



Púť do Uličského Krivého



Púť do Ľutiny



Púť do Spišskej Novej Vsi

Púť do Uličského Krivého

V sobotu 18.8.2018, v predvečer sviatku Preobraženia Hospodňa, sa v Chráme Pokrova Presvätej Bohorodičky v Uliči molebnom začala 11. púť z Uliča do Uličského Krivého. Cieľom bol skít otca Ignatija Čokinu.

Moleben slúžil o. Boris Hrustič, ktorý nás na záver povzbudil svojím duchovným slovom. Po molebni sme si spravili spoločnú fotografiu a vybrali sme sa na čele so svätým krížom na púť. Putovali veriaci z blízka i z ďaleka, mnohí so svojimi duchovnými otcami. Veľmi nás potešilo, že púte sa zúčastnili ľudia rôznych generácií, od starších až po tých najmenších. Boli tam rodičia - bývalí mládežníci so svojimi deťmi v kočíkoch. Pán Boh nám blahoslovil krásne slnečné počasie, a preto sa nám príjemne putovalo aj spievalo duchovné piesne.

Na konci púte pri skíte o. Ignatija Čokinu nás čakalo výborné pôstne pohostenie, ktoré pripravili veriaci. Po občerstvení sa začal bohoslužobný program malým posvätením vody, po ktorom nasledovalo vsenočné bdenie, ktorého vyvrcholením bola prvá svätá Liturgia. Na jej konci bolo posvätenie ovocia. Všetko sa odohrávalo pod holým nebom. Bola tam nádherná atmosféra, modlitby pri sviečkach, prostredie tichej krásnej prírody národného parku Poloniny. Druhý deň, na sviatok Preobraženia Hospodňa, sa pokračovalo archijerejskou svätou Liturgiou, posvätením ovocia, večerňou, obchodom okolo chrámu a záverečným pohostením v duchu tradície otca Ignatija.

Dúfame, že aj na budúci rok sa znovu stretneme na tejto púti a oslavách sviatku Preobraženia Hospodňa a privítame aj takých, ktorí v našom kraji ešte neboli.

mládežnícky z Uliča

Púť do Ľutiny

Sviatok Zosnutia Presvätej Bohorodičky bol aj tento rok nezabudnuteľný. Najmä pre tých, ktorí sa rozhodli zúčastniť púte zo Sabinova do Ľutiny, a takýmto spôsobom prejaviť vďačnosť našej nebeskej Matke.

Samotnej púti predchádzala svätá Liturgia, počas ktorej sme sa duchovne posilnili a poprosili Boha o pomoc pri putovaní.

Po chutnom občerstvení sme sa plní duchovných a telesných síl vydali na cestu. Trasa bola zaujímavá a nenáročná, zvládli ju aj tí najmenší.

Púť spríjemňovali priateľské rozhovory. Podelili sme sa našimi bratmi a sestrami o naše radosti i starosti každodenného života, vypočuli si poučnú kázeň o. Pavla Bobáka a s Božou pomocou došli do cieľa našej cesty.

Srdečne nás privítal o. Dimitrij Paster, ktorý milými slovami ocenil našu námahu a svoju radosť z prichádzajúceho sviatku preniesol aj na nás:).

Sláva Bohu za všetko!

Anna Pružinská

Solovki 2018

Tohtoročné leto sme sa my, piati mládežníci zo Slovenska, zúčastnili putesťstvia na Solovecké ostrovy v rámci projektu „Vместе на планете“. Spolu s 55 členou skupinou pravoslávnych mládežníkov z deviatich krajín sme sa vydali poznávať duchovnú hĺbku ruského severu.

Koncom júla, po prilete do Moskvy, sme sa na kurskej vlakovej stanici stretli s celou našou skupinou a pokračovali cestou vlakom. Táto trvala cca 22 hodín a našou prvou zastávkou bolo prístavné mesto Kem. Tu nás po prvýkrát očarila nádherná príroda ruského severu. Nocovali sme na Soloveckom podvorí vo veľkej drevenej chate pripomínajúcej „ruskú skazku“. Naša prvá spoločná večera sa pripravovala vonku na ohni a bola to pohánková kaša. Tam sme prvýkrát obdivovali nočné severné svetlo, ktoré je známe ako biele noci.

Počas celého nášho pochodu na ostrovy nás sprevádzal duchovný otec Vasilij z Moskvy. O druhej ráno sme odsľúžili moleben na brehu Bieleho mora a vzápätí nás rozdelili do skupín. Každá skupinka sa vystriedala pri varení raňajok, obeda a večere - a to celkovo dvakrát. Bolo to veľmi

zaujímavé a prínosné učiť sa vzájomnému porozumeniu, službe blížnym, bratskej láske, sebazapreniu, pokore... Na druhý deň ráno sme sa už plní očakávania plavili na blahodiatnú zem - Solovecký ostrov, jeden z duchovných centier krajiny.

Počas celej plavby nás sprevádzali čajky, ktoré sa domáhali našej pozornosti. Obdivovali sme chladné a čisté more, jeho hlas, vôňu, farbu a pohyby. V diaľke sa vynímal Solovecký monastier, jeho opevnené múry a my sme počuli, ako ľudia vravia: „To je svätá zem.“ Všetko tu dýchalo históriou - utrpenie, ktoré tu prežili väzni, ich úzkosť, ich modlitby. Solovecký monastier bol založený v 15.

storočí svätými mníchmi Zosimom, Savvatijom a Hermanom. Ticho a pokoj, ktoré tam kraľovali, si nás úplne podmanili. Dni boli také nádherné, až bolo ťažké uveriť, že inokedy tu udiera studený vietor a dážď, lietajú krdle komárov, ktoré kedysi spôsobovali väzňom trápenie. Ťažko uveriť, že kedysi sa tu ľudia nekovali neskorými západmi slnka, kvetinami, pokojnou hladinou mora a ružovým oparom nad obzorom, ale že tu bolo miesto popráv, mučení, pracovných táborov, miesto hladu, ponižovania,



prenasledovania, svätej smrti...

Okrem Soloveckého monastiera sme objavovali aj okolité ostrovy a skíty. Dokonca sme mali možnosť byť na ostrove Kiži v Karélii, ktorý je známy svojím veľkolepým dreveným chrámom. Program bol pestrý a veľmi zaujímavý, nadviazali sme priateľstvá a zdokonaľovali sa v ruskom jazyku. Počas dvoch týždňov sme žili ako jedna duchovná rodina, pričom sme ráno a večer spoločne čítali modlitebné pravidlo. Po rozlúčke so Solovkami sme prežili ešte pár dní v severnom meste Petrozavodsk, kde sme navštívili Chrám sv. Alexandra Nevského a stretli sa s miestnymi mládežníkmi. Okrem toho sme navštívili i monastier sv. Alexandra Svirského, kde sú uložené jeho neporušené mošči. Na konci nášho pochodu sme absolvovali spoločný rozlúčkový večer, na ktorom si každá skupina pripravila vlastný kultúrny program, z ktorého prikladáme túto báseň:

*Мы помним этот час,
когда на Соловки позвали нас,
всё было неожиданно и сложно,
эти чувства передать не возможно.
Скажем правду - нам не хотелось ехать,
хотелось лучше остаться дома и ничего не делать,
не собирать большой рюкзак и дождевик покупать.
У нас были свои планы -
Настя хотела денги зарабатывать
а Петра в монастырь поехать.
Юлиана в лагере встретиться с друзьями,*

*Марина с Лукашом следить за детьми.
Вопреки тому мы приехали в Россию,
чтобы узнали новую во Христе семью.
Белые ночи нас удивили
и без сна жить научили.
Первый раз дежурством занимались
и взаимопониманию изучались.
На Соловки приплыли,
с лисичками знакомились,
новых друзей встретили
и много монастырей посетили.
Добавки нам не хватало
и булочек тоже было мало.
Не легко нам было гребсти лодку,
но в подарок мы получили
красивую погоду.
На Муксомле остались без электричества,
и коморов покормили большое количество.
Вместе мы исповедались и причащались,
но сначала двенадцать километров
преодолевались.
Когда мы утром слышали подём,
нам тааак хотелось быть -at home-.
Сейчас нам домой не хочется,
лучше утром слышать подём нравится.
Много информации принимали
и всегда селфи сделали.
Нам жилось с вами классно,
вспоминать мы будем часто.
Благодарны Вам всю жизнь будем,
на словацком вам дякуем.
В конце мы скажем только одно -
слава Богу за всё.*

Lukáš, Marína, Anastásia, Juliana, Petra



Púť z Novoveskej Huty do Spišskej Novej Vsi

Požehnaný, ktorý prichádza v mene Pánovom... (Jn 12,13)

Tohtoročná púť z Novoveskej Huty do Spišskej Novej Vsi sa uskutočnila v česť sv. Klimenta Ochridského a svätých sedmopočetníkov.

