cirkvi alebo zlého vysvetľovania si Božej pravdy.

Nestoriáni tvrdili a chápali to tak, že Mária, keďže je človek, nemôže zrodiť Boha. Súhlasíme, ale je potrebné povedať, že prvotná Cirkev nechápala Bohorodičkine počatie v tomto zmysle, žeby bola sprostredkovateľkou Božej podstaty. „Nestor nazýval nášho Hospoda Isusa Christa **Bohonoscom**, a nie Bohočlovekom. Všeobecný snem odvrhol túto herézu a prijal učenie vyznávať, že Isus Kristus je skutočný **Boh, ako aj človek**. Presvätej Bohorodičke uznali titul Bohorodička, keďže porodila Bohočloveka.“<sup>3</sup> Samozrejme, ako v kaž-



1 Pozri tiež Šafín J.: Palamizmus v kontexte Byzantskej Teológie a latinského kresťanstva 1. Časť, Prehľad palamizmu. Prešov 2007, v kapitole - Duchovné dejiny Byzancie: Sedem všeobecných snemov. Prvých šiest snemov s. 109.

2 Aleš, P.: Cirkevné dejiny II. Prešov 1995, s. 128.

3 смирнов п.: история христианской церкви, свято успенская почаевская лавра 2017, s. 90.

dej heréze existuje nebezpečenstvo duchovnej smrti, tak aj v tejto je cítiť narušenie spásy ľudského rodu. Všetky spory, ktoré v týchto storočiach existovali, boli hlavne christologické, teda spory týkajúce sa Osoby Isusa Christa. V týchto zlých učeniach je potrebné hľadiť na to, že narušajú zbožštenie človeka v Christu. Teda ak Christos nebol pravým Bohom alebo človekom, ako môže ľudský rod dôjsť k spáse? Prečo by sa potom vteliť, prečo by toľko trpel, keby nešlo o záchranu ľudí a ich možnosti spásy? Christos sa vteliť ako Boh, ktorý prijal ľudskú prirodzenosť, ktorú zachránil a cez Neho, Ním zbožštenú, otvoril človeku Kráľovstvo Božie.

**IV. všeobecný snem** riešil problém, resp. bohoslovecký spor, ktorý sa nevyvinul len do formy herézy, ale do masového hnutia, a tým bolo „**monofyzitstvo**“. Toto hnutie s heretickým podtextom znepríjemňovalo cirkevnú situáciu ešte 200 rokov po sneme v roku 451 v Chalcedone. Toto hnutie dokázalo od Cirkvi odtrhnúť milióny veriacich. Snem v Chalcedone je teda druhá vec, na ktorú sa teraz trochu pozrieme. V poradí 4. všeobecný snem zvolal cisár **Marcian**, ktorý bol manželom cisárovnej **Pulchérie**, sestry už zosnulého cisára **Theodósia II**. Tento snem bol najpočetnejším snemom medzi 7 všeobecných snemov. Mimochodom Marcian bol prvým cisárom v Byzantskej ríši, na ktorom bola uskutočnená korunovácia Cirkvou.

Monofyzitizmus pochádza z gréckych slov „monos“ – jeden a „fýsis“ – prirodzenosť, teda jedna prirodzenosť Isusa Christa, čo bola základná myšlienka tejto herézy. Problém tohto bohosloveckého princípu bol v tom, že začali spájať, resp. zlievať dve prirodzenosti Isusa Christa v jednu, a to Božskú. Christos podľa nich je vtelený **Logos**, ale nie Boho-človek (nestoriánsky), ani Bohočlovek (pravoslávny). Z toho bludu vyplýva, rovnako ako z nestoriánstva, nemožnosť vykúpenia človeka z hriechu.<sup>4</sup> Počiatky týchto zlých úvah o Christovom Bohočlovečenstve nastali na základe toho, že nedokázali pochopiť Christovo utrpenie na kríži. Keďže Boh nemôže trpieť, ako to tvrdili, tým pádom Jeho utrpenie bolo len zdanlivé.<sup>5</sup> Lenže opäť sa dostávame k otázke, že ak Jeho utrpenie nebolo skutočné, načo vlastne prišiel zomrieť a trpieť? Ako môže dôjsť k vykúpeniu ľudského rodu, keď ľudská prirodzenosť nemala spoluúčasť na utrpení, a tým na zmytí hriechov ľudstva na kríži?

Záverly všeobecného snemu boli také, že monofyzitizmus bol uznaný ako heréza, ničiaca človeku nádej spásy v Christu. Keďže „odlišnosť prirodzenosti sa nestráca týmto zjednotením, ale skôr ešte lepšie sa zabezpečuje zvláštnosť každej prirodzenosti a obe sa spájajú do jednej Osoby ( gr. hypostázy).“<sup>6</sup>

Na záver je potrebné ešte povedať, že „štát počas vlády cisára Justiniána chcel priviesť monofyzitov k Pravoslávnej cirkvi, no medzitým bol zvolaný V. všeobecný snem a zjednotenie nenastalo (iba u monofyzitov, ktorí žili v Konštantinopolskom patriarcháte).“<sup>7</sup>

**Spracoval: Marián Fed'ó**

4 Aleš, P.: Cirkevné dejiny II. Prešov 1995, s. 142.

5 Pozri tiež: Zozulák J.: Filozofia, teológia a jazyk, v kapitole – Božie Zjavenie, Prešov 2005, s. 201.

6 Aleš, P.: Cirkevné dejiny II. Prešov 1995, s. 148.

7 тальберг н . д . история христианской церкви. Сретенского монастыря, москва 2017, s. 320.

**Otázka:**

Sláva Isusu Christu! Som pravoslávna veriaca, vyznávam PASCHU podľa starého štýlu. Prosím o vysvetlenie, kedy majú pravoslávni veriaci sláviť PASCHU a prečo podľa starého štýlu... Ďakujem veľmi pekne. Spozdravom Sláva Isusu Christu

**pravoslávna veriaca****Odpoveď:**

"Sláva Isusu Christu! Milá naša veriaca, pravoslávni veriaci by mali sláviť sviatok Paschy, čiže Vzkriesenia Isusa Christa podľa východnej paschácie (podľa starého štýlu) z mnohých dôvodov, no v krátkosti uvediem tri najdôležitejšie. Po prvé preto, lebo pre všetkých nás by malo byť veľkou túžbou sláviť tento najväčší sviatok spolu s ostatnými pravoslávnyimi veriacimi na Slovensku aj po celom svete, čiže s našimi bratmi a sestrami v Christu. Spolu by sme sa mali radowať aj smútiť, pôstiť sa aj sviatkovať ako jedna veľká duchovná rodina.

Po druhé preto, lebo podľa Christovho Evanjelia aj apoštolských listov by kresťania síce mali žiť na tomto svete so všetkými ľuďmi v láske a mieri, no v duchovných veciach by sme mali byť ako z iného sveta, zo sveta nepozemského, nebeského, nadčasového, Božieho. Duchovné veci a bohoslužby by sa preto nemali riadiť svetskými pravidlami, kalendármi a výpočtami, ale cirkevnými. Toto nám môže pomôcť zvykať si na to, že naša skutočná a trvalá domovina nie je tu na zemi, ale v Božom Kráľovstve.

A po tretie preto, lebo východná paschália a spoločné sviatkovanie Paschy celou Cirkvou v tom istom čase bolo ustanovené apoštolskými pravidlami, všeobecnými snemami našej Cirkvi, svätými otcami (na 1. všeobecnom sneme, ktorý sa okrem iného zaoberal aj pascháliou, bol napríklad sv. Nikolaj Čudotvorec, sv. Spiridon Trimyfuntský a niektorí biskupi, ktorí predtým prežili mučenia za Christa) a s blahoslovením aj nášho blaženejšieho vladyku Rastislava. Mali by sme sa učiť a zdokonaľovať v cnostiach pokory a poslušnosti, ktoré sú počiatkom a základom k získaniu všetkých ostatných cností, kresťanských vlastností a Božej blahodate. Bez pokory človek nemôže napredovať v duchovnom živote a žije v bezblahodatnom stave. Pokora a poslušnosť vo všetkom, čo je dobré a v súlade s Tradíciou Cirkvi, môže veľmi pomôcť lepšiemu duchovnému napredovaniu celej našej

miestnej Cirkvi a odstráneniu mnohých nedostatkov a sporov, ktoré nás už dlho trápia. Pokora a poslušnosť nám môže pomôcť žiť viac v porozumení, jednomyselnosti, spolupráci, láske a blahodati Božej, ktorú všetci veľmi potrebujeme pre život aj spasenie."

S láskou v Christu

**prot. Štefan Pružinský, ml.**

# OVEČKA 4

## NOEMOVA ARCHA



# NOEMOVA ARCHA

Svet, ktorý Boh stvoril, sa rýchlo naplňal ľuďmi. Boh videl všetky ich zlé skutky. Podvádzali, kradli a klamali. Dokonca sa Mu vysmievali. Na Zemi však žil jeden spravodlivý muž menom Noe, ktorý mal rád Boha a bol Mu poslušný. Boh povedal Noemovi: „Si jediný dobrý človek, ktorého som našiel na Zemi. Lútujem, že som stvoril ľudí a chcem stvoriť všetko odznova.“ Potom Boh povedal Noemovi, ako vyrobí veľikánsku loď, ktorá sa volá archa. Bola to trojposchodová loď, ktorá mala jedno okno a jedny dvere. Vnútri bolo veľa miestností.

