



*Podďte opäť* 8. júna

*Spolu s nami*

*...Popradčanmi a Spišiakmi :)*

0944072654

*do Tatier!*

*[martina.bachledova@szspp.sk](mailto:martina.bachledova@szspp.sk)*

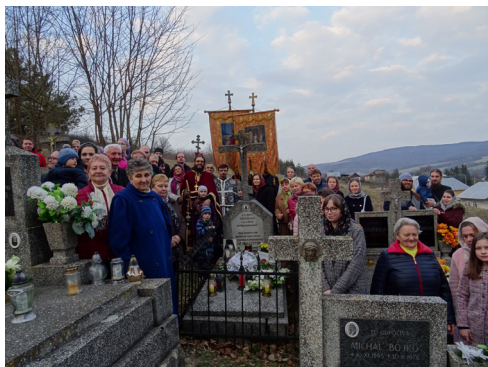
## Spomienkové stretnutie v Ladomirovej

V druhú nedeľu Veľkého pôstu sa konalo (tradičné) spomienkové stretnutie v Ladomírovej pri príležitosti 70. výročia blaženého zosnutia o. archimandritu Sávvu (Struve). Celá udalosť sa začala o 15:00 večerňou v chráme, po ktorej nasledovali neobyčajné prednášky a príspevky. Na úvod povedal zopár užitočných slov otec Petro Savčák vo svojej kázni a po ňom nás otec Marián Derco oboznámil s týmto svätým miestom, priblížil nám históriu niekdajšieho monastiera v tejto dedine, no všetkých nás nadchol rozprávaním o obrovskej osobnosti nášho kraja- o o. Sávvovi. Taktiež mnoho veriacich s obdivom počúvalo nevšedné a takmer neuveriteľné spomienky o. Michala Begu na ladomirské bratstvo či monastier. Atmosféru tejto udalosti ťažko popísať. Človek stojí na mieste, ktoré je nasiaknuté krvopotnou prácou a teplou modlitbou mníchov, ktorí by vo svojej vytrvalosti vo viere a nádeji na Hospoda Boha mali byť nám všetkým každodenným príkladom. Otec Sávvu nám jasne ukazuje, ako je potrebné sa aj v našich ťažkých časoch zachovať, pretože aj napriek mnohým náročným a životu nebezpečným situáciám sa otec Sávvu nezľakol, no vždy sa spoliehal na nášho Hospodina, ostal verný svojmu monastieru a svojmu stádu a vytrval až do konca. Mnohí veriaci doteraz spomínajú na nebojácnosť a vieru, nádej a vytrvalosť, no najmä lásku o. Sávvu, ktorý pomáhal bez výnimky, každému. Po krásnych slo-

vách a prínosných informáciách sme sa všetci pobrali za chrám, na maličký cintorín pravoslávnych mníchov a veriacich. Nad hrobom o. archimandritu bola odsľúžená panychída, po ktorej nasledovalo chutné občerstvenie. Po kratšej prestávke, počas ktorej sa ľudia zvitavali a radostne rozprávali, sme sa všetci zišli v priestoroch fary, kde sa uskutočnila beseda vedená o. Štefanom Pružinským ml. Mali sme si mož-



nosť prezrieť aj vzácne historické fotografie z obdobia, kedy monastier plne fungoval. Bola tam zachytená rôznorodá práca mníchov, no taktiež chvíle z bohoslužieb. Keď človek stojí na tomto svätom mieste, cíti sa ako v inom svete. Preto by sme nemali na Ladomirovú zabúdať, vo svojich modlitbách spomenúť otcov a bratov monastiera, ktorí pre náš kraj, pre našu vieru urobili všetko, čo bolo v ich silách a veľkým príkladom a dôkazom toho je aj svätý život o. archimandritu Sávvu. Nech Hospod' Boh nám modlitbami svojej Prečistej Matky, o. Sávvu a všetkých svätých daruje neochvejnosť a vytrvalosť vo viere, lásku a všetko, čo je nám potrebné k spásu.



**Prepodobnyj ótče Sávvu, molí Bóha o nás.**

**S láskou v Christu, mládežník Andrej**

## PROPOZÍCIE

### výtvarnej súťaže pre žiakov základných a stredných škôl pravoslávneho vierovyznania

Úrad metropolitnej rady Pravoslávnej cirkvi na Slovensku vyhlasuje v šk. roku 2018/2019 výtvarnú súťaž pre žiakov základných a stredných škôl pravoslávneho vierovyznania na tému: "**Pravoslávny chrám**".

**Úloha:** vyrobiť 3D model (maketu) pravoslávneho chrámu

#### Ciele súťaže:

- \* oboznámiť sa s architektúrou pravoslávnych chrámov
- \* rozvíjať tvorivosť a manuálne zručnosti detí
- \* uvedomiť si, aké miesto má chrám v našom živote
- \* motivovať a podporiť k pravidelnej návšteve chrámu

**Kategórie:** Súťaž je určená žiakom 1. - 9. ročníka ZŠ a žiakom 1. - 2. ročníka SŠ. Práce budú hodnotené pre každý ročník zvlášť.

**Rozsah a technika:** Jeden žiak môže poslať jednu prácu, technika ľubovoľná.

#### Priebeh súťaže:

**1. Triedne a školské kolá:** organizujú učitelia náboženskej výchovy. Najkrajšie práce odošlú na adresu: Úrad metropolitnej rady Pravoslávnej cirkvi, Odbor školstva, Bayerova 8, 080 01 Prešov najneskôr do konca mája 2019. Práce treba označiť: meno a priezvisko, adresa školy, ročník.

**2. Metropolitné kolo:** organizuje Odbor školstva Úradu MRPC. Výtvarné práce ohodnotí odborná porota s udelením vecných cien do konca júna 2019.

Výtvarná súťaž je organizovaná s požehnaním Jeho Blaženosti Rastislava, arcibiskupa prešovského, metropolitu Pravoslávnej cirkvi v českých krajinách a na Slovensku.

V Prešove 14. marca 2019

Mgr. Tatiana Kerekaničová, PhD.  
tajomníčka Odboru pre školstvo a katechizáciu  
Úrad metropolitnej rady Pravoslávnej cirkvi na Slovensku



7-ročný chlapec z Gruzínska a jeho model chrámu

## PROPOZÍCIE

### výtvarnej súťaže pre žiakov základných a stredných škôl pravoslávneho vierovyznania

Úrad metropolitnej rady Pravoslávnej cirkvi na Slovensku vyhlasuje v šk. roku 2018/2019 výtvarnú súťaž pre žiakov základných a stredných škôl pravoslávneho vierovyznania na tému: "Kraslica".

**Úloha:** vyzdobiť vyfúknuté vajíčko

#### Ciele súťaže:

- \* oboznámiť sa so vznikom tradície zdobenja vajíčok
- \* rozvíjať tvorivosť a manuálne zručnosti detí, cvičiť trpezlivosť
- \* pripomenúť si evanjeliové príbehy, spojené s veľkopôstnym a paschálnym obdobím
- \* uvedomiť si, prečo je Pascha sviatok sviatkov
- \* motivovať k pôstu a podporiť k primeranej príprave na najväčší kresťanský sviatok

**Kategória:** Súťaž je určená žiakom 1. - 9. ročníka ZŠ a žiakom 1. - 2. ročníka SŠ. Práce budú hodnotené pre každý ročník zvlášť.

**Rozsah a technika:** Jeden žiak môže poslať najviac tri kraslice, technika ľubovoľná.

#### Priebeh súťaže:

**1. Triedne a školské kolá:** organizujú učitelia náboženskej výchovy. Najkrajšie práce odošlú na adresu: Úrad metropolitnej rady Pravoslávnej cirkvi, Odbor školstva, Bayerova 8, 080 01 Prešov najneskôr do konca apríla 2019. Práce treba označiť: meno a priezvisko, adresa školy, ročník.

**2. Metropolitné kolo:** organizuje Odbor školstva Úradu MRPC. Výtvarné práce ohodnotí odborná porota s udelením vecných cien do konca mája 2019.

Výtvarná súťaž je organizovaná s požehnaním Jeho Blaženosti Rastislava, arcibiskupa prešovského, metropolitu Pravoslávnej cirkvi v českých krajinách a na Slovensku.

V Prešove 14. marca 2019

Mgr. Tatiana Kerekaničová, PhD.  
tajomníčka Odboru pre školstvo a katechizáciu  
Úrad metropolitnej rady Pravoslávnej cirkvi na Slovensku



**Prestaň sa tak mračiť'**  
**Beseda o bezcennom a neužitočnom smútku**  
**Archimandrita Andrej (Konanos)**

Aký je vzťah medzi mojim duchovným životom a zdravím tela? Naša duševná a fyzická kondícia je určená našim životom v Cirkvi. Hovoríme, že Christos je lekárom našich duší a tiel. V jednej časti Svätého Písma sa hovorí, že Christos chodil po zemi, vykonával rôzne zázraky a uzdravenia [1]. Isus Christos všade, kde prišiel, uzdravoval ľudí. Pozrel na človeka a zrazu prestal byť unavený, iba rozprával a odpúšťal. Videl ochrnutého človeka a postavil ho na nohy, uvidel slepého a dal mu zrak, trpiaceho, posadnutého nečistým duchom a zdravil ho. Preto Christos prikladá veľký význam duši, ale i telu. To je skvelá vec. A my musíme pochopiť, že Isus nás miluje a veľmi si váži naše telo a dušu. Sú spolu akoby jedno a žiadna z nich nie je vyššie ako druhá, pretože telom robíme to isté, čo i dušou. Telom a dušou sa modlíme, chodíme do chrámu, kde prijímame Telo Isusa Christa všetci z jednej čaše, postíme sa, dopúšťame sa hriechu.

Robíme chybu v duchovnom živote, hovorí starec Epifanij (Feodoropulos), keď [2]: „Rozdeľujeme veci na dobré a zlé, materiálne a duchovné, fyzické a duchovné, a oni sú zároveň jedno i druhé.“ V našom živote nie je miesto, kde by Christos nemohol vstúpiť a posvätiť ho. Môže Boh prísť do vašej kuchyne, jesť s vami tam, kde môžeš objasť blízkeho človeka? On je Boh, ktorý nás miluje vo všetkých fázach nášho života. Sme ľudia, máme vlastné trápenia, rôzne obavy - môže byť Christos s nami v tom všetkom? Určite áno. Stačí Ho prijať a dovoliť mu vstúpiť do nášho života, do našej duše a tela. Že duša a telo sú akoby jedno uvidíte, keď poviete dieťaťu, ktoré študuje na základnej škole: „Dieťa moje, uč sa matematiku, zajtra vám dá učiteľka test!“ A ihneď uvidíte, ako zosmutnie. A ráno, keď ide do školy, tak ho začne bolieť žalúdok, zrazu zvracia, aj keď nič nejedlo a celé jeho telo trpí tým, čo ste mu povedali. Čo ste mu to vlastne povedali? Len slovo. Čo je to slovo? Je to niečo také, čo vstupuje do jeho duše. Čo tvorí dušu?

Myšlienky, a tieto myšlienky spôsobujú rôzne reakcie - fyzické i duchovné. A ak mu poviete: „Zabudni na ten test, nakoniec to dopadlo tak, že test písať nebudeš! Učiteľka povedala, že idete na exkurziu!“ potom sa dieťa okamžite začne tešiť, usmievať sa a všetok strach a stres je preč. Nevoľnosť prešla, závraty a bolesť žalúdka tiež. To naznačuje, že naše myšlienky, spiritualita, duchovná atmosféra a celý náš duchovný stav ovplyvňujú naše telo. Preto majú veľký význam. Ak ste pokojný a úprimný, budete sa cítiť lepšie. Ak ste zmätený - tak sa vám rozbúši silno srdce a vyskočí tlak. Jeden človek držal diétu a jedol len zdravé potraviny a jeho krvný tlak sa zvýšil. Nejedol nič, čo by zvyšovalo tlak. Tak išiel k lekárovi. „Čo vám je zase?“ - opýtal sa lekár. „Nemáte náhodou nejaké problémy v živote? Rozrušenie vždy ovplyvňuje fyzický stav, pretože duša a telo sú vzájomne prepojené.“ Christos často uzdravoval najprv dušu, pretože od nej sa odvíja život telesný. Isus Christos nepovedal malomocnému: „Nech si zdravý!“ Ale povedal: „Odpúšťajú sa ti hriechy!“ ( Mt 9:2). Preto sa najprv pozeral na dušu? Pretože ovplyvňuje telo. „Ak upokojíte vašu dušu, upokojíte sa, ak Mi dôverujete, milujete Ma, toto všetko vás bude duchovne a fyzicky ovplyvňovať a budem môcť s vami spolupracovať.“ Preto sa najprv sústreďoval na dušu, ale nie preto, že telo je bezcenné.

