



NAŠA ŽILINSKÁ DIECÉZA

4

ZOMIERAŤ, TEDA
VSTUPOVAŤ DO ŽIVOTA

20

POZNAJ SÁM SEBA

34

PONUKA,
KTORÁ SA NEODMIETA





POMÔŽ

OPRAVIŤ MÔJ DOM...

Číslo účtu na obnovu Katedrály Najsvätejšej Trojice

Transparentný účet: SK76 0900 0000 0051 6809 6264

Bežný účet: SK97 1100 0000 0026 2586 5679

Ďakujeme Vám

ZO ŽIVOTA DIECÉZY	4 – 19
Gabriela Kvasnicová: Zomierať, teda vstupovať do života	4 – 8
Zdeno Pupík: Poošliadnutie sa za 11. ročníkom TKK	16 – 17
Peter Dubec: Naša katedrála (14. časť)	18 – 19
DUCHOVNÁ OBNOVA	20
Michal Tichý: Poznaj sám seba	
KTO JE MÔJ BLÍŽNY?	
Zdenka Lukáčiková: Charitatívna a opatrovateľská služba	22 – 23
MLADÍ MLADÝM	24 – 25
Natália Lačná: Godzone tour 2020 – on line	
SELFIE SO ŽILINSKOU DIECÉZOU	26 – 27
Ján Hrkút: Selfie s Ivanom Belkom	
CIRKEV VO SVETE	28 – 30
Ludmila Brezová: Červená streda	
Ondrej Šmidriak: Krajina, kde som opäť stretol Boha	32 – 33
DVAJA Z JEDNÉHO PÁRU	34 – 37
Gabriela Kvasnicová: Ponuka, ktorá sa neodmieta	
ZO ŽIVOTA CESTOVATEĽA	38 – 41
Gabriela Kvasnicová: Fascinujúce mexické cenotes	
RELAX	43 – 45



ROČNÍK: 9. / ČÍSLO: 11 / VYŠLO: 1. 11. 2020

UZÁVIERKA PODKLADOV DECEMBROVÉHO ČÍSLA: 16. 11. 2020

VYCHÁDZA: mesačne

Zaregistrované na Ministerstve kultúry SR • EV 4517/12, ISSN 1338-6492

VYDÁVA: Inštitút Communio,

Jána Kalinčiaka 1, 010 01 Žilina, Slovensko

IČO: 45733635, www.icommunio.sk

ADRESA REDAKCIE: Jána Kalinčiaka 1, P.O.Box B-46, 010 01 Žilina, Slovensko

EMAIL: nasadieceza@gmail.com, **TEL.:** 041/5658434

WEB: nasadieceza.sk

IBAN: SK88 1100 0000 0029 2684 3940

ŠÉFREDAKTOR: Zdeno Pupík

ODBORNÁ A DUCHOVNÁ SPOLUPRÁCA: Peter Holbička

VEDÚCI VYDANIA: Miroslav Leitner

REDAKCIA: Beáta Jarošová, Dušan Václav, Gabriela Kvasnicová

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Jana Kollárová

SOCIÁLNE SIETE: Alojz Mičieta, Juraj Malobický

TLAČ: P+M, Budovateľská 1672/16, Turany

FOTO NA TITULNEJ STRANE: Hubert Poláček

INZERCIJA: nasadieceza@gmail.com

IMPRIMATUR: Tomáš Galis, žilinský biskup, 27. 1. 2012, prot. č. 404/2012.

Akékoľvek kopírovanie publikácie, prípadne jej častí, je možné len po predchádzajúcom písomnom súhlase vydavateľa. Za obsah inzercie zodpovedá objednávateľ.

VÝROBNÉ NÁKLADY: 1 €

EDITORIÁL



SNY O KRÁSNEJ ZÁHRADE

ZDENO PUPÍK

Záhrada je pre ľudí v našich končinách miestom hobby práce. Miestom, kde v domácich podmienkach, ktoré máme pod kontrolou, získavame zemiaky, zeleninu alebo ovocie (v obchode ich kúpime lacnejšie, ale domáce je domáce). Okrem toho, že tu dopestujeme niečo do kuchyne, máme tam aj trochu kvetov. Na potechu duše. V ostatnom čase sa však mnohé naše záhrady transformujú na miesta oddychu, kde namiesto zeleniny rastie len pekná tráva, ktorú kosačkou z času na čas pokosíme a máme pokoj. Objavujú sa aj škodcovia, ktorí nám komplikujú život. Ak ich je veľa, až nás znechucujú. Preto potrebujeme nejaký prostriedok, ako ich zo záhrady vypudiť alebo najlepšie natrvalo odstrániť.