Naše putovanie sa začalo zrazom účastníkov púte v chráme. Potom nasledoval moleben za cestujúcich (putešestvujúcich) a malé posilnenie pred cestou. Následne sme sa odviezli autami do Novoveskej Huty a začalo sa tak dlho očakávané putovanie.

Všetci spoločne, mladí i starí, malí i veľkí kráčali za spoločným cieľom. Počasie nám prialo, takže sme si mohli plnými dúškami vychutnať krásy tamtojšej prírody ako i nádherné výhľady na mesto a celé okolie.

Na prvej zastávke sme si u veriacich vypočuli duchovné slovo otca Štefana Průžinského ml. o tom, aká je dnešná doba uponáhľaná a moderný človek si nevie nájsť čas na Boha. V lesíku nad mestom nám otec Miroslav Guba rozpovedal o živote otca Vasiľa Bobáka a o čudésach, ktoré sa diali po jeho molitvach. Do debaty sa zapojili aj niektorí, ktorí otca Vasiľa poznali a podelili sa s nami o svoje zážitky. Otec Matúš Spišák nám neskôr povedal aj o zmysle duchovnej púte a o tom, aká silná je spoločná modlitba.

Po príchode do chrámu nasledovala slávnostná veľká večerňa, ktorú slúžil otec Peter Dobřík s ostatnými duchovnými a Akafist k sv. Klimentovi Ochridskému. Po výdatnej večeri, ktorú pre nás pripravili miestni veriaci, bola pripravená prezentácia chlapcov o pobyte v srbskom monastieri Bođani.

Ďakujeme Hospodu Bohu za to, že nám umožnil stretnúť sa v takom peknom počte, no i každému, kto sa podieľal na príprave krásne prežitého dňa.

Sláva Bohu za všetko!

Alexander Hričko

Rozlúčka s letom

Prvý septembrový deň v Medzilaborciach sa niesol v znamení šantenia a zábavy. Dlhé dni príprav, veľa vynaloženej energie urobilo svoje a radosť detí bola jednoznačná. Nechýbali ani povestná pavučina či lovenie jabĺk z lavóra, kŕmenie súpera ovocím a aj skákanie vo vreci. Veľký úspech mala aj spontánne už na ihrisku vymyslená disciplína zbieranie sena na kopy. Deti si mohli nazbierať na každom stanovišti body, a potom za



ne získať odmeny v stánku so sladkosťami. No boli pripravené aj väčšie ceny a odmeny. Na obed pre nás otcovia duchovní na čele s o. Dušanom Skoncom pripravili chutný guláš. Ďakujeme Hospodu Bohu, rodičom, deťom a sponzorom, ktorí prispeli k realizácii športového dňa. Taktiež vďaka patrí aj Pravoslávnym cirkevným obciam v Spišskej Novej Vsi, Čabinách, Olšavke a Zbudskej Belej za to, že prišli medzi nás a potešili nás svojou prítomnosťou. Sláva Bohu za všetko!

Alexander Hričko

Otázka:

„Prečo pravoslávny veriaci sa nemôže po smrti dať spolniť a prečo ženy nemôžu ísť za ikonostas, keďže som počula, že v minulosti mohli?“

Ľubica**Odpoveď:**

„Milá Ľubica, Pravoslávna cirkev neschvaľuje a odmieta spolnenie z nasledujúcich dôvodov. Telo človeka je Božie stvorenie, ktoré bude vzkriesené a bude prebývať v oduchovenom stave spolu s dušou vo večnosti. Z uvedeného dôvodu ho Cirkev nijakým spôsobom nedovoľuje ničiť, ale naopak, učí nás, aby sme k nemu prechovávali veľkú úctu aj po smrti. To je tiež príčina, prečo obrad pochovania ľudského tela obsahuje jeho posvätenie, prežehnávanie, okadzovanie a dokonca pobožkanie. Niektorí ľudia a nepravoslávni teológovia hovoria, že telo, s ktorým vo večnosti, bude To, že táto myšlienka nie je pravdivá, vďaka prí ktorého telo po prijatí späť to isté, nom stave, vďaka prechádzať cez dvesa to takto udialo s sa to bude diať aj Všetko totiž, čo nal v tele, vykonal istou cestou mohli jedna z najdôležitejších vierouky. Dalším dôvodom, prečo Cirkev nesúhlasí so spálením tela, je fakt, že duša sa s telom lúči postupne, podľa Tradície okolo troch dní. Ak by niekto v tomto období telo spálil, pre dušu by to znamenalo nutnosť urýchleného, bolestivého a dramatického rozlúčenia sa s telom, ktoré duša vtedy ešte vidí a vníma. Človeku je v týchto náročných chvíľach potrebné spôsobovať nie ešte väčšie skúšky a znepokojenia, ale radšej čítať Sväté Písmo a modlitby, aby duša načerpala duchovné sily a jej odchod do večnosti mohol byť čo najpokojejší.“



budú ľudia prebývať už nejaké iné telo. enka nie je pravdivá, kladu Isusa Christa, vzkriesení už nebolo ná, že po vzkriesení nejaké iné telo, ale ibaže v oduchovenom s ním mohol re a podobne. A ak Christom, tak isto s veriacimi v Neho. Isus Christos vykoreto, aby sme tou prejsť aj my. Toto je tejších právd pravoslávnej vierouky.

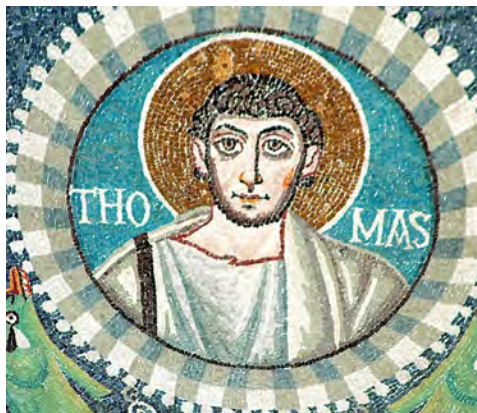
Čo sa týka otázky, prečo ženy nemajú chodiť za ikonostas, vec sa má takto. Za ikonostas nemajú chodiť nielen ženy, ale najlepšie každý, kto tam nejde vykonávať nejakú bohoslužbu, pretože je to najsvätejšia časť chrámu. A keďže ženy sú Bohom povolané na iný druh služby Bohu, než je služba pri oltári, nemajú tam žiadny dôvod chodiť. Pre prirodzené zmýšľajúcu ženu je to úplne pochopiteľné. Okrem toho, kontakt s tým najsvätejším, čo je podstatou a centrom oltárnej časti chrámu – s Telom a Krvou Isusa Christa, majú ženy pri Svätom Pričaščení a to je úplne postačujúce. Nič im teda nie je odopreté a nie sú takto vôbec nijako ponížované. Výnimka sa občas robí iba v situácii, keď sa chrám nachádza na mieste, kde niet mužov a nemá kto v oltárnej časti vykonať niektoré úkony (napríklad zapáliť sviece, lampády, pripraviť bohoslužobný odev (rizy) a podobne). Takáto prax sa väčšinou uplatňuje iba v ženských monastiéroch, kde sa na to určí niektorá zo starších a zbožných monašiek, ktorá urobí iba presne to, na čo dostala blahoslovenie kňaza, a odchádza preč. Na záver dodám už len jednu myšlienku, ktorú myslím výlučne pozitívne: Kiežby si ženy s láskou a ochotne plnili svoje ženské, nesmierne vzácné a vznešené úlohy v Cirkvi, ktorými majú slúžiť Bohu. Myslím tým najmä materstvo a zbožnú výchovu detí (1Tm 2, 15). Pretože keď tak ženy robia, keď sú ženy ženami, keď sa nechcú podobať mužom, ale správajú sa žensky, vtedy to aj mužom pomáha, aby boli mužmi, Cirkev prekvitá, pribúdajú v nej zbožní a svätí ľudia a život víťazí. Vtedy je radosť žiť! S láskou v Christu“

prot. Štefan Pružinský, ml.