Preto po uzdravení duše daroval človeku aj uzdravenie tela. Naša duša je mimoriadne dôležitá. A ako je na tom vaša duša? Ste spokojný? Pretože v Cirkvi sú niektorí ľudia (a považujeme sa za nich), ktorí nie sú v poriadku, či už mentálne alebo fyzicky. Všetci máme problémy. A nie je hriech to, že máte problém, ale že nerozumiete, kde je problém a nesnažíte sa ho vyriešiť. Riešením je pozrieť sa na seba: „Kto som? Čo sa stane so mnou? Ako sa cítim v prítomnosti ľudí a rodiny?“ Potom uvidíte, ako to všetko môže ovplyvniť vaše telo a správanie. Jedna žena nemôže otehotnieť, aj keď žije v manželstve už dosť dlho. Ale ako môže otehotnieť, keď ju stále niečo trápi, háda sa s mužom, s príbuznými? Sám Boh by asi povedal: „Ako sa v tomto tele môže zrodiť nová bytosť?“ Ako sa bude zahrievať vo vnútri, keď je tak taký chlad?“ Preto mnoho žien, ktoré nemohli otehotnieť, tak otehotneli až vtedy, keď sa psychicky upokojili, keď ich duša našla svoje

miesto a pokoj, keď sa zmierili so svojím manželom a naozaj sa navzájom milovali a zabudli na problémy. Jedného dňa mi jedna pani povedala: „Vôbec sme to nečakali, stalo sa to samo! Koniec koncov, obaja sme nemohli mať deti!“ A k radosti v ich duši, k modlitbe a vzájomnej láske bolo pridané dieťa. Duša je veľmi ovplyvnená telesnými prejavmi.

Preto mnohí lekári hovoria: „Keď vidím, že kresťan je hospitalizovaný v nemocnici, už viem, že sa uzdraví oveľa rýchlejšie ako tí, ktorí neveria v Boha.“ Keď vás operujú a milujete Boha, tak spolupracujete s lekárom a aj s Bohom, tak sa aj vyličíte oveľa rýchlejšie. Jedna žena mi povedala: „Otče, pôjdem na spoveď. Zajtra ma budú operovať, tak pôjdem k svojmu duchovníkovi. A tak pôjdem do nemocnice s nádejou na Boha, že mi pomôže.“ Toto je jeden

typ uvažovania. No existuje aj iný - taký, keď tá vždy ovládne panika a strach z toho, že nevieš, čo tá môže zajtra stretnúť. „Čo so mnou bude? Budem žiť alebo zomriem? Nikto ma nemá rád! Boh mi nepomáha!“ Viera je faktor, ktorý pomáha človeku žiť správne a dlho. V Starom Zákone som sa dočítal, že keď chceš dlho žiť, tak je potrebné sa veseliť. Prichádzaš domov a vidíš svoju milujúcu ženu a hneď si šťastný.

Toto je správny a sladký život a vy budete žiť veľmi dlho a šťastne. No keď

prídeš domov a stále sa iba hádate, tak váš život nebude veľmi dlhý. Tak sa žiť nedá. Zostarneš veľmi skoro ako fyzicky, tak i psychicky. Raz mi jedno dievča z Afriky povedalo: „Otče, mama nás utrápila.“ „Prečo?“ spýtal som sa. „Nemôžem otče, to je nad moje sily... Ona je veľmi nábožensky založená“. „A to je zlé?“ „Na tom by nebolo nič zlé, keby to bolo vrámci normy. No prečo musíme my preto trpieť, že stále od nás niečo chce a nás tým trápi? Stále sa s nami háda, kričí a doma je iba zmätok! A otče, vieš, kto je u nás doma najlepší?“ „Neviem, kto?“ „Náš otec. Chodí do chrámu iba na Roždestvo a na Paschu, no na nikoho nekričí, každého vypočuje, keď je potrebné, s nikým sa neháda a každému chce pomôcť.“ Keď to dievča hovorilo, tak celý čas plakalo. To znamená, že chodiť do chrámu len tak nestačí. Chodiť do chrámu je potrebné preto, aby bolo skutočne vidieť, že sme kresťania, že medzi nami vládne láska a nie nenávisť, že sa vieme navzájom chápať a vypočuť sa, aby sa zmenila naša duchovnosť. Vtedy sa napraví aj tvoj krvný tlak, aj hladina cukru v krvi. Vtedy začneš žiť skutočným životom!



[1] A Isus chodil po celej Galileji, učil v ich synagógach, hlásal evanjelium o kráľovstve a uzdravoval každý neduh a každú chorobu medzi ľuďom (Mt 4:23).

[2] V ruštine si je možné prečítať knihu archimandritu Epifánija «Заветы жизни»

Zdroj:

<http://www.pravoslavie.ru/119742.html?fbclid=IwAR1bN4jbRvbjujYeT6RubdlzVdyMR-B7e>

2iLiM0mjZgfJmoVpKVzDF2rkYuY

**Spracoval: Alexander Hričko**

## Blažená Matrona Moskovská /19. 4. / 2. 5. /

Blažená Matrona (Matrona Dimitrijevná Nikonová) sa narodila v roku 1885 v dedine Sebino. Jej rodičia, Dimitrij a Natália, boli zbožnými čestne pracujúcimi roľníkmi, ale žili biedne. Mali štyri deti: Ivana, Michaila, Máriu a Matronu. Matrona bola najmladšia. Matka sa kvôli chudobe rozhodla dieťaťa zbaviť. Ešte pred jej narodením mala Natália prorocký sen - videla svoju ešte nenarodenú dcérku, ktorá ako biely vták s ľudskou tvárou a zatvorenými očami sadla na jej pravú ruku. Aj keď sa dievčatko narodilo slepé, matka milovala svoje „nešťastné dieťa“. Pri krste dievča pomenovali menom Matrona. Samotný krst prebiehal výnimočne. O Božej voľbe dievčatá svedčilo, že pri krste, keď kňaz ponoril dieťa do vody v krstiteľnici, prítomní videli nad dieťaťom stĺpec voňavého svetlého dymu. Kňaz Vasil bol neveriteľne prekvapený: „Veľa som krstil, ale také vidím prvýkrát a toto dieťa bude sväté.“ Hovoriac o vybraní Bohom Matrony nemožno nespomenúť, že na hrudi dievčatá bola vypuklina v tvare kríža, nerukotvorný natelný krížik. Keď už mala asi šesť rokov, matka ju stále napomínala: „Prečo si dávaš dole krížik?“ „Ja mám svoj, na hrudi,“ - neraz odpovedalo dievčatko. Podľa svedectva susedov, keď ešte pila Matrona materské mlieko, stredy a piatky ju matka nemohla nakrmiť. Nemohli ju prebudiť. Jednoducho, celý pôstny deň dieťa prespalo. Matrona sa narodila iba slepá, ale ona vôbec nemala oči. Jej očné jamky boli akoby zrastené viečkami tak, ako u toho bieleho vtáka, ktorého videla jej matka v sne. Boh jej však zato dal duchovný zrak. Dokonca aj v detstve v noci, keď jej rodičia spali,

sa vydala do posvätného kútika, nejakým nepochopiteľným spôsobom si z poličky posníkala ikony, položila ich na stôl a hrala sa s nimi v nočnom tichu. Nikonovov dom sa nachádzal v blízkosti chrámu Uspenija Bohorodicy. Matrona doslova vyrastala v chráme - keď matka nevedela, kde je dcéra, obvykle ju našla v chráme. Mala zvyčajné miesto - vľavo, za vstupnými dverami, oproti západnej stene, kde stála nehybne počas bohoslužby. Od detstva mala Matrona dar modlitby a vo veku 7-8 rokov sa u nej objavil aj dar predpovedania a uzdravovania chorých. Prostredníctvom jej modlitby boli ľudia uzdravení z choroby a nachádzali útechu vo svojich trápeniach. K domu začalo prichádzať čoraz viac ľudí aj zďaleka, tiahli sa zástupy, nevládných vozili na vozoch, mnohí prichádzali poďakovať, neraz prinášajúc dary, rôzne produkty. A tak sa slepá Matrona stala hlavnou živiteľkou rodiny.





Je zaujímavé spomenúť stretnutie ešte len 14-ročnej Matrony so svätým Jánom Kronštadtským. Keď zbadal Matronu v chráme, povedal: „Hl'á, ide moja zmena – ôsmy stĺp Ruska.“ Otec Ján tak predpovedal výnimočnú službu Matrony ruskému národu v čase krutého prenasledovania Cirkvi. Navonok jej život plynul monotónne: cez deň prijímala ľudí, v noci – modlitby. Nikdy sa neukladala k spánku, akurát keď si na boku, či opretá o lakeť zdriemla. Tak plynuli celé roky. Neraz Matrona prijímala počas dňa aj štyridsať ľudí. Ľudia prichádzali so svojimi bolesťami, telesnými i duševnými trápeniami. Nikomu neodmietla pomoc, okrem tých, ktorí prichádzali so zlými úmyslami. Niektorí za ňou prichádzali ako k ľudovej liečiteľke, ktorá má moc sňať porobu, urieknutie, ale po stretnutí s ňou pochopili, že pred nimi stojí Boží človek, ktorý ich vedie k Cirkvi a jej spásanosným Tajinám. Jej pomoc ľuďom bola nezištná a za modlitbu nikdy od nikoho nič nebrala. Modlitby čítala stále nahlas. Veľmi zdôrazňovala, že nie ona sama pomáha ľuďom, ale sám Boh. Keď liečila chorých, vyžadovala od nich vieru v Boha a nápravu hriešneho života. A tak sa jedného chorého pýtala, či verí, že Hospodin má tú moc vyliečiť ho, inému postihnutému padúcnicou nakazuje nevynechať ani jednu nedelňú Liturgiu, pri každej sa vyspovedať a prijať sväté dary. Od tých, ktorí žili len v civilnom manželstve, záväzne žiadala zosobášiť sa v chráme a každému nakožovala nosiť náteľný krížik. Za Matronou prichádzali s obyčajnými, každodennými ľudskými trápeniami: s nevyliečiteľnými chorobami, stratou kohosi či čohosi, s rozpadávajúcimi sa manželstvami, nešťastnou láskou, stratou zamestnania, s nepochopením nadriadených, s nezodpovedanými otázkami... Neraz za ňou

prichádzali ľudia spútaní chorobami, bez logického vysvetlenia odrazu ochrnutí, zavýjajúci, trpiaci halucináciami, takí, ktorým sa ľudovo hovorí „urieknutí“ rôznymi bosorákmi a čarodejmi. Matrona všetkých utešovala, neraz pohladila, žehnala krížom, niekedy žartovala, no niekedy i rázne vytkla, čo bolo zlé v živote daného človeka a ukázala správnú cestu. Nikdy sa nestáždžovala na svoje bolesti a životné ťažkosti. Všetkých



vyzývala k neustálej modlitbe. Hovorila: „Nepriateľ veľmi lstivo zvádza - je preto nutné neustále sa modliť. Žiť bez modlitby prináša nečakanú smrť. Náš nepriateľ sedí na našom ľavom pleci a na pravom anjel, i každý má svoju knihu, kde sa píšu naše dobré a zlé skutky. Často sa prežehnávajte!“ vravela. „Kríž je bezpečným zámkom, ktorý nás chráni.“ Napomínala o potrebe prežehnávania jedla, a vôbec, o blahej potrebe ohradzovania krížom seba, každú svo-

ju činnosť, všetko, s čím prichádzame do styku. Prorocky hovorila o budúcom čase: „Ako vás ľutujem, dožijete sa posledných časov. Život bude čoraz ťažší. Príde čas, keď pred vás položia kríž a chlieb, a povedia - vyberajte! Kolíki si vyberú kríž?“ Stále však povzbudzovala, že hoc by ako ťažko bolo, nikdy a ničoho sa netreba báť. „Boh sám sa o všetko postará!“ Život blaženej Matrony bol jednoduchý, skromný, ale plný blahodate Božej. Neustále hovorila o oddaní sa vôli Božej, o živote v modlitbe. „Chráňte sa krížom, modlitbou, svätenu vodou. Pred ikonami nech stále horia lampady.“ Učila neposudzovať iných, milovať starých a chorých, odpúšťať im. Varovala pred snami. „Neprikladajte im žiadny význam,“ vravela. „Sny bývajú často od zlého, aby človeka spútalí v



neréálnom svete. Svet je ponorený do zla a klamstva, preto buďte ostražití.“ Radila, že miesto toho, ako sa zaoberať tým, čo robia duchovní, radšej sa treba za nich modliť: „Keď k nim idete po radu, modlite sa, aby vám Hospodin dal skrze nich odpoveď.“ Poslednou pozemskou zastávkou Matrony sa stala podmoskovská stanica Schodňa, kde sa ubytovala u vzdialenej príbuznej. Aj tu za ňou prichádzali nespočetné zástupy so všetkými svojimi biedami. Až tesne

pred svojou smrťou Matrona, už celkom vyslabnutá, obmedzila návštevy.

