



Tábor ICHTYS, PCO v Košiciach



Tábor v Medveďom



Tábor v Uliči, PCO v Humennom

Tábor 2018

Ďalší ročník už tradičného letného tábora v dedinke Ulič bol veľmi úspešný. Ochotní vedúci pripravili pre deti pestrý program doobedňajších, poobedňajších aj večerných aktivít. Doprialo nám aj počasie, vďaka čomu sme mohli využiť rieku a spády na kúpanie, a tiež futbalové ihrisko na hru.

Každý deň sme mali postarané o raňajky, obed a večeru. Pred raňajkami a po večeri sme si pripomenuli, že je to tábor pravoslávnej mládeže, a preto sme 15 minút venovali ranným a večerným modlitbám, pri ktorých sme si mohli vypočuť aj duchovné slovo od otca duchovného P. Humeníka.

V pondelok hneď po zoznámení s účastníkmi sme sa vybrali do obchodu a vo večerných hodinách sme mali diskotéku. V utorok sme sa vydali na prehliadku dediny a obhliadku drevených kostolíkov. V stredu sme si na ihrisku spravili futbalový turnaj a prehliadku atrakcie „Dvere do Polonín“. Vo štvrtok pred obedom mali dievčatá tvorivú dielňu a chlapci pokračovali vo futbalovom turnaji. V piatok sme navštívili aj pravoslávny chrám v Uliči a zúčastnili sme sa aj svätej Liturgie. V sobotu sme sa po raňajkách a ranných modlitbách začali baliť a pomaly sme sa pobrali domov.

Opýtali sme sa niektorých detí na názor, ako sa im páčilo v tábore.

Slávka, 11 rokov: „V tábore sa mi páčilo, bolo super. Každodenné aktivity ako ranná rozcvička, bohoslužba a spoločne strávený čas nás naučili byť tolerantný jeden voči druhému, vzájomne si pomáhať a byť trpezlivý. Navštívili sme aj známe Dvere do Polonín, zmenšeniny drevených kostolíkov a tunajší chrám. Tábor mi dal nových kamarátov a som rada, že som s nimi mohla tráviť čas. Za všetko veľmi pekne ďakujem vedúcim, ktorí sa aktívne podieľali na dokonalej organizácii.“

Miška, 13 rokov: „Tábor Ulič je jeden vynikajúci tábor. Je tam príjemná atmosféra a sú tam veľmi milí a vtipní vedúci. Aktivity sú zábavné a nikdy tam nie je nuda.“

Martin, 15 rokov: „Spoznal som mnoho úžasných ľudí. Nikdy som sa nenudil, určite prídem na budúci rok.“

Damián, 15 rokov: „Na tábor som prišiel už po druhýkrát. Rozhodol som sa prísť znovu, pretože viem, že sa tu nikdy nenudíme. Program je vždy plný zábavných aktivít, ktoré si stále užívame v spoločnosti skvelých ľudí. Tým, že je tábor osobnejší, máme možnosť sa lepšie spoznať - skoro ako rodina a stále máme na čo spomínať. Tento rok som si náramne užil a odporúčam každému, aby sa zapísal na budúci ročník tábora. Už teraz viem, že aj ďalší ročník bude plný zábavy a dúfam, že to nebude posledný ročník a užijeme si ho ešte veľa rokov.“

Viktor Kostoval', Humenné

Pravoslávny detský tábor v Medved'om

Nástup do tábora v Medved'om sme mali v pondelok poobede. Veľmi som sa tešila, že spoznám nových kamarátov a zažijem nové dobrodružstvá. Na začiatku sme sa zoznámili s našimi vedúcimi aj s ostatnými deťmi. Vedúci boli veľmi milí, no niekedy na nás bolo potrebné zvýšiť hlas.

Každé ráno sme mali sv. Liturgiu a večer sme chodili na večerne. Deň sme vždy ukončili večernými modlitbami. To robilo náš tábor jedinečným. Cez deň sme mali rôzne aktivity a hry. Bud' sme sa pretáhovali lanom, alebo sme robili krížiky z dreva, skákali vo vreci, či hrali futbal alebo vybíjanú.

Počasie sme mali pekné, ale miestami upršané. Vybrali sme sa aj do lesa, kde nás čakali rôzne indicie. Posledná indicia bola v chráme, kde nám otec duchovný

položil zopár otázok o Isusovi Christovi. Indicie nás zaviedli k veľmi milým ľuďom, ktorí pre nás po náročnej túre pripravili poriadnu hostinu. Cez týždeň k nám prišiel ikonopisec, ktorý nám ukázal, ako sa píše ikony.

Vo štvrtok sme mali grilovačku, pred ktorou sme súťažili v jedení sladkých a slaných jedál. Posledný deň tábora bol pekný a slnečný, a preto nám vedúci na rozlúčku pripravili vodnú vojnu. Rozdali nám balóny naplnené vodou, s ktorými sme sa naháňali a ohadzovali. V tábore som spoznala veľa nových kamarátov. Bolo ťažké sa s nimi rozlúčiť. Už teraz sa teším na budúci ročník.

Alžbeta Adamišinová

Prvá púť do PCO v Závadke

Už dlho sme sa pohrávali s touto myšlienkou, že urobíme duchovnú púť aj na Závadku, a tak tohto roku sme sa odhodlali ju usporiadať. Púť bola na sviatok Roždestva (narodenia) sv. Jána Krstiteľa. Verím, že nám Boh blahoslovil túto akciu, ktorá sa konala v sobotu 23.6.2018.

Zraz bol na Bindte, kde prišli mládežníci z blízkeho okolia Košíc, Prešova a aj zo stredného Slovenska. Odtiaľ sme išli na Závadku po peknej prírode. Počasie nás trochu vyplašilo. Keď sme sa totiž stretli na určenom mieste, začalo husto pršať. To trvalo iba chvíľu, a potom celý čas bolo pekne. Mali sme aj prestávku, na ktorej bol moleben a po molebni sa k nám prihovoral otec duchovný Pružinský zo Spišskej Novej Vsi.

V chráme nás už čakal otec duchovný M. Gerka, ktorý je správca farnosti. On sa prihovoral k pútnikom a poďakoval im za podporu, lebo vďaka nim mohla byť táto púť uskutočnená. Potom bolo občerstvenie - pôstny guláš, ktorý pripravila pani Mária Turčaníková a koláče, ktoré prichystala pani Mária Fabyniová. Touto cestou sa im chcem srdečne poďakovať. Po občerstvení nasledovalo posvätenie vody a potom večerňa. Verím, že táto duchovná púť bola dobrým začiatkom pre ďalšie stretnutia pravoslávnej mládeže.

Silvia Štefanová

Tábor ICHTYS 2018

22. júla - pre niekoho obyčajný deň, no pre 44 detí z rôznych kútov Slovenska sa začal tábor. Bol to už 5. ročník detského letného tábora s názvom Ichtys. Prišli medzi nás nové deti, ale aj verní táborníci, ktorí prišli už po piatykrát.

Tento rok sme strávili týždeň na Sigorde v rekreačnom zariadení Zelený Breh blízko Prešova. Počas celého týždňa mali deti pripravené rôzne hry a súťaže. Zahrali sme si obľúbený futbal, vybíjanú, kráľu kráľu - daj vojačka a mnoho ďalších. Pre staršie deti sme si pripravili nočnú hru.

Vďaka modlitbám nám Boh doprial pekné počasie a mohli sme ísť na kúpalisko, ktoré sme mali blízko pri ubytovni. Deti sa tak vyšantili vo vode. V stredu sme mali Liturgiu, počas ktorej skoro všetky deti pristúpili k sv. Prijímaniu. Poobede sme si vytvorili ikonky patrónov našich tímov, a to sv. Jána Zlatoústeho, sv. Vasiľa Veľké-

ho, sv. Gregora Bohoslova a sv. Ambróza Milánskeho, ktoré o. Vladimír posvätil.

Posledný deň sme vyhodnotili všetky súťaže a izby. Ocenili sme najmenšie deti, ktoré mali len 6 rokov a vôbec neplakali za rodičmi a aj najstaršie deti, ktoré nám počas celého tábora pomáhali s malými deťmi.

Na záver by sme chceli poďakovať v prvom rade Hospodu Bohu, že nás ochraňoval počas celého tábora a aj zdravotníčke Maríne, ktorá sa o nás starala. Vďaka patrí aj sponzorom: Úradu michalovsko-košickej pravoslávnej eparchie, Bratstvu pravoslávnej mládeže, Filantropii Charis sv. Jána Milostivého a veriacim, ktorí nám svojimi darmi pomohli zorganizovať tento tábor. Už teraz sa všetci tešíme na budúci rok.