Svätý apoštol Tomáš

6. / 19. október

Svätý apoštol Tomáš pochádzal z galilejského mesta Pansady a venoval



Podľa cirkevnej tradície svätý apoštol Tomáš založil kresťanské chrámy v Palestíne, Mezopotámii, Parzii, Etiópii a Indii.

Kázanie Evanjelia završil mučeníckou smrťou. Za obrátenie syna a manželky vládcu indického mesta Meliapura (Melipura) ku Christovi, bol svätý apoštol uväznený, vydržal mučenie a nakoniec, prebodnutý piatimi kópiami, odišiel k Pánovi. Časť ostatkov (mošči) svätého apoštola Tomáša je v Indii, Maďarsku a na svätej hore Athos.

S menom svätého apoštola Tomáša je spätá Arabská (alebo Arapetská) ikona Bohorodičky (6. septembra).

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

Spracovala: Mgr. Zuzana Sadilková

sa rybolovu. Keď započul evanjelium Isusa Christa, všetko opustil a nasledoval Ho. Apoštol Tomáš sa stáva jedným z dvanástich svätých apoštolov, dvanástich učeníkov Spasiteľa.

Podľa svedectva Svätého Písma apoštol neveril príbehom ostatných učeníkov o Vzkriesení Isusa Christa: „Pokiaľ neuvidím na jeho rukách stopy po klincoch, ak nevložím prst do rán po klincoch a nevložím svoju ruku do jeho boku, neuverím“ (Jn 20, 25). Osmý deň po Zmŕtvychvstaní sa Isus Christos zjavil apoštolovi Tomášovi a ukázal svoje rany. „Pán môj a môj Boh!“ zvolal svätý apoštol (Jn 20, 28).

Sv. Ján Zlatoústý o ňom hovorí toto: „Tomáš, ktorý bol kedysi slabší ako ostatní apoštoli vo svojej viere, sa z Božej milosti stal odvážnejší, neúnavný a horlivý, takže so svojou kázňou obišiel takmer celú zem a nebál sa hlásať Božie slovo divokým národom.“



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 košeľe 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 semafóry)? Pohotovo sme mu pomohli:

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

- Áá, áno, podľa toho tá 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 nejak, - odpovedal som mu.

- Hľa, to zviera 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)

Fenómén, ktorý nám asi najlepšie poslúži, aby sme aspoň v určitej miere a nám dostupných hraniciach chápali problém otroctva sociálnych sietí, je ten, že čoraz viac a viac detí je doslova prítomných napríklad na „Facebook-u“.

Keď hovoríme „prítomných“, myslíme na dve veci, teda na prítomnosť cez „profil“ a prítomnosť cez čas, strávený prehliadaním a komentovaním cudzích „profilov“. Nie je ťažké všimnúť si, že kombinácia týchto dvoch „prítomností“ je škodlivá, a to nielen z dôvodu márnenia času, ale aj kvôli mnohým iným veciam. Ale podíme postupne...

Vytváranie „profilov“ spolu s tým, čo s tým súvisí, a o čom sme už trochu hovorili (zdieľanie fotografií a podobne), je znakom potreby dieťaťa (s alebo bez vedomia rodičov) byť súčasťou spoločnosti. Na rozdiel od spoločností, ktoré existujú v reálnom svete, spoločnosti vo virtuálnom svete sú hybridy, ktoré vznikli s cieľom, ktorý má v sebe základ práve túžbu „byť ako bohovia“¹. Nasledujú pravidlá, ktoré skutočne existujú, keď ide o získavanie významu a popularity na sociálnych sieťach, robia sa neuveriteľné veci. Z dôsledne vybraných fotografií sa prechádza na zverejňovanie scén, ktoré nielenže zachádzajú do intimity, ale sú výsledkom už jasne prejavenej otroctva myšlienok, ktoré sa môžu opísať slovami: „Ak nezverejním provokatívnu fotografiu alebo scénu, nikto nepozrie na môj profil, a ak na mňa nikto nepozera, som bezvýznamný, neexistujem.“ Výsledkom je zverejňovanie desiatok fotografií počas dňa na „Facebook-u“...



Okrem toho je internet (a „Facebook“ zvlášť) zaplavený fotografiami obnažených či poloobnažených užívateľov siete, najrozličnejšími snímkami, ktorých obsah nielenže je nechutný, no až dovádza k otázke, kam sú až ľudia ochotní zájsť, aby získali „like“. Žiaľ, „like“ sa pomaly, ale isto stáva mierkou hodnoty. Pre mnohých ľudí je informácia o tom, koľko ľudí videlo ich fotografiu, koľkým sa páčila, niečím výnimočne dôležitým v živote.² Kam až sú niektorí pripravení dôjsť kvôli tomuto, vidno z príkladu ľudí, ktorí zahynuli z túžby urobiť dokonalú „selfie“. Bolo by to smiešne, ak by to nebolo smutné.³

¹ IM 3, 5

² Pozri: Psihijatri smatraju pravljenje selfi fotografija mentalnim poremećajem - <http://www.balkanandroid.com> (15. 11. 2016); Da li postoji zavisnost od selfija i socijalnih mreža - <http://www.drazjerova.org.rs> (15. 11. 2016); Zavisnost od „Fejsbuka“ aktivira iste centre mozga kao kokain? - <http://www.rts.rs> (15. 11. 2016)

³ Pozri: Utopila se djevojčica snimajući selfie, poginuli i njeni roditelji - <http://www.24sata.hr> (15. 11.

To, na čo by sme nemali zabudnúť, je aj nasledujúci fakt: pobyt v sociálnych sieťach je z pohľadu užívateľa dvojsmerný. Teda povedali sme, že u určitého množstva ľudí existuje potreba ukázať sa cez Facebook a podobné siete čo najlepšie, teda v nereálnom svetle. Na druhej strane, existuje nemalý počet tých, ktorí majú potrebu „vrátať sa“ v cudzích životoch a povedzme, „Facebook“ je na to ideálne miesto...

Spomeňme si, že „Facebook“ sa už od prvých dní existencie vymedzil ako priestor, ktorý niekomu umožňoval vidieť detaily o niekom druhom. Či už sú tie detaily iba fotografie alebo niečo iné, nie je v podstate dôležité, ak berieme do úvahy samotnú ideu, ktorá sa dá zjednodušene vyjadriť takto: Chcem vidieť, kto si a čo si, lebo Ty sám mi dávaš možnosť zistiť to.

Je množstvo príčin tejto potreby a zaoberať sa každou z nich osobitne by znamenalo nielen značne zväčšiť objem tejto knihy, no, čo chceme zdôrazniť, by pre niekoho predstavovalo motív, aby sa sám vydal na cestu „skúmania“. Toto, ako uznáte, by bolo kontraproduktívne, a zvlášť v dobe, keď reálne existuje problém závislosti od sociálnych sietí. Obrátíme však pozornosť na jeden detail, a to sú informácie získané z ankety, vykonanej vo Veľkej Británii na 6 900 000 dospelých.⁴ Podľa získaných výsledkov, každý piaty používateľ sociálnych sietí priznáva, že práve ony ho robia depresívnym. Sledujúc totiž, čo sa deje v životoch iných ľudí, porovnávajú svoj život s inými a to, čo vidia, nespĺňa ich kritériá a definíciu „úspešnosti“.