Naše malé Slovensko je takou záhradkou. Pre väčšinu z nás je to miesto obživy a existenčného záujmu, pre pár ľudí miestom pre hobby alebo zábavu. Za ostatné desaťročia sa táto naša záhradka postupne transformovala takmer vo všetkých oblastiach. Každá profesia sa očistovala. Nové kádre postupne vymieňali staré. Aj sa to darilo vo vedení miest a obcí, v školstve, na polícii, na súdoch. Aj v Cirkvi, na úradoch, vo firmách, športe, kultúre... Len poriadky zostali na niektorých miestach, ako predtým. Najmä na súdoch. Korupcia bujnela ako ničivá burina a nie a nie sa jej zbaviť. Bolo veľmi nepríjemné upozorňovať na škodcov, sudcovia a prokurátori držali pokope a spravodlivosť bola často na strane mocných mešcov. Ba stalo sa to pravidlom a znechutenie bolo veľké. A pesticídu nikde. Ale čo tá burina v nás? Necháme ju len tak? Sny o krásnom Slovensku zostanú len rojčivými snami, ak nezačnem čistiť vlastnú záhradu. Nová záhrada nevznikne sama od seba. Ani v spoločnosti, ani v Cirkvi. Bude treba veľa práce, kým sa naša krajina, aj cirkev u nás, stane miestom nového života. Inštitúcie sú potrebné, ale ak neslúžia ľuďom, ak nepomáhajú na ceste k spravodlivosti a pokoju v Božom kráľovstve, tak ich musíme buď zreparovať, alebo nahradiť. O rok, o dva budeme múdrejší. Možno sa nejaký pesticíd našiel a vyhubí burinu až do koreňa. Ideme správnou cestou? Po zvláštnej Veľkej noci sú tu netradičné Dušičky. Budú nasledovať karanténové Vianoce? Toto je čas modlitby a trpezlivej koncepcnej práce. 🙏

Zomierať, teda vstupovať do života



Všetci si viac či menej uvedomujeme svoju smrteľnosť. No myslieť na ňu sa nám nechce a zdráhame sa o nej čo i len rozprávať. Raz však určite príde a vtedy by sme chceli, aby stáli pri nás ľudia, ktorí urobia všetko pre to, aby umieranie neznamenal bolesť a samotu, ale nový začiatok. Takýmto človekom je i lekárka Katarína Adamicová, profesorka v odbore patologickej anatómie a súdneho lekárstva Jesseniovej lekárskej fakulty Univerzity Komenského v Martine a tiež zakladateľka hospicového hnutia na Slovensku.

TEXT GABRIELA KVASNICOVÁ, FOTO HUBERT POLÁČEK, ARCHÍV KATARÍNY ADAMICOVEJ, PEXELS

Ako by ste zhodnotili úroveň a tiež dostupnosť hospicovej starostlivosti na Slovensku v porovnaní s inými krajinami?

Hospicovej zdravotníckej starostlivosti sa na Slovensku venuje iba okrajová pozornosť. Je síce pravdou, že hospicová starostlivosť sa po mnohých rokoch presvedčania zodpovedných dostala do zdravotnej legislatívy (Zákon 578/2004 o poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti), ale v zákone sú uvedené iba možnosti ambulantnej starostlivosti v podobe mobilného hospicu alebo možnosti ústavnej starostlivosti v podobe hospicu. Každý, kto sa na Slovensku boril so snahou zriadiť reálny a funkčný hospic s vykonávaním požadovaných činností, vie, aká je to u nás „krížová cesta“ a ako často sa sily a entuziazmus ľudí ochotných a schopných pracovať v tejto oblasti zdravotníctva vybijajú na prípravných a prevádzkových prácach. Aj z toho dôvodu

na Slovensku existujú prípady, že založené hospice museli priberať iné, spoľahlivejšie financované činnosti a menili sa na domy sociálnej starostlivosti, čo je iný

”
CIEĽOM STAROSTLIVOSTI JE ÚCTA K ŽIVOTU A UMOŽNENIE MAXIMÁLNEJ KVALITY ŽIVOTA UMIERAJÚCEMU ČLOVEKU..“

typ nezdravotníckeho zariadenia, s inou legislatívnou úpravou. Tam, kde hospicová starostlivosť funguje, je na dobrej úrovni vďaka ľuďom, ktorí v hospici pracujú, nie vďaka systému. Aj dostupnosť hospicov je nedostatočná. Porovnávať sa s inými krajinami je dost

problematické, lebo do úvahy by sme museli brať rôzne faktory, ako aj iné tradície. My sa môžeme porovnávať najbližšie s Českou republikou, kde problematiku hospicov od novembra 1989 zobrali do rúk odborníci pod vedením MUDr. Márie Svatošovej, vedúcej osobnosti hospicového hnutia v ČR, ktorí pripravili spoločnosť a zákonodarné orgány tak dobre, že už v roku 1995 otvorili v Červenom Kostelci prvý hospic v ČR. Tento hospic bol nám všetkým, čo sme sa zaujímali o hospicovú problematiku, etalónom, ktorému sme sa chceli priblížiť.

Ako by mal vyzeráť ideálny stav?

Ideálny stav hospicovej starostlivosti si možno predstavovať v detailoch rôzne. Jeden základný pohľad je z hľadiska všeobecne uznávaných organizácií a inštitúcií a druhý podľa vyjadrenia autorít, ktorí sa zaoberajú hospicovou sta-



roslivosťou. V obidvoch prípadoch však ide o integrovanú multidisciplinárnu formu zdravotnej, sociálnej, psychologickej a duchovnej starostlivosti poskytovanej terminálnym pacientom všetkých indikačných, diagnostických a vekových skupín, u ktorých je podľa prognózy ošetrojúceho lekára predpokladaná dĺžka ďalšieho života menej ako šesť mesiacov. Cieľom tejto starostlivosti je úcta k životu a umožnenie maximálnej kvality života umierajúcemu človeku, ako aj rešpektovanie uspokojovania individuálnych potrieb umierajúceho. Zaujímavosťou je, že napríklad z definície Svetovej zdravotníckej organizácie „vypadla“ starostlivosť o duchovné potreby pacienta... Z našich skúseností však vyplýva, že v rámci systémovej starostlivosti o terminálneho pacienta majú významnú úlohu práve konfesijné organizácie, charity, arcibiskupstvá či biskupstvá a tiež personálne – odborníci a dobrovoľníci v hospi-

coch sú zväčša veriaciimi osobnosťami. Teda ideálny stav by sa mal blížiť k udržaniu integrity ľudskej bytosti s jej vlastným sociálnym prostredím. Nemožno zabudnúť ani na úlohu blízkych a na „hospicovú“ pomoc rodinným príslušníkom a blízkym pacienta.