Keď Noe archu dokončil, Boh poslal dvojicu z každého druhu zvieratiek, samca a samičku, a tie vošli dnu do archy. Noe sa presvedčil, či má celú rodinu na palube. Jeho ženu a troch synov Sema, Chama a Jafeta s manželkami. Potom Boh pevne zatvoril dvere na arche a začalo pršať. Pršalo 40 dní a 40 nocí a všetka súš bola prikrytá vodou. Archa však ticho a bezpečne plávala na hladine. Na súši nikto neprežil. Zachránil sa len Noe, jeho rodina a zvery.

Keď prestalo pršať, Noe poslal na prieskum krkavca. Krkavec sa vrátil, lebo nenašiel ani kúsok suchej zeme. Potom vyslal Noe holubicu. Aj holubica sa vrátila. No keď poslal holubicu druhý raz, priletela s olivovým listom v zobáčku. Vták našiel zem! Potom poslal Noe holubicu tretí raz, a tá sa už k nemu nevrátila. „Skončil som potopu,“ povedal Boh Noemovi. „Môžete vystúpiť z archy.“ Archa priplávala k zemi na vrch Ararat, Noe otvoril dvere a vyviedol všetkých von.

Boh dal svoje požehnanie Noemovi a jeho synom. Povedal im: „Plodte sa a množte sa, a naplňte zem! Majte veľa detí a vnúčat!“ Boh im povedal, že už nikdy nebude potopa, ktorá by spustošila zem a zničila všetko živé. „Pozrite sa na nebo a uvidíte dúhu. Bude znakom mieru medzi mnou a vami. Vždy, keď ju uvidíte, spomeňte si, že už k vám budem milostivý.“ V tom okamihu spoza oblakov vyšlo slnko a na oblohe sa zaskvela dúha. Ľudia boli šťastní a ďakovali Bohu, že ich zachránil.



# Učíme sa cirkevnoslovanský jazyk (CYRILIKU)

М, м    М, м

М м

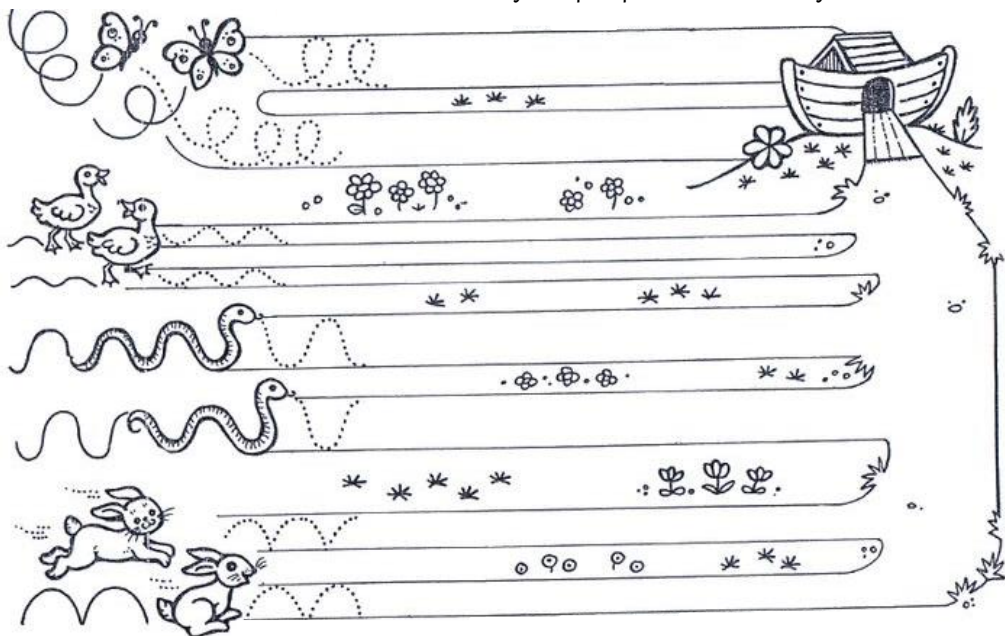
М м

## SLOVNÍČEK

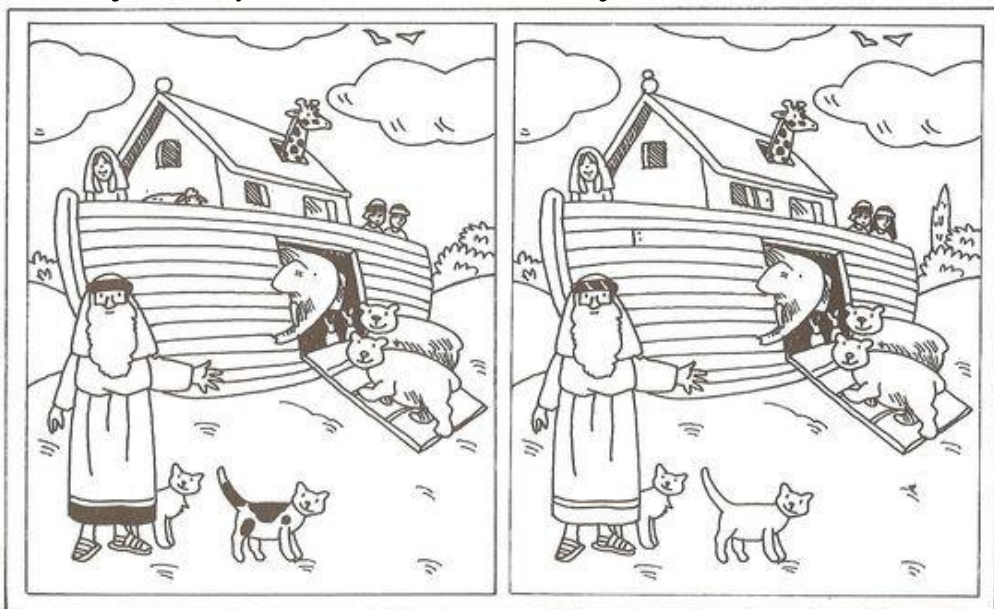
| SLOVO        | VÝSLOVNOSŤ  | VÝZNAM                                  |
|--------------|-------------|---|
| мерца́ти     | mercáti     | hasnúť, blednúť, strácať svetlo, jas    |
| Мессіа       | Messía      | Christos (pomazaný)                     |
| мзда́        | mzdá        | plat, mzda, odmena                      |
| ми́ръ / міръ | mír / mír   | pokoj, mier/celá zemeguľa, obyvateľstvo |
| младе́нец    | mladénc     | dojča, nemluvňa, dieťa                  |
| мѹка / мѹка́ | múka / muká | trest, trápenie / múka                  |

## Úlohy pre škôlkarov

- ❖ Pomôž zvieratkám dostať sa do archy. Doplň prerušované čiary.



- ❖ Nájdi rozdiely medzi obrázkami a zakrúžkuj ich.



❖ Ktoré zvieratká vidíš na obrázku? Pomenuj ich, a potom skontroluj pomocou rámečkov. Ku každému samčekovi priradiť samičku.