VEĽKÁ VĎAKA BOHU ZA VŠETKO!

Mládežníci z Košíc

Púť do Levoče



Sviatok Položenia rúcha Presvätej Bohorodičky vo vlacherskom chráme bol aj tento rok spojený s púťou do Levoče. Po molebni a krátkom občerstvení v Spišskej Novej Vsi boli všetci pútnici odvezení za mesto na lúku, kde sa púť začínala.

Cestu nám spríjemňovali spoločné rozhovory a najmä slová otca Štefana, ktoré nás duchovne posilnili a povzbudili. Tešili sme sa z pohľadu na krásu prírody, nádheru kvetov a teplé lúče slnka, ktoré však neskôr vystriedal silný vietor.

Po príchode do chrámu v Levoči nás privítal otec Kornel Furin s matuškou a otec Milan Gerka z neďalekej pravoslávnej cirkevnej obce v Závadke. Vďaka za všetko patrí hlavne Bohu, ktorý nás na púti sprevádzal a doviedol do cieľa.

Sláva Bohu za všetko!

Anna Pružinská

Svätý spravodlivý prorok Zachariáš a svätá spravodlivá Alžbeta

5. / 18. september

Svätý prorok Zachariáš a svätá spravodlivá Alžbeta boli rodičmi svätého proroka Jána, Predchodcu i Krstiteľa Pána. Pochádzali z rodu Áronovho: Svätý Zachariáš, syn Varachie, bol kňazom v jeruzalemskom chráme a svätá Alžbeta bola sestrou svätej Anny, matky Presvätej Bohorodičky.

Spravodliví manželia, „plniac všetky Božie prikázania bez úhony“ (Lk 1, 5-25), trpeli neplodnosťou, ktorá bola považovaná v čase Starého Zákona za veľký trest od Boha.

Jedného dňa počas bohoslužby v chráme svätý Zachariáš dostal správu od anjela, že jeho žena vo vyššom veku porodí syna, ktorý „bude veľký pred Pánom“ (Lk 1, 15) a „pôjde pred Ním v duchu a moci Eliášovej“ (Lk 1, 17).

Zachariáš pochyboval o možnosti naplniť túto predpoveď a bol potrestaný z nedostatku viery tak, že onemel. Keď sa spravodlivej Alžbete narodil syn, pôsobením Ducha Svätého oznámila, že pomenuje dieťa menom Ján, hoci v rodine také meno nikdy nikomu nedali. Spýtali sa spravodlivého Zachariáša a on tiež napísal na dosku meno Ján. Hneď sa mu vrátil dar reči a naplnený Duchom Svätým začal prorokovať o svojom synovi ako o Predchodcovi Pána.

Keď bezbožný kráľ Herodes počul od troch kráľov o narodení Mesiáša, rozhodol sa zabiť všetkých chlapcov v Betleheme a jeho okolí do 2 rokov v nádeji, že jeden z nich by mal byť narodený Mesiáš. Herodes veľmi dobre vedel o nezvyčajnom narodení proroka Jána a chcel ho zabiť, pretože sa bál, že je židovským kráľom.

Avšak spravodlivá Alžbeta sa spolu s dieťaťom ukrývala v horách. Vrahovia všade hľadali Jána. Spravodlivá Alžbeta uvidela prenasledovateľov, so slzami sa začala modliť a prosila Boha o spásu. Vtedy sa vysoká skala pred ňou otvorila a spolu s dieťaťom ju ukryla od prenasledovateľov.



V týchto nešťastných dňoch svätý Zachariáš vykonával svoju službu v jeruzalemskom chráme. Vojaci poslaní Herodesom sa márne pokúšali zistiť, kde je jeho syn. Vtedy, po nariadení Herodesa, zabili svätého proroka – bodli ho medzi žertveníkom a oltárom (Mt 23, 35).

Spravodlivá Alžbeta zomrela 40 dní po svojom manželovi a svätý Ján, ochraňovaný Pánom, zostal v púšti až do dňa svojho vystúpenia pred izraelským národom.

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

Spracovala: Mgr. Zuzana Sadilková

Jasná zmena

Sedeli sme so starcom Paisijom (boli sme asi šiesti mnísi) pred jeho kéliou na tráve a on nám rozprával rôzne veci. Vtedy prišiel akýsi mladík – anarchista – s dlhými vlasmi, so šatkou na krku a drzo sa opýtal:

- Kde je ten Paisij?

Starec v tom okamihu vstal, priblížil sa k nemu a povedal mu:

- Čo od neho chceš, dieťa moje?

- Chcem ho, - odpovedal.

Mladík mal v ľavom vrecku svojej košele balíček cigariet. Starec ho chytil a spýtal sa:

- Čo tu máš, Evanjelium?

- Nie, cigarety, - odpovedal, vybral ich, ponúkol ho a vraví:

- Chceš jednu?

Starec povedal:

- Nie.

Keďže všetci sme sa pozerali na starca a smiali sme sa, mladík pochopil, že on je starec Paisij a keď sa nás na to opýtal a potvrdil si to, obrátil sa k nemu a riekol mu:

- Chcem, aby si mi povedal, ako sa volám.

A starec, akoby predstieral rozpačitosť, pootočil jeho hlavu a hovorí:

- Voláš sa... voláš sa... ako sa volajú tieto, no... čo majú tam v Aténach a zastavujú alebo nechávajú prejsť autá...(mal na mysli semaféry)? Pohotovo sme mu pomohli:

- Myslíte na „Stamati“ a „Grigori“, otče? (ľudový výraz pre označenie semaférov)

- Áá, áno, podľa toho ťa volajú.

Volal sa totiž Grigori a keď to počul, bol vyvedený z miery a hneď prosil starca, aby sa s ním porozprával osamote. Na chvíľu sa vzdialili, porozprávali sa a mládenec odišiel.

Po šiestich mesiacoch opäť prišiel na Svätú horu Atos a stretol som ho pred monastierom Kutlumušiu. Jeho výzor sa v ničom nepodobal na ten starý anarchistický. Bolo na ňom vidieť jasnú zmenu, ktorá ma priviedla do rozpakov a pochyboval som, či to bol skutočne on. Opýtal som sa ho preto:

- Prepáčte, neboli ste tu náhodou pred šiestimi mesiacmi a nenavštívili ste starca Paisija? Lebo mi niekoho pripomínate.

A on mi povedal:

- Ten, ktorého vám pripomínam, nebol snáď nejaký mladík, ktorý sa drzo rozprával so starcom?

- Hm, tak nejako, - odpovedal som mu.

- Hľa, to zviaza som bol ja, otče! Ale modlite sa, aby som sa prostredníctvom modlitieb starca napravil.

Zdroj: Jeromonach Christodoulos Svätohorský, Starec Paisij, Prešov 1999.

Spracovala: Mgr. Zuzana Sadilková

(Na pokračovanie)

To, čo je potrebné zdôrazniť predtým, než sa budeme zaoberať detailami „face-bookovania“, je, že pre deti práve sloboda konania pri používaní sociálnych sietí predstavuje možnosť nezávisle a nespútane „surfovať“, byť mimo vplyvu druhých ľudí a získať „informácie“. Sloboda byť (pod svojím či cudzím menom - prezývkou) „sám sebe pánom“ je pre nich predpokladom, že sa sami sebe zdajú úplne iní, akými skutočne v reálnom živote sú.¹ V niektorých, skutočne extrémnych prípadoch, ktoré už, žiaľ, nie sú zriedkavé, deti na „Fejsbuku“ trávajú viac času, než ho strávia s rodičmi.² Úplne odcudzené - nielen tieto, ale aj iné deti, o ktorých sa zdá, že sú menej vystavené „pobytu na sieti“, sú okúzlené tým, čo vidia na Internete, alebo lepšie povedané, prijímajú za skutočnosť to, čo niekto na nejakom „profile“ o sebe povedal najčastejšie cez fotografie. Ako jeden z mnohých môžeme uviesť príklad „Rich Kids of Instagram“, kde už dlhú dobu deti bohatých rodičov ukazujú množstvo fotografií, ktorými sa doslova chvália tým, čo podľa nich predstavuje východisko pre postavenie v súčasnej spoločnosti. Sú tu, okrem iného, fotografie drahých hodínok, súkromných lietadiel, automobilov, šperkov...³

Takýto a podobný obsah nevyhnutne zanechávajú stopu vo vývine dieťaťa. Ich dôsledkami sú narcizmus, depresia, virtuálna empatia...⁴ Všetko to sú typy stimulov, ktoré ak nebudú spozorované včas a nebudú podniknuté správne kroky od rodičov, stanú sa základom pre rozvoj rôznych porúch u detí. Toto si uvedomili práve rodičia detí v spoločnostiach, kde otroctvo sociálnych sietí dosiahlo netušené hranice.⁵ Problém je spozorovaný, ale neskoro. S pomocou „elektronického svedomia“ a systémov bezpečnosti si 10, 11 ročné deti aj naďalej bez problémov „otvárajú profile“...