Paliatívna medicína má akoby „príchut' prehry“, lekár sa nemôže pochváliť počtom vyliečených pacientov. Čo teda možno pri paliatívnej starostlivosti pokladať za úspech?

Takzvaná „vítazná medicína“ je do určitej miery produktom súčasného „postmoderného“, alebo inak, individualistického a egoistického pohľadu na život. Keď niekedy v dobrej vôli rozprávam medikom o medicíne ako profesii, zvyknem konštatovať, že jediným „krásnym“ odborom medicíny je športové lekárstvo. Iba v tomto odbore sa lekári stretávajú s krásnymi, zväčša mladými, schopnými

a zdravými ľuďmi. Vo všetkých iných klinických odboroch, vrátane novorodeneckého, pôrodnictva, všetkých chirurgických či internistických disciplínach, sa zdravotnícky personál musí vyrovnávať aj s osudovými prehrami. Ale v klinických odboroch sa predsa len lekár a zdravotná sestra stretávajú najmä s úspechom v diagnostike a liečbe. To ich nabíja energiou, chuťou a silou pracovať ďalej a prekonávať nevyhnutné neúspechy. Paliatívna medicína a hospicová starostlivosť má iné zameranie a vyžaduje veľmi silné osobnosti, ktoré napriek neustále žitým „prehrám“ neochorejú, zväčša neupadnú do depresí alebo syndrómu vyhorenia a svoje medicínske aj ľudské poznatky vedia meniť na prínos pre ďalších terminálnych pacientov. Myslím si, že úspech paliatívnej medicíny spočíva v tom, že pacient zomiera bez neznesiteľných bolestí, v kruhu blízkych a zodpovedného personálu,



EUTANÁZIA V EURÓPE

Jednou z prvých krajín, kde bola prijatá legislatíva umožňujúca eutanáziu, je Holandsko. Zákon o eutanázii nadobudol platnosť 1. apríla 2002. Od toho istého roku platí podobný zákon aj v Belgicku. V Holandsku neustále rastie rozsah eutanázie, v roku 2019 bolo týmto spôsobom zabitých 6361 ľudí, čo sú 4 percentá všetkých úmrtí. Z nich 91 percent boli pacienti, ktorí trpeli na nevyliciteľné choroby, iní sa pre eutanáziu rozhodli pre vážne problémy s duševným zdravím. Najnovšie holandskí zákonodarcovia odsúhlasili rozšírenie eutanázie na deti vo veku od 1 do 12 rokov. Doteraz mohli o eutanáziu nevyliciteľne chorého dieťaťa do jedného roka veku požiadať rodičia, po dvanástom roku dáva súhlas s eutanáziou dieťa samostatne. Belgicko povolilo eutanáziu detí v roku 2014.

(ZDROJ: KATOLÍCKE NOVINY)

vyrovnaný so smrťou a so svojou smrteľnosťou. Tak trochu poeticky, niekedy možno aj s „úsmevom na perách“.

Čo to znamená pomôcť človeku dôstojne umrieť?

„Neumieram, vstupujem do života,“ zašeptala svätá Terézia od Dieťaťa Ježiša a vydýchla naposledy... Nevie, koľkým zomierajúcim pacientom dnes ich viera pomôže k takejto láskavej forme smrti. Je to individuálnym tajomstvom. V rámci hospicovej starostlivosti a práce multidisciplinárneho tímu sa ako zdravotníci, presnejšie lekári, musíme zo zákona postarať najmä o uspokojovanie biologických a psychických potrieb pacienta. Zabezpečenie dýchania, adekvátny príjem potravy a tekutín, spriechodnenie vylučovania, predchádzanie dekubitov a manažment bolesti. U veriacich pacientov majú nezastupiteľnú úlohu kňazi, či už ako nemocniční kapláni alebo na „zavolaní“. Mám šťastie pracovať v Univerzitnej nemocnici v Martine, kde dôstojný pán Juraj Jendrejovský obetavo a neúnavne vedie široký a nesmierne aktívny tím dobrovoľníkov, ktorí majú výcvik tak v sprevádzaní pacientov ležiacich na klinikách a oddele-

niach, ako aj v sprevádzaní terminálnych pacientov a ich rodinných príslušníkov. Ak by sme použili klasickú definíciu zdravia „ako stavu úplnej telesnej, duševnej, sociálnej a duchovnej pohody“, na vysvetlenie dôstojnej smrti by sa dala zhruba parafrázovať ako stav bez veľkých bolestí, s usporiadaním „vertikálnych“ aj „horizontálnych“ hodnôt, s primeraným sociálnym zázemím a vierou vo Vykúpenú Milosrdnú Večnosť.