kôň

mačka

cap

ovečka

baran

krava

pes

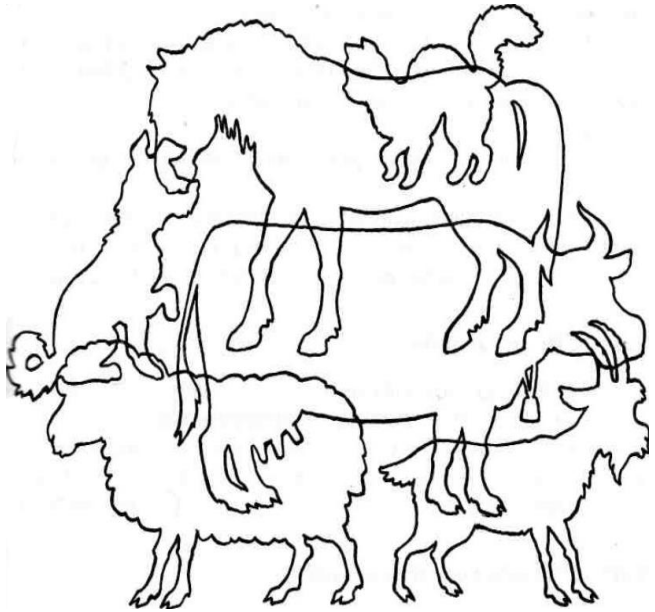
sučka

kocúr

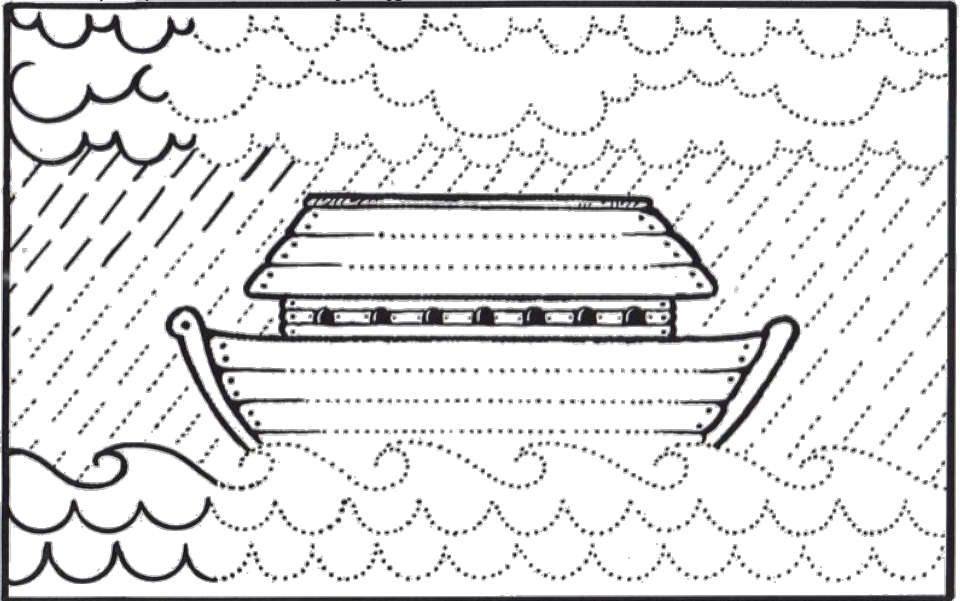
kobyla

býk

koza

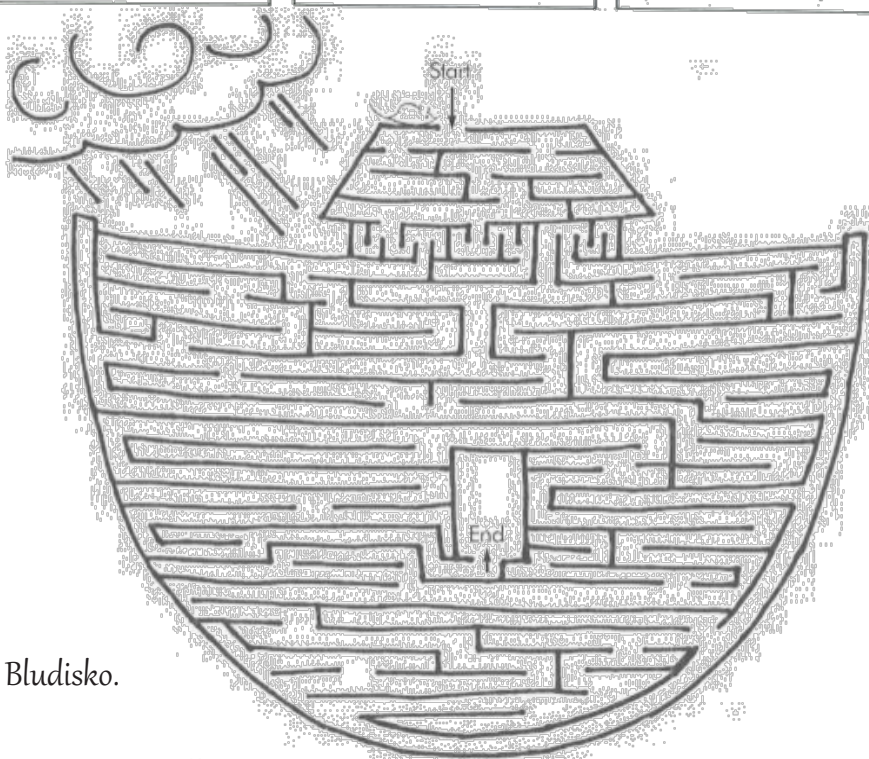
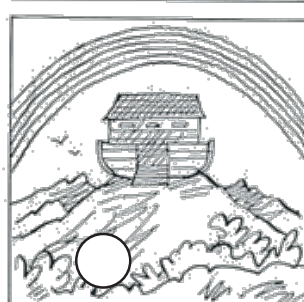
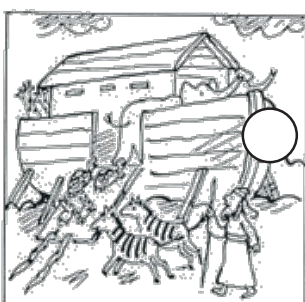
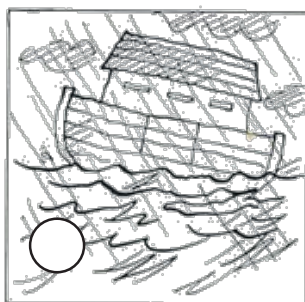
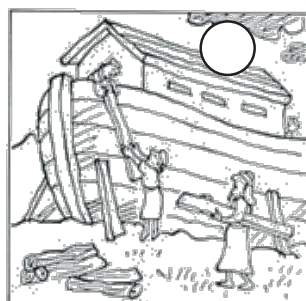
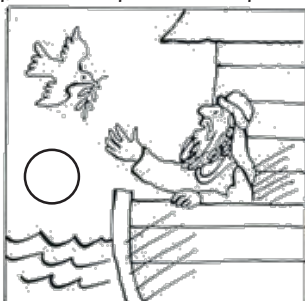
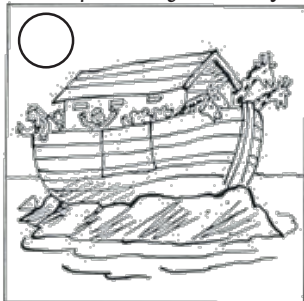


❖ Doplň prerušované čiary a vyfarbi obrázok.



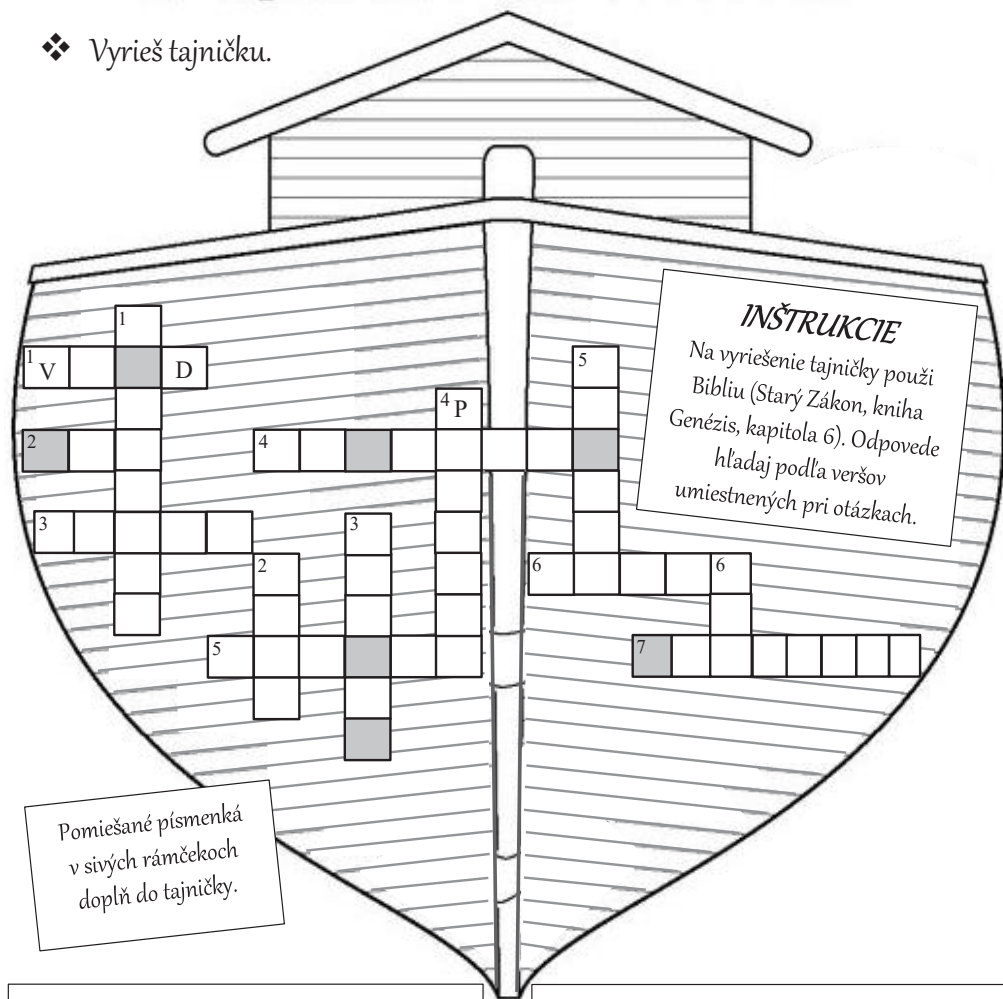
# Úlohy pre školákov

❖ Usporiadaj obrázky v správnom poradí. Dopíš číslo 1-6.