Hospodin jej tri dni vopred zjavil čas jej smrti. Tak, ako všetci ľudia, bála sa smrti, a tento svoj strach vôbec neskrývala. Otec Dimitrij, ktorý ju posledný spovedal, hovoril, že pred smrťou sa celá chvela. A keď sa jej spýtal: „Azda sa aj vy bojíte smrti?“, pokorne odpovedala: „Bojím.“ 2. mája 1952 Matrona skončila svoju pozemskú púť. Podľa svojho želania bola pochovaná na Danilovskom cintoríne. Sama Matrona ešte pred smrťou predpovedala: „Po mojej smrti na moju mohylu budú chodiť nemnohí, iba najbližší. Keď pomrú aj oni, zapustne moja mohylka, málokto už príde. No po mnohých rokoch však ľudia budú o mne počuť, zástupy pôjdu so svojimi biedami, aby som sa pomodlila za nich pred Bohom, i všetkým budem pomáhať, všetkých vypočujem. Všetci ku mne prichádzajte, hovorte o svojich problémoch ako so živou. Ja vás budem vidieť, počuť, pomáhať vám. Všetkých, ktorí sa obrátia ku mne s prosbou o pomoc, pri ich smrti ich budem s pomocou sprevádzať.“ Matronu poznajú desiatky tisíce pravoslávnych a ona, tak ako za svojho pozemského života, aj teraz svojím príhovorom u Boha pomáha všetkým, ktorí sa na ňu s vierou obracajú.

Zdroj: <https://days.pravoslavie.ru/>

<http://archiv.bpmorthodox.sk/>

**Spracovala: Mgr. Zuzana Sadilková**

„Sláva Isusu Christu! Chcela by som sa spýtať na to, ako sa Pravoslávna cirkev stavia k potratom - mám na mysli spontánný potrat, keď žena nechtiac príde o dieťaťko. A čo má v takom prípade ženarobiť z pohľadu Cirkvi, z pohľadu jej kresťanského života? Je to považované za hriech, mala by sa z toho vyspovedať? Dakujem za odpoveď.“

Tatiana



## Odpoveď

Milá Tatiana!

„Sláva na viki Bohu! Postoj Pravoslávnej cirkvi k spontánnym potratom je vyjadrený v niektorých jej bohoslužobných textoch a v cirkevných pravidlách. V Trebniku (kniha obsahujúca poriadky bohoslužieb, ktoré sa slúžia pri rôznych zvláštnych príležitostiach) sa nachádza modlitba, ktorá sa číta nad ženou, ktorá spontánne potratila. V texte tejto modlitby sa spomína aj taký potrat, ktorý sa stal „chtiac“, čiže interrupcia (tzv. umele prerušenie tehotenstva alebo abort), aj taký, ktorý sa stal „nechtiac“, čiže spontánný potrat. To znamená, že po každom potrate je správne a užitočné poprosiť kňaza, aby sa túto modlitbu nad ženou, ktorá potratila, pomodlil.

Obsahom tejto modlitby sú prosby o uzdravenie, o posilnenie duše aj tela, o prítomnosť a pomoc anjela ochrancu, o ochranu pred zlými duchmi (napríklad pred duchom zúfalstva a beznádeje, ktorý nezriedka pokúša ľudí v ťažkých situáciách), o pomoc v slabosti a rôznych vnútorných bolestiach, ktoré sa vyskytujú po potrate a nakoniec aj prosba o očistenie a odpustenie hriechov, keďže aj spontánný potrat môže byť dôsledkom hriechu. Na inom mieste Trebnika sa uvádzajú slová, z ktorých vyplýva, že hriech sa dá predpokladať ako možná príčina potratu najmä vtedy, ak sa tento udial v piatom alebo neskoršom mesiaci tehotenstva. Táto myšlienka vychádza z predpokladu, že ak sa dieťa dožilo tak vysokého stupňa tehotenstva matky, znamená to, že bolo živé a životaschopné a zároveň, že matka už určite musela vedieť, že je tehotná a mohla prispôbiť svoje správanie tak, aby sa dieťaťu neublížilo.

Preto, ak v piatom alebo ešte neskoršom mesiaci tehotenstva predsa došlo k potratu, je oveľa viac ako predtým možné, že príčina nebola v zdravotnom stave dieťaťa, ale niekde inde. V dnešnej dobe samozrejme existuje oveľa viac takých nebezpečenstiev, ktoré môžu poškodiť dieťa zvonku v hociktorom mesiaci tehotenstva. A na druhej strane existuje oveľa viac prostriedkov a možností, ako dieťa chrániť už od jeho počatia. Preto najdôležitejšie zo všetkého je, aby rodičia za každých okolností svoje dieťa milovali už od jeho počatia a všemožne ho chránili, aby sa mohlo živé a zdravé narodiť.

Na záver by som chcel dodať ešte jednu veľmi dôležitú myšlienku. Zmyslom a cieľom modlitieb Cirkvi nad ženou, ktorá potratila, nie je v žiadnom prípade obviňovať ju alebo súdiť, ale pomôcť jej v každej situácii. Preto aj zmienku o odpustení hriechov v modlitbe nad ženou, ktorá potratila, nech by sa to udialo akokoľvek, je dobré prijať s pokorou. Veď nikto z nás nikdy nemôže povedať, že nemá hriech. Ako hovorí Sväté Písmo, všetci sa v mnohom prehršujeme, preto keby nebolo Božej milosti a ochrany, nenarodilo by sa nikomu z nás žiadne dieťa. Nech by sa v našom živote udialo akékoľvek nešťastie, najlepšie, čo môžeme urobiť, je vždy s pokorou skloniť hlavu pred Bohom, poprosiť odpustenie (aj v spovedi) a povedať Bohu o svojej túžbe, aby to v budúcnosti dopadlo lepšie...”

S láskou v Christu

**jerej Štefan Pružinský, ml.**

[http://archiv.bpmorthodox.sk/index1.php?go=otazky/pravoslavie/spontanny\\_potrat](http://archiv.bpmorthodox.sk/index1.php?go=otazky/pravoslavie/spontanny_potrat)  
spontanny\_potrat

## Cirkevné dejiny 6. storočia

Cirkevná história 6. storočia je v prvom rade zaujímavá ďalšou etapou bohosloveckých zápasov. Taktiež sa v tomto storočí odohral jeden zo všeobecných snemov. Tým bol 5. všeobecný snem, ktorý riešil otázku týkajúcu sa herézy o tzv. „troch kapitolách“. Ďalším bodom bola otázka „Origenizmu“, ktorú by sme mohli chápať ako taktiku alebo metódu bohosloveckého myslenia a nazerania na Boha. Origenes[1] bol a je najplodnejším cirkevným spisovateľom v histórii Cirkvi. Sv. Gregor Bohoslov svojho času, keď sa horlivo venoval svojim štúdiám, volal sv. Vasiľa Veľkého do púšte, aby spolu žili asketickým životom a študovali spolu Origenove spisy. No žiaľ, tento veľký bohoslov prepadol diabolskému pokušeniu a začal sa oddávať úvahám o spásu, ktoré Cirkev na tomto sneme vyhlásila za herecké.

Samozrejme, taktiež aj ich autora. Jeho úvahy v podstate znehovali a znehodnotili kresťanskú snahu o spasenie. V jeho diele „Apokatastasis ton panton“ začal vyzdvihovať úvahu, že Boh vo svojej láske je tak milosrdný, že nedopustí, aby človek nebol spasený. A to aj v prípade, keď sa o spásu vôbec nesnaží. Je zaujímavé si spomenúť na jedného veľkého slovenského mysliteľa Ľudovíta Štúra, ktorý vo svojom diele „Slovanstvo a svet budúcnosti“ rozvíja myšlienku o chápaní Božieho súdu v pravoslávnom kresťanstve: „Strašný súd, o ktorom učí pravoslávne kresťanstvo, človeka podnecuje a núti nezažmúriť svoje duchovné oči, ale byť v stálom strehu o svoju spásu.“[2] Čiže z pohľadu pravoslávia vieme, že takéto myšlienky (Origenove) sú pre človeka nebezpečné, lebo sa v dôsledku nich prestáva snažiť o spásu v Christu. Tento všeobecný snem sa konal v Carihrade (dnešný Istanbul) v roku 553. Zvolal ho sv. cisár Justinián I. Tento cisár



v cirkevných dejinách, ako aj v dejinách byzantských, je veľmi významná osobnosť. On je autorom ideálu byzantskej symfónie, teda symfónie spolupráce štátu a Cirkvi. Sv. Justinián nechal postaviť chrám sv. Agie Sofie, ktorý sa považuje za skvost byzantskej kultúry. Dokonca je autorom piesne Jedinorodnyj Syne, ktorú spievame na každej Liturgii. Snem odsúdil už spomínané „tri kapitoly“, čo boli vlastne diela troch heretických učiteľov. Ich diela v sebe obsahovali heretické protipravoslávne myšlienky.



Snem rozlíšil i bohoslovecké termíny hypostasis (osoba) a fysis (prirodzenosť), a to kvôli tomu, lebo ešte stále prebiehali bohoslovecké polemiky s už odsúdenými nestoriánmi a monofyzitmi. Tieto bohoslovecké systémy mali tendenciu buď zlievať, alebo úplne zrušiť Christovu ľudskú alebo Božskú prirodzenosť. Je vidieť, že tieto herézy čiastočne preberali úvahy z diel Origenových, čo pre nich bolo základným fundamentom. Preto veľká časť snemu bola venovaná aj jeho osobe či dielu.

Monofyziti, nestoriáni, diofyziti, fantaziasti či aftartodoketi predstavovali hlavne rozvoj Origenových chybných úvah. Samozrejme, že tým boli chybné aj diela reprezentantov „troch kapitol“, a to Teodora Mopsuetského, Teodora z Cyru a Ibbu Edesského. Hlavným argumentom z pozície pravoslávneho bohoslovca bol výraz Leontia Byzantského „enhypostason“. Teda Christos sa vtelil (vhypostazoval). Christos ako večná Osoba Sv. Trojice prijal na seba ľudskú prirodzenosť, ale zároveň stále zostával Bohom. Božstvo v ňom sa nevytratilo, ani nepohltilo ľudskú prirodzenosť. To si pripomíname stále, keď sa prežehnávame. Dva prsty, ktoré sú zohnuté popri troch, vyjadrujú dve prirodzenosti. A tri, s ktorými sa žehnáme, zase Sv. Trojicu. Nezlíatne, nerozlučne, nemeniteľne a nedeliteľne, to je odkaz svätých otcov. To sú termíny, ktoré nás učia o tajomstve Osoby Toho, ktorý sa kvôli nám vtelil a zobral na seba ľudskú prirodzenosť, aby nám otvoril dvere do Kráľovstva Nebeského skrze Neho a v zbožštení v ňom[3].

### **Spracoval: Marián Fed'ó**

[1]Pozri tiež Pružinský, Š.: Patrológia II. Prešov 2003, s. 72.

[2]Štúr, V. L.: Slovanstvo a svet budúcnosti. Nitra 2016.