Ako môže, alebo by mala, pomáhať zomierajúcim Cirkev?

Cirkev pomáha veľkým podielom aj terminálnym pacientom cez svoje organizácie i personálne. Do roku 2002 bolo Slovensko jedinou stredoeurópskou krajinou, kde neexistoval ani jediný hospic. A to napriek tomu, že o výstavbu hospicových a paliatívnych zariadení sa od roku 1995 snažilo približne päť diecéznych charít a dvadsať občianskych združení. Napokon sa v auguste 2002 podarilo otvoriť Mobilný hospic Plamienok, určený pre deti. Ďalej bol otvorený Hospic blahoslavennej Matky Terezy pod Arcidiecéznou charitou v Košiciach, v Bardejovskej Novej Vsi a ďalší mobilný hospic sv. Kataríny Laboure, ktorého zriaďovateľom bola Spoločnosť dcér kresťanskej lásky sv. Vincenta de Paul. V ďalšom období sa otvárali ďalšie hospice so starostlivosťou o terminálnych pacientov, pričom v každom z nich bol zainteresovaný aj duchovný. Časť hospicov bola zriaďovaná aj v rámci oddelení a kliník paliatívnej starostlivosti, kde bol hospicovým pacientom vyhradený určitý počet lôžok. Cirkev, podobne ako zdravotníci, môže pomáhať iba tým ľuďom, ktorí o túto pomoc stoja. A tu prichádzame k potrebe byť správne a sústavne duchovne formovaní už počas života v zdraví, aby sme v terminálnej kapitole života, čo je umieranie a smrť, vedeli, na koho a s čím sa obrátiť. Je zaujímavé, že kým počas plného zdravia a mladého či funkčného ži-

vota väčšina ľudí zvyčajne duchovnú pomoc pravidelne nevyhľadáva, so starobou, chorobou a pri umieraní je to naopak. Úloha kňazov sa v tomto období stáva zásadnou a niekedy jedinou vyhľadávanou. Je potešiteľné, že naši kňazi sú vychovávaní aj v tejto problematike a slúžia zomierajúcim tým najžiadanejším spôsobom, a to duchovným vedením, sviatosťou zmierenia, svätým prijímaním a viatikom. Iba oni by najlepšie vedeli rozprávať o hlbokých konverziách, ktorých boli svedkami na smrteľných posteliach...

Smrť je prirodzená súčasť života, no napriek tomu nevieme a ani nechceme o nej rozprávať. Je to absencia poznania, výchovy alebo viery?

Veľmi nerada sa vyjadrujem o „celku“. V každej spoločnosti existujú rôzne typy ľudí, rôzne osobnosti a rôzne názory. Keď si však predstavíme našu slovenskú spoločnosť a vytvorili by sme pomyselnú Gaussovú krivku, zistili by sme, že ten vrchol prináleží ľuďom, ktorí majú nedostatočnú výchovu, žiadnu alebo pomýlenú vieru a z toho vyplývajúce absentujúce poznanie. Keď doplníme fakt, že spoločnosť je manipulovaná agresívnou liberálnou ľavicovou ideológiou, ktorá má „navrch“ vo všetkých médiách,

vrátane elektronických, a necitlivo zasahuje proti iným názorom, zistíme, že ľudia „hlúpnu“. Čoraz viac sa zameriavajú na časné veci, riešia zbytočné a zástupné problémy a úplne zabúdajú na to, čo je pre ich život, vrátane smrti, najdôležitejšie. Keďže žijeme dobu, keď o nás všetkých rozhodujú mladí a zdraví ľudia, ktorých rodičia sú tiež ešte mladí a zdraví, tak sa nemožno čudovať, že na skutočne

” U VERIACICH PACIENTOV MAJÚ NEZASTUPITEĽNÚ ÚLOHU KŇAZI...“

vážne životné otázky, personálne aj spoločenské, ani na ich riešenia nemajú „kapacity“. A keď raz budú aj oni potrebovať tieto riešenia, nebudú mať ani len orientáciu, nieto schopnosť niečo vyriešiť. No a keď zostarnú a už nebudú voliteľní do zákonodarných zborov, pre spoločnosť sa stanú nezaujímavými až príťažou, ostane im iba nevedomosť a zúfalstvo. Verme však, že v našich podmienkach máme predsa len toľko ľudí v „okrají“ Gaussovej krivky, že môžu pôsobiť ako ostrovčeky pozitívnej deviácie a modlitbami posunúť našu spoločnosť k zázrakom.

Eutanázia je samou podstatou zlým činom, pri akejkolvek príležitosti či okolnostiach. Cirkev v minulosti už definitívnym spôsobom potvrdila, že eutanázia je vážnym porušením Božieho zákona ako morálne neprípustné dobrovoľné zabitie ľudskej osoby. Akákoľvek bezprostredná formálna či materiálna spolupráca na tomto čine je ťažkým hriechom proti ľudskému životu. Lekársky personál a ďalší zdravotnícki pracovníci – verní úlohe „byť vždy v službe životu a starať sa oň až do konca“ – sa nesmú prepožičať nijakej praktike eutanázie – ani na žiadosť chorého, a o to menej na žiadosť jeho príbuzných.