❖ Bludisko.

❖ Vyrieš tajničku.



**INŠTRUKCIE**  
Na vyriešenie tajničky použi Bibliu (Starý Zákon, kniha Genézis, kapitola 6). Odpovede hľadaj podľa veršov umiestnených pri otázkach.

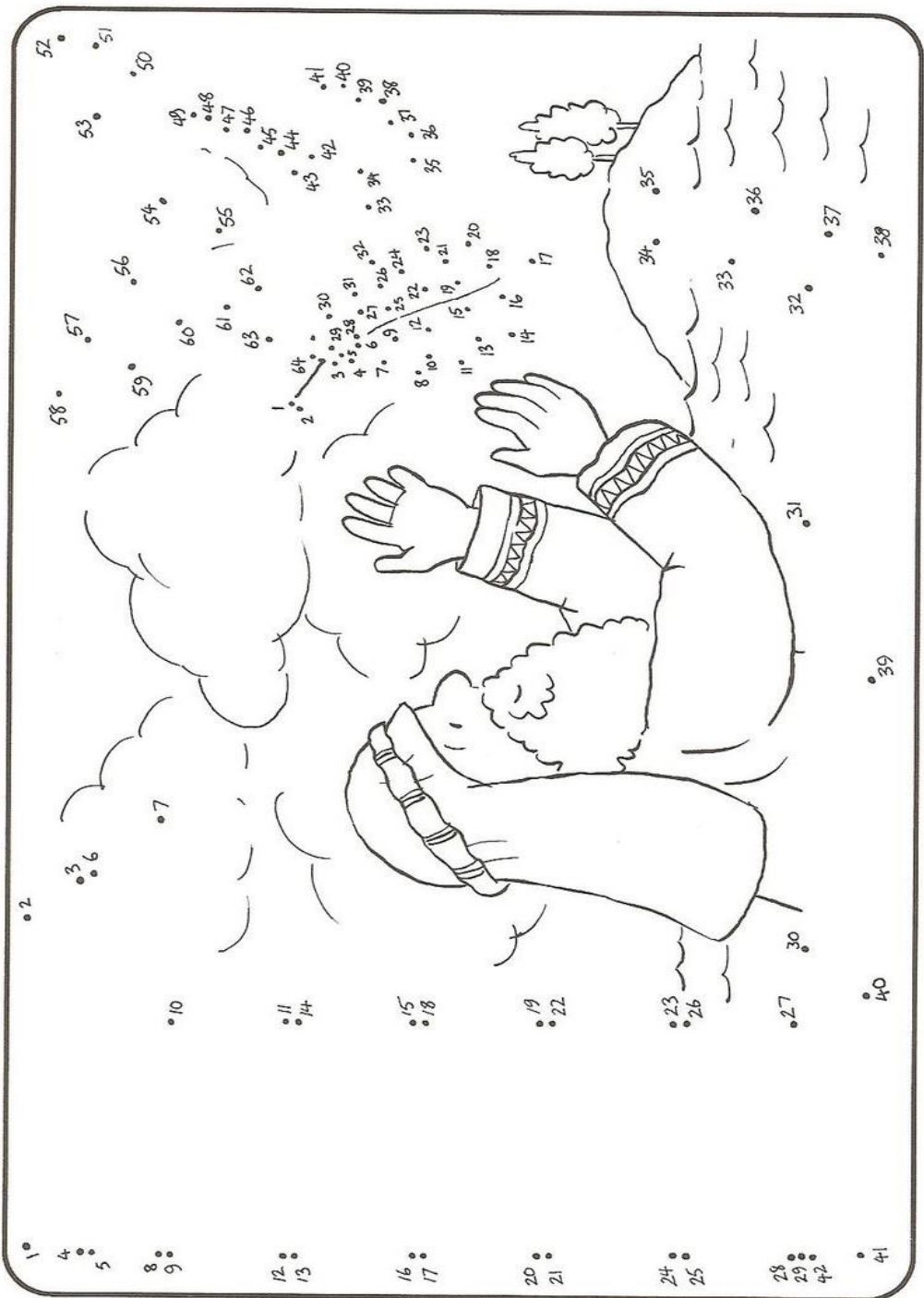
Pomiešané písmenká v sivých rámečkoch doplň do tajničky.

**VODOROVNE**  
1: Na boku archy mal Noe umiestniť ... (v16)  
2: Spravodlivý muž. (v9)  
3: Použil to, aby bola archa vodotesná. (v14)  
4: Hospodin ..., že stvoril človeka. (v6)  
5: Boh ju poslal, aby očistil svet od zla. (v17)  
6: Jeden z Noemových synov. (v10)  
7: Noe urobil všetko, čo mu Boh ... (v22)

**ZVISLO**  
1: Typ dreva použitého na výrobu archy. (v14)  
2: Koľko synov mal Noe? (v10)  
3: Noe našiel ... u Hospodina. (v8)  
4: Boh povedal, aby to uložil do archy. (v21)  
5: Dohoda s Bohom. (v18)  
6: Koľko poschodí mala archa? (v16)

■ ■ S ■ ■ Š ■ ■ S ■

Výsledkom tajničky je CNOŠŤ (dobrá vlastnosť), ktorú mal Noe.  
Aj my, milé deti, sa ozdobme touto krásnou vlastnosťou.



pripravila mátuška Natália

## Світло світа

Вошел есі в Єрусалим,  
Властителю благодати,  
у неділю квітну, в Славі,  
на маленькім, на осляти.

Взяти вину, людськы жалі,  
з волі отця вошел есі.  
Жебы в світі вшиткы знали,  
же є правда на небесіх.

Же ся спаса приближыла,  
же є любов з давніх віков,  
без баранка бы не была  
жертва за всіх чоловіков.

Сонце змерькло у пятницу,  
заплакало небо саме,  
кров змачала плащеницю,  
на крест слово записане.



Яке было на початку,  
таке буде і на кінці.  
Агнець вошел на ослятку -  
принести надію з вінців.

Ісусе наш, світло світа!  
Благодать нам згоры дана.  
До неділі є завита,  
во вік в раю розсіяна.

Вошел есі в Єрусалим -  
спаси каждую душу земну...  
Кланяме ся святей Славі,  
Воскресенію Твоєму!

**Людмила Шандалова**



*Prajeme vám, nech duch čistoty, pokory, trpezlivosti a lásky,  
ktorý sa usídlil vo vnútri každého z vás počas Veľkého pôstu,  
prebýva s vami aj po privítaní  
Sviatku sviatkov - Paschy Christovej - Christovho Vzkriesenia.*

*Christos Voskrese! Voistinu Voskrese!*

**redakcia časopisu Istina**

### *Sláva Hospodinovi Iisusovi Christovi!*

Sme rodina Ferencová - Tatiana, Matej, dnes sláva Bohu už s dvomi deťmi, trojročnou Táničkou a sedemmesačným Matejom. S pani manželkou sme sa zoznámili v Počajeve, kde bralo svoju pútnickú účasť aj slovenské Bratstvo pravoslávnej mládeže. Naším slovenským domovom je PCO v Slovinkách, pod vedením nášho drahého otca duchovného Petra Kačmára, ktorého touto cestou pozdravujeme.

Dostalo sa nám od matušky Zuzany milej možnosti priblížiť vám očami pravoslávnych kresťanov mesto Düsseldorf, v ktorom už štvrtý rok spolu bývame.

Do Düsseldorfu sme sa presťahovali z Prahy hlavne z ekonomických dôvodov. Keď človek ide do cudziny, uvedomuje si o to viac, čo preňho domov znamená. Akonáhle zazrie pravoslávny chrám, začuje pravoslávny spev a ucíti vôňu kadidla, vie, že je doma. Sláva Hospodinovi Bohu za to, že sa takýmto spôsobom Svojou rukou stará o všetkých nás, čo sme doma i čo sme na cestách. Mesto

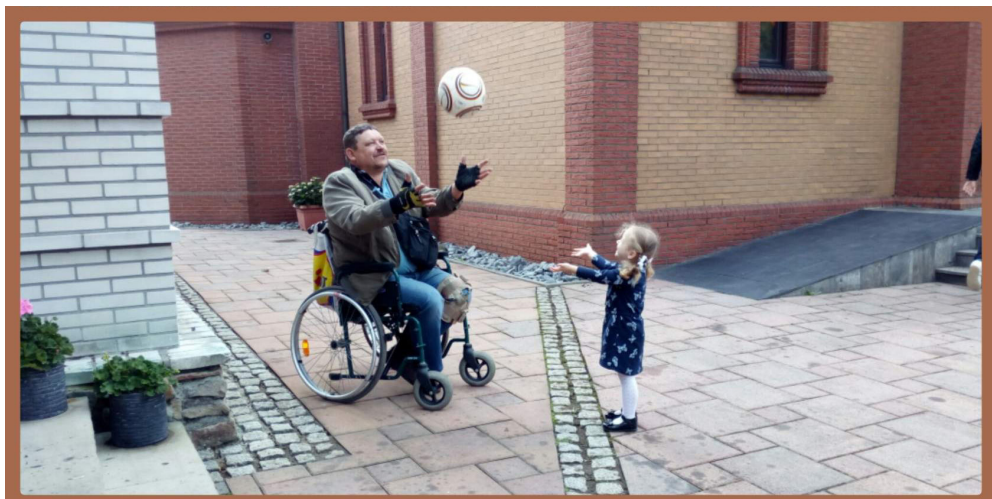


Düsseldorf sme si nevybrali my. Zhruba zo stovky pracovných žiadostí sme dostali dve pozvania na pracovný pohovor od firiem, z ktorých rýchlejšie konala práve tá z Düsseldorfu.