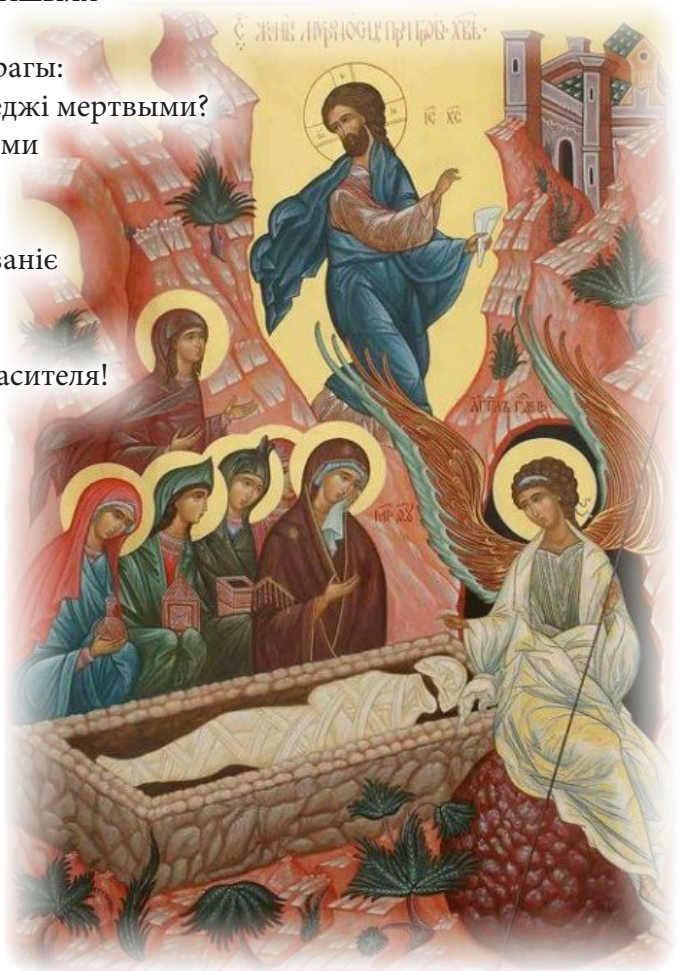
[3]Aleš, P.: Kresťanská cirkev v období všeobecných snemov. Cirkevné dejiny II. Prešov 1995, s. 165.

## Жены - мироносицы

Над раном  
в розбрыску нового дня  
по довгій ночі, без сна  
мироносицы жены  
болестно розжалены  
звязали зайдку свою  
зо страхом, в непокою  
ку гробу понагляли  
Хто камінь одвалить - не знали  
Ани спів пташат їм не мілый  
ани зелены стромы не тїшыли  
Лем сердца замлївали  
коли ангел здравив з драгы:  
Чом гледате живого меджі мертвыми?  
А був дух святий із ними  
Преміцну віру мали  
І ласку і тугу в жалі  
бы наостаток, на помазаніє  
на послїдне стрітеніє  
іщі раз відіти Господа  
Ісуса Хріста - свого Спасителя!

А было Воскресеніє...

Людміла Шандалова



# OVEČKA 5

## BABYLONSKÁ VEŽA



# BABYLONSKÁ VEŽA



Noemovi synovia Sem, Cham a Jafet mali deti. Aj ich deti mali svoje deti a čoskoro sa svet znovu naplnil ľuďmi. Niektorí z nich našli v kraji Babylonia údolie a tam sa usadili. Rozhodli sa postaviť mesto a vežu, ktorá bude taká vysoká, že dosiahne do neba. „Budeme veľmi slávni a Boh bude na nás hrdý,“ hovorili nadšene a čo povedali aj uskutočnili.

No keď Boh uvidel ich vysočiznú vežu, nepotešil sa. Videl, že stavitelia z Babylonu spyšneli a začali si namýšľať, že svojou vysokou vežou sa blížia samému Bohu. Boh preto uskutočnil to, že každému dal hovoriť inou rečou. Už sa navzájom nevedeli dorozumieť. Hádali sa medzi sebou v rozličných jazykoch a znelo to ako táraniny. Vežu už dokončiť nemohli.





# Učíme sa cirkevnoslovanský jazyk (CYRILIKU)

N, n H, h

*N n*

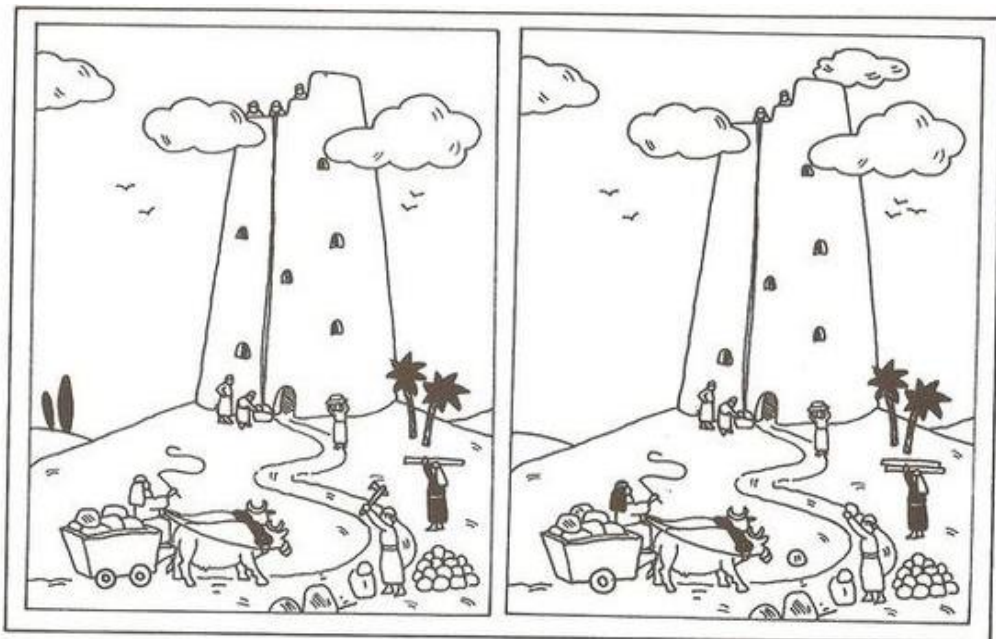
**H h**

## SLOVNÍČEK

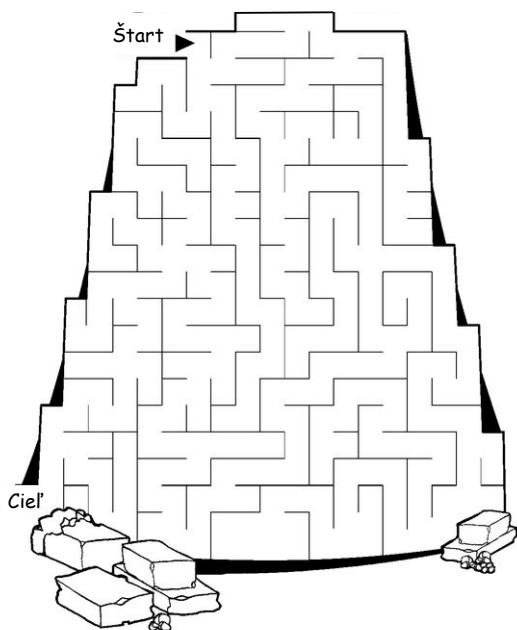
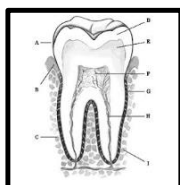
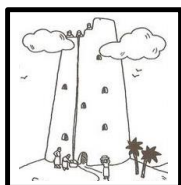
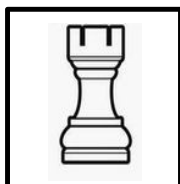
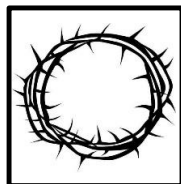
SLOVO	VÝSLOVNOSŤ	VÝZNAM
НАДѢЖДА	naděžda	nádej
НАИПЪЧЕ	naipáče	predovšetkým, zvlášť, najviac
НАКАЗАНІЕ	nakazánije	vzdelávanie, učenie, výučba
НАПЪСТЬ	napástʹ	pokúšenie
НАЧЪЛО	načálo	počiatok, začiatok
НОЦЬ	nošč (mäkký znak)	noc

# Úlohy pre škôlkarov

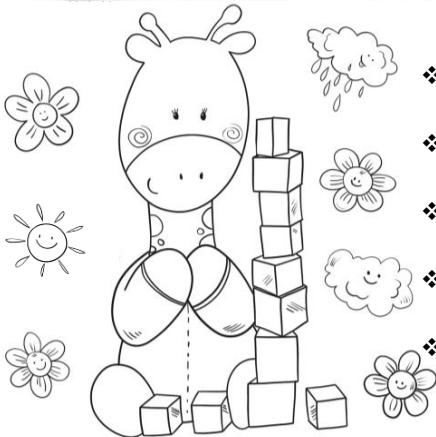
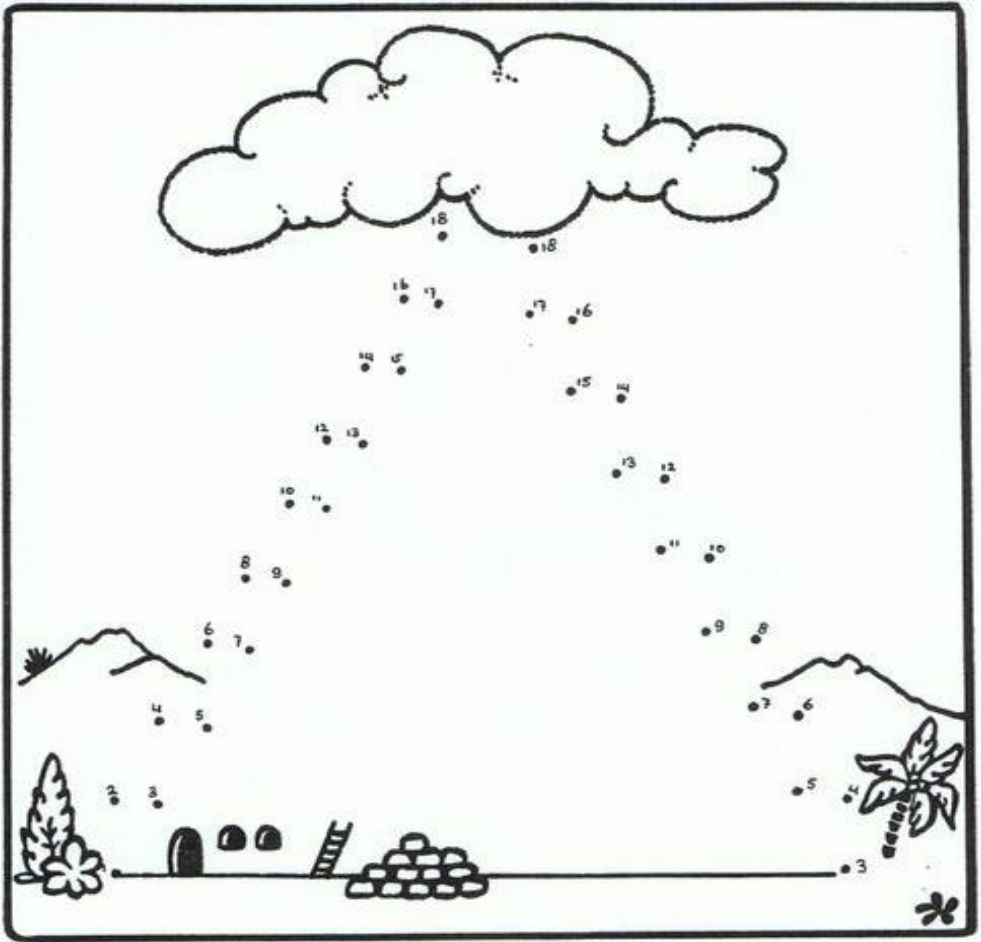
❖ Nájdi rozdiely medzi obrázkami a zakrúžkuj ich.



❖ Spoj čiarou rovnako znejúce slová.



❖ Pospájaj čísla a vyfarbi vzniknutý obrázok.



❖ Z koľkých kociek si žirafa postavila vežu?

❖ Koľko kociek jej ostalo?

❖ Spočítaj mraky a zapíš počet do okienka.

❖ Spočítaj kvety a zapíš počet do okienka.

❖ Spočítaj slniečka a zapíš počet do okienka.