(INŠTRUKCIA SAMARITANUS BONUS 2020)

Umieranie, napríklad pri onkologických ochoreniach, je spojené aj s veľkou bolesťou. V takýchto prípadoch sa akoby viac ponúkalo riešiť takúto situáciu eutanáziou. Aké lepšie riešenia vie paliatívna medicína ponúknuť? Ako môžeme prispieť k odvráteniu takýchto trendov v spoločnosti?

Áno, bolesť a neschopnosť samostatne existovať, plodí ten najväčší strach u každého človeka, nielen pacienta. Eutanázia nie je riešenie. Eutanázia je urýchlenné zbavovanie





sa zodpovednosti za stav druhého človeka. Eutanázia ani tak nie je o bolesti. Tá sa dá vo väčšine prípadov medicínsky ovplyvniť. Ľudí viac strašia tzv. „vegetatívne“ stavy, ktoré pretrvávajú niekedy aj roky a niet z nich východiska. Okolie a najmä blízkych môže takýto stav do viesť do stavu chronickej vyčerpanosti, depresie a niekedy aj k samovražde. Medicína má na rôzne stavy presné výrazy. Aj v prípadoch pacientov „na prístrojoch“, treba zvážiť, čo je skutočne potrebné pre pacienta a či nadmerné využívanie stále modernejších technických zariadení nie je už „dystanázia“, teda umelé predlžovanie utrpenia pacienta aj blízkych. A ako odvrátiť proeutanastické trendy v spoločnosti? Asi tým, že začneme ako spoločnosť rozprávať o týchto témach v odborných spoločnostiach aj populárne a pracovať nad spresnením definícií a „gajdlajnov“ paliatívnej medicíny a hospicovej starostli-

vosti, vypracujeme lepšie normy aj s výnimkami a ukážeme občanom, že spoločnosť vie pomôcť postihnutým a ich rodinám a nenechá ich zničiť sa vyčerpávajúcou opaterou, a to tak zdravotne, ako aj sociálne.

Druhý extrém je úporná snaha medicíny držať človeka pri živote za každú cenu. Kde je tá „zdravá“ hranica, keď treba dovoliť pacientovi zomrieť?

Toto je tiež otázka pre celú spoločnosť, a to z rôznych aspektov, nielen z medicínskeho. Je to problém rovnako filozofický, právnický, sociálny, komunálny, teologický... Úporná snaha udržať pacienta za každú cenu pri zachovaní srdcovo-pľúcnej činnosti nemá vždy zmysel. Poznáme početné prípady, keď takto „fungujúci“ pacient, pri neustálom monitorovaní, potláča- ní infekcií antibiotickou terapiou,



EUTANÁZIA JE URÝCHLENÉ ZBAVOVANIE SA ZODPOVEDNOSTI ZA STAV DRUHÉHO ČLOVEKA.“

podávaním infúzných roztokov, riadením vylučovania a podobne zomrel v momente, keď personál na chvíľku znížil pozornosť. Umierajúci sa konečne oslobodil.

Vy ste uznávaná patologička, preto nám nedá neopýtať sa i na nákazu Covid-19. Čo spôsobuje v ľudskom tele?

Áno, som patologička. Pracujem v odbore medicíny, ktorý je pokladaný za najdôležitejší diagnostický odbor. Rieši problematiku chorôb z pohľadu ich príčiny, vývoja, vzniku komplikácií, hojenia, diferenciálnej diagnostiky, atď. Covid-19 zaraďujeme medzi infekčné vírusové ochorenia. Je podobný SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome). Ide o jeden z približne 4 tisíc

typov vírusov, ktoré dnes poznáme. Vírusy nie sú živé organizmy, ako napríklad baktérie. K svojmu životu potrebujú hostiteľskú bunku, z ktorej využijú bunkové mechanizmy na spájanie sa a napádanie ďalších buniek. Tento vírus napáda bunky dýchacích ciest a pľúc. Podľa intenzity infekcie vyvoláva bronchitídy, rôzne druhy akútneho poškodenia pľúc v mieste povrchových buniek (pneumonocytov), môžu vyvolávať tzv. intersticiálne zápaly pľúc, ako aj rôznu stupeň náhrady poškodeného tkaniva väzivom až po fibrózu pľúcneho parenchýmu. Ochorenie sa začína podobne ako iné respiračné virózy bolesťou svalov a kĺbov, horúčkou, suchým kašľom, únavou, stratou čuchu a chuti. V prípade, že sa ochorenie rozvinie, môže dôjsť až k oslabeniu dýchacej činnosti. Pri organickom poškodení pľúc, vzhľadom na fakt, že cirkulácia pľúc a srdca úzko súvisí, pacient môže zomrieť aj na zlyhanie srdca. Liečba viróz je zložitá. Proti vírusom, ktoré žijú v hostiteľských bunkách, neexistuje žiadna špecifická terapia. Napríklad antibiotiká sú neúčinné. Ochoreniu sa dá predchádzať iba vakcináciou, ktorej úlohou je zvýšiť obranyschopnosť človeka proti vírusovej nákaze.

Vieme už zodpovedne hovoriť aj o prípadných následkoch po úspešnom prekonaní ochorenia?