Presťahovali sme sa sem vo štvrtok Svetlej sedmice 2015. Brali sme si so sebou tri kufre na kolieskach a v manželkinej kapucni jedno z papiera poskladané vajce, ktoré nám podaroval náš drahý duchovný otec, archimandrita Siluán z mukačevského ženského monastiera, a ktoré sa nám do praskajúcich kufrov už nezmestilo. (Vajíčko cestu vydržalo.)

Sláva Bohu, západná Európa pre pravoslávneho kresťana už dávno nie je tou, kde človek nenájde chrám alebo miesto, kde sa nekoná pravoslávna svätá Liturgia. V Nemecku je nájst' pravoslávny chrám nezvyčajne ľahké. Napríklad v Düsseldorfe sme narátali s manželkou šesť pravoslávnych cirkevných obcí – grécky pravoslávny Chrám sv. prvozvaného apoštola Andreja, ruský pravoslávny Chrám Pokrova Presvätej Bohorodičky, srbský pravoslávny Chrám svätého Sávy Srbského, nemecky slúžiaci ruský pravoslávny Chrám svätých archanielov, gruzínsky pravoslávny Chrám sv. Antimosa Iverského a rumunský pravoslávny chrám. V okolitých mestách ako Essen, Neuss atď. sa nachádzajú ďalšie pravoslávne chrámy. V našej blízkosti sa nachádza srbský pravoslávny chrám, kam chodievame v podstate od začiatku. Je to pekný chrám, ktorý bol postavený asi pred 30-40 rokmi ako pravoslávny chrám v srbskom štýle. Výška tohto Božieho príbytku je v porovnaní s tými v Srbsku údajne kvôli blízkosti letiska znížená. Chrám má nádher-





ný autentický rozpis ikon a je umiestnený na rozmernom chrámovom pozemku spolu s menším Chrámom sv. Džorža Kratovca a prichodským domom. V menšom chráme sa nachádza ikona Presvätej Bohorodičky, ktorá je prístupná v ľubovoľnú minútu dňa a každý deň roka. Ikonu sem priviezli z kosovského monastiera Dečany, ktorý bol spálený. Duchovný otec Danilo Radmilovič nám hovoril, že táto ikona je jediná vec, ktorú požiar nepoškodil. V chráme sa slúži zväčša srbsky, niekedy cirkevnoslovansky, na Liturgii aj čiastočne nemecky. Do chrámu sa zmesť približne 300-400 veriacich. Počúvať modlitby v nádhernom srbskom bohoslužobnom speve, niekedy aj byzantskom, je pre nás veľmi zaujímavé. Už asi pol roka je práve táto cirkevná obec sídlom Jeho preosvietenosti Grigoria, biskupa celého Nemecka. V chráme sa už poznáme s mnohými ľuďmi. Okrem Srbov a srbsky hovoriacich veriacich sem chodia aj Rusi, Nemci, Ukrajci, Bulhari a niekedy zajú aj bratia a sestry z iných chrámov, napríklad Gruzíni.

Neoddeliteľnou súčasťou vybavenia cirkevnej obce je takzvaný prichodský dom. S takýmto zariadením sme sa stretli takmer v každej cirkevnej obci, ktorú sme v Nemecku navštívili. Je to miesto, aké na Slovensku nemáme pri každom chráme. Veriaci sa v dome po Liturgii radi stretávajú, pijú spolu kávu, alebo jedia chutné domáce zákusky či srbskú špecialitu - čevabčiči. Prichodský dom má asi plochu okolo 2000m<sup>2</sup> a má dve podzemné a jednu veľkú prízemnú sálu, malý obchodík s cirkevnými potrebami, tri prijímacie miestnosti a tri byty pre duchovných a ešte asi osem apartmánov pre pútnikov.

Srbi sú ľudia nám nielen bohoslozobne, ale aj etnicky veľmi blízki. Niekedy máme pocit, že sme doma v Slovinkách alebo na Zakarpatí, pretože ľudia v tvári vyzerajú tak, ako u nás doma. Často sa nám zdá, že sme niekoho už niekde videli, resp. že sa s nejakým človekom poznáme. Raz sme si dokonca s manželkou boli takí istí, že sme jedného pána po skončení služby naháňali, aby sme zistili, odkiaľ je. Nebol to ani Slováč, ani Rusín, ani Ukrajinec, pousmial sa...

Hoci sa v Düsseldorfe nachádzajú chrámy rôznych jurisdikcií, nie je tu cítiť žiadne delenie. Niekoľkokrát do roka sa stretávajú pravoslávni z Düsseldorfu na jednom mieste, či už keď je sviatok, štátny sviatok, alebo napríklad jeleopomazanie. Je to vždy veľmi príjemné.

**Za príspevok ďakuje Zuzana Petrovajová**

## Apoštol Judáš



Podľa pôvodu zvaný Iškariotský z hebr. muž z Kariotu, jeden z dvanástich apoštolov, ktorý zradil Christa. Jeden z rozdielov medzi ním a ostatnými apoštolmi bol aj ten, že Judáš bol pôvodom z Kariotu a ostatní boli rodom z Galiley. Judáš mal na starosti financie apoštolov, ale... bol zlodej, a keďže bola pokladnička u neho, brával z toho, čo do nej vkladali (Jn 12,6). V ikonografickom zobrazení sa zásadne neodlišuje od druhých apoštolov, lebo podľa tradovaných ikonografických pravidiel nemá ikona alebo freska vyvolávať rozhorčenie, „nesväté city“, a preto sa napr. aj Židia, zákonníci, farizeji, bezbožní králi zobrazujú s „dobrou tvárou“.

Na eucharistickej scéne má Judáš



niekedy temný nimbus alebo alegorického démona, ktorý mu sedí na ramene. Môže byť aj posledný v rade s tvárou otočenou od Christa, ako odmieta prijať Telo a Krv, alebo ho vyplúva. Na niektorých iných byzantských ikonách zobrazujúcich prijímanie apoštolov vychádza Judášovi z úst diabol, čo má spojenie s výkladom na Tajnú večeru, kedy do Judáša vstúpil satan: „*A hneď po tej skyve vstúpil satan do neho*“ (Jn 13, 27). Judáš sa na výjave Tajomnej večere nelíši od ostatných apoštolov, je rovnako mladý ako Filip alebo Tomáš a pozná sa len podľa toho, že natahuje ruku po miske podľa Christových slov: „*Kto omočí so mnou ruku v mise, ten ma zradí... Aj Judáš, ktorý Ho zrádza, povedal: Či som to ja, Majstre? Odvetil mu: Ty si povedal!*“ (Mt 26, 23-25).

V oltárnej časti v monastieri Drač je na stene zobrazený Judáš s diablom na ramene, ktorý ako prvý prijíma „chlieb“ z Christových rúk, aby potom rýchlo mohol odísť do noci a mal dostatok času na vyko-

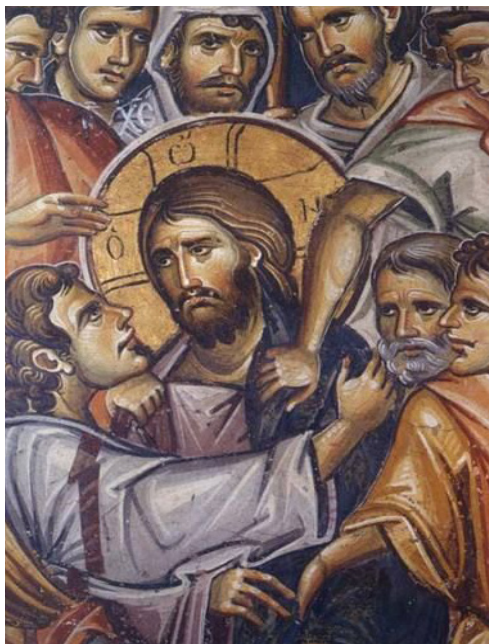


nanie diela, ktoré si zaumienil vykonať, čiže ísť za farizejmi a zradiť Christa. Vtedy mu povedal Christos: „Čo robíš, urob rýchlo“ (Jn 13, 27).

Na niektorých ikonách má Judáš v rukách mešec ako symbol toho, že ho peniaze opantali a za tridsať strieborných zradil Christa židovskej veľrade. „Nato jeden z dvanástich, Judáš Iškariotský, odišiel k veľkňazom... A vyplatili mu tridsať strieborných“ (Mt 26, 14-15).