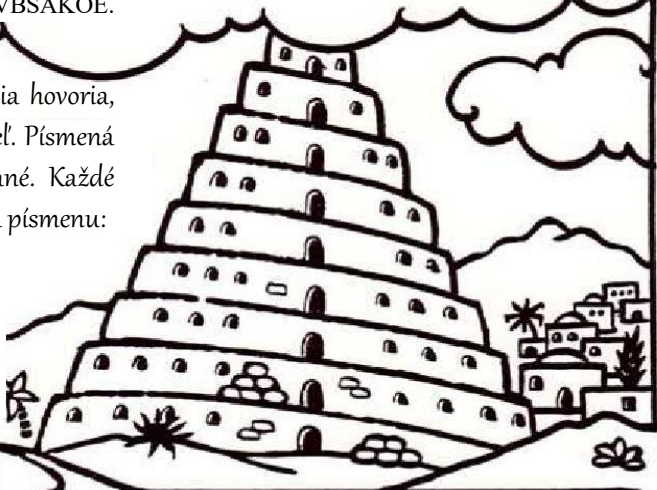
## Úlohy pre školákov

### STAVBA BABYLONSKEJ VEŽE ( Gen. 11: 1-9 )

XADAL VO XAKUZEPO: XANLU, KBVDEKLU VO LUVDA E KUCY, FDAGUH KGJ MB  
VOEQEP XA SUMUVT; E DEF VO YGAMWLU LUSA, EMB VLU SUMAPO GAŠDGEDUSW  
XA RUPUH ŠULO. SEDA ŠAVDČXOP QAVXAYOS, EMB KOZUP LUVDA O KUCY,  
FDAGČ VDEKEPO ĎYZVFW VBSAKOE.

Ak zistíte, o čom títo ľudia hovoria,  
dozviete sa, aký bol ich cieľ. Písmená  
abecedy sú poprehadzované. Každé  
písmeno zodpovedá inému písmenu:

A=O, B=Y, C=Ž, Č=Ú, D=T,  
Ď=L, E=A, F=K, G=R, H=J,  
J=CH, K=V, L=M, M=B,  
N=Ď, O=I, P=L, Q=H, R=C,  
S=N, Š=Z, T=Á, U=E, V=S,  
W=Í, X=P, Y=U, Z=D, Ž=Ť



.....  
.....  
.....

Gen.11:4,5

Ktoré cnosti chýbali  
staviteľom?

LČZGAVŽ      PTVFE      XAFAGE      KOUGE      STZUH

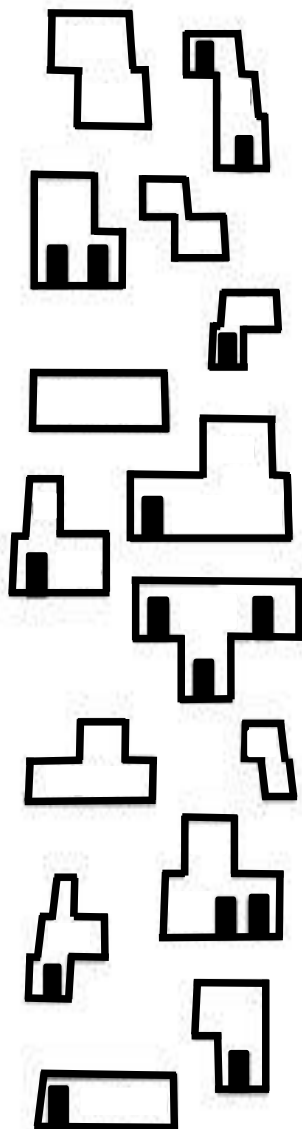
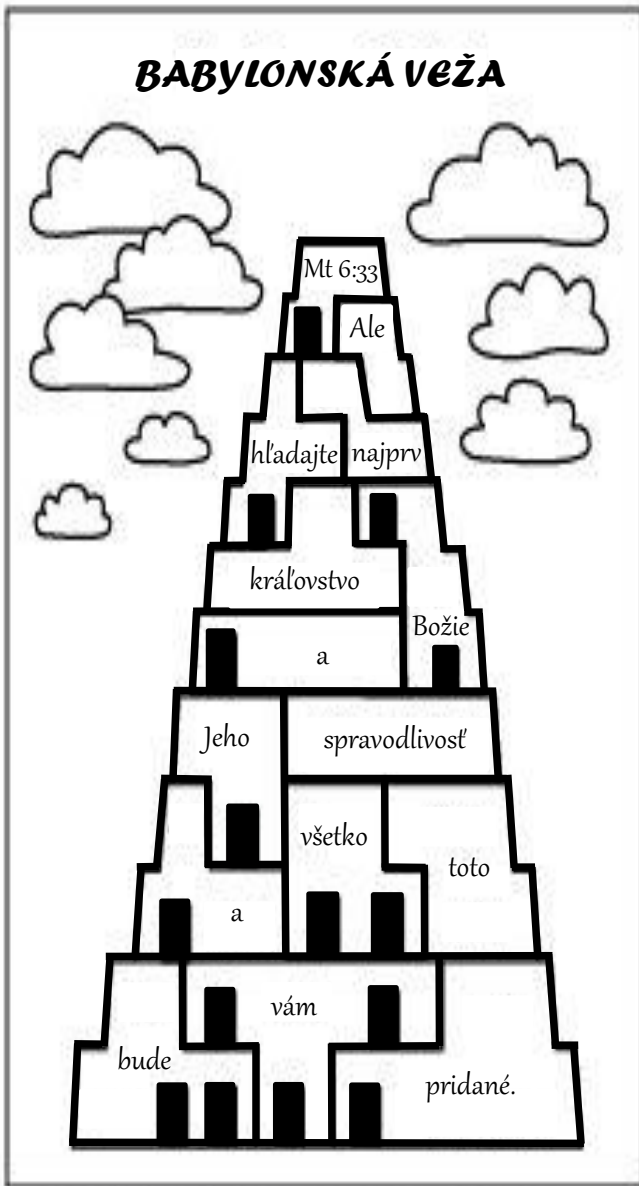
**Jediný spôsob, ako prísť k Bohu, je veriť v Jisusa Christa.**

**Evanjelium podľa Jána 14:6**

**Jsus mu povedal: Ja som Cesta, Pravda a Život.  
Nič neprichádza k Otcovi, ak len nie sŕže mňa.**

Nebud'te teda ustarostení a nehovorte: Čo budeme jesť? alebo: Čo budeme piť? alebo: Čím sa budeme odievať? Lebo všetko toto pohania hľadajú. Veď váš Otec nebeský vie, že to všetko potrebujete. Mt 6:31,32

## BABYLONSKÁ VEŽA



❖ Skopíruj si vežu a vystrihni dieliky. Potom ich premiešaj a poskladaj správne citát z Biblie (Mt 6:33). Do prázdnych dielikov dopíš správne slová.

## Podobenstvo o milosrdnom okoloidúcom pre deti

Koleso auta uviazlo v jame.

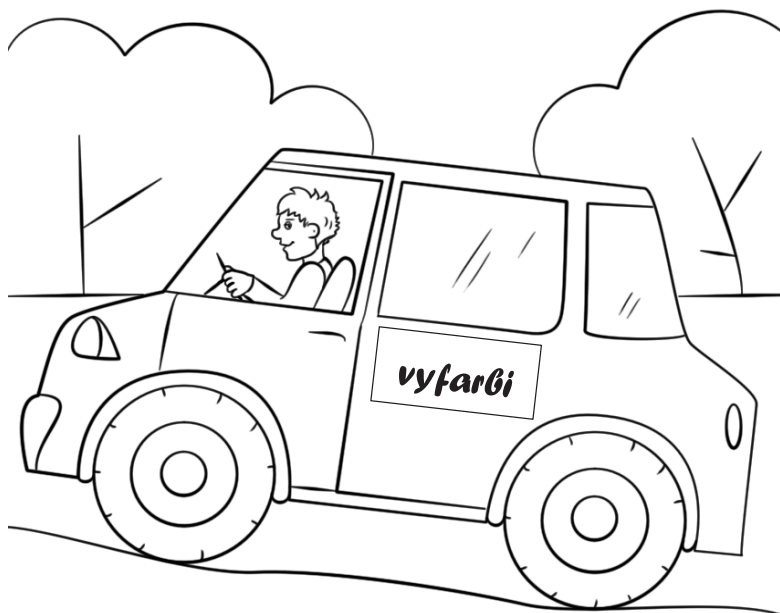
„Prečo si si nedávalo pozor?“ vyčítavo poznamenal prvý okoloidúci a prešiel mimo.

„Rád by som ti pomohol, ale nemám čas. Veľmi sa ponáhľam,“ poznamenal druhý okoloidúci a tiež prešiel mimo.

Tretí okoloidúci nepovedal nič. Jednoducho potlačil auto a pomohol mu dostať sa na rovnú cestu.

„Ďakujem. Pod', zveziem Ťa, ak chceš,“ navrhlo mu autíčko.

A tak spolu predbehli prvého, a tiež aj druhého okoloidúceho, ktorý sa veľmi ponáhľal.



Aké ponaučenie vyplýva z tohto príbehu? Porozmýšľaj a napíš ho sem:

---

---

Májová Istina vám, milí čitatelia, prináša rozhovor s mladou ženou, ktorá bola pred pár rokmi aktívnou mládežníčkou a členkou Bratstva. Následne žila na rôznych miestach sveta a tie vám v krátkosti predstaví. Som veľmi rada, že na moje otázky odpovedala **Marína Belejkaníčová** =)

### 1. V úvode nášho rozhovoru Vás požiadam, aby ste sa nám trochu predstavili.

Volám sa Marina Belejkaníčová, mám 38 rokov. Narodila som sa v Karlových Varoch v rodine pravoslávneho kňaza, otca duchovného Imricha Belejkaníča. Detstvo som prežila v Levoči a hlavne v Prešove. Vyštudovala som kombináciu Slovenský jazyk a história na Filozofickej fakulte v Prešove a ukončila som Stredoveké štúdie na Islandskej Univerzite v Reykjavíku. Zaujímam sa o cirkevné dejiny týkajúce sa našej Pravoslávnej cirkvi. Manžel Dr. Pavol Čekan je uznávaný vedec v zahraničí. Vďaka nemu som mala možnosť spoznať svet a aj život pravoslávnych veriacich na Islande a taktiež v USA, konkrétne v New Yorku a Washington DC. Máme troch krásnych synov: Ivanka, Nikolai a Ilexia.

### 2. Patrili ste na Slovensku do niektorej skupinky BPM? Ako si na to s odstupom času spomínate?

Chodievala som na stretnutia pravoslávnej mládeže v Prešove. Okrem môjho otca sa takým mojím duchovným otcom stal otec duchovný Michal Švajko, ktorý veľmi intenzívne pracoval s prešovskou mládežou. Spomínam si na to ako na veľmi pekné obdobie v mojom živote. Organizovalo sa množstvo akcií, táborov pre deti, deň sv. Nikolaja, ženy Myronosice...



Chrám sv. Andreja vo Washingtone a o. Vladimír

Asi najviac spomínam na mesačný tábor v Grécku v mestečku Loutraki, na ktorom sa zúčastnilo asi 50 detí z pravoslávnych farností na Slovensku. Bol to veľký zážitok, videli sme veľa miest ako Atény a Korint, navštívili sme pravoslávne chrámy a monastiere, plavili sme sa loďou. Taktiež nezabudnuteľné zážitky súvisia s miestom Ruská Volová, kde otec Biloruský organizoval prvé letné tábory pre pravoslávne deti vôbec. Pre nás (moju sestru Michaelu a mňa) ako dievčatá z mesta bol tábor veľká zábava, spali sme v stane, umývali sme sa v potôčiku, mali sme hodiny náboženstva, chodievalo sa do chrámu, nechýbali každodenné modlitby, pripravovali sme program, spievali pesničky pri táboráku.

### 3. Spomínali ste, že ste žili v zahraničí - na Islande a v USA. Čo Vás na tieto miesta priviedlo?

Život a láska. Stretla som Pala Čekana, v podstate sa poznáme už od detských čias z Prešova, keď sme spolu pôsobili v detskom súbore Dúbravienka. Jeho sestra Marika vyštudovala Pravoslávnu bohosloveckú fakultu a chodili sme spolu na stretnutia pravo-

slávnej mládeže v Prešove. Do zahraničia som v podstate odišla kvôli nemu, vtedy si dokončoval doktorát v biochémií na Islandskej Univerzite, no a následne sme sa zobrali. Život v USA už bol podmienený pracovnými ponukami, ktoré mal. V New Yorku to bola Rockefellerova Univerzita a vo Washington National Cancer Institute.