A čo je príčinou tohto všetkého?

Odkrývanie vlastného života virtuálnym „priateľom“ a priťahovanie ich pozornosti poskytuje tak vytúžený pocit vážnosti a popularity. Toto, jednoducho povedané, lahodí nášmu egu.

Keďže je to jeden z podstatných elementov „úspechu“, ktorý v skutočne krátkej dobe dosiahli rôzne sociálne siete, je potrebné zdôrazniť zopár „detailov“.

Ako prvé, odkrývanie vlastného života na „sieti“ zažíva svoj vrchol cez klasické alebo nejaké z „dokonalejších“⁶ podôb „selfie“. Na otázku, aké sú to osoby, ktoré sa tak upínajú na to, aby svojou fotografiou pritiahli pozornosť a záujem iných, sa odpoveď jed-

1 Viac: Zašto se mladi „odaju“ društenim mrežama i stvaraju učeuren i sajber identitet? - <http://www.lekariduse.wordpress.com> (14. 11. 2016)

2 Pozri: Uticaj društenih mreža na psihofiziološki razvoj dece i adolescenata - <http://www.razvoj-kariere.com> (14. 11. 2016)

3 Viac: Zašto su Bogata deca Instagrama zaludela društvene mreže - <http://www.srbijadanas.com> (14. 11. 2016)

4 Viac: Poguban uticaj fejsbuka na decu: Ove ružne osobine i navike bude se zbog društenih mreža! - <http://www.srbijadanas.com> (14. 11. 2016)

5 Pozri: EU: Tinejdžerima yabraniti društvene mreže - <http://www.blic.rs> (14. 11. 2016)

6 Je fakt, že uživatelia „Facebook-u“ a iných podobných sietí veľmi dobre poznajú evolúciu, ktorú zažíva „selfie“, a preto reálne nie je potrebné o tom podrobnejšie hovoriť. Tým, ktorí to veľmi nepoznajú, odporúčame prečítať: Selfie i digitalna renesansa narcizma - <http://politika.rs> (14. 11. 2016); Selfiji mogu biti znak mentalne bolesti - <http://www.edukacija.rs> (14. 11. 2016); Dr. Loga: opsjednuti selfijem trebaju ljekarsku pomoć - <http://www.balkans.aljazeera.net> (14. 11. 2016)...

noducho núka sama. Stačí, ak sa sústredíme na niektoré znaky v správaní narcistických ľudí.⁷ Jednoducho povedané, narcizmus sa prejavuje ako v prehnanom egocentrizme, tak aj v existencii prehnanne vysokej mienky o sebe samom. Osoby, ktoré majú tento problém, skutočne nešetria námahou ani časom, keď ide o fotografie, ktoré dávajú na svoje „profily“. Lebo to, po čom skutočne túžia, je to, aby boli na svojich fotografiách čím krajší.⁸ Vyšlo najavo, že sociálne siete predstavujú pre takéto osoby ideálne miesto. Potvrdenie ich predstavy o sebe samých dostávajú najčastejšie od „priateľov“ na základe komentárov, like-ov, prezeraní... Premýšľanie priemerného narcistu, používajúceho sociálne siete, sa môže zúžiť na nejakú podobu začarovaného kruhu: „Túžim pritiahnúť pozornosť a záujem druhých! Aby som to dosiahol, ukážem dokonalé fotografie. Ukážem, čo mám, ako vyzerám, čo si obliekam, aké auto používam, s kým zo známych som bol... Ukážem druhým, nakoľko som úspešný, ukážem svoj „ideálny život“, v skutočnosti možno iba kúsky, ktoré považujem za dokonalé...”⁹

Zo srbského originálu preložil o. V. Kocvár



7 Základné fakty o tendenciách k narcizmu: Narcisoidni poremećaj ličnosti - <http://www.psihocentrala.com> (14. 11. 2016); Narcisoidnost kao poremećaj ličnosti - <http://www.objave.com> (14. 11. 2016); Stvaraju li društvene mreže narcisoidne osobe? - <http://www.bebac.com> (14. 11. 2016)

8 Viac: Psihologija selfija - <http://www.beeshaper.com> (14. 11. 2016); Are Selfies a Sign of Narcissism and Psychopathy? - <http://www.psychologytoday.com> (14. 11. 2016)

9 Zdôraznime jeden detail. Narcisti sa vytvárajú v detstve, omnoho skôr, ako objavia „Facebook“. Sú to najčastejšie jedinci, ktorí mali podmienenú rodičovskú lásku (budem ťa mať rád, ak budeš taký a taký), jedinci, ktorí vyvolávali nespokojnosť svojich rodičov, pretože títo, čo je častý zjav v našom národe, preťažovali svoje deti povinnosťami. Dieťa sa potom často dostáva do situácie, že sa neustále skúma, teda pýta sa, či je dostatočne dobré, či ho budú mať mama a otec radi, ak nebude mať samé jednotky v škole, ak nebude najlepší v tom, v čom si mama s otcom myslia, že najlepší je... Cesta k narcizmu je u detí viditeľná. Tieto deti sa stávajú teatrálnymi, vyžadujú obdiv, a ak ho nemajú dostatok, vzniká problém... Budme obozretní, keď ide o tento problém a dávajme pozor, či naše dieťa nezačína byť posadnuté tým, aký obraz si o sebe vytvára pred druhými.

Otázka:

„Dobrý deň, som pravoslávna, a zistili sme s manželom, že čakáme bábätko. Viem, že keď má žena menštruáciu, tak nemôže prijímať Telo Božie. Moja otázka – ako je to, keď som tehotná, môžem chodiť na spoveď a na prijímanie? Ďakujem.“

Danka**Odpoveď:**

„Milá Danka, v tehotenstve samozrejme môžete chodiť na sv. Spoveď aj na sv. Prijímanie. Ak tak budete robiť, bude to veľmi dobré pre Vás aj pre Vaše dieťaťko, ktoré teraz žije spolu s Vami v mnohých ohľadoch spoločný život. Vďaka Vášmu pristupovaniu k sv. Prijímaniu bude aj dieťaťko posväcované a posilňované duchovne aj telesne. Čo sa týka prijímania v čase, keď má žena menštruáciu, podľa pravidiel sv. Dionýza Alexandrijského a sv. Timoteja Alexandrijského, ktoré boli prijaté a potvrdené 6. všeobecným snemom, ženy v čase menštruácie nemajú prijímať Eucharistiu. Ako príklad sa uvádza žena trpiaca krvotokom, o ktorej sa píše v Evanjeliu, že kvôli svojmu stavu sa neodvážila dotknúť sa samotného Christa, ale iba lemu Jeho plášťa a bola uzdravená. Žiadne iné obmedzenia (napr. pri bozkávaní ikon a podobne) sa vo všeobecne platných cirkevných pravidlách nespomínajú. Pre upresnenie je ešte dobré poznať vysvetlenie sv. Gregora Veľkého k tejto otázke, ktoré znie nasledovne: „Ak sa žena neodváži prijať ju (Tajinu Eucharistie) z veľkej úcty, je to chvályhodné, ale ak ju príjme, nevykoná hriech... Mesačné ťažkosti (menštruácia) nie sú hriešne, pretože vychádzajú z prirodzenosti (sú prirodzené).... Ak ženy v čase mesačných ťažkostí sa neodvážia prichádzať k Tajine Tela a Krvi Hospodinovej, je potrebné ich pochváliť za zbožnosť. Ak si však privykli na zbožný život a chcú prijať túto Tajinu, netreba im v tom brániť“. Sv. Gregor Veľký svojimi slovami nespochybňuje cirkevné pravidlo, naopak chváli ho. Zároveň však vysvetľuje, akým spôsobom ho máme uplatňovať. V duchu jeho slov tie ženy, ktoré si navykli na zbožný život, čiže na pravidelné prijímanie (napr. každú nedeľu) a život s Christom podľa Jeho vôle, nemajú svoj dobrý zvyk kvôli menštruácii prerušovať. Ak však niektorá žena neprichádza k Eucharistii pravidelne, má na výber množstvo termínov, kedy prijímať. Preto má pristúpiť vtedy, keď nemá menštruáciu z veľkej úcty k sv. Tajine. So srdečným pozdravom“

S láskou v Christu
prot. Štefan Pružinský, ml.