Judáša môžeme vidieť aj na ikone z Getsemanskej záhrady, kde bozkáva Christa na tvár ako znamenie pre vojakov, aby vedeli, ktorý je Isus a mohli ho chytiť. „Jeho zradca dal im znamenie a povedal: Ktorého pobožkám, ten je; toho chytte! A hneď pristúpil k Christovi a povedal: Bud' pozdravený Majster! A pobožkal Ho“ (Mt 26, 48-49).

Po týchto všetkých udalostiach, keď bol Christos zradený a odsúdený na smrť, Judáš rozlútený vrátil peniaze veľkňazom a povedal: „Zhrešil som, zradiac krv nevinnú... Hodil teda strieborné peniaze



do chrámu a vzdialil sa; potom išiel a obesil sa“ (Mt 27,3-5). Aj takúto ikonu či fresku ukončenia Judášovho života obesníím môžeme nájsť v niektorých pravoslávnych chrámoch ako napr. aj v monastieri Dečani. Aj na ostatných Christových učeníkov doliehajú pokušenia, napr. Peter sa trikrát zriekne Christa, či na Tomáša jeho malovernosť, ale aj napriek tomu, že idú z hriechu do hriechu, sa apoštoli napravujú a činia pokánie. Len Judášov hriech ostáva neodpustený a vedúci k smrti. On jediný podľahol diablove, ktorý ho ovládol. Judáš bol podľa ranokresťanskej tradície pochovaný na Hrnčiarovom poli. Toto pole kúpili veľkňazi za peniaze, ktoré Judáš odhodil v chráme. Bolo nazvané Polóm krvi a malo slúžiť na pochovávanie cudzincov. „Jeho hlina na nič nebola dobrá, len na hrnce a pre mŕtvolu nečistých a vydedencov“ (Mt 27,7).

#### Zdroj:

Zoran, M. Jovanović: Azbučnik pravoslavne ikonografije i graditeljstva  
Lazarev, Viktor Nikitič: Svět Andreje Rubleva

**Spracovala: Ľubomíra Kosová**

MUDr. Igor Bukovský, PhD. – odborník v oblasti výživy a správneho stravovania, lekár AKV, autor mnohých odborných publikácií.

**1. Odborným poradenstvom a bohatými skúsenosťami v oblasti výživy pomáhate ľuďom riešiť ich zdravotné problémy, najmä tráviaceho traktu. Akých chýb sa ľudia najčastejšie dopúšťajú tým, že si navodzujú takéto problémy?**

Z toho, čo my pozorujeme a zažívame pri kontakte s ľuďmi, ktorí trpia rôznymi tráviacimi poruchami funkčného charakteru, najčastejšou príčinou takýchto problémov je časté jedenie alebo jedenie vkuse. Sú ľudia, ktorí celý deň niečo vyťahujú..., alebo sú ľudia, ktorí pod vplyvom nezmyselných rád: „jedzte často malé porcie, jedzte šesťkrát za deň, jedzte každé tri hodiny“ a pod. si narúšajú fyziologické procesy tráviaceho traktu, a to po mesiacoch či skôr rokoch takéhoto režimu nakoniec vedie k závažnému narušeniu a rozvráteniu podmienok tráviaceho traktu, najmä v oblasti tenkého a hrubého čreva. Ďalšou veľmi častou chybou je, že sa ľudia každú chvíľu vrhajú na nejaké nové „zázračné“ diéty a nové „zázračné“ potraviny a spôsobujú vo svojom stravovaní dramatické skoky, ktoré črevná mikrobiota nedokáže absorbovať a reaguje výkyvmi, ktoré môžu naštartovať nielen poruchy trávenia, imunity, ale i poruchy mentálneho zdravia, pri ktorom sa môžu spúšťať panické poruchy, tzv. tetánia a pod.



**2. Dnes sa jedlo stalo ľahko dostupným a chutným, rýchlo upadáme do pôžitkárstva a prejedania sa. S nostalgiou spomíname na časy minulé, keď naši predkovia žili jednoducho a skromne, čo uplatňovali aj vo svojom stravovaní. Jedli menej, jednoducho, no mali dostatok sily, zdravia, i keď ťažko pracovali. Má zásadný význam striedme a rozvážne stravovanie i dnes?**

Jednoznačne áno. Žijeme v dobe, keď sme zaplavení prebytkom všetkého – potravinami počnúc, informáciami a zábavou končiac. To do veľkej miery komplikuje naše fungovanie. Nie sme komponovaní na to, aby sme dokázali tento obrovský prebytok všetkého jednoducho spracovať, stráviť a vysporiadať sa s tým. Výsledkom toho sú potom neurózy, naša nedôvera, frustrácia... Viete, lebo nadbytok všetkého znamená v oblasti marketingu rozvíjanie takých foriem marketingu, ktoré môžu ľudí zrádzať, oklamať, pretože všetko je smerované k tomu, aby sme predali...Ak ľudia opakovane zažívajú sklamanie, frustráciu z niečoho, môže sa to prenášať do celého života a rúca sa v nás dôvera voči vonkajšiemu svetu... V tejto súvislosti si spomínam na múdre slová našich starých mám: „Deti moje, vy už neviete, čo od dobroty!“

**3. Človek bol stvorený na obraz a podobu Božiu, umiestnený do raja, kde mu Boh ako potravu ponúkol rastliny, ovocie a zeleninu. Dnes mnohí ľudia majú obavy, že pri obmedzení masa, živočíšnych produktov a tukov budú slabí a náchylní na rôzne ochorenia. Aké sú výsledky Vašich pozorovaní v tomto smere?**

Mám pocit, že za tých tridsať rokov, čo sa profesionálne venujem téme výživa, sa situácia mení. Dnes sa mnoho mladých ľudí rozhoduje pre vegetariánstvo či flexitariánstvo, i keď prevažne z etických dôvodov. Takéto stravovanie môže však prinášať i mnohé

riziká deficitov. V tomto zmysle je potrebné nastaviť si správny model stravovania. Jedálny lístok by mal mať vhodnú skladbu potravín tak, aby to podporovalo naše zdravie. Je dôležité zvoliť si ako základ celozrnné potraviny, ďalej zaradiť do jedálnička strukoviny, orechy, olejnaté semená, pričom by mala prevažovať zelenina nad ovocím. Je potrebné správne sa zorientovať v týchto veciach a potom... Ísť, žiť a byť dobrým človekom :-).

#### **4. Rozlišujeme rôzne formy a stupne pôstu. Aký prínos celkovo pôst pre naše zdravie predstavuje?**

Existuje krátkodobý a dlhodobý pôst. Do krátkodobého pôstu z môjho pohľadu môžeme zaradiť aj to, že medzi každým jedlom alebo medzi každými dvoma jedlami som aspoň hodinu hladný, čo si tak vyžaduje istú formu odriekania, disciplíny a má to ďalekosiahle pozitívne následky na celé zdravie: tráviaceho traktu, imunity, nervového systému. Tu by som zaradil aj taký jeden odľahčovací deň alebo aj celodenné hladovanie raz v týždni. Dlhodobé pôsty sú založené na niekoľkodňovej veľmi odľahčenej strave, ktorá môže trvať aj niekoľko týždňov. Dlhodobý pôst je spojený napríklad s jarným 40 dňovým pôstom.

#### **5. Pôst je premena nášho života, učí nás zdržanlivosti a pokore, spoznaniu seba samého...**

Pozrime sa na pôst ako na niečo, čo je na jednej strane prejavom našej seba-disciplíny, na druhej strane našou ochotou podriať sa Božej vôli. Jedlo je niečo, na čo je človek naozaj odkázaný, bez jedla sa nedá dlhodobo existovať. Keď nás Boh vyzýva k tomu, aby sme prejavili disciplínu, uvedomili si svoju krehkosť, zraniteľnosť, závislosť na Ňom, uvedomili si tie súvislosti s naším zdravím, tak je to výzva, ktorú treba prijať do života. Dlhodobo výskum v oblasti sociológie a psychológie ukazuje, že najúspešnejší ľudia (v tom dobrom slova zmysle) sú tí, ktorí si dokážu niečo odriekať. Žiaden úspešný športovec nemôže dosiahnuť výborné výsledky bez toho, aby si niečo neodriekal. Odriekanie, sebaaprekonávanie i v malých dávkach v nás posilňuje charakter a osobnosť.

#### **6. Je pôst z Vášho pohľadu prípustný do určitej miery i pre tehotné, dojčiaci ženy či deti?**

U tehotných a dojčiacich žien by som neodporúčal totálny pôst (celodenné nekonsumovanie potravín), iba ak krátkodobý pôst. Napríklad niekoľko hodín pôstu denne medzi jedlami, alebo jeden odľahčovací deň v týždni založený iba na zelenine a obilninách. Je to oddáľovanie pôžitku na jednej strane, ale je to aj forma, ako podporovať svoje zdravie. U malých detí do 10 – 12 rokov by som taktiež neodporúčal pôst. Deti je podstatné naučiť jesť zdravo, ukázať im správnu skladbu potravín, viesť ich k tomu, že toto sú dobré potraviny, toho jeme veľa a toto sú potraviny, ktoré možno chutia, ale nepodporujú zdravie, dáme si ich len z času na čas a nemôže byť na nich postavený jedálny lístok. Pre deti, ktoré trpia nadváhou, môže byť jeden odľahčovací deň v týždni založený na zeleninových a obilninových jedlách na prospech.