Stretávame sa tu, okrem iných, s dvoma problémami.

Prvým je potreba, vychádzajúca z túžby vidieť, počuť, zistiť nejakú informáciu o niekom inom. Táto potreba je však len v najmenšom túžba zistiť niečo dobré, čo sa deje nášmu priateľovi. Nie je zriedkavosťou, že túžime zistiť niečo zlé, niečo, čo znepokojuje, škodí druhému... Má to niečo spoločné s prikázaním o láske k svojmu blížnemu? Samozrejme, že nie.⁵

Druhým problémom „internet špehovania“ je naša reakcia na to, čo vidíme na cudzom profile. V spektre emócií sa objavuje závisť, žiarlivosť, pohrdanie... Niekedy je to reakcia na idealizáciu života toho, kto napríklad ukázal fotografie z nejakej drahej dovolenky, kým jeho „facebook-ový priateľ“ sa už roky nepohol z miesta, kde žije. Niektorý, kto vie, koľko pre niekoho znamená pochvala cez „Facebook“, sa tak ako v reálnom živote bude „nadchýnať“ tým, čo vidí, s cieľom získať alebo posilniť svoju pozíciu u osoby, ktorú chváli. Takých a podobných príkladov je množstvo. Každý z nich zrkadlí osobnosť jednotlivca, ale v základe ukazuje to, čo je práve charakteristické pre sociálne siete, a to je jedno veľké klamstvo.⁶

Zo srbského originálu preložil o. V. Kocvár

2016); Savršen selfi i po cenu života: 14 nesrećnih ljudi, koji su poginuli posle ovih selfija! - <http://www.fokuzz.com> (15. 11. 2016)

4 Ide o anketu robenú spoločnosťou „Privilege Home Insurance“ začiatkom roka 2016.

5 Viac: Hristos, Smisao i Punoća vremena – vladika Atanasije Jevtić – <https://www.youtube.com> (15. 11. 2016)

6 Pozri: Opasnost vreba sa društvenih mreža – <http://banjaluka.live.com> (15. 11. 2016); Uticaj društvenih mreža na ponašanje mladih – <http://www.studenti.rs> (15. 11. 2016); Zamke i prednosti virtuelnih prijateljstava – <http://www.novosti.rs> (15. 11. 2016)...

DETSKÁ STRÁNKA

téma

POKRÓV PRESVJATÝJA BOHORÓDICY

POKROV PRESVĀTEJ BOHORODIČKY



Učíme sa cirkevnoslovanský jazyk (CYRILIKU)

З з 3 3

З з

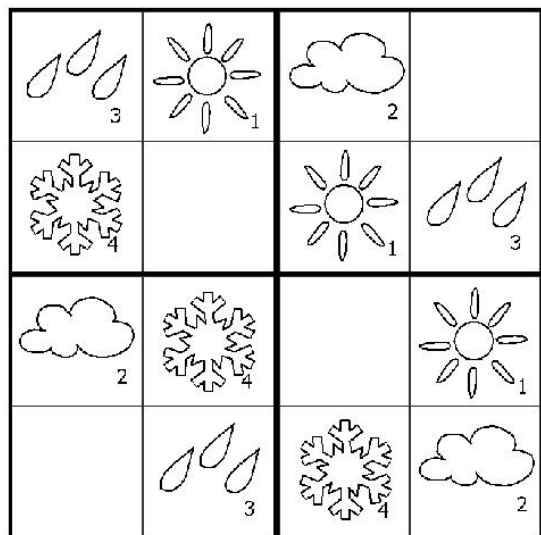
3 3

SLOVNÍČEK

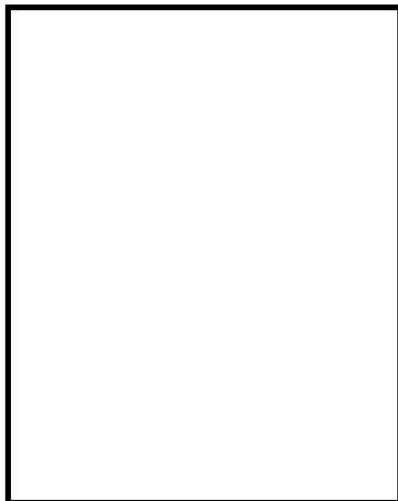
SLOVO	VÝSLOVNOSŤ	VÝZNAM
ЗАВѢТЪ	zavít	zmluva, dohoda, zákon, testament, závet
ЗАПОВѢДЬ	zápovid'	prikaz, prikázanie, ustanovenie, predpis
ЗАПРЕЩЕНІЕ	zaprěščénije	zákaz, vyhrážka, pokarhanie, trest
ЗАСТѢПНИЦА	zastúpnicá	zástankyňa, ochrankyňa, pomocníčka
ЗАЧАЛО	začálo	začiatok, počiatok
ЗВѢЗДА	zvizdá	hviezda

Úlohy pre škôkarov

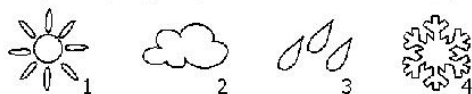
- Pokrov Presvätej Bohorodičky oslavuje Pravoslávna cirkev v októbri. Tento mesiac patrí k jesenným mesiacom. Vyber zo sudoku obrázky, ktoré najviac vystihujú toto ročné obdobie a nakresli ich do rámčeka. Ktoré dva mesiace patria ešte k jesenným?



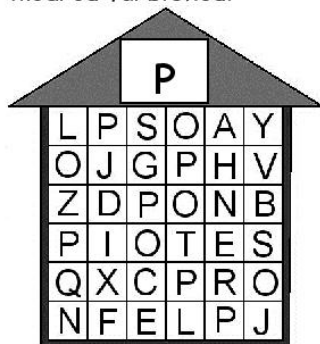
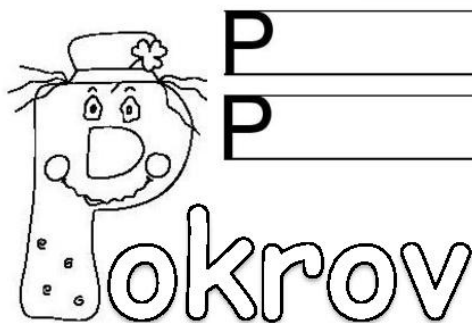
mesiače patria ešte k jesenným?



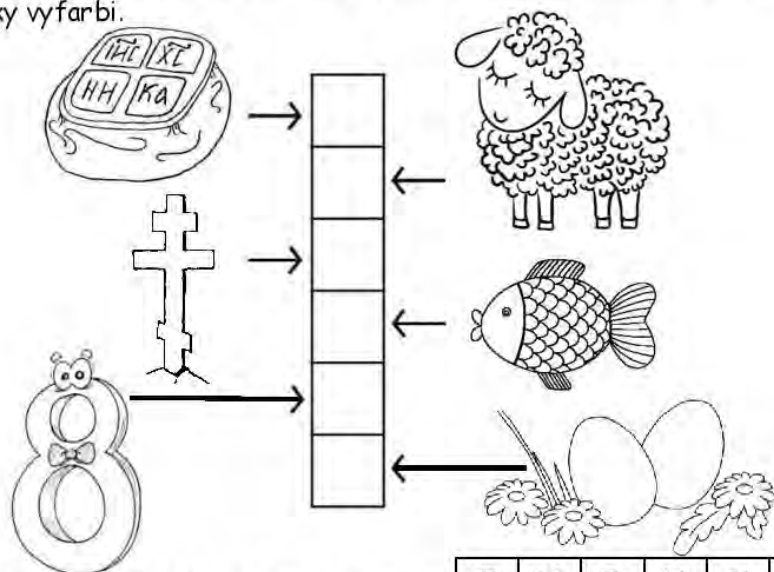
Vyplň prázdne štvorčky tak, aby každý riadok, stĺpec a veľký štvorec mal rôzne obrázky.