Prevzaté z:
<https://bpmorthodox.sk/pytajte-sa-pricasenije-pocas-tehotenstva/>



Narodenie Presvätej Bohorodičky

Christos voskrese! Milé deti!

Určite ste už počuli o živote Presvätej Bohorodičky. Často sa o Nej hovorí v chráme, a možno vám o tom rozprávali vaši rodičia. Presvätá Bohorodička si od nás zasluhuje veľkú úctu a lásku. Veď je našou Ochrankyňou a neustále sa za nás modlí k svojmu milovanému Synovi, Spasiteľovi nášmu Isusovi Christovi. Poznanie života Presvätej Bohorodičky spojené s bohumilým životom a konaním dobrých skutkov bude naším prejavom lásky k Nej. Teraz si môžete prečítať niekoľko správ o Jej narodení. Deň sviatku Narodenia Presvätej Bohorodičky pripadá na 8. (21). septembra.

V meste Nazarete žil bohobojný starec Joachim z rodu kráľa Dávida. Jeho žena, svätá Anna, pochádzala z rodu veľkňaza Arona. Bolí už starí, ale nemali deti. To ich veľmi zarmucovalo. Židia totiž považovali bezdetnosť za znak Božej nemilosti. Ale táto zbožná dvojica nestrácala nádej a prosila Boha o darovanie syna alebo dcéry. Sľúbili zasvätiť narodené dieťa Bohu.

Raz, keď židia oslavovali veľký sviatok, prišiel do jeruzalemského chrámu Joachim s darom. Tieto dary prijímal obyčajne veľkňaz a obetoval ich Bohu. Nimi chceli Židia vyjadriť svoju vďačnosť Bohu za všetky jeho dobrodenia ľuďom. Veľkňaz však neprijal Joachimov dar, lebo ho považoval za nedôstojného človeka (kvôli bezdetnosti).

Vo veľkom zármutku odišiel Joachim do púšte k pastierom, ktorí tam pásli svoje stádo. Začal sa úpenlivo modliť k Bohu a prosil Ho, aby mu pomohol, zbavil jeho rodinu všeobecného opovrhovania, a aby mu daroval dieťa.

Svätá Anna dozvediac sa, čo sa stalo s jej manželom v Jeruzaleme, začala sa taktiež modliť k Bohu a prosila Ho, aby im pomohol v ich nešťastí. Počas spoločnej modlitby dvoch manželov zjavil sa im anjel a zvestoval im, že ich modlitba bola vypočutá a že Boh im daruje dcéru, cez ktorú budú požehnané všetky národy: **„Poslúži v diele spásy a bude sa volať Mária“**, povedal zvestovateľ Božej vôle.

Slová anjela sa onedlho naplnili. Na radosť rodičov a všetkých príbuzných sa narodila Joachimovi a Anne dcéra, ktorej dali meno Mária. Tá sa potom stala z Božej vôle matkou Spasiteľa nášho Isusa Christa.

Milé deti!

Na príklade svätých Joachima a Anny sa presviedčame, že je potrebné mať predovšetkým pevnú a úprimnú vieru, keď chceme, aby nám Boh pomáhal. Obdivujeme a napodobňujeme vytrvalosť, nádej na Boha a ustavičnú modlitbu, ktorú vznášali k Bohu aj títo dvaja svätí ľudia.

Sviatok Narodenia Presvätej Bohorodičky je časovo prvý z dvanástich veľkých cirkevných sviatkov roka a svätá matka Cirkev ho oslovuje ako deň celosvetovej radosti, lebo odo dňa narodenia Presvätej Bohorodičky až po vykúpenie ľudských hriechov Spasiteľom Isusom Christom malo uplynúť už len niekoľko desaťročí a spása ľudského rodu sa blížila. Tropar sviatku Narodenia Presvätej Bohorodičky to vyslovuje slovami: **Roždestvo tvoje, Bohorodice Divo, radosť vozvisti vsej vselennij: iz tebe bo vozsija Solnce pravdy Christos Boh náš, i razruši kl'jatvu, dade blahoslovenije, i uprazdniv smert', darovav nam život vičnyj.**

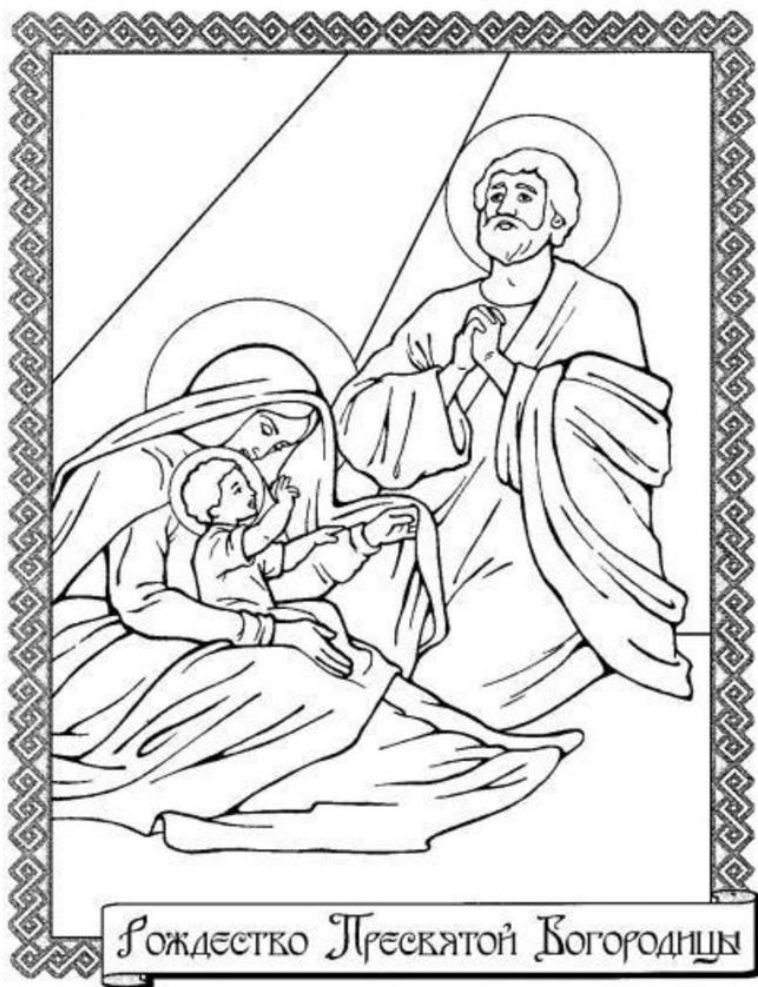
Modlime sa teda všetci a spoločne k Presvätej Bohorodičke! Prosme ju, aby nám vždy pomáhala, a aby nás nikdy nenechávala bez svojej ochrany.

bohoslovec Matfej

DETSKÁ STRÁNKA

téma

ROŽDESTVÓ PRESVJATÝJA BOHORÓDICY
NARODENIE PRESVÄTEJ BOHORODIČKY



Učíme sa cirkevnoslovanský jazyk (CYRILIKU)

Ž ž Ж ж

Ž ž

Ж ж

SLOVNÍČEK

SLOVO	VÝSLOVNOSŤ	VÝZNAM
ЖАЖДА	žážda	smäd, túžba, žiadostivosť
ЖДАТИ	ždáti	čakať, očakávať
ЖЕЗЛ	žézl	palica, prút
ЖИЗНОДАВЕЦ	žiznodávec	darujúci život, darca života
ЖРЕБИЙ	žrébij	žreb, lós, podiel, dedičstvo
ЖРЕБЯ	žrebjá	žriebä, zvieracie mláďa

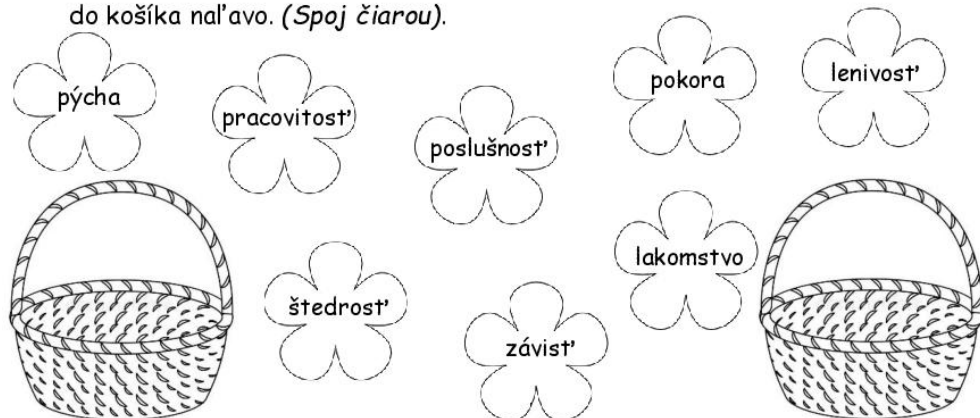
Úlohy pre škôkarov

Panna Mária bola dcérou spravodlivých rodičov Joakima a Anny. Ešte pred jej narodením si dali jej rodičia sľub, že ak sa im narodí dieťa, zasvätia ho službe Bohu.