#### 4. Predstavte nám miesta, kde ste pôsobili a žili; čím Vás očarili?

Prvou našou štáciou bol Reykjavík, hlavné mesto Islandu. Žila som tam 4 roky, manžel 10 rokov. Island je určite magickou krajinou s jedinečnou prírodou, akú nikde inde na svete nenájdete. Ľadovce, sopky, gejzíry, vodopády, polárna žiara, striedanie polárnej noci s polárnym dňom sú toho dôkazom. Preto sa aj v islandských ságach spomína, že prvými ľuďmi, ktorí osídlili túto krajinu v 9. storočí, boli práve iroškótski mnísi, ktorí viedli asketický život podobný ako sv. Anton. Dokázali žiť ako pustovníci v ťažkých podmienkach a neustálej modlitbe. Z archeologických výskumov vyplýva, že okolo roku 800 mali mnísi na juhu Islandu monastier a tiež žili v jaskyniach. Až následne bol ostrov obývaný Vikingami z Nórska, ktorí boli ešte vtedy pohania. Jednoznačne, Island ma očaril prírodou a zaujímavou históriou. Na druhej strane, USA je úplne inou krajinou. Navyše,

New York, ako môj manžel hovorí, je štát v štáte, iné ako zvyšok Spojených štátov. Viete tam nájsť Malé Taliansko, Chinatown, židovské, grécke alebo čisto rusky hovoriace štvrte. My sme bývali najprv na Manhattane na Upper East Side, blízko Rockefellerovej Univerzity, neskôr sme sa presťahovali na taký ostrov, ktorý sa volá Roosevelt Island (medzi Manhattanom a Queensom). Ostrov bol na rieke East River a s Manhattanom bol spojený lanovkou. Ak sme niekomu z našich známych na Slovensku povedali, že manžel cestuje



Chrám Pokrova sv. Bohorodici v New Yorku

do roboty lanovkou, nikto nám nechcel veriť. Je to v podstate hlavné mesto sveta, novodobý Babylón. Čo sa mi tam páčilo, bola multikultúrnosť. Každý človek bol odniekiaľ a niesol si so sebou nejaký príbeh a tradíciu. Ľudia sa vedeli medzi sebou tolerovať, či si bol židovského, moslimského, pravoslávneho alebo rímskokatolíckeho vierovyznania. Washington je zase hlavné mesto USA, zasadené do krásnej prírodnej scenérie.

#### 5. Predstavte nám chrámy, ktoré ste navštevovali; komu sú zasvätené? V akom jazyku sa slúžia bohoslužby?

Akurát v čase, keď som pricestovala na Island v roku 2004, začala svoju misiu na ostrove Ruská pravoslávna cirkev. Poslali tam otca Timoteja z Moskvy, aby vytvoril prvú pravoslávnu farnosť v Reykjavíku. Žilo tam množstvo pravoslávnych veriacich z Ruska, Ukrajiny, Srbska, Poľska, ktorí predtým nemali svojho duchovného. V minulosti na Island chodieval srbský kňaz z Nórska, ale to len 2x do roka -na Roždestvo Christovo a Paschu. Slúžilo sa v náhradných priestoroch alebo počas sviatkov v rímskokatolíckom chráme v



centre Reykjavíku. Viem, že už je posvätený základný kameň a chrám bude zasvätený sv. Nikolajovi. Liturgia bola v cirkevnoslovančine, ale nápevy sme spievali srbské, keďže zbormajster Nebojsa bol Srb. V USA to bolo zase trochu inak. Cirkev je oddelená od štátu, takže pravoslávne chrámy žijú v silných komunitách a z darov veriacich. Keď sme prišli do New Yorku, bolo tam obrovské množstvo rozličných pravoslávnych chrámov a komunit. Grécke, antiochijské, srbské, rumunské, ruské, ukrajinské, americké, dokonca rusínsky pravoslávny chrám. My sme chodievali do chrámu Americkej pravoslávnej cirkvi, ktorý bol zasvätený Pokrovu Presvjatoj Bohorodici. Veriaci boli už Američania, ale mali buď ruský, alebo rumunský pôvod. Hneď na prvej Liturgii som sa zoznámila s dia-



Chrám sv. Andreja vo Washingtone - Pascha

konom - volá sa Michael Dudas a jeho rodina pochádzala od nás, z Habury. Otec Christopher Calin bol rumunského pôvodu, ale už narodený v Chicagu. Liturgia bola zväčša v angličtine, ale časti boli i v cirkevnoslovančine, po rumunsky, grécky alebo gruzínsky. Zaujímavý bol rusínsky pravoslávny chrám na dolnom Manhattane zasvätený sv. Nikolajovi. Chodili tam veriaci, ktorí mali rusínsky pôvod, väčšinou pochádzali od Starej Ľubovne, z dedín ako Jarabina, Jakubany, Čirč... mnohí už boli anglicky hovoriaci. Tradíciu mali takú trochu "západnú", akoby gréckokatolícku, ale boli to pravoslávni. Rusíni v USA majú dokonca celú eparchiu s názvom "American Carpatho-Russian Orthodox Diocese", ktorá spadá priamo pod Konštantinopolský patriarchát. Práve podľa sv. Alexisa of Willkis-Barre sme pomenovali aj nášho najmladšieho syna. Sv. Alexis je svätec Americkej pravoslávnej cirkvi, ktorý pochádzal od nás, z obce Kobylnice pri Prešove. Hoci bol gréckokatolícky

kňaz, v USA prešiel na pravoslávie a stal sa nezlomiteľným bojovníkom za pravoslávie. Vďaka nemu 163 rusínskych gréckokatolíckych farností v USA prešlo opätovne na pravoslávie, prinavrátili sa k svojej pôvodnej viere, a tým dali základ založeniu Americkej pravoslávnej cirkvi. Vo Washingtone sme zase navštevovali Chrám zasvätený sv. Andrejovi, patrili Ukrajinskej pravoslávnej cirkvi v USA. Otec duchovný Vladimír bol Rusín pochádzajúci z Rumunska.

### **6. Ak máte nejaký odkaz pre čitateľov Istiny, mládežníkov, členov Bratstva pravoslávnej mládeže na Slovensku, napíšte nám ho.**

Myslím, že žiaden špeciálny odkaz nemám. Možno to, aby sme zostali verní svojej viere a Christovi v týchto časoch a boli súdržní. Obzvlášť, keď vidíme, čo sa deje na Ukrajine alebo v Sýrii.

Za rozhovor ďakuje **Zuzana Petrovajová**

## Krst Isusa Christa



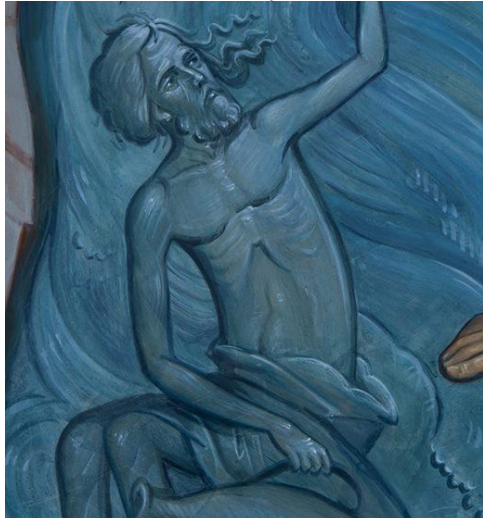
Ale tiež aj epifánia či theofánia (Božie zjavenie) je jedným z veľkých kresťanských sviatkov, ktorý oslavuje krst Isusa Christa a zjavenie sa Svätej Trojice. O pokrstení Isusa Christa sv. Jánom Krstiteľom hovoria všetky evanjeliá. Keď mal Christos 30 rokov, odchádza za sv. Jánom, aby sa dal pokrstiť, a tým oznámil nielen „začiatok začiatku“, ale zároveň aj ustanovil krst za prvú sv. Tajinu. Počas krstu v rieke Jordán sa otvorilo nebo a bolo počuť hlas: „Toto je môj milovaný Syn, v ktorom sa mi zaľúbilo“ (Mt 3, 17). Najstaršie zobrazenia krstu pochádzajú z 2. - 3. stor. a zachytávajú len Christa s Jánom. Od 5. - 6. stor. sa ustáľuje ikonografia, ktorá sa udržuje až do pobyzantského obdobia: uprostred ikony stojí Christos v rieke Jordán, na ľavom brehu hlboko sklonený krstiaci Ján Predchodca, z pravého brehu prisluhujúci a s úžasom prihladajúci anjeli. Nad Christom sa zjavuje ruka Božia zastupujúca Boží hlas a v podobe holubice Sv. Duch: „Otvorili sa nebesá a videl Ducha Božieho, ktorý zostupoval ako holubica na Neho“ (Mt 3, 16). Niekedy tam býva aj slnko a mesiac ako kozmické znamenia theofánie. V rieke je mužská po-

stava, čo zosobňuje samotnú riekú Jordán a ostatné vody. Christos môže mať pod nohami bránu pekiel ako symbol víťazstva nad zlými mocnosťami. Pred Jánom Krstiteľom býva strom so zaťatou sekerou: „Ale sekera je už priložená na korene stromov; každý strom teda, ktorý nerodí dobré ovocie, vytnú a hodia do ohňa“ (Mt 3, 10), čo hovorí o druhom príchode Isusa Christa. Christos stojí v rieke Jordán, ktorý mu môže siahať po ramená, zahalený len v rúšku zaviazanom okolo bedier, ale niekedy aj nahý, alebo ako keby kráčal cez vodu. Ruky môže mať prekřížené na hrudi v modliacej podobe alebo spustené. Niekedy má podvihnutú pravicu ako symbol posväcovania vôd. Sv. Ján Krstiteľ stojí na brehu rieky Jordán s ľavicou poukazujúcou na nebo a s udiveným či prekvapeným



pohľadom, lebo počul hlas Boha Otca, ktorý je zobrazený ako Božia Pravica, ktorá spúšťa na Christa lúč svetla, čo je výraz schádzania Ducha Svätého. Pravú ruku má sv. Ján na Christovej hlave. Tento čin neznamená len to, že Ho chcel ponoriť do

vody, ale môžeme tomu porozumieť aj ako chvíľu, kedy Novokrstený prijíma na seba blahodať Ducha Svätého. Na druhej strane stoja klaňajúci sa anjeli, ktorí majú ruky prikryté odevom či plátom a podávajú ho Christovi vychádzajúcemu z rieky, alebo pozorujú nebo s Božou Pravicom. V rieke je postava Jordána - riečneho boha, zobrazeného buď ako mládenca, ktorý vylieva vodu z krčahu, alebo polonahého starca s račiami klepetami na hlave, držiaceho v rukách amforu, s výrazom strachu na



tvári, lebo krstom je porazené pohanstvo. Personifikácia mora je zobrazená v podobe ženy sediacej na obludě alebo delfínovi, čo ma pôvod z antiky. „More to videlo a utieklo; Jordán sa naspäť obrátil“ (Žalm

114, 3). To všetko znamená, že Christos triumfálne víťazí nielen nad mnohobožstvom, ale že len sv. Tajinou krstu môže byť človek spasený. V hornej časti ikony môžeme vidieť Jána Krstiteľa s Christom a dvoma učeníkmi, ktorí keď počuli slová sv. Jána: „Ajhľa, Baránok Boží!“, rozhodli sa nasledovať Christa. Jedným z nich bol Andrej, brat Šimona Petra (Jn 1, 37). Niekedy sa môžeme stretnúť so „zložitejšou“ podobou ikony Krstu - Bohojavlenia, a to takou, na ktorej nachádzame viac postáv, napr. skupinu židov, ktorých Ján Krstiteľ krstil a predpovedal im príchod Christa, a ktorí sú tiež svedkami epifánie Boha Syna. Môžu tam byť ženy, ktoré strážia hrajúce sa deti na brehu, čo hovorí o textoch z evanjelia, že sa dávali krstiť celé národy. „Vtedy prichádzali k nemu Jeruzalem a celé Judsko, aj celé okolie Jordánu, vyznávali svoje hriechy a dávali sa mu krstiť v rieke Jordáne“ (Mt 3, 5-6). Christovi nebol potrebný krst, ale urobil tak preto, aby sa zjednotil s ľudským rodom pre jeho spásu, aby sa stal jedným z nás, a tým nás učinil účastníkmi Svojho bezhrišneho života.