- Vyfarbi slovo Pokrov a precvič si písanie písmenka P.
V písmenovom domčeku vyfarbi všetky písmenká P modrou farbičkou.



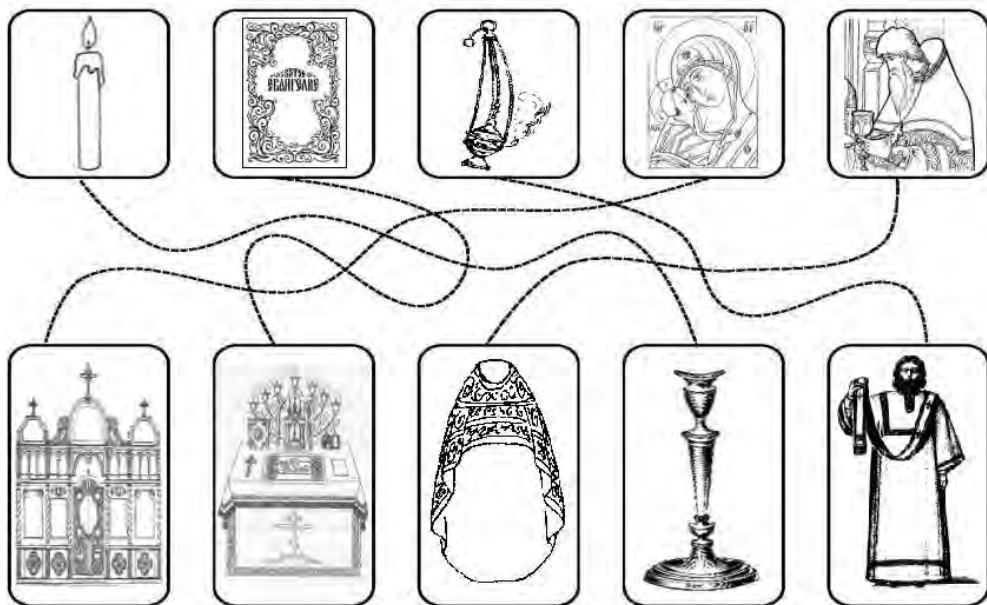
- Vylúšti tajničku. Do štvorčekov napíš začiatočné písmenká obrázkov. Obrázky vyfarbi.



Pomôcka. V tajničke sa nachádzajú tieto písmenká:

O	V	P	K	O	R
---	---	---	---	---	---

- Čo k čomu patrí? Najprv prirad' dvojicu sám, a potom skontroluj pomocou čiary, ktorá ich spája, či si to urobil správne.



Úlohy pre školákov

Pokrov Presvätej Bohorodičky je sviatok, kedy si pripomíname Jej zjavenie v Konštantínopole v polovici 10. storočia. Toto zvláštne zjavenie Matky Božej sa uskutočnilo vo vlachernskom chráme. V nedeľu, 1. októbra, počas vsenočného bdenia, bol chrám preplnený veriacimi, ktorí sa vrúcne modlili. O štvrtej ráno svätý Andrej, blázon pre Christa, pozdvihol oči k nebu a uvidel Presvätú Vládkyňu našu, Bohorodičku, ktorá žiarila nebeským svetlom a bola obklopená anjelmi a mnohými svätými. Sprevádzali ju tiež svätý Ján Krstiteľ a svätý apoštol Ján Bohoslov. Presvätá Bohorodička padla na kolena a so slzami v očiach sa modlila za kresťanov. Potom podišla k prestolu, zobrala zo svojej hlavy pokrývku a rozprestrela ju nad ľuďmi modliacimi sa v chráme. Takto ich chránila od viditeľných aj neviditeľných nepriateľov.

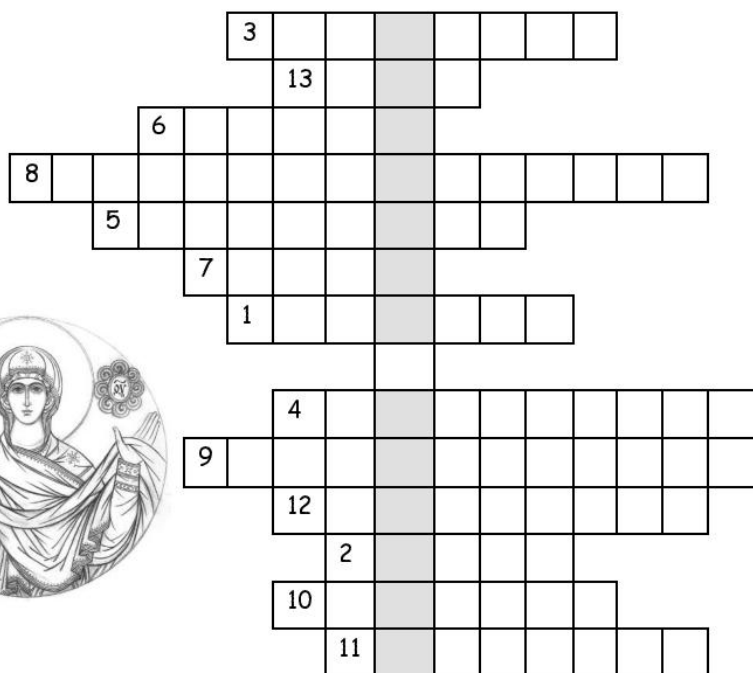
- Vylúšti tajničku. Najprv vyrieš sudoku, potom postupuj podľa riadkov od A-F a doplňuj písmenká k daným číslam.

A	4	2	P	Z	A	5
B	1	5	O	F	4	2
C	E	I	D	2	6	K
D	L	1	R	U	M	T
E	S	3	1	O	2	6
F	2	Y	N	V	1	3

6	
3	
1	
2	
4	
5	

- Doplň tajničku:

„POKROV“ sa prekladá do slovenčiny ako alebo



- Otec Panny Márie
- Matka Panny Márie
- Mária sa narodila v mestečku ...
- „Narodenie“ v cirkevnej slovančine
- „Zosnutie“ v cirkevnej slovančine
- Na pohrebe Bohorodičky chýbal apoštol ...
- Pred sviatkom Zosnutia Bohorodičky máme dvojtýždňový ...
- Sviatok Pokrov sa spája s udalosťou, ktorá sa stala v meste ...
- V akom chráme sa zjavila Bohorodička?
- V chráme bol prítomný aj svätý ... jurodivý
- On a jeho žiak Epifanij uvideli Bohorodičku v sprievode ... a svätých
- 12, 13) Sprevádzali ju tiež svätý Ján ... a svätý apoštol ... Bohoslov

pripravila mátuška Natália

Na Teba, Bože, sa nádejam (19. časť)

Dvanásty verš znie: „Гѣхъ сѣдѣтель прѣихъ, ѿ крѣпокъ, ѿ долготерпѣливъ, ѿ не гнѣвъ набодаѣ на всѣхъ дѣнь“ (*Boh je Sudca spravodlivý a mocný, aj dlho trpezlivý, nepreukazuje hnev každý deň*). Spôsob prejavovania Božej spravodlivosti v živote ľudí objasňujú všetci žalmisti v učení o Božom spravodlivom súdení. Jeho súd je v úzkej spojitosti s Jeho spravodlivosťou a Jeho spravodlivosť sa prejavuje v súdení. Preto sa žalmisti často obracajú k Bohu o Jeho súd. Podľa ich viery sa Boží súd koná každodenne a neustále a odráža sa v živote každého človeka. A pritom veria, že Boh je Sudcom spravodlivým, mocným, dlho trpezlivým, ktorý, hoci súdi každodenne, no nepreukazuje svoj hnev každý deň. Tým, čo sú priami srdcom, preukazuje pomoc a na tých, čo sú bezbožní, posieľa smrtonosné strely (v. 13–14). Okrem tohto každodenného súdu žalmisti veria aj v tzv. všeobecný posledný súd, ktorý odkrývajú vo vzťahu k jednotlivcovi.