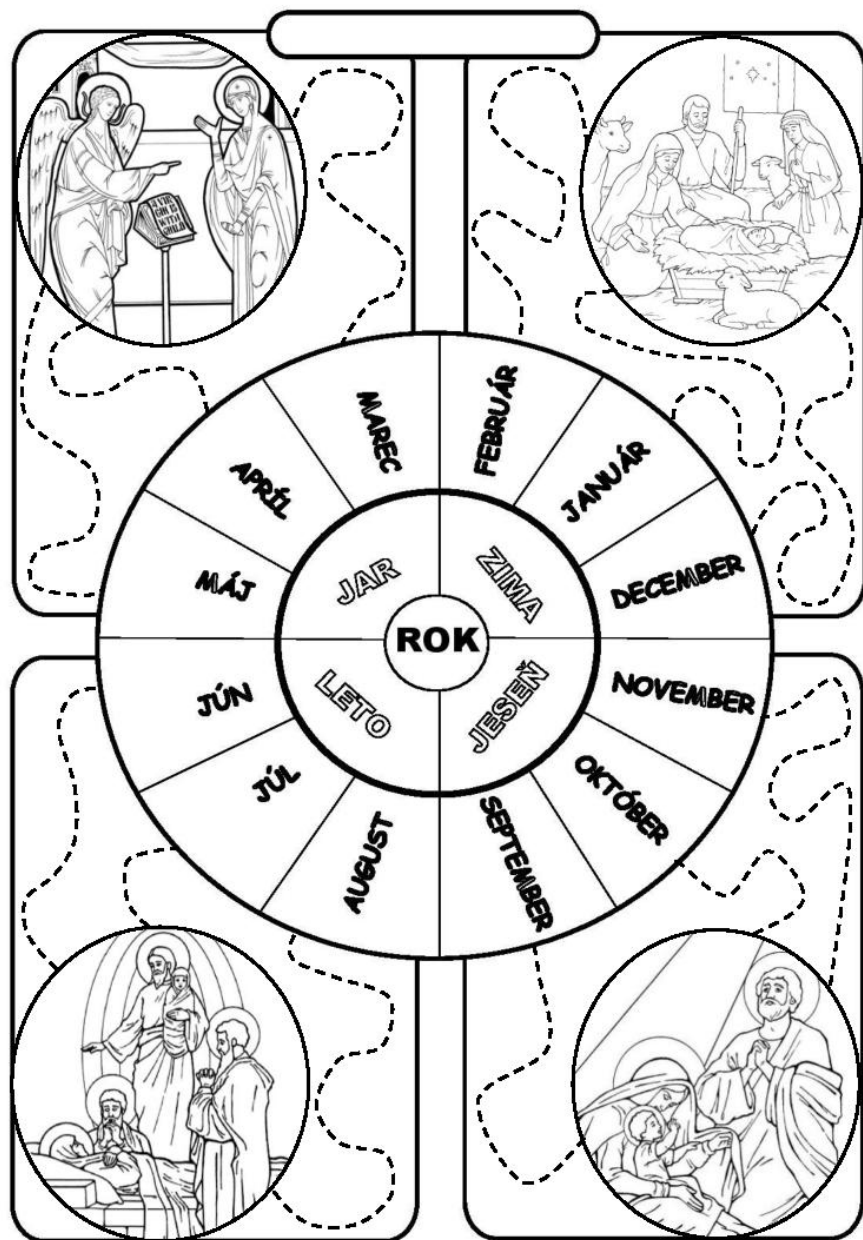
- Pospájaj prerušované čiary a vyfarbi ikonu Bohorodičky a jej rodičov.



- Kvietky, v ktorých sú zapísané cnosti, vyfarbi na modro a vlož do košíka napravo. Kvietky, v ktorých sú zapísané hriechy, vyfarbi na červeno a vlož do košíka naľavo. (Spoj čiarou).



- Prvým Bohorodičným sviatkom v cirkevnom novom roku je Narodenie Presvätej Bohorodičky. Pomenuj a spoj čiarou sviatky s mesiacmi, v ktorých ich oslavujeme. Vyfarbi mesiac a ročné obdobie, kedy máš narodeniny.



Úlohy pre školákov

- Doplň písmenká podľa uvedeného kľúča a dopíš tropár Narodenia Presvätej Bohorodičky písanými písmenami.

Tvoje narodenie, Bohorodička, Panna, zvestovalo radosť celému svetu: lebo z teba zažiarilo Slnko spravodlivosti - Christos, Boh náš, ktorý zrušil kľatbu,

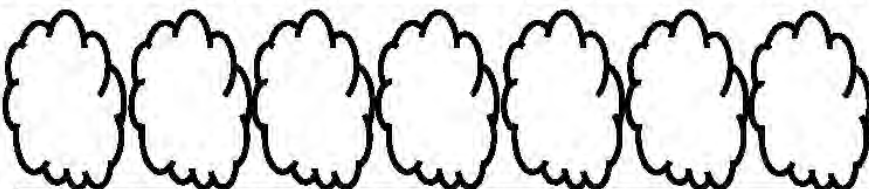
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A												
B												
C												
D												
E												
F												

F9-Č	B6-Ž	E8-L	F11-Ý	E12-M	E10-N	B9-N
C3-P	E11-Á	B4-P	E4-R	F4-O	A6-N	E5-O
B10-A	C7-Z	C5-R	B8-H	B5-O	E3-A	C8-I
E6-V	F3-V	A4-L	C9-L	E7-A	F8-E	D6-M
A2-D	A8-M	F7-V	F10-N	B7-E	C6-A	A7-Á
D9- ,	F5-T	E2-D	D7-R	C1-A	B11-N	D8-Ť
F1-Ž	D5-S	B12-IE	A3-A	F2-I	C4-O	F12- .



ROZVRH HODÍN

KRÚŽKY



PONDELOK							
UTOROK							
STREDA							
ŠTVRTOK							
PIATOK							
SOBOTA							
NEDELA							
BOŽSKÁ LITURGIA							

Na Teba, Bože, sa nádejam (18. časť)

Jedenásty verš znie: „Помощь моя ѿ бѣа, спасающаго прѣкыхъ срдцемъ“ (Pomoc pre mňa je od Boha, ktorý zachraňuje priamych srdcom). V učení o spás- se človeka žalmisti zastávajú jasné stanovisko, t.j. že spása pochádza len od Hospodina. Výraz *Boh môjho spasenia* je častým, častá je aj prosba žalmistov o záchranu – spasenie (pozri Ž 17, 47; 37, 22; 41, 6. 12; 42, 5; 50, 16; 61, 2. 8; 87, 2) k Bohu Spasiteľovi (pozri Ž 23, 5; 24, 5; 26, 1; 61, 3. 7.). Jednoznační sú aj v tvrdení, že Boh zachráni len ľudí pokorných, krotkých, čistých a priamych srdcom. Žalmisti však neprosia len o svoje vlastné spasenie, ale aj o spásu ľudí vo všeobecnosti.