Pandémia novým koronavírusom Covid-19 pôsobí na svete ešte pomerne krátku dobu (u nás od marca 2020), preto sa k neskorým následkom ochorenia ešte nemožno spoľahlivo vyjadrovať. Na základe poznatkov iných viróz sa dá predpokladať, že populácia sa „premorí“. Nik však nevie povedať, akú dlhú dobu imunita po prekonaní choroby vydrží. To už bude úlohou výskumných tímov celého sveta, aby sa zjednotili a spolupracovali pri skúmaní následkov pandémie a vytvorili návody zdravého správania sa obyvateľstva pre budúcnosť. 🌿



TEXT A FOTO ALOJZ MIČIETA

VYSVIACKA NAŠICH DIAKONOV – RÍM 2020

1. októbra 2020 v Kostole sv. Ignáza v Ríme boli vkladáním rúk a ordinačnou modlitbou za diakonov Žilinskej diecézy vysvätení štyria bohoslovci, ktorí študovali teológiu na Pápežskej Gregoriánskej univerzite v Ríme: František Daško (Horné Kočkovce), Andrej Krekáč (Považská Bystrica), Sebastián Kavecký (Kamenná Poruba) a Jakub Melo (Žilina).

Spolu s našimi kandidátmi boli vysvätení aj Johannes Frost z Kolína nad Rýnom a za kňaza Christoph Sperrer z arcidiecézy Viedeň. Svätiteľom bol prefekt Kongre-

gácie pre náuku viery – kardinál J. Em. Mons. Luis Francisco Ladaria Ferrer, SJ, ktorý v homílii pripomenul, že novovysvätení nasadzujú celý svoj život. Ich jediným cieľom má byť konať v osobe Krista – teda učiť, viesť a posväcovať Boží ľud. Inými slovami: dať život za spásu bratov a sestier, za ktorých zomrel Pán na kríži. V spojení s Kristom sa stanú úspešnými a pripodobnia sa Kristovi, Dobrému Pastierovi. Aj keď ich diakonská služba bude trvať iba určité časové obdobie, oddanosť tejto službe v nasledovaní slúžiaceho Krista nesmie byť obmedzená. Novovysvätení diakoni asistovali pri ďakovnej svätej omši 2. októbra v Kostole Santa Maria dell'Anima v Ríme. 🙏

ZŠ SV. ANDREJA SVORADA A BENEDIKTA V SKALITOM PRIJME DO PRACOVNÉHO POMERU:

špeciálneho pedagóga na plný úväzok, psychológa na polovičný úväzok, asistenta učiteľa na celý úväzok s nástupom v priebehu decembra 2020 alebo od januára 2021. Pracovný pomer na dobu určitú. Požadované kvalifikačné predpoklady v zmysle platnej legislatívy.

INZERCIA

Zoznam požadovaných dokladov:

- žiadosť o prijatie do zamestnania
 - štruktúrovaný životopis
 - doklady o ukončenom vzdelaní
 - súhlas so spracovaním osobných údajov v zmysle zákona č. 18/2018 Z. z. o ochrane osobných údajov.
- Požadované doklady posielajte do 20. 11. 2020 na adresu školy:

**Základná škola sv. Andreja Svorada a Benedikta
Skalité 729, 023 14**

**alebo elektronickou formou na e-mail:
czsskaliteustredie@centrum.sk**

Príhovor žilinského biskupa Tomáša Galisa



MILÍ KŇAZI, DIAKONI, SESTRY A BRATIA!

Pamätám na vás vo svojich modlitbách a prihovám sa vám s uistením, že od začatia pandémie v jarných mesiacoch každodenne – okrem osobných prosieb – sa v našej kaplnke spoločne modlíme pred modlitbou Anjel Pána:

„Pane Ježišu, prosíme ťa, daj nám v tomto čase šíriaceho sa ochorenia pocítiť svoju uzdravujúcu lásku. Ty si počas svojho života uzdravoval chorých a poskytoval si útechu trpiacim.

Uzdrav celé ľudstvo z tejto choroby, ale aj zo sebeckta, strachu, úzkosti a pýchy. Daruj nám svoju múdrosť a svoj pokoj. Požehnaj všetkých lekárov, zdravotníkov, kňazov i všetkých, ktorí sa starajú o zvládnutie tejto ťažkej situácie.“

Núdzový stav nás síce znovu uzatvára do rodín, ale nedovoľme, aby nás izoloval. Spoločenstvo „domácej cirkvi“ nech prináša silu pre nás a je povzbudením pre druhých. Je tu opäť príležitosť vzájomne sa

povzbudzovať vo viere, nádeji a láske, aby sme spoločnou modlitbou Liturgie hodín, modlitbou svätého ruženca, Korunky Božieho milosrdenstva alebo čítaním Svätého písma, obnovovali v sebe duchovný život.

Blížia sa dni, keď navštevujeme cintoríny a modlíme sa za našich zosnulých. Od Apoštolskej penitenciárie z Ríma sme na tento rok dostali usmernenie a dovolenie, že úplné odpustky, ktoré veriaci môžu obvykle získať v prvých novembrových dňoch a obetovať ich za duše v očistci, bude teraz pre pandémiu Covid-19 možné získať návštevou cintorína počas celého mesiaca november.

Starí, chorí a všetci, ktorí z vážnych dôvodov nemôžu vychádzať z domu a ísť na cintorín, môžu získať odpustky na diaľku. Nech sa v duchu spoja so spoločenstvom Cirkvi, zrieknu sa akéhokoľvek hriechu, s úmyslom splniť zvyčajné podmienky – len čo to bude možné – (sviatostná spoveď, sväté

prijímanie a modlitba na úmysel Svätého Otca) a pred krížom alebo obrazom Matky Božej sa pomodlia modlitby za zosnulých.