„Boh je Sudca spravodlivý a mocný“ – Po tom, čo Dávid hovoril o sebe, vyzval Boha k súdu, ná-moc, teraz hovorí o Bo-Zdá sa, že prorok tieto jeho prívržencom, ktorí nepomstným povsta-a úspešný protizákonný Dávid ich chcel týmito aby nestrácali vieru nosť, ktorá sa o všetko aby napravil ich nero-svedčí im: *Boh je Sudca* – spravodlivo súdi kaž-rozsudok môže okamžite nať. To, čo sa s ním te-bez príčiny. Keďže vy-(svoju hriešnosť videl ne-tak aj dostáva, čo si za-hovorte na Boha nespra-je spravodlivý Sudca. nízko o Bohu, akoby ne-pretože On je aj mocný. že trest pre hriešnikov neprichádza hneď? Tá, že On je aj dlho trpezlivý.



dejal sa na Jeho po-žích vlastnostiach. slová hovorí k tým sa trápia, vidiac nie syna proti otcovi úmysel Absolóna. slovami uspokojiť, v Božiu prozreteľ-stará. Kvôli tomu, zumné usudzovanie, *spravodlivý a mocný* dého človeka a svoj a s ľahkosťou vyko-raz deje, nedeje sa konal nejaký hriech ustále pred sebou), slúžil. A preto, „*ne-vodlivost’*“ lebo Boh Nepremýšľajte tak mal silu zasiahnuť, Akú to má príčinu,

„Aj dlho trpezlivý, nepreukazuje hnev každý deň“ – Boh je dlho trpezlivý preto, aby nás obrátil k sebe. Keď sa s trestom neponáhľa, vtedy čaká na naše pokánie. „Ale ty,“ hovorí svätý Vasilij Veľký, „neopovrhuj týmito slovami, pretože Boh spravodlivo odmení každého podľa skutkov. Spravodlivý Sudca spravodlivou mierou premeria každého, takou mierou, akou človek meral svoje skutky v živote,“ t.j. podľa toho, kto koľko vedel a ako podľa toho konal.

„Prečo nie sme trestaní za svoje hriechy hneď, keď trest zadržiava človeka od poškvrny?“, pýta sa svätý Ján Zlatoústý. „Ak by tak bolo, ľudský rod by už

dávno vyhynul a nemal by čas na pokánie. Spomeňme si na apoštola Pavla. Ak by bol hneď potrestaný za svoje prenasledovanie a zabitý, tak ako by mal možnosť pokánia a ako by po pokání mohol vykonať toľko dobrých skutkov, možno povedať – celý svet priviesť od poblúdenia k poznaniu pravdy? Ved' aj lekári, ak má niekto veľmi veľa rán, použijú lieky nie tak silné (v takom množstve), ako by si to vyžadovala veľkosť rán, no také, aby ich zvládli sily chorého, aby, liečiac rany, nezahubili chorého. Preto aj Boh netrestá všetkých hneď a všetkých podľa zásluh, no zľahka a postupne – a častokrát cez potrestanie jedného ponaučí mnohých."

Slovami *nepreukazuje hnev každý deň* prorok objasňuje, v čom spočíva veľká Božia trpezlivosť. Keďže hrešíme každý deň, každodenne sme hodní Božieho dopustenia. No dlho trpezlivý Hospodin nám však vždy ponecháva čas na pokánie. Pod *hnevom* tu môžeme rozumieť trest, ktorý postihuje hriešnikov. Niektorí nechápu, ako môže Boh, spravodlivý a spravodlivo trestajúci hriešnikov, byť súčasne ľudomilný? Je spravodlivý, lebo každému dáva to, čo si zaslúži, je však aj ľudomilný, keďže na nás okamžite nevrhá zaslúžený trest, no trpí naše previnenia a dáva nám čas na naše obrátenie na cestu cností. Pritom ešte nedovolí nášmu nepriateľovi konať proti nám a všetkými spôsobmi sa stará o naše spasenie. Boh je ľudomilný, preto je veľmi trpezlivý a zhovievavý, dlho znáša ľudské previnenia. Ak aj vidí, že to ľuďom neprináša úžitok i tak čaká s trestom a najprv hrozí dopusteniami. No ak aj toto ľudia ignorujú, ak hrešia ďalej, potom už okamžite, podľa svojej spravodlivosti, predá ich definitívnemu súdu a zániku. To vyjadril prorok v nasledujúcich slovách – no aj v nich ukazuje na trpezlivosť a ľudomilnosť Boha: *Ak sa neobráťite...*

Použitá literatúra:

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

ФЕОДОР ИТ 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

Bez obete kvôli Pánovi a blížnemu sa v duchovnom živote nič nepodariť. Bez obete sa nanaučíš milovať.

sv. Gabriel Urgebazde +1995, blázon pre Christa

Farba



Ikona je pre pravoslávnu cirkev jazyk, ktorý vyjadruje jej dogmy. Ona je bohoslovie, ktoré je vyjadrené kresbou a farbou. Farba, ktorá sa používa v ikonopise, sa nazýva pigment - tempera v prášku. Pigmentom sa označuje prírodná alebo umelá prášková farebná substancia, nerozpustná vo vodových alebo olejových spojivách. Už od prvých dôb sa v ikonopise používali prírodné pigmenty, ktoré sa miešali so žltkom. Žltok slúžil ako spojivo. Niektoré ikony napísané touto technikou vydržali až do dnešných čias. Dnes, s postupom doby, sa upúšťa od vajíčkovej tempéry a začínajú sa používať akrylové farby, s ktorými je možno práca ľahšia, ale ikonopisec s nimi nedosiahne takú farebnú paletu ako pri pigmentoch a vajíčku.

Farba je doplňujúcou charakteristikou, podľa ktorej sa spoznávali ľudia, zvieratá, hory i budovy na ikone. V tom sa ikona nelíšila od novodobej maľby. Na rozdiel od ostatného maliarstva, ikonopis sa nesnažil o verné zachytenie farby alebo dojmu z nej. Ikonopiscovi stačilo, že sa podľa farby poznala identita zobrazeného. Napr. podľa tmavej višňovej farby pláštá

poznal divák Bohorodičku, podľa svetlého malinového himatiónu apoštola Pavla, podľa okrového šatu apoštola Petra, podľa jasne červeného pláštá mučeníkov Juraja či Dimitrija, podľa červeného pozadia ikony sláňajúceho plamene proroka Eliáša....

Biela farba je symbolom čistoty, pravdy Božej či Božského svetla. Vychádza z nej pokoj, čistota, a zároveň nesie dynamiku, ktorá zasahuje oko ako lúče slnka. Dominuje obrazu svojím vyžarovaním. Tento pigment je v ikonopise jeden z najpoužívanejších, pretože sa primiešava do všetkých pigmentov na zosvetlenie, až by sa dalo povedať, na rozžiarenie farby. Medzi najznámejšie biele patrí titánová a zinková beloba. Čistá biela bez prímеси sa používa ako posledné zosvetlenie na tváre či drapérie, čím sa dosiahne svetlosť ikony. Biela je farba vzkriesenia, ale tiež ju nájdeme na ikone Premenenia Isusa Christa. Je tiež farbou tých, ktorí sú preniknutí Božím svetlom – anjeli sediaci pri Christovom hrobe či na ikone Nanebovstúpenia.