„Pomoc pre mňa je od Boha“ – Hlavne počas vojny, v dobe invázie nepriateľov, hľadajú pomoc tí, na ktorých nepriatelia útočia. Preto Dávid, pociťiac svojich viditeľných aj neviditeľných nepriateľov a uvidiac blížiac sa nebezpečenstvo, hovorí: Moja pomoc nie je v bohatstve, nie je v telesných schopnostiach, nie je v mojej sile, ani v ľuďoch, no moja od Boha. A akú Hospodin tým, to vidíme z iného je povedané: „Vy-Hospodinov okolo a vyslobodí ich.“ seba vidí len v jechce sa spoliehať ani nič iné. Zo všeto spravodlivom srdc a vnútra prokrétny záver a posebou má sprBoha a na Jeho spoliehať. T.j. Ten, a vnútra a pozná že neoplácal zlom pošle spravodlivú, moc, pretože Bohu nevinne prenačraňovať priaho zachráni a jeho súdiť.



v mojej moci, ani pomoc pochádza pomoc posielala ktorí sa Ho boja, žalmu, v ktorom *zbrojil sa anjel tých, čo sa ho boja* Dávid pomoc pre dinom Bohu. Ne-na nikoho iného, obecnej formulácie Božom skúmaní rok vyvádza konukazuje, že nad vodlivo súdiaceho pomoc sa bude kto skúma srdcia jeho spravodlivosť, za zlo, Ten mu skorú a zjavnú poje vlastné pomáhať sledovaným a zamymych srdcom. Boh nepriateľov bude

„Priamych srdcom“ – Priamym srdcom je ten, kto sa v úsudkoch, rozmýšľaní a konaní drží prostrednej cesty a nevrhne sa k prebytku alebo nedostatku, t.j. k extrémom. Ako sa čiara môže stať krivou, usudzuje svätý Vasilij Veľký, tak sa aj srdce človeka môže stať vzdorovité – keď sa vyvyšuje nadutosťou alebo ho umárajú utrpenia, úzkosti a zúfalstvo. Kto sa napríklad z mužnosti odklonil

k nedostatku, ten sa nechal zviest' k bojazlivosti, nesmelosti, a kto sa zameral na prebytok, ten prechádza k drzosti. Preto Sväté Písmo nazýva tvrdohlavými ľuďmi, ktorí sa prebytkami alebo nedostatkami odkláňajú od stredu.

Svätý Ján Zlatoústy hovorí, že Dávid naozaj mohol očakávať spravodlivú pomoc od Boha, pretože si neželal nič nespravodlivé, napr. pomstu či smrť nepriateľov. Ak teda aj my chceme dostať pomoc od Boha, mali by sme prosiť to, čo je v súlade so spravodlivosťou, aby sme už samotnou vlastnosťou prosby priklonili k sebe Spasiteľa. Takýmto prosbám je súčinný, takýmto želaniam naslúcha. Taktiež, ak človek prosí o bohatstvo, krásu alebo čosi podobné pre seba, výsledok bude opačný.

Použitá literatúra:

Афанасий Великий, св.: Творения в четырех томах. Том 4. Москва : Спасо-Преображенский Валаамский монастырь 1994.

ФЕОДОРИТ КИРСКИЙ, бл.: Изъяснение псалмов. Москва 2004. ISBN 5-94625-081-7.

ИОАНН ЗЛАТОУСТ, св.: Творения. Том 5. Свято-Успенская Почаевская Лавра 2005.

ВАСИЛИЙ ВЕЛИКИЙ, св.: Беседы на псалмы. Московское Подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2000.

ПСАЛТИРЬ в святоотеческом изъяснении. Свято-Успенская Почаевская Лавра 1998. ISBN 5-86868-103-7.

РАЗУМОВСКИЙ, Г.: Объяснение священной Книги псалмов. Москва 2006. ISBN 5-7429-0120-8.

Толковая Псалтирь с подстрочным комментарием и краткой историей. Москва 2006.

ЗИГАБЕН, Е.: Толковая Псалтирь. Ясеново 2000. ISBN 5-7877-0023-6.

protodiakon Ján Husár

Хпала роса

Зрана роса хпала,
перлы высыпала
на покровець златый.
Хтоже го знать ткати?

То з неба поздравы
проміннями ткани,
до ранішньої траву
вшитки сны витканы.

Уткай мі їх, Боже,
каждый день. Ты можеш.
Лем Ты можеш знати
як мі їх уткати.

Людмила Шандалова



Emanuel



Christos Emanuel je ikonografický typ Christa, „vytvorený“ na základe pro-roctva o Narodení Isusa Christa: „Ajhlá, Panna počne a porodí Syna a dajú Mu meno Emanuel, čo v preklade znamená: S nami Boh.“ (Mt 1, 23) Christos Emanuel sa zobrazuje ako dieťa alebo mládenec bez brady vo veku 12 rokov: „Keď mal dvanásť

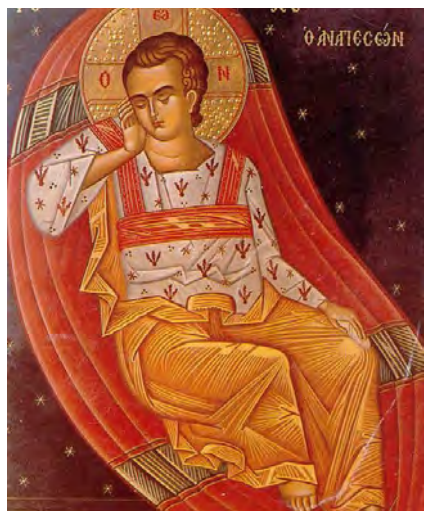
rokov a oni šli do Jeruzalema podľa obyčaje tej slávnosti, vzali Ho so sebou...” (Lk 2, 43). K tejto časti evanjelia sa viaže aj ikona mladého Christa, ktorý sedí ako dvanásťročný v jeruzalemskom chráme medzi učiteľmi. Vznik ikony Spasiteľa Emanuela bola odpoveď Cirkvi proti heréze, ktorá popierala Božstvo Christa do krstu. Na ikonách by mal mať Christos Emanuel okrúhlu hlavu s jemne vlnitými vlasmi, vysoké čelo s výrazným obočím a jasným pohľadom. Tradične má oblečený antický odev: chitón a himatión bez nejakých farebných či okrasných pravidiel. Môže byť zobrazený, ako žehná s oboma rukami, alebo ako v jednej drží zvitok, ktorý predstavuje učenie. Najčastejšie Christa Emanuela ako dieťa môžeme vidieť na ikonách s Bohorodičkou, kde Ho drží na rukách, alebo tiež na ikone so svätým Simeonom Bohopríjemcom. Zobrazenie Christa do pol pásu v medailóne, ktorý držia v rukách archanjeli Michael a Gabriel, je jednou zo základných ikonografických zobrazení Emanuela. Predstavuje to, že Christos je vladárom nielen zeme, ale aj všetkých nebeských síl. Zriedka sa môžeme stretnúť aj s ikonou mládenca Christa, na ktorej sa zobrazuje ako anjel s krídlami, či ako Ahnec ležiaci na diskose prikrýty pokrývadlom. Známa je tiež ikona „Nedremannoe oko“, ktorá predstavuje Emanuela, ktorý bdie nad svetom s otvorenými očami, i keď spí. „Nie, nedrieme a nespí ochranca Izraela“ (Ž 121, 4). Christova láska je stále „bdelá“, a i keď On „spí“, ona vyžaruje na verných. Christos na ikone leží na poduške – látke purpurovej farby, opierajúc sa o dľaň a v druhej ruke drží zatočený zvitok, ktorý poukazuje na to, že Isus ešte nezačal svoju spasiteľnú misiu. Pri Jeho hlave stojí, alebo kľáči Presvätá Bohorodička s ripidou v rukách. Na druhej strane stojí archanjel Michal alebo Gabriel, ktorý prináša symboly Christovho strádania: kríž, kópiu a hub-



ku – špongiu. V štvrtej knihe Mojžišovej sa o tejto ikone píše toto: „Skrčí sa, líha ako lev a ako levica, kto ho smie vyrušiť?“ (4 Mj 24,9) Christos Emanuel sa tu prirovnáva k levovi - kráľovi zvierat, lebo aj Christos je Kráľom a Pánom všetkého. Po druhé má Christos na ikone, aj keď spí, otvorené oči tak, ako aj lev, ktorý spí s pootvorenými očami, Treťou spoločnou vlastnosťou je to, že keď levica privedie na svet mŕtve levíča, lev ho tri dni oživuje svojim dychom, čo sa dá porovnať s mŕtvym a vzkrieseným Christom, ktorý je na tretí deň „oživený Dychom Božím“.