#### **7. Na záver Vaše krédo...**

Stravovaním a svojím spôsobom života by sme mali prispieť k tomu, aby sme nielen neublížovali druhým, ale malo by to všetko slúžiť našej duši. Aby sme mohli žiť dobrý život a byť dobrí ľudia!

**Ďakujeme veľmi pekne za rozhovor a prajeme Vám veľa Božieho požehnaní!**

## Cirkev a jej členovia

Prepodobný Simeon Nový Bohoslov učí, že svätí sú vzájomne spätí ako jeden nedeliteľný celok, a že je pre nás dôležité byť v spojení s posledným zo svätých. Tak sa spájame cez týchto svätých s celou víťaziacou Cirkvou.

Prep. Simeon píše: „*Prenikanie Božieho svetla má svoju určitú hierarchiu určenú Bohom: začínajúc najvyšším stupňom anjelov cez druhý, z druhého cez tretí, a takto cez všetky stupne... Takisto aj svätí, ktorí sú spojení Svätým Duchom, podobne ako anjeli vytvárajú zlatú reťaz, v ktorej každý sa ako ohnivko spája s predchádzajúcim svätým prostredníctvom viery, dobrých skutkov a lásky. Táto reťaz, spevnená Bohom, nemôže byť roztrhnutá. A kto sa nechce spojiť so všetkou láskou a pokorou s tým najposlednejším (v čase) zo svätých, majúť k nemu akúsi nevieru, ten sa nikdy nespojí ani s predchádzajúcimi a nebude začlenený do radu predošlých svätých, aj keby sa mu zdalo, že má všetku vieru a všetku lásku k Bohu a ku všetkým svätým.*”



Pripomenieme si aj z diel mužov apoštolských videnie Hermasa: stavba veže – Cirkvi Christovej z jednotlivých kameňov - členov Cirkvi. Ako píše Hermas: „*Kamene boli hladké a stenami sa spájali jeden s druhým tak dobre, že spoj nebolo ani vidieť. Tak vznikol dojem, akoby bola veža postavená z jedného kameňa.*”

Čím hladšie a rovnejšie boli vybrúsené hrany kameňov, z ktorých sa budovala Cirkev vo videní Hermasa, tým sa pevnejšie spájali a stávali sa vhodnejšími pre výstavbu. Tak pevne spája vzájomne svätých ich láska a vzájomná poslušnosť.

O vzájomnom spojení členov Cirkvi víťaziacej a bojujúcej sv. Ján Kronštandský hovorí: „*Pri modlitebnom obracaní sa na Vladyčicu pamätaj silno na to, že si člen Cirkvi, v ktorej je Vladyčica hlavný kameň stavby a vedz, že si vnútorne úzko spojený so všetkými obyvateľmi neba ako kameň. Pochopiac seba pochopíš, prečo sa modlitby tak ľahko dostávajú k svätým. Všetci sú totiž naplnení Duchom Božím. Boh totiž spočíva na svätých.*”

Preto každý kresťan - vyvolenec Boha - má svoje predurčené miesto v Cirkvi Christovej. Na tomto mieste sme spojení s ostatnými členmi Cirkvi skrze lásku. Toto spojenie sa neoslabuje smrťou tela, keďže sa vytvára pre večnosť.

Anton Veľký hovoril svojim učeníkom: „*Pamätaj, že v budúcom živote budeš účastný s tými, s ktorými v tomto živote zdieľaš radosť a smútok.*”

**Zdroj:** H. E. Пестов - Современная практика православного благочестия

**Spracovala:** Jana Kapraľová

## Život a dielo našich prepodobných otcov Metoda a Konštantína, zvaného Cyrila

### Informácie o knihe:

**Autori prekladu:** Peter Dobřík, Vladimír Kocvár

**Názov:** Život a dielo našich prepodobných otcov Metoda a Konštantína, zvaného Cyrila

**Jazyk:** slovenský, cirkevnoslovanský

**Tlač:** Grafotlač Prešov

**Vazba:** mäkká

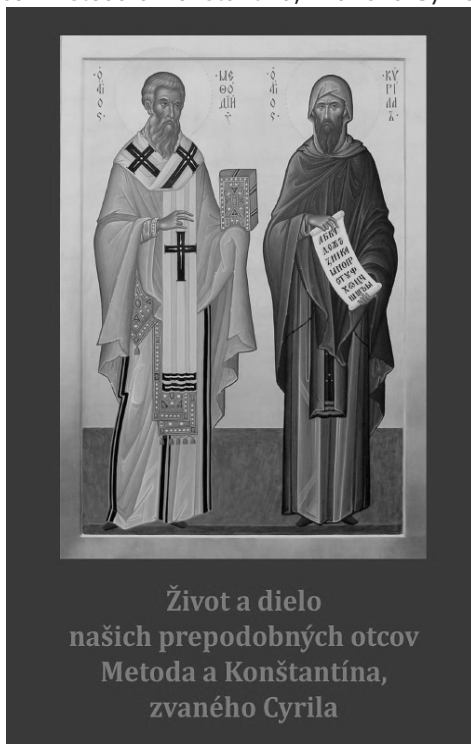
**Miesto a rok vydania:** Ľubica 2018

**Počet strán:** 122

Publikácia, ktorú držíte v rukách, pozostáva z dvoch častí. Prvou je Život solúnskych bratov, ktorý bol prekladaný z viacerých zdrojových dokumentov. Ide o cirkevnoslovanské Životy svätých zvané Četji - Mineji autora svätého Dimitrija Rostovského, ktoré boli vydané v Kyjevsko - pečerskej lavre v roku 1764, ako aj o dodatky z novších ruských vydání tohto diela, ktoré obsahujú nami vybrané dialógy a príbehy, bez ktorých by sme si úplnosť tohto diela nedokázali a nechceli predstaviť. Lepšej zrozumiteľnosti a „čtivosti“ diela napomáha aj poznámkový aparát, ktorý objasňuje cirkevné, bohoslužobné, historické, či zemepisné pojmy, príp. uvádza súradnice citovaných miest Svätého Písma.

Druhou časťou je bohoslužba k svätým bratom zvaná Akafist, ktorú uvádzame v cirkevnej slovančine cyrilským písmom, a zároveň paralelne v prepise do latinky so slovenským prekladom. Uvedený Akafist je dielom študenta Duchovnej akadémie v Sankt-Peteburgu, neskoršieho biskupa Antonija (Chrapovického) a pre bohoslužobnú potrebu bol schválený a vydaný Ruskou pravoslávnuou cirkvou v roku 1885.

Tento unikátny život solúnskych bratov s akafistom, ktorý obsahuje aj slovenský preklad, by nemal chýbať v knižnici žiadneho z nás. Sme predsa dedičmi diela svätých bratov, ktoré tu zanechali počas svojho bohumilého pôsobenia ešte vo veľkomoravskom období. Kniha vychádza aj pri príležitosti výročia, konkrétne uplynutia 1150 rokov od zosnutia sv. Konštantína. V prípade záujmu preto neváhajte kontaktovať otcov duchovných, ktorí sú autormi prekladu, teda o. P. Dobříka z PCO v Ľubici a o. V. Kocvára z PCO v Poprade. Publikáciu si môžete objednať aj prostredníctvom redakcie časopisu Istina alebo zakúpiť v skriptárni PBF PU v Prešove.



Život a dielo  
našich prepodobných otcov  
Metoda a Konštantína,  
zvaného Cyrila

**Pohánka** je výnimočnou plodinou. V minulosti patrila medzi základné zložky potravy. Nazýva sa preto aj obilnina našich predkov. Známa je pre mimoriadne bohatstvo, ktoré v sebe ukrýva. Najväčšie čaro pohánky je ukryté v **rutíne**, ktorý je známy aj ako vitamín P. Vďačíme mu za **pružnosť ciev**, očistu obličiek, reguláciu zrážanlivosti krvi, znižovanie cholesterolu a celkovú podporu imunitného systému. Ďalej obsahuje zinok, ktorý sa stará o krásu vlasov a nechťov.

Pohánka je bezlepková, odporúča sa jej pri rôznych problémoch s tráviacim traktom kvôli obsahu minerálov, vlákniny a vitamínov. Je silne zásaditou potravinou, čím udržiava v tele harmóniu a rovnováhu. Prispieva k zamedzeniu prekyslenia organizmu. Pohánka obsahuje esenciálnu kyselinu linolovú. Spolu s kyselinou linolenovou bojujú **pri znižovaní cholesterolu a prevencii proti arteoskleróze**.

Mimoriadne jednoduchá je aj príprava. Pohánku stačí opláchnuť pod tečúcou vodou a variť ju podobne ako ryžu, ako kašu, najlepšie v 1,5 násobku vody, prikrytú pod pokrievkou. Podávať môžeme s rôznymi šalátmi či s kečupom. Pre čo najlepšie zachovanie vitamínov ju stačí iba sparit' vriacou vodou a nechať pod pokrievkou napučať. Na 1 diel pohánky dáme 2 diely vriacej vody. Zmäknutie trvá zväčša 1-2 hodiny, najlepšie však, keď ju necháme namočenú cez celú noc. Pohánka je vhodná tiež do polievok, nátierok či šalátov.