Vám, milí spolubratia kňazi, ďakujem za doterajšiu pastoračnú múdrosť a horlivosť a aj naďalej prosím, aby ste boli vynaliezaví a veľkodušne sa venovali vysluhovaní svätých sviatostí pri rešpektovaní a zachovávaní aktuálnych hygienických opatrení.

V dekrétu Apoštolskej penitenciárie nás veľmi prosia, aby na Spomienku na všetkých verných zosnulých sme slúžili tri sväté omše podľa aplikácie v Direktóriu 2020.

Napokon sa všetci povzbudíme slovami pápeža Františka z novej encykliky Fratelli tutti: „Aké úžasné by bolo popritom, ako objavujeme vzdialené planéty, nanovo objaviť potreby bratov a sestier, ktorí krúžia denne okolo nás.“

Kto to má začať? Ty a ja! Prečo? Lebo Ježiš nás uisťuje: „ja som s vami po všetky dni až do skončenia sveta“ (Mt 28, 20). 🙏

TEXT TK KBS, FOTO FREEPIC.COM

PIATKOVÝ PÔST ZA ODVRÁTENIE PANDÉMIE

Slovenskí biskupi sa rozhodli nanovo vyhlásiť dôrazný piatkový pôst za odvrátenie pandémie koronavírusu. Urobili tak na 97. plenárnom zasadnutí Konferencie biskupov Slovenska (KBS), ktoré sa konalo prostredníctvom internetu 26. a 27. októbra. Zároveň veriacich pozývajú modliť sa pravidelne „Modlitbu za Slovensko“. „Od 30. októbra až do 18. decembra tohto roka, teda na osem po sebe nasledujúcich piatkov, biskupi vyhlasujú pre celú Katolícku cirkev na Slovensku prísny pôst za odvrátenie pandémie. Veriaci medzi 18. a 60. rokom života, ktorí sú celkom zdraví a netrpia žiadnymi ochoreniami, nech sa počas týchto ôsmich piatkov postia takým spôsobom, ako sa zvykneme postiť na Veľký piatok. To znamená, nech sa zdržia mäsitých pokrmov a nech sa najedia dosýta len raz za deň – s tým, že môžu ešte dvakrát požiť menší pokrm,“ povedal arcibiskup Zvolenský. „Keďže tradícia Cirkvi hovorí aj o ďalších prostriedkoch pokánia, do pozornosti všetkým ukladáme modlitbu a almužnu. Tieto dva spôsoby môžu využiť aj tí, pre ktorých zdravie by bolo neprimerané zachovávať

prísny pôst. V týchto časoch, keď naši bratia a sestry žijúci na okraji spoločnosti majú ešte menšie možnosti zaobstarať si to, čo potrebujú pre život, nech teda veriaci neváhajú konať viacej skutkov kresťanskej lásky, najmä poskytovať almužnu núdznym. Berme to ako kresťanskú povinnosť, aby najchudobnejší nezostali bez pomoci! Slovenskí biskupi tiež povolávajú modliť sa každý deň nasledujúcu modlitbu za Slovensko a šíriť ju intenzívne medzi všetkými veriacimi,“ uviedol predseda Konferencie biskupov Slovenska.

Zároveň dodal: „Pôst nie je povinný pod hriechom, čo znamená, že je dobrovoľný. Ale pre každého z nás platí povinnosť, aby sme sa neprevinili nielen myšlienkami, slovami, skutkami ale aj zanedbávaním dobrého, a tak každý, komu je to len trochu možné, aby nezanedbal to, čo je dobré, nech sa nasledujúce piatky postí, a tak vytvoríme kajúce duchovné spoločenstvo,“ dodal arcibiskup Zvolenský.

Biskupi k modlitbe zároveň odporúčajú pripojiť modlitbu posvätného ruženca, čítanie Svätého písma a konkrétne skutky lásky k bližnému. 🙏

MODLITBA ZA SLOVENSKO

Všemohúci Bože, Otče,
tvoj Syn nás uistil, že ak ťa budeme o niečo spoločne prosiť v jeho mene, splníš našu žiadosť.
Obraciam sa na teba v našej núdzi a utrpení, spôsobenými pandemiou
a prosíme ťa o záchranu tela i duše chorých,
o múdrosť, silu a lásku pre všetkých, čo sa o nich starajú,
o nádej a dôveru pre tých, čo sa cítia ohrození,
o rozvážne, starostlivé a spravodlivé riešenia pre tých, čo majú politickú zodpovednosť v rozličnom stupni.
Pomáhaj nám, aby sme si uvedomovali, že sme chorí a ohrození nielen na tele, lež aj duchovne a morálne.
V srdciach mnohých vyhasla láska k tebe i k bližnému,
stali sme sa sebeckými, bezohľadnými, dali sme sa zotročiť mamonou a nemravnosťou.
Vlej do našich otupených a zaslepených srdiec jas pravdy a lásky tvojho Ducha; daj nám poznať v čom sa nám treba zmeniť
a posilňuj nás, aby sme sa k tomu aj úprimne a vytrvalo odhodlali.
Predkladáme ti tieto naše prosby aj na príhovor Sedembolestnej Matky tvojho Syna, ktorú si nám dal za patrónku.
S jej pomocou sa chceme stávať jedni pre druhých bratmi a sestrami a tvojimi synmi a dcérami.
Dôverujeme aj v príhovor našich vierozvestcov, svätých Cyrila a Metoda, ako aj ich pokračovateľa z nášho ľudu, svätého Gorazda.
Nech nám vyprosujú uvedomenie si veľkého daru viery a krstu a ochotu snažiť sa žiť kresťansky v našej dobe.
O to všetko ťa prosíme skrze tvojho Syna, ktorý sa za nás obetoval, vstal z mŕtvych a s tebou žije a kraľuje na veky vekov.
Amen.