Zdroj: Zoran M. Jovanovi: Azbučnik pravoslavné ikonografije i graditeljstva + internet

Ľubomíra Kosová



Príbeh zo života starca Efréma Arizonského (Filotejského)

Žil jeden mních - askéta. Starec nepovedal, že tento príbeh je o ňom, ale mnisi o sebe často hovoria v tretej osobe. Jedného dňa tento askéta, ktorý mal veľa duchovných detí, zaklopal na Hospodinove dvere. Boh mu otvoril a mních povedal: „Môj Pane, ja sa snažím zo všetkých síl. Môžem si od Teba vypýtať jednu vec?“

„Samozrejme, môžeš“, povedal Boh. „Ja mám veľa duchovných detí - ľudí, s ktorými som prepojený. Aby sa človek dostal do Božieho Kráľovstva, je potrebné nazbierať desať bodov. Plných desať z desiatich. Je potrebné urobiť aj nejaký dobrý skutok. A časy sú teraz také ťažké, že nikto nemôže konať toľko dobra, a tak nazbierať plných desať bodov. Vari nemôžeš urobiť tak, Bože, aby tí, ktorí získajú iba osem bodov, sa taktiež dostali do Tvojho Kráľovstva?“ A Hospodin mu odpovedal. „V poriadku, pre teba a pre tvoju lásku, ktorú mi prejavuješ, to urobím. Nech sa tak stane!“

Askéta sa modlil ďalej a znova začal klopať na Hospodinove dvere. „Môj Pane, môžem Ťa poprosiť ešte o jednu láskavosť?“ „Samozrejme, môžeš“, odpovedal Boh. „Vieš, môj Bože, veď aj osem bodov je veľmi ťažko získať. Ale ľudia sa snažia. Snažia sa, počúvajú a modlia sa. A čo keď do ôsmich bodov im zostáva len málo? Urob, prosím, tak, aby tí, ktorí získali šesť bodov, dostali sa do Tvojho Kráľovstva. Veď to bude hanba! Človek sa celý život snaží a... pokušení v dnešnom svete je príliš veľa a duchovný život je na veľmi nízkej úrovni. Keď získajú iba šesť bodov, tak ich vezmi tiež k sebe!“

„V poriadku“, odpovedal Boh. „Pre tvoju lásku, ktorú mi prejavuješ, urobím tak.“ Za nejaký čas mních zaklopal tretíkrát. „Pane, a keď získajú iba štyri body? Prosím, môj Bože, ja sám sa budem postiť za nich, budem sa modliť celú noc! Prosím, dovoľ im uvidieť taktiež Nebeské Kráľovstvo!“ „Nech bude tak, ako chceš“, odpovedal Hospodin.

Mních sa otočil na ľudí, pozrel na všetky svoje duchovné dietky a podišiel k dverám. No keď chcel znova zaklopať, tak Boh otvoril a povedal askétovi: „Ale niečo už musia urobiť aj sami a trochu sa posnažiť!“

Alexander Hričko

Rýchly paradajkový šalát

Suroviny: cherry paradajky, tofu syr (biely, lahôdkový...), čerstvá bazalka, olivový olej, balzamikový ocot, soľ, mleté čierne korenie

Postup: Cherry paradajky umyjeme a poprekrajujeme na polovice. Tofu syr nakrájame na kocky. Listy bazalky umyjeme, osušíme a pokrájame. Všetko spolu premiešame. Podľa chuti osolíme a okoreníme. Nakoniec pokvapkáme olivovým olejom a balzamikovým octom.

Cuketovo - zemiakové placky

Suroviny: nastrúhaná cuketa, zemiaky, 2 strúčiky cesnaku, 1 cibuľa, soľ, čierne korenie, 1 - 2 lyžice strúhanky, maslo,

Postup: cuketu hrubo nastrúhame (mladú aj so šupkou), pridáme nastrúhané zemiaky, nadrobno nakrájanú cibuľu a pretlačený cesnak. Posolíme, okoreníme, pridáme podľa potreby strúhanku, zamiešame a na rozpálenej panvici vyformujeme placky, ktoré z oboch strán popiekame.



Orechové mlieko

Suroviny: 2 hrnčeky orechov (vlašské, lieskové, mandle...), 4 hrnčeky vody, med, javorový sirup

Postup: Orechy zalejeme studenou vodou a necháme aspoň 4 hodiny namočené. Potom orechy scedíme, dáme do mixéra a pridáme 4 hrnčeky vody. Poriadne rozmixujeme. Potom tekutinu precedíme cez jemné plátno alebo sitko. Podľa chuti môžeme osladiť napríklad medom alebo javorovým sirupom.

Tip: Ak trpíte nafukovaním, jedzte viac ovocia bohatého na vodu – melóny, kivi a citrusy. Pri varení pridávajte do jedál (spôsobujúcich nafukovanie) bylinky, ktoré uľahčujú trávenie, a to podľa typov jedál napr. rozmarín, šalvia, tymian, rasca, citrónová kôra alebo mäta.

Tráviace a zažívacie ťažkosti

Bolest' brucha, nafukovanie, krče

Na upokojenie žalúdočných ťažkostí skúste popíjať **čaj** s mäťou, ktorá pôsobí protizápalovo a uvoľňujúco. Takisto pitie **rascového čaju pri jedle** podporuje trávenie, zabraňuje nafukovaniu a pocitu plnosti. Skvelé SOS pri nafukovaní – starostlivo rozžúť 1 lyžičku rasce, pričom sa tak zbavíte i nadmerného nepríjemného grgania.

Banán je prirodzený prostriedok, ktorý neutralizuje žalúdočnú kyselinu a je vhodný pri zápaloch črevnej sliznice (najúčinnnejšie sú zlatožlté plody so svetlohnedými škvrnami). Proti poruchám trávenia je tiež výborná **zemiaková šťava** (dva surové nastrúhané zemiaky). V prípade žalúdočných problémov je vhodné vypiť každý deň **odvar z 2 – 3 jabĺk** varených 15 minút v 1 litri vody.

Rumančekový čaj pomáha pri krčoch, bolestiach brucha a žalúdka, pri nafukovaní a hnačke. Určite by nemali chýbať v lekárničke rodičov malých detí!!! Ak sú žalúdočné ťažkosti nervového charakteru, odporúča sa miešať rumanček s medovkou. Na regeneráciu sliznice tráviaceho traktu sa odporúča každé ráno užívať polievkovú lyžicu pomletých **ľanových semien** rozmiešaných v 150 ml vlažnej vody (podobné liečivé účinky má aj ľanový čaj a olej). **Zelený čaj** je zasa bohatý na polyfenoly, ktoré majú antibakteriálne a antioxidačné účinky. Výborným regulátorom zažívacích ústrojov je **aníz** a **fenikel** (čaj: jednu lyžicu rozdrvených semien zalejte 250 ml vriacej vody a nechajte 10 – 15 minút lúhovať). Starší ľudia by mali každý deň ráno zjesť lyžičku roztlčeného anízu alebo fenikla s trochou medu alebo mlieka.

Diétny tip: keď sa vám ulávi a budete môcť prijímať potravu, jedzte aspoň deň alebo dva ľahkú stravu zo suchárov, ryže, jablkového pyré a banána.

Hnačka

Sušené čučoriedky by určite nemali chýbať ani v jednej domácej lekárničke – sú jeden z najlepších prostriedkov proti hnačke, vhodný aj pre malé deti (necháme ich napučať vo vode a následne vypijeme aj s vodou, keďže užívanie čerstvých plodov pri hnačke je nevhodné!).

Čaje: **rumančekový, skorocelový a repíkový** pijeme príjemne teplé, nesladené, po dúškoch. Pri akútnych záchvatoch pomôže **škoricový čaj** (jednu lyžičku čierneho čaju a štvrtinu celej škoricе zalejte 200 ml vriacej vody a nechajte 5 minút vylúhovať).

Diétny tip: pri oslabenom organizme jedzte varenú ryžu a pite posilňujúci ryžový odvar, pite veľa tekutín (nesladené nechladené minerálne vody), aby ste zabránili dehydratácii!

Ľudia, ktorí trpia na **žalúdočné a dvanástnikové vredy**, môžu nájsť pomoc a úľavu v bielej kapuste. Odporúča sa piť denne 250 ml **šťavy z čerstvej kapusty a mrkvy** v rovnakom pomere – dvakrát denne pred jedlom. Kapusta obsahuje protivredový faktor-podobný, aký majú i rajčiaky.