Červená farba symbolizuje životodarnú energiu, život, teplo a lásku, vzkriesenie - víťazstvo života nad smrťou. V niektorých pravoslávnych krajinách majú tradíciu na sviatok Vzkriesenia Isusa Christa maľovať vajíčka – symbol života červenou farbou. Je to aj farba krvi, mučeníctva, obety, odvahy a horlivosti, preto sa

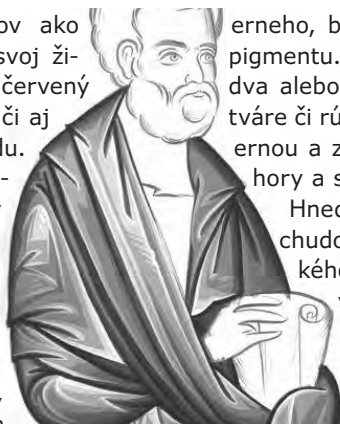


používa na odev mučeníkov ako symbol toho, že obetovali svoj život a preliali krv. Ohnivo červený je plášť archanjela Michala, či aj oheň pekla posledného súdu. Červeným nebeským ohňom planú krídla serafínov najbližších pri tróne Christa. Červené pozadie na ikone je symbolom triumfu večného života. Medzi najviac používané červené odtiene patrí anglická červená, cinober či šarlátová červená. Šarlátový je napr. plášť, ktorý mal prehodený Spasiteľ pri svojom utrpení na kríži.

Zelená farba je symbolom života, mladosti, sviežosti, nádeje a sily. Používa sa tam, kde sa začína život, preto sa tiež pripisuje aj Svätému Duchu, ktorý svojou prítomnosťou všetko oživuje. Najčastejšie sa používa pri maľovaní zeme, hôr a podkladov, ktoré nevyžadujú veľkú svetlosť. Zelená so svojím odtieňom medzi žltou a modrou je pre postavy na ikonách často používaná najmä pri rúchach mučeníkov popri červenej, ale aj pre prorokov a kráľov.

Modrá je tajomná farba, ktorá vyvoláva dojem hĺbky a pokoja, dáva ilúziu nedostupného sveta bez ťažkostí. V Starom Zákone je zmienka o modrej, ktorá pripomínala svojou farbou nebo - Boží príbytok. Takejto farby boli látky stanu zmluvy, rovnako ako rúcho veľkňaza, ktorý bol povolávaný komunikovať priamo s Bohom: „Nech si na to vezme zlato, modrý a červený purpur, karmazín a ľan“ (2 Mj. 28, 5). V ikonopise nachádzame tmavomodrú na plášti Isusa Christa, Bohorodičky a apoštolov, ktorá symbolizuje pozemský pôvod - prišiel na zem a stal sa človekom.

Oker je v ikonopise často používaný, najčastejšie v zmesi nazývanej sankir. Sankir (alebo tiež inkarnát) je zloženou farbou, ktorá sa skladá zo žltého okru, či-



erneho, bieleho a niekedy aj zeleného pigmentu. Z tejto farby sa pripravujú dva alebo tri odtiene na zosvetľovanie tváre či rúk. Oker zmiešaný s bielou, čiernou a zelenou sa používal na rúcha, hory a stavby.

Hnedá symbolizuje skromnosť, chudobu. Je to farba zeme a všetkého dočasného, zložená z červenej, modrej, zelenej a čiernej. Vo vzťahu k čiernej má živé sfarbenie, ale zostáva nevýrazná. Chýba jej vyžarovanie a dynamika čistých farieb, preto hnedé odtiene

nachádzame vo všetkom, čo je pozemské. Tmavohnedá až čiernohnedá farba je blízka mníchom a askétom, pretože vyjadruje stav odriekania, chudoby, prostredníctvom ktorých sa stávajú mŕtvymi pre tento svet.

Čierna je používaná pre maľovanie jaskýň, okien a pridáva sa do rôznych pigmentov na „utlmenie“. Symbolizuje zlo, smrť, strach a zúfalstvo, no v niektorých výjavoch to je aj farba tajomstva. Čierna farba je neprítomnosť svetla a získavala sa spaľovaním jedľového dreva či kostí, alebo aj pravej slonoviny. Čierny je hrob vzkrieseného Lazara i jaskyňa pod krížom s Adamovou lebkou. Taktiež jaskyňa na ikone narodenia Christa je čierna, a tak pripomína, že Spasiteľ prišiel, ...aby svietil sediacim v tme a tóni smrti...(Lk. 1,79).

Čistota a jasnosť farieb ikony bola chápaná ako výraz oslobodenia od temnoty, od šedivej jednotvárnosti, a tiež ako vysoký cieľ, ku ktorému usiluje dôjsť každá nábožná duša. Vo svete ikon je možné všetko. Ten svet dáva srdcu osviežujúci pocit slobody.

Zdroj:

Sendler, E.: Ikona, obraz neviditeľného Lazarev V. N.: Svět Andreje Rubleva
<http://siscms.sk/symbolika-farieb.html>

Zeleninový boršč

Suroviny: cvikla, zemiaky, kyslá kapusta, sójové kocky, koreňová zelenina, cibuľa, cesnak, olej, soľ, čierne korenie, vegeta

Postup: Kapustu premyjeme a povaríme. Sójové kocky uvaríme zvlášť. Cibuľku orestujeme na oleji, pridáme pretlačený cesnak, uvarené sójové kocky a podusíme. Zemiaky očistíme a uvaríme. Koreňovú zeleninu a cviklu tiež varíme zvlášť. Do hrnca s uvarenou kapustou dáme uvarené zemiaky spolu s vodou, v ktorej sa varili, uvarenú cviklu, sójové kocky na cibuľke a rozmixovaných koreňovú zeleninu. Všetko spolu necháme povariť a nezapodme osoliť a okoreniť.

Banánové lievance



Suroviny: 1 hrnček hladkej múky, 1 hrnček sójového mlieka, 1 PL kryštálového cukru, 2 PL oleja, 1 lyžička kypriaceho prášku, štipka soli, 1 banán, džem/ovocie/med

Postup: V miske zmiešame všetky sypké suroviny - múku, kypriaci prášok, cukor, soľ. Následne k tejto zmesi vmiešame olej, sójové mlieko a roztláčený banán. Všetky suroviny spolu vymiešame na hladké cesto. Pečieme na rozpálenom oleji. Upečené lievance môžeme dochutiť džemom, medom alebo ovocím podľa vlastného výberu.

Fazuľová nátierka

Suroviny: fazuľa, cibuľa, olej, soľ, čierne korenie

Postup: Fazuľu cez noc namočíme do vody, potom uvaríme a následne scedíme. Na oleji orestujeme cibuľku, ktorú pridáme k uvarenej fazuli, osolíme a okoreníme. Všetko spolu vymiešame a rozmixujeme. Ak sa nám nátierka zdá byť suchšia, pridáme do nej trochu oleja.

Kosti, kĺby, svaly

Kostihoj lekársky má svoju dlhú históriu a je nenahraditeľným pomocníkom pri chronických zápaloch kĺbov, šliach a svalov, pri pomliaždeniach a zlomeninách kostí, svalovici, bolesti chrbta a pod. Na potieranie bolestivých miest možno použiť kostihojovú masť alebo tinktúru, ktorú si môžete pripraviť sami. Hrst' pokrájaného koreňa naložte do 250 ml alkoholu alebo alpy a nechajte niekoľko dní lúhovať. Podobne pôsobia aj kostihojové obklady. Do silnejšej tinktúry z kostihoja namočte plátenko, priložte na bolestivé miesto a teplo zabaľte.

Kostihojová masť

Suroviny: 1 plná hrst' koreňa kostihoja lekárskeho, 250 ml panenského za studena lisovaného rastlinného oleja (slnečnicový alebo olivový), 20 g včelieho vosku v malých téglíkoch, 1 polievková lyžica kostihojovej tinktúry



Postup: Korene nasekajte nadrobno a zahrejte v hrnci spolu s olejom. Za stáleho miešania zohrejte na 50 °C a udržiavajte na tejto teplote približne 30 minút. Preced'te cez jemné sito, zmiešajte s včelím voskom a znova zahrejte na 62 - 64°C, kým sa vosk nerozpustí. Po kvapkách primiešajte tinktúru a naplňte do téglíka. Po vychladnutí zatvorte a uložte do chladničky. Vydrží najviac jeden rok.