### Pohánkové rizoto so zeleninou

Zelenina jemne prekryje výraznú chuť pohánky a výsledok je skvelý. Rizoto nie je suché, je ľahké, šťavnaté a výborné pre naše telo.

**Suroviny:** 1 hrnček pohánky, 2 hrnčeky vody, 2 stredne veľké mrkvy, 1 kaleráb, ½ brokolice, hrst' fazuľkových strukov, 1 lyžica kokosového oleja, štipka papriky, štipka kurkumu, štipka soli.

**Postup:** Nakrájame mrkvu a kaleráb na malé kúsky. Na panvicu dáme lyžicu kokosového oleja a necháme ho roztopiť. Následne pridáme nakrájanú mrkvu s kalerábom, posypeme štipkou papriky a kurkumu, premiešame a dusíme. Keď kúsky zmäknú, pridáme na polovicu nakrájané fazuľkové struky a brokolicu a všetko necháme dusiť. Do ďalšieho hrnca vysypeme hrnček pohánky, pridáme dva hrnčeky vody, prisype-



me štipku soli, prikryjeme a varíme. Keď sa z hrnca s pohánkou voda vyparí, premiešame ju do podusenej zeleniny a rizoto je hotové. Môžeme podávať spolu s červenou repou, uhorkou a nastrúhaným syrom tofy.

### Makovo - jablková pohánka

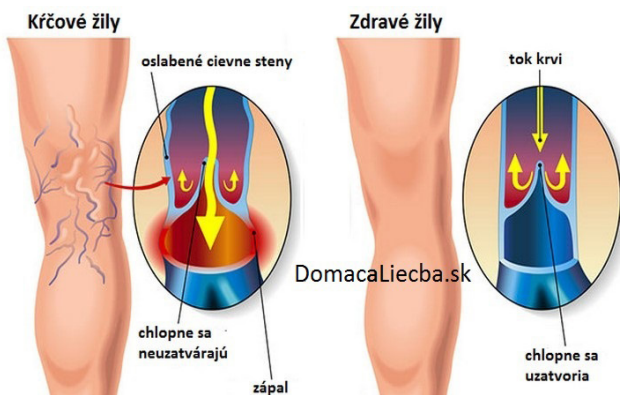
**Suroviny:** 1/3 šálky lúpanej pohánky, cca 1 dl mandľového/kokosového mlieka, 2 lyžice mletého maku, 1 jablko, 1 lyžica domáceho medu.

**Postup:** Pohánku na noc namočíme do rastlinného mlieka, do rána krásne zmäkne, stačí, ak ju prepláchneme vodou. Potom ju pridáme do misky a zmiešame s makom, nastrúhaným jablčkom, medom.



## Kŕčové žily

Kŕčové žily sú civilizačnou chorobou a objavujú sa čoraz častejšie. Sú jasne viditeľné pod kožou, krúti sa, majú stenčenú stenu a sú rozšírené. Okrem dedičnosti sa na vzniku kŕčových žíl podieľa **nesprávna výživa, nedostatok pohybu, obezita a fajčenie**. Výskyt choroby stúpa s vekom a je častejší u žien.



### Čo pomáha:

- Pohánka – obsahuje množstvo antioxidantov, čím nás chráni pred rôznymi chorobami, posilňuje imunitu, cievy a žily. Je vzácna, keďže obsahuje vitamín P a je taktiež bohatá na minerály, vitamíny E a C a aminokyseliny. Výrobky z pohánky a čaj z vňate pohánky majú veľmi pozitívny účinok na cievy.

- Pomocný liečebný účinok má čaj zo šípok, prhlávy a rakytníka. Proti začínajúcim kŕčovým žilám je vhodná kostihojová masť, ktorú vtierame do nôh zdola nahor.

- Cibuloviny: cibuľa, cesnak, pór a pažitka pomáhajú udržať dostatočnú pružnosť žíl a kapilár a predstavujú účinnú prevenciu kŕčových žíl. Ďalšie potraviny s vysokým obsahom vitamínu C sú čierne ríbezle, jablká, kivi, grapefruity, pomaranče, citróny, rajčiaky, paprika, cvikla a baza – povzbudzujú prekrvovanie a urýchľujú prietok krvi.

- Ďumbier – korenie, ktoré zlepšuje prietok krvi.

- Extrakt gaššana užívaný vnútorne spevňuje priepustné cievne steny. Na vonkajšie použitie je vhodný prípravok na potieranie, ktorý si pripravíte celkom ľahko. Nazbierajte zrelé gaštany a ihneď ich nakrájajte na plátky. Naplňte nimi fľašu do polovice, zalejte čírym 40% destilátom a nechajte 2-3 týždne uzavreté stáť na slnku alebo na teplom mieste. Potom tekutinu sced'íte.

- Zábal z rajčiakov: na kúsky nakrájané rajčiaky priložte na rozšírené cievy, miesto obaľte igelitom a nechajte pôsobiť 3 – 4 hodiny.

- Obklady z kapusty: z listov vyrežte stredové rebro, listy poval'kajte valčekom na rezance a navrstvite na postihnuté miesto. Upevnite obvazom, nechajte pôsobiť aspoň hodinu. Keď listy zhnednú, obklad vymeňte.

- Ráno a večer vtierajte do oblasti kŕčových žíl neriedený jablkový ocot. Vnútorne pite dvakrát denne 2 čajové lyžičky octu v pohári vody.

- Dodržovanie správneho pitného režimu (1,5 l denne), jedenie potravín bohatých na vlákninu, pravidelné cvičenie - vhodná je chôdza, žilová gymnastika, plávanie, bicyklovanie, behanie naboso po piesku, striedavé kúpele nôh, vyhýbanie sa nadváhe a zápchu, nevystavovanie nôh vysokým teplotám.

***Dnes ád steňá vopijét: Požérta mojá býst' deržáva, Pástyr raspjátsja, i Adáma voskresí: ímiže cárstvovach, lišíchsja, i jáže požróch vozmojíj, vsích izblevách. Istoščí hróby raspnýjsja, iznemohájet smértnaja deržáva. Sláva Hóspodi, Krestú Tvojemú, i Voskresěnju Tvojemú.***

*Dnes podsvetie narieka a volá: „Už je koniec mojej moci! Pastier bol ukrižovaný a vzkriesil Adama. Tých, ktorým som vládlo, musím vydať a tých, ktorých som pohltilo, všetkých vyviedol. Ukrižovaný otvoril hroby a bezmocná je vláda smrti!“ Sláva, Hospodine, Tvojomu Krížu i Tvojomu Vzkrieseniu.*

Stichíra Veľkej soboty na večerni



Obálka: Svetový deň pravoslávnej mládeže, Snina, 2019

ISTINA - Mesačník Bratstva pravoslávnej mládeže na Slovensku – SYNDESMOS.

Redakčná rada: Jana Gubová, Alexander Hričko, Petra Kahancová, Jana Kapralová, 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.

Uzávierka prijímania príspevkov je vždy 10. deň v mesiaci.

**Tlač: GRAFOTLAČ Prešov**

## OBSAH

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Zo života mládeže.....           | 3  |
| Rozprávania pre dušu.....        | 8  |
| Novodobí svätí.....              | 10 |
| Cirkevné dejiny.....             | 12 |
| Pýtate sa.....                   | 14 |
| Detská stránka.....              | 15 |
| Світло світа.....                | 23 |
| Naši vo svete.....               | 24 |
| Dielňa ikonopisca od A po Z..... | 26 |
| Rozhovor.....                    | 28 |
| Pravoslávna duchovnosť.....      | 30 |
| Duchovná knižnica.....           | 31 |
| Pôstny receptár.....             | 32 |
| Prírodná lekárň.....             | 33 |



# CNOSTI

# ANTIPASCHA



**PRIPRAV SA NA**  
**3.5.2019**  
**18:00 PASCHÁLNA VEČERŇA**  
**VEČERNÉ POTULKY KOŠICAMI**

**4.5.2019**  
**9:00 LITURGIA**  
**- AGÁPE A BESEDA**

# VÁŠNE

Účast' nahlásiť vedúcej Katke **do 30.4.2019**

0944 933 934, bpm.kosice@gmail.com

**Pravoslávna Cirkevná Obec Soboš**



**Vás srdečne pozývajú na Sobošskú veselicu  
s malými mládežníkmi**



**Kedy:** 3.5.2019

**Kde:** kultúrny dom Soboš

**Cena:** 10€ dospelý lístok (polievka, 2x jedlo, káva, nealko)

5€ detský lístok (polievka, 2x jedlo, nealko)

**Začiatok:** 16:30 hod. Večerňou v Chráme sv. Kosmu a Damiana

**Príhlášky:** Renáta Gulová 0908 330 991

**HUDBA+TOMBOLA**