Zdroj: Mandžuková, J.: Čo jesť, keď... Príroda 2011.

Dvostranu spracovala: Pet'ka Kahancová

Modlitby pri chorobách žalúdka a čriev

Odporúča sa modliť k týmto svätým:

- k veľkomučeníkovi Artemijovi
- k prep. Serafimovi Sarovskému
- k prep. Teodorovi Studitskému

Tropar Teodorovi, hlas 8.

Pravoslávija nastávnice, blahočestija učiteľu i čistotý, vselénnyja svitílňice, monášestvujuščich bohoduchnovénnoje udobrenije, Feódore premúdre, učěnni tvojimi vsja prosvitil jesí. Cévnice duchóvnaja, molí Christá Bóha spastisja dušám nášim.

Kondak Teodorovi, hlas 2.

Póstničeskoje i ravnoánhel'skoje žitijé tvoje stradalčeskimi ujásnil jesí pódvihi i Ánhelom sovsél'nik, bohoblažénne, javílsja jesí, Feódore. S ními Christú Bóhu mol'šja ne prestáj o vsich nas.

Modlitba

O svyatýj Feódore, ispovídnik Pravoslávija, zákóna Bóžija revnítel', nastávník právoj víry, pomozí nam i prízri na nas, s víroju i usérdivem pribihájuščich k tebí! Ot caréj ikonobórcov za počítánie svjatých ikón okóvy, izhnánije, zatočénije preterpíl ty, prepodóbnj, i mnóžestvo tážkich ran i žestókich udárov, ot kotórych i bolízn nesterpímuju polučil. Velíkij i dostočúdnj Feódore, do koncá v skórbech preterpívj, i nam, oburevájemym napástami i trevolnénijami žitéjskimi, podáj krípóst' dušévnuju i tilésnuju dlá borby s bídami i dlá odolénija strastěj i kóznej vráziich. Molí o nas milosérdnaho Hóspoda, vírnyj rab Bóžij, Feódore, da izbávit On nas ot ožestočénija i chládnosti serdéčnoj, i dárujet nam krótoť, bezhnívije, nezlobije, smirénije i lúbov. Vídá pómošč tvojú, proslávím my Hóspoda i Spása nášeho Iisúsa Christá, i tebjá, blahodítel'a nášeho, voblahodarím, s blahohovénijem počítája pámjat' tvojú. O, vsechvál'ne, prepodóbnje Feódore, učénijem i písňmi svojimi Cérkov Bóžiju napoívšij i obrádojavšij, i nas, osliplénnych umóm ot sobláznov i sujetý míra sehó, prosvití poznánijem ístiny i izbáv ot zabluždénij i somnénij, čtoby ne soobrazovátsja nam víku semú. O uhódnice Christóv, Feódore, polučívšij ot Bóha blahodát' iscilénija nedúhujuščich, a najpáče strážduščich želúdkom, uvračúj i nas, oderžímych razlíčnymi nedúhami i iscilí bol'áščich želúdkom i podáj nam zdrávije, bódroť i mir dušévnyj. Ne otríni nas, pritekájuščich k tebí, no zastupí i pomozí nam. Predstátel'stvuj za nas pred Spasítelem nášim, vnémli mol'bám nášim i ispólni prošénija náši, da tobóju ukriplájemy, v trudách i dóbrych dilách soverším my tečénije žízni nášej i spodóbimsja vojtí v Cárstvije Nebésnoje, da vmíste s tobóju voschválím i proslávím Hóspoda i Spása nášeho Iisúsa Chrístá, so beznačál'nym Jehó Otcém i s Pre-svatým Dúchom, nýni i prísno i vo víki vikóv. Amíň.



Milí čitatelia ISTINY, keďže sme na prahu nového školského roka, prinášame vám modlitby prospešné pri štúdiu a učení sa:

Modlitba pred učením

Predobrotivý Hospodine, zošli nám milosť svojho Svätého Ducha, aby rozmnožil a posilnil naše duševné schopnosti, aby sme vnímajúc učenie, ktoré sa nám podáva, rástli Tebe, svojmu Tvorcovi k sláve, svojim rodičom k radosti a Cirkvi a vlasti k prospechu.

Modlitba po učení

Ďakujeme Tebe, Stvoriteľú, že si nás učinil hodnými svojej milosti, aby sme chápali učenie. Žehnaj našim predstaveným, rodičom a učiteľom, ktorí nás vedú k poznaniu dobra, a daj nám silu a zdatnosť, aby sme v učení zdarne pokračovali.

Zdroj: <https://pravoslavie.sk/modlitby/149-modlitby-2>

Ďalej sa môžeme modliť:

- k sv. Sergejovi Radonežskému
- k sv. Spiridonovi Trimifuntskému
- k ikone Bohorodičky „Pribavlenie uma“

Molitva ko Presvjatoj Bohorodici v česť ikony „Pribavlenie uma“

Bohorodice Prečistaja, Dóme, Jehóže sozdá Sebe Premudrosť Božija, darón duchovných Podateľnice, ot mira k premírnym um náš vozvodáščaja i vseh k poznaniu razuma privodáščaja! Priimí moléбноje penije ot nas, nedostojnych rab Tvojich, s veroju i umilenijem poklaňajuščichsja pred prečistym obrazom Tvojim. Umoli Syna Tvojeho i Boha našeho, da dárujet vlastém našim mudrosť i silu, sudijám pravdu i neliceprijatije, pástyrem mudrosť duchovnuju, revnosť i bdenije o dušách našich, nastavnikom smirennomudrije, čádom poslušanije, vsem že nam duch razuma i blahočestija, duch smirenija i krotosti, duch čistoty i pravdy. I nyní, Vsepétaja naša Mati, podáj nam umá pribavlenie, umirí, sojediní vo vražde i razdelenii súščija i položi im sojúz lúbove nerazrešimyj, vseh zablúždšich ot nerazumija k svetu istiny Christovy obrati, strachu Božiju, vozderžaniju i trudoľubiju nastávi, slovo premudrosti i dušepoleznoje znanije prosjaščim daruj, osení nas večnoju radostiju, Cheruvimov čestnéjši i Serafimov slavnéjši suščaja. My že, divnaja delá i mnohorazumnuju Premudrosť Božiju v mire i žizni našej vídášče, ustranimsja zemnyja sujeti i izlišnich žitejskich popečenij, i um, serdce naše na nebesa vozvedém, jako da Tvojim zastuplénijem i pomoščiju slavu, chvalu, blahodarenije i poklonenije za vsja v Troice slavimomu Bohu i vseh Sozdatelú vozsylajem, nyní i prisno i vo veki vekov. Amiň.



Čo prezradí zošit?

Do zošita dobrý žiak
píše písmenočká.
Peknučké sú, veru tak.
Jednotky sa dočká.

No nedbalý nemá rád
krásu – to je chyba!
On by písal akurát
čarbanice iba.

Nie je ťažké overiť,
či je pravda taká:
vtáčka spoznáš po perí,
po zošite – žiaka.

Igor Kruk



OBSAH

Akcie BPM.....	3
Životy svätých.....	6
Starec Paisij.....	7
Like-Holizmus.....	8
Pýtate sa.....	10
Narodenie Presvätej Bohorodičky.....	11
Detská stránka.....	12
Sväté písmo.....	18
Dielňa ikonopisca od A po Z.....	20
Príbeh.....	21
Pôstny receptár.....	22
Prírodná lekárňa.....	23
Modlitby pri chorobách žalúdka a čriev...24	
Modlitby pred učením.....	25

Obálka: Vladyka Dorotej, Ladomirová, 1986

ISTINA - Mesačník Bratstva pravoslávnej mládeže na Slovensku – SYNDESMOS.

Redakčná rada: Jana Gubová, protodiakon Ján Husár, Petra Kahancová, Ľubomíra Koso-
vová, Zuzana Petrovajová, Zuzana Sadilková, Natália Spišáková

Šéfredaktorka: Zuzana Petrovajová

Korektúra: Jana Gubová

Technický redaktor: Miroslav Guba, Jaroslav Smoleň

Ročník XXIII/2018. 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: SK 50 7500 0000 0040 0840 9298 Ročný príspevok

6 € + poštovné 5 €, uviesť krátke meno odosielateľa

Cirkevne schválené. Redakcia si vyhradzuje právo upravovať príspevky v súlade s uče-
ním Cirkvi. Nevyžiadané rukopisy nevraciam.

Tlač: GRAFOTLAČ Prešov



Prvá púť do Závadky



Púť do Levoče