Rýchla pomoc pri vyvrtnutí členka, vykĺbení kolena alebo narazení lakt'a: list kostihoja energicky vyval'kajte valčekom na cesto a zaviňte do tenkého gázového obkladu. Obklad priložte na boľavé miesto.

Čo vám ešte pomôže:

- Liečivý čaj z listov čiernych ríbezlí. Pripravíme si 1 lyžicu sušených a podrvených listov, ktoré sa zaparia 400 ml vriacej vody a nechajú sa 6 hodín lúhovať. Čaj sa precedí a pije sa na jeseň a v zime asi po 100 ml niekoľkokrát denne.
- Skvelým liekom proti artritíde môže byť obyčajný chren. Odporúča sa popíjať chrenový nápoj. Nastrúhajte najmno 150 - 200 g chrenu a macerujte ho v 1 litri prevarenej vody. Preced'te a pite 2 šálky čaju medzi jedlami.
- Čerstvá mrkvová a zelerová šťava je tiež liečivým nápojom na kĺby. Účinné látky pomáhajú chrániť proti degeneratívnym chorobám. Mrkvovej šťavy by malo byť dvakrát viac ako šťavy zo zeleru.

Dvojstranu spracovala: Pet'ka Kahancová



Modlitby pri bolestiach rúk a nôh

Odporúča sa modliť k týmto svätým:

Pri bolestiach rúk:

- k ikone Bohorodičky Trojručica
- k sv. Jánovi Damaskému

Pri bolestiach nôh:

- k sv. Simeonovi Verchoturskému
- k sv. mč. Antoniovi, Evstafijovi a Jánovi Vilenským (Litovským)
- k mč. Borisovi i Glebovi
- k pr. Serafimovi Sarovskému

Modlitba k prepodobnému Serafimovi Sarovskému, čudotvorcovi pri všetkých duševných a telesných chorobách, hlavne pri bolestiach nôh



O, prečudnyj otče Serafime, velikij Sarovskij čudotvorče, vsim pribihajuščim k tebi skoroposlušnyj pomoščniče! Vo dni zemnaho žitija tvojeho niktože ot tebe tošč i neutišen otyde, no vsim v sladost' byst' vidini-je lika tvojeho i blahovutlivyj hlas sloves tvo-jich. K sim že i dar iscilenij, dar prozrinija, dar nemoščnych duš vračevanija obilen v tebi javisja. Jehda že prizva tá Boh ot zemnych trudov k nebesnomu upokojeniju, nikoliže ľubov tvoja presta ot nas, i nevozmožno jest' isčisliti čudesa tvoja, umnoživšajasja, jako zvizdy nebesnyja: se bo po vsim koncem zemli našeja ľudem Božijim javľaješisja i daru-ješi im iscilenija. Tim že i my vopijem ti: o pretichij i krotkij uhodniče Božij, derzovennyj k Nemu molitvenniče, nikoliže prizyvajuščija tá otrivajaj, vzosni o nas blahomoščnuju tvoju molitvu ko Hospodu sil, da ukripiť Otečestvo naše, da darujet nam vsja blahopo-trebnaja v žizni sej i vsja k duševnomu spaseniju poleznaja, da ohradiť nas ot padenij hrichovnych i istinnomu pokajaniju naučit nas, vo ježe bezpretkovenno vniti nam v vič-noje Nebesnoje Carstvo, idiže ty nyti v nezachodimij sijaješi slavi, i tamo vospivati so vsimi svjatymi Živonačal'nuju Trojcu do skončania vika. Amiň.

***Ked' je nám osožné, aby sme boli skúšaní chorobou,
Boh sám nám dá silu znášať ju.***

sv. Serafim Sarovský

Poučné slová abba Dorotej

Ctihodný otec – abba Dorotej žil na konci 6. a začiatkom 7. storočia. Predpokladá sa, že pochádzal z okolia Aškalonu v dnešnom Izraeli a svoju mladosť prežil v Gáze. V mladosti sa učil svetské náuky. Už v mladom veku odišiel do monastiera v Egypte, kde bol igumenom abba Serid. Blízko tohto monastiera žili veľkí askéti, starci – duchovníci Varsanofij a Ján, s ktorými sa zoznámil. S požehnaním igumena Serida viedli duchovne aj Doroteja. Radil sa s nimi o každom vážnom duchovnom probléme a nekonal nič vo svojom duchovnom zápase bez ich súhlasu. Jeho činnosť v monastieri spočívala v tom, že prijímal prichádzajúcich pútnikov a staral sa o ich potreby. Bola to namáhavá práca, pretože pútnici prichádzali aj v noci, keď spal. Dorotej tu dosiahol vysoký stupeň duchovného rastu. Potom ho ustanovili za predstaveného ošetrovne. Vtedy bol vychovávateľom sv. Dositeja. Po smrti abbu Serida a sv. Jána sa starec Varsanofij zavrel do svojej cely, Dorotej odišiel z monastiera a bol predstaveným v nejakom inom monastieri. Z tejto doby tiež pochádza kniha jeho poučení. Starec zosnul niekedy okolo roku 620. Jeho pamiatku si Cirkev pripomína 13. augusta a 5. júna.

Slová ctihodného Doroteja sa nachádzajú v Katechézach sv. Teodora Studitu, avšak zachované sú i jeho písomné diela.

V diele abbu Doroteja "Asketické spisy" sú zapísané poučenia starca, ktoré vravel svojim žiakom. Pravdepodobne boli zapísané hlavné myšlienky z jeho poučení

a neskôr boli pod vedením starca doplnené. Týka sa to nádherných kázní, ktoré nám dávajú odpovede na rôzne otázky bytia a inšpirujú k duchovnému životu. Výber z týchto poučení vám prinášame v tejto publikácii.

(z úvodu prekladateľa)



Informácie o knihe:

preklad: Anton Pažický
 jazyk: slovenský
 miesto vydania: Tesaloniki
 rok: 2018
 počet strán: 52
 cena: 3€

Dvojstranu spracovala:
m. Jana Gubová

Pani Jeseň

Pani Jeseň, to je pani na farby veľmi bohatá, farbí listy do strieborna, do zlata.

Príroda, čo bola krásne zelená, sa na pestrú paletu farieb premieňa. Zrazu stromčeky sú také nahé, už na nich nie sú tie dobrotky samé. Zrazu všetko má iný šat, vetrík už nie je ten najlepší kamarát.

Dáždnik, ten treba mať zrazu stále po ruke,

a niet už ani kvietkov na lúke.

Jeseň, to je tá, čo mnohým spôsobuje tiešeň.

Mnohí sa vtedy cítia viacej sami, zabúdajú na to, že Boh nás nenechá sirotami.

Je im smutno na duši,

a nie je tu nik, kto by ich slzy usušil.

Zrazu sú babka a dedko niekde ďaleko,

a my prestali sme chodiť tadeto.

Zabúdame na dobroty, ktoré babky celé leto iba pre nás vypekali,

i na dedkov, čo nám držali pred rodičmi stranu, keď sme čosi vykonali.

Jeseň, tá je skrátka taká, pomaly musíme začať klást' do sporiára.

Dni sú krátke, noci dlhšie.

I obliecť sa musíme o čosi hrubšie...

Ach, tá jeseň,

ako každé ročné obdobie

aj tá má v sebe kopec krás,

objavovať ich, to je na nás... .

Nad'ka

OBSAH

Akcie BPM.....	3
Solovki 2018.....	4
Akcie BPM.....	6
Pýtate sa.....	7
Životy svätých.....	8
Starec Paisij.....	9
Like-Holizmus.....	10
Detská stránka.....	12
Sväté písmo.....	18
Dielňa ikonopisca od A po Z.....	20
Pôstny receptár.....	22
Prírodná lekárňa.....	23
Modlitby pri bolestiach rúk a nôh.....	24
Duchovná knižnica.....	25



Obálka: Chrámový sviatok v Lutine, rok 1989

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

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 uč-
ním Cirkvi. Nevyžiadané rukopisy nevraciamy.

Tlač: GRAFOTLAČ Prešov



Solovecké ostrovy