**Spracovala: Ľubomíra Kosová**

Zdroj:

Zoran, M. Jovanović: Azbučnik pravoslavne ikonografije i graditeljstva

Lazarev, V. N.: Svět Andreje Rubleva

### OPRAVA!

**Drahí otcovia, matušky a vedúci miestnych skupín! Oznamujeme vám zmenu termínu konania Prednesu duchovnej poézie, prózy a spevu z 11.5.2019 na 18.5.2019 (týždeň neskôr) za rovnakých podmienok. Za pochopenie ďakujeme a tešíme sa na vašu účasť.**

**S láskou v Christu**

**Alexander Zalevskij, ml**

Deti sú Božími apoštolmi, ktorých nám Boh deň čo deň posiela, aby oživilí lásku, pokoj a nádej! Často nechápeme, aká dôležitá je atmosféra v dome, v ktorom vyrastajú deti, a to najmä kvôli formovaniu ich charakteru. Najdrahšie miesto na svete, kde sa učíme pravde, čestnosti a láske, je náš domov. Rodičia majú byť takými, akými chcú mať svoje deti - nie podľa slov, ale podľa skutkov. Mali by učiť svoje deti príkladom svojho života. Deti sa musia naučiť sebaobetovaniu. Nemôžu mať všetko, na čo si len pomyslia. Musia sa naučiť odopierať si vlastné želania kvôli bližným. Je potrebné, aby sa učili byť starostlivými. Nepozorný človek, pre svoju ľahkovážnosť, neúmyselne spôsobuje trápenie a bolesť iným. Na to, aby sme prejavili svoju starostlivosť o bližných, netreba mnoho. Stačí slovko podpory, keď má niekto nepríjemnosti, trocha nežnosti, keď je niekto smutný, včas pomôcť, keď niekto nevláda. Deti by sa mali učiť prinášať úžitok rodičom a blíznym. Napríklad i tým, že si nebudú vyžadovať prílišnú pozornosť a nebudú zapríčiňovať iným starosti a znepokojenie. Keď podrastú, musia sa naučiť vynásť sa bez pomoci iných, aby sa stali silnými a nezávislými. Každá dobrá myšlienka, ktorá prichádza na um dieťaťu, neskôr posilňuje jeho charakter. Naše telá starnú, ale prečo by naše duše nemohli zostať večne mladé? Nie je dobré potláčať detskú radosť a nútiť deti byť vážnymi a pochmúrny. V živote na ich pleciah skoro doláhnú starosti, nech teda majú čím dlhšie bezstarostné detstvo naplnené radosťou, svetlom a veselými hrami.

Rodičia sa nemusia hanbiť za to, že sa hrajú a šantia spolu s deťmi. Vtedy sú možno bližšie k Bohu, ako keď vykonávajú podľa nich nejakú dôležitú prácu. Dieťa navždy zostane dieťaťom, kým žijú jeho rodičia a malo by im prejavovať úctu a lásku. Láska detí k rodičom sa prejavuje bezhraničnou dôverou k nim. Pre mamu je veľmi dôležité všetko, čím sa zaoberá jej dieťa. S veľkým záujmom počúva jeho príhody, zdieľa s ním radosti, sklamanie, plány, sny a podobne. Niečo nám Boh daruje často, niečo len jediný krát. Prichádzajú a znova sa opakujú ročné obdobia, kvitnú nové kvety, no nikdy sa znova nevracia mladosť. Len raz sa daruje detstvo so všetkými jeho atribútmi. To, čo môžete urobiť, aby ste ho skrášlili, robte rýchlo. Šťastný je taký domov, kde všetci, deti i rodičia bez výnimky, spoločne veria v Boha. V takej rodine vládne radosť zo súdržnosti a takýto domov je predsieňou neba.

Sv. cárovná Alexandra Feodorovna

**Pripravila: Eva Kahancová**



## Diabol a temné sily

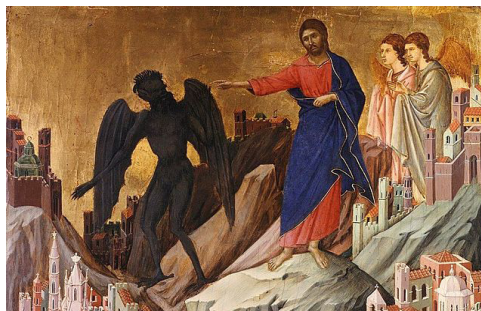
„Hľa, dávam vám moc šliapať po hadoch a škorpiónoch, i po každej sile nepriateľskej, a nič vám neuškodí.“ (Lk 10, 19) Sv. Ignatij Briancaninov píše: „Naša záhuba sa uskutočnila cez prerušenie vzťahu s Bohom a cez komunikáciu s padlými a odvrhnutými duchmi. Naša spása spočíva v ukončení vzťahu s diablom a obnovení vzťahu s Bohom.“ Žiaden kresťan sa v živote nevyhne stretnutiu s temnou silou. „Vo svete bojuje diabol s Christom, a miestom boja je ľudské srdce,“ píše Dostojevskij. „Keď začneme úprimne slúžiť Hospodinovi a prebudíme v nás zahniezdených démonov našich vášní, vtedy sa obrnia celou svojou pekelnou zlosťou, všetkými svojimi nástrahami, silným lipnutím na pozemských blahách, kým ich nevyhodíme zo seba usilovnou modlitbou alebo prijímaním sv. Tajín. Preto posadnutí zlým duchom bývajú pokojní iba dovtedy, kým ich neprivedú k svätyni - vtedy sa objaví neskutočná sila, odpor k svätyni, oplúvanie svätyně a prenikavý krik.“ (Sv. Ján Kronštandský) Je potrebné sa báť diabla a jeho služobníkov? Sú skutočne silní a strašní. Ako píše o. Alexander Jelčaninov: „Čím dlhšie žiješ, tým presvedčivejšie vidíš, aký je diabol silný.“ Ale kresťan by sa ich báť nemal.

Od momentu vzkriesenia Christa znejú Jeho víťazné slová: „Ja som zvíťazil nad svetom!“ (Jn 16, 33) a „Daná mi je všetka moc na nebi i na Zemi.“ (Mt 28, 18). Sila Boha, sila Jeho križa, blahodať sv. Tajín a pokora sú také, že chránia od diabla všetkých, ktorí sa s vierou utiekajú k Nemu za pomocou. Podvižníci a svätí nám ukazujú množstvo príkladov neprítomnosti strachu vo vzťahu k temným silám. Uvedieme príklad zo života podvižníčky, duchovnej dcéry prep. Serafima, Jeleny Manturovej. Ešte pred vstupom do monastiera v Divijeve Jelena žila spolu s bratom Michailom a jeho ženou. Jedného dňa prišla strašná búrka. Celá rodina sa zišla v izbe Jeleny, kde sa Jelena pokojne modlila v kúte pred ikonou. Zrazu sa počas jedného silného blesku v kúte, kde stála podvižníčka, pod kivotom, ozval úplne neprirodzený krik akoby mačky. Všetci sa veľmi zľakli a vrhli sa k Jelene.

„Neboj sa, brat, neboj sa, sestra!“ povedala pokojne. „Veď je to diabol.“ Urobila znamenie križa na tom mieste, kde sa krik ozval, a dodala: „Pozrite, už tu nie je. Má vôbec moc niečo spraviť?“ Nastalo ticho a všetci sa upokojili. Dôležité je poznamenať, že Boh dovoľuje diablu strašiť a napádať zjavne (viditeľne) iba kresťanov, ktorí vyrástli a zosilneli duchovne, pre ich zdokonalenie sa v duchovnom boji. Ako hovoril starec Adrián (Južnej pustyne), ktorý si toho veľa vytrpel od útokov temnej sily: „Akými len pascami, sietami démonskými a hroznými zjavmi je naplnený vzduch. Keby to všetko človek videl, sotva by zostal medzi živými. Ale všetko je to od nás skryté vďaka múdrosti Božej, vďaka Jeho milosti.“ Svätí otcovia rozlišujú tri stupne „vzťahu“ s diablom.

Prvým stupňom je rozvinutie rôznych vášní v duši a náchylnosti k hriechu. Ak v tomto temná sila nie je úspešná a človek dokáže bojovať so všetkými jej útokmi, začína temná sila napádať človeka prostredníctvom ľudí, ktorí ho obklopujú, vyvolávajú v nich nevraživosť a nenávisť k podvižníkovi. Popudzuje proti nemu aj jeho blízkych, ktorí naňho tlačia, aby odstúpil od spásonosnej cesty. Ak je temná sila neúspešná aj v tomto prípade, alebo ak je podvižník pustovníkom, temnej sile býva dovolené zjavne sa ukazovať a rôzne ho zastrášať. Pričom silnejších podvižníkov môžu démoni napádať aj fyzicky. Takto bol napríklad zbitý démonmi sv. Anton Veľký.

H. E. Пестов - Современная практика православного благочестия



## Akafist sv. Sofii Sluckej

S požehnaním Jeho Vysokopreosvietenosti Juraja, arcibiskupa michalovsko-košického, vydala Pravoslávna cirkevná obec v Košiciach Akafist k sv. Sofii Sluckej, ktorej ostatky sa nachádzajú v košickej katedrále. Akafist je preložený do slovenského jazyka a v jeho závere sa nachádza i pozoruhodný životopis svätej. Cena za brožúru, ktorú si môžete zakúpiť priamo v košickej katedrále alebo prostredníctvom mailu na adrese: natyspisak@gmail.com, je 3€. Svätá spravodlivá kňažná Sofia Slucká pochádzala zo starobylého rodu Oleľkovičovcov, ktorí panovali v meste Sluck. Skoro po jej narodení zomiera matka Katarína a 6. mája 1586 aj otec Juraj. Osirelá Sofia sa dostala do starostlivosti Chodkevičovcov, jej príbuzných. Už ako jedenásťročnú ju zasnúbili s kniežaťom Janušom z rodu Radzivil,

ktorým bol rod Oleľkovičovcov zadĺžený. Onedlho sa však vzťahy medzi oboma rodmi ešte viac narušili v dôsledku ďalších dlhov.

Napriek rôznym peripetiám nakoniec došlo k sobášu v pravoslávnej katedrále v meste Brest 1. októbra 1600. Sv. Sofia podľa vzoru svojho otca, tvrdého vyznávača pravoslavia, trvala na zachovaní svojej viery, hoci jej snúbenec bol rímsky katolík a dokonca musel žiadať pápeža o súhlas so sobášom. Svoju vieru si udržala i napriek tomu, že v r. 1596 bola uzavretá únia a pre pravoslávie nastali ťažké časy. Kňažná dokonca presvedčila svojho muža, aby vyprosil od poľského kráľa listinu o zákaze násilne nútiť pravoslávnych prejsť k únii na ich území. Okrem toho sa starala o zabezpečenie monastierov, prispievala k výstavbe chrámov, vlastnoručne šila a vyšivala zlatom cirkevné riasy a kňazské oblečenie. Jej obeta a starostlivosť boli natoľko veľké, že jej muž Januš aj po

smrti svojej manželky potvrdzoval svojimi listinami, že pravoslávne chrámy môžu zachovávať slobodu svojho bohosluženia a cirkevné pravidlá v duchu východnej cirkvi. Sofii zomreli dve malé deti, syn Nikolaj a dcéra Katarína, jedno dieťa nedonosila.

Blažená Sofia zomrela vo veku 26 rokov 19. marca 1612 pri pôrode dcéry, ktorá krátko po narodení tiež zomiera. Svätú Sofiu pochovali v Monastieri Svätej Trojice v Slucku. Pri jej hrobe sa stávalo množstvo zázrakov a jej ostatky ostali neporušené. V súčasnosti sú ostatky svätej Sofie uložené v Katedrálnom chráme Svätého Ducha v Minsku. Pamiatku oslavujeme 19. marca (1. apríla). Vzľadom na jej život je považovaná za patrónku tehotných žien, detí, sirôt, ale aj všetkých matiek. Pomáha vrúcne najmä tým ženám, ktoré prišli o svoje deti či už v lone, alebo po narodení a utešuje ich bôľ a nekonečný žiaľ...

## Akafist svätej Sofii Sluckej



### Modlitba rodičov za zosnulé deti

Pane, Bože náš, Vládca nad životom a smrťou! Vypočuj môj nárek a zhladni na slzy matky trúchliacej pre svoje dieťa. Nakloň svoje ucho k mojej prosbe, vyslyš moju pokornú modlitbu a nezamietaj ju od svojej tváre. S ľútosťou a žiaľom v srdci Ťa prosím, Pane, rozpomeň sa vo svojom Kráľovstve na dušu Tvojho zosnulého služobníka a učiň večnou jeho pamiatku. Prosím Ťa, Pane, Bože náš, pre Tvoju nekonečnú lásku k nám, hriešnym, neodplácaj mu podľa našich previnení ani mu nečiň podľa našich hriechov, ale podľa Tvojej dobroty, podľa Tvojho nevýslovného milosrdenstva prejav bohatú milosť odpustenia a v odpustenie hriechov Tvojmu zosnulému služobníkovi, môjmu dieťaťu, ktoré si mi daroval. Odpusť mu, Bože, odpusť, Najmilostivejší, všetky hriechy úmyselné aj neúmyselné, odpusť mu všetky jeho hriechy spáchané od mladosti slovom alebo skutkom, vedomé aj nevedomé. Viem, Pane, že mnohokrát hrešíme, nejednáme pred Ťbou spravodlivo, nedodržujeme ani nekonáme podľa Tvojich príkazov. Napriek tomu Ťa prosím, odpusť nám naše hriechy, očisti naše nepravosti, odpusť nám naše nepravosti, nech naše hriechy nezostanú na našich deťoch. Aj keď sa moje dieťa už odobralo k Tebe kvôli mojim hriechom, nie som hodná milosti, ale zaslúžim si Tvoj spravodlivý hnev a odsúdenie. Aj keď sme sa vlastnou vinou dňom i nocou nepoučovali v Tvojom zákone, ale boli sme v tomto veku služobníkmi sveta, slúžili viac svetu a telu než Tebe, nášmu Pánovi a Bohu, zamilovali si svetské zvody viac než Tvoje slovo a Tvoje prikázania, oddávali sa dočasným slastiam života viac než ľútosťou nad hriechmi a pre nezdržanlivosť odložili do zabudnutia bdenie, pôst a modlitbu, napriek tomu všetkému Ťa naliehavo prosíme: odpusť, najmilostrdnejší Pane, odpusť Tvojmu služobníkovi, môjmu dieťaťu, ktorý sa k Tebe odobral, všetky previnenia, pokiaľ sa nejakých dopustil na tomto svete. Ty si, Pane, vzkriesil Jairovu dcéru pre vieru a modlitbu jej otca, uzdravil si dcéru kanánskej ženy pre vieru jej matky, prosím Ťa, najsladší Isus, rovnako tak prijmi aj moju pokornú modlitbu za moje dieťa a vyslobod' ho od večnej smrti a uzdrav jeho dušu od bolestí hriechov. Padám pred Tvojou dobrotivosťou a Tvojím milosrdenstvom, prosím Ťa, Christe, Bože môj, pre Tvoje sväté meno, prosím Ťa pre Tvoje drahé zásluhy vykúpenia. Daruj Tvojmu služobníkovi, ktorý sa k Tebe odobral, odpustenie hriechov a pozdvihni ho k vzkrieseniu v posledný deň - nie k súdu a odsúdeniu, ale k osláveniu Tvojej nekonečnej milosti v Tvojom Kráľovstve. Pane, nezatváraj mu dvere svojho Kráľovstva, ale učiň ho hodným počuť Tvoj vytúžený hlas: „Pod'te, požehnaní môjho Otca a ujmite sa Kráľovstva, ktoré je vám pripravené od stvorenia sveta“. Lebo Ty si náš život a vzkriesenie a Tebe vzdávame slávu, s Tvojím bezpočiatočným Otcom a Tvojím Najsvätejším, blahým a oživujúcim Duchom, teraz i vždy až na večné veky. Amen.

+

Rozpomeň sa, ľúdomilný Pane, na duše svojich zosnulých služobníkov - detí, ktoré zomreli v lone matiek, neočakávane z neznámych príčin, kvôli ťažkému pôrodu alebo pre niečiu nepozornosť. Prijmi ich do svojho nebeského Kráľovstva, uteš smútok ich rodičov a pomôž im, aby s vierou znášali svoj bôľ pre spásu svojej duše. Amen.

+

Pane, zmiluj sa nad mojimi deťmi, ktoré zomreli v mojom lone. Pre moju vieru a slzy a pre Tvoje milosrdenstvo, Pane, nezbavuj ich svojho Božského svetla.  
(modlitbu napísal kňaz - mních Arsénios Atoský)

**Dvojstranu spracovala: Jana Gubová**

## Jarný detox

- Tekutiny - voda má byť súčasťou každej očistnej kúry organizmu. Za celý deň by ste mali vypíť aspoň 2,5 l. Sladené nápoje nahraďte vodou s citrónom, ktorá dezinfikuje a posilňuje dôležitý detoxikačný orgán pečeň a odstraňuje zápchu. Namiesto kávy si doprajte kvalitný zelený čaj a bylinkové čaje: pŕhl'ava dvojdomá, rúpava, breza, repík, skorocel, rebríček...

- Šípky aj v sušenej podobe obsahujú viaceré výživné látky, ktoré podporujú činnosť imunitného systému a sú prevenciou zápalových ochorení. V jarnom období pomáhajú bojovať s únavou a majú močopudné účinky. 2 ČL sušených šípok zalejte 3 dl vriacej vody, zakryte a nechajte 20 minút vylúhovať. Čaj odporúčame piť nesladený alebo s trochou medu.

- Ovocné a zeleninové šťavy - majú prirodzený detoxikačný účinok. Optimálne je kombinovať cviklovú šťavu s mrkvovou alebo jablkovou v pomere 1 : 1. Obličky fungujú v našom organizme ako čistiaci filter. Počas sviatkov dostanú zabráť najmä zvýšenou dávkou proteínov, ktoré sme si počas pôstu odopierali. Šťava z brusníc pomáha pri liečbe chronického zápalu obličiek a má silný ozdravujúci účinok vďaka chinínu, ktorý obsahuje. Rovnako pomáha pri spaľovaní tukových buniek, čiže je skvelou prevenciou proti zväčšujúcemu sa brušku po sviatkoch.

- Jedzte veľa ovocia a zeleniny - vyskúšajte rôzne šaláty, smoothie alebo si ovocie a zeleninu dajte len tak. Naše telo si vitamíny vyrobiť nedokáže, preto je potrebné ho nimi neustále zásobovať. Do šalátov patrí kvalitný olej: olivový olej napríklad chráni ženy pred osteoporózou i demenciou, tekvicový olej obsahuje veľa zinku a avokádo je napríklad ďalším



zdrojom mononenasýtených tukov dôležitých pre oslabené srdce.

- Cesnak - je jedným z najúčinnějších antioxidantov medzi všetkými potravinami. Už malý strúčik sa postará o to, aby sme si zvýšili imunitu. Okrem toho účinne zvyšuje funkciu pečene v produkcii detoxikačných enzýmov. Tie sa postarajú o to, aby z tela odišli toxické zvyšky. Nevynechajte ani brokolicu, ktorá má protirakovinové účinky, ale najmä obsahuje antioxidanty.

- Semená ľanu - sú zásobárňou vlákniny, vitamínov skupiny B, vitamínu E, bielkovín, zdravých tukov. Majú blahodarné účinky na celú tráviacu sústavu a znižujú hladinu cholesterolu v krvi. Prospešné sú pre ženy v klimaktériu, pretože obsahujú fytoestrogény, ktoré majú podobné účinky ako estrogény. Semiačka prihodte do mixéra so smoothies alebo ich pomeľte a ihneď konzumujte.

- Prejdite sa - nie je nič lepšie a zdravšie ako prechádzka počas slnečného dňa. Urobíte dobrú vec pre svoje zdravie a slnko vám dodá dobrú náladu aj vitamín D.



## Krémová cviklová polievka

### Potrebuje:

500 g čerstvej červenej repy, 1 veľkú alebo 2 menšie mrkvy, 1 cibuľu, 2 strúčiky cesnaku, soľ, čierne korenie, olivový olej

**Príprava:** cibuľu nakrájame na kocky a orestujeme na oleji. Pridáme cviklu a mrkvu nastrúhané na hrubom strúhadle, osolíme, okoreníme. Podusíme a zalejeme 1 litrom prevarenej vody. Varíme 20 minút, pridáme pretlačený cesnak. Všetko spolu rozmixujeme ručným mixérom. Dochutíme čiernym korením a podávame chutnú a výživnú polievku krásnej malinovej farby.

## Žihľavová polievka

**Potrebuje:** 4 hrste čerstvej žihľavy, jednu menšiu cibuľu, zeleninový vývar, olej, soľ, jablkový ocot

**Príprava:** v studenej vode preperieme žihľavu, následne ju sparíme horúcou vodou a necháme odkvapkáť. Cibuľu nakrájame na kocky a krátko orestujeme na oleji so soľou. Žihľavu



pokrájame na kúsky, pridáme k cibulke a spolu orestujeme. Potom zalejeme horúcim vývarom a asi 15 minút povaríme, nato stiahneme zo sporáka a rozmixujeme. Na záver dochutíme octom a soľou. Prípadne môžeme pridať trocha sójovej smotany, alebo na tanieri trocha sójového jogurtu. Výborné špagety s medvedím cesnakom Špagety uvaríme podľa návodu. Vodu dostatočne osolíme, olej nepridávame. Po uvarení cestoviny scedíme. Medzitým si pripravíme čerstvé „pesto“ a to tak, že si k olivovému oleju pridáme zopár lístkov medvedieho cesnaku, trocha soli a rozmixujeme. Do „pesta“ sa hodia aj oriešky (vlašské, mandle). Scedené špagety preložíme do misky, primiešame olej, „pesto“ z medvedieho cesnaku, nastrúhaný syr tofu a premiešame. Môžeme ozdobiť chery paradajkami, príp. kukuricou. „Pesto“ môžeme vliať do pripravených pohárov s uzáverom (najlepšie od detskej výživy). Do základnej zmesi môžeme pridať - primixovať olivy, orechy alebo aj chili papričky. Takto uzavreté a uložené na chladnom, tmavom mieste vydržia do ďalšej sezóny. „Bujón“ z medvedieho cesnaku Medvedí cesnak umyjeme a posekáme. Následne rozmixujeme - môžeme iba zľahka alebo na úplnú kašu. Podľa potreby môžeme pridať i vodu. Pripravíme si formu na ľad, ktorú naplníme rozmixovanou zmesou. Dáme do mrazničky zmraziť. Takto pripravený „bujón“ môžeme podľa potreby použiť pri príprave polievky alebo iného jedla.

**Dvojstranu spracovala: Petra Kahancová**

*Mironósicy ráno býva, i hrób Tvój so tščań-  
jem dostíhša, iskáchu Tebé Christé, vo jéze  
pomázati prečístoje tílo Tvojé. I Ánhelovymi  
hlahóly ohlasívšesja, radostotvórnyja óbrazy  
Apóstolom propovidachu, jáko voskrése  
Načálnik spaseníja nášeho, plínívyj sméřt,  
mírovi že dárújaj živót víčnyj, i véliju mílořt.*

*Včas ráno sa ponáhľali myronosice k Tvojmu  
hrobu a hladali Ťa, Christe, aby pomazali Tvo-  
je prečisté telo. Ale poučené boli od Anjela a ra-  
dostne ohlasovali apoštolom, že Pôvodca našej  
spásy vstal z mŕtvych, podrobil si smrť a svetu  
daroval večný život a veľké milosrdenstvo.*

Stichira na veľkej večerni pred nedelou svä-  
tých žien myronosíc



Obálka: deti v Ladomirovej

## OBSAH

Zo života mládeže.....	3
Propozície súťaží.....	4
Rozprávania pre dušu.....	6
Novodobí svätí.....	8
Pýtate sa.....	11
Cirkevné dejiny.....	12
Báseň.....	14
Detská stránka.....	15
Naši vo svete.....	23
Dielňa ikonopisca od A po Z.....	26
O výchove.....	28
Pravoslávna duchovnosť.....	29
Duchovná knižnica.....	30
Modlitby.....	31
Prírodná lekárň.....	32
Pôstny receptár.....	33

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

Pokladník: Anton Sorokáč

Distribúcia: Ján Bereznyj

Ročník XXIIIV/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

BPM SKUPINA KOŠICE A ÚMKPE  
ORGANIZUJÚ

# TÁBOR ICHTYS



KDE?

FLORIHO CHATA, BARDEJOV

KEDY?

21. - 27. 7. 2019

**CENA 99 €**

(6 dní: ubytovanie, 5x denne strava a pitný režim,  
poistenie)

VEK 6 - 14 ROKOV

**UZAVIERKA PRIHLÁŠOK**

**15.6.2019 !!!**

Viac info:

Katarína Sopková

0944 933 934 , bpm.kosice@gmail.com