TEXT NŽD, FOTO ARCHÍV
JOZEFA KRÍVÁNKY

NOVÉ MOŽNOSTI ZÁCHRANY ŽIVOTA

Oščadnica – 16. októbra bol v rámci Európskeho dňa záchrany života nainštalovaný na budovu kultúrneho domu automatický externý defibrilátor, ktorý môže v prípade náhleho zlyhania srdca výrazne zvýšiť šancu postihnutého na prežitie.

Každoročne sa občania v rámci Európskeho dňa záchrany života môžu presvedčiť, že svojimi rukami dokážu zachrániť ľudský život. Každý z nás sa môže dostať do situácie, keď sa človek v našej blízkosti náhle ocitne v bezprostrednom ohrození života. V prípade náhlej zástavy srdca o prežití rozhodujú prvé minúty. Vtedy je postihnutý úplne odkázaný na pomoc ľudí vo svojej blízkosti. Veľkou pomocou vtedy môže byť automatický externý defibrilátor. Je to zariadenie, ktoré pomáha pri poskytovaní prvej pomoci tým, že pomocou elektrického výboja je



schnopné obnoviť správny srdcový rytmus. Analyzuje pacientov stav a v prípade potreby použije elektrický výboj. Prístroj je určený aj pre laikov, pretože vydáva zrozumiteľné a jednoduché hlasové povely v slovenskom jazyku. Vďaka defibrilátoru tak môže každý občan (nielen) v Oščadnici poskytnúť účinnú prvú pomoc ešte pred príchodom záchranárov. Zadováženie financií potrebných na zakúpenie prístroja bolo cieľom 14. ročníka benefičného koncertu s názvom Od srdca k srdcu, ktorý sa konal 6. septembra. Organizátormi podujatia boli Základná organizácia Slo-

venského zväzu telesne postihnutých v Oščadnici, Obec Oščadnica a Kysucké kultúrne stredisko v Čadci. Za myšlienkou venovať výťažok z koncertu na kúpu defibrilátora stojí zakladateľ podujatia Jozef Krivánek. Zámer sa podaril a defibrilátor už môže slúžiť svojmu účelu v centre obce. Na záver je ešte vhodné dodať, že podobné prístroje sú umiestnené v mnohých obciach či mestách, preto je dôležité poznať jeho umiestnenie vo svojom okolí a byť pripravený pomôcť podobne, ako bol v podobenstve pripravený milosrdný Samaritán. 🙏

INZERCIA

**POKRAČOVANIE
ZNÁMEHO DOBRODRUŽNÉHO
PRÍBEHU PRE MLADÝCH
s kresťanskými hodnotami!**

TERAZ v každom dobrom kníhkupectve
alebo na jurajvojtas@gmail.com

TEXT A FOTO NŽD

DIŠTANČNÉ VZDELÁVANIE MÁ VEĽA MOŽNOSTÍ

Riaditelia a zástupcovia riaditeľov cirkevných základných a stredných škôl v Žilinskej diecéze sa 8. októbra zúčastnili na pracovnom stretnutí v žilinskom Diecéznom centre zameranom na hľadanie nových možností on-line dištančného vzdelávania. Vtedy ešte nevedeli, že už o niekoľko dní nové poznatky budú musieť aplikovať v praxi.

Nová vlna pandémie v októbri opäť pozatvárala stredné školy a o pár dní neskôr aj základné školy pre žiakov druhého stupňa. Učitelia a žiaci sa opäť musia vyrovnávať s problémami, ktoré prináša dištančná forma vzdelávania. Uľahčiť im on-line výučbu môžu viaceré platformy, no najst tie najoptimálnejšie nástroje pre potreby jednotlivých škôl nie je jednoduché.



Zorientovať sa v ponuke pomohol svojou prezentáciou Ľuboš Valt, zástupca riaditeľa Spojenej školy sv. Jána Bosca v Novej Dubnici. „Na začiatku sme si pozreli, čo kto doteraz používal v prvej vlně a ukázal som im, ktorá platforma má akú výhodu či nevýhodu,“ povedal. „Mohli sa tak utvrdiť, či to, čo používali, bolo to najlepšie, alebo sa dozvedeli o lepších možnostiach.“ Ako doplnil: „Problém v prvej vlně bol hlavne v tom, že každý učiteľ si pomáhal, ako vedel – jeden používal Zoom, ďalší Google Meet, iní používali Edupage, Bezkriedy.sk... a aj rodičia to mali potom o to ťažšie.“

Peter Belan zo žilinského Inštitútu jazykov a vzdelávania prezentoval na stretnutí možnosti inteligent-

ného vzdelávacieho systému Smart Books, ktorý akoby napodobňuje doučovateľa. „Vie žiaka vyskúšať. Čo nevie, to mu vysvetlí a znova ho z toho vyskúša. Robí to cyklicky vo vlnách, pokým sa všetko naučí. Čo vidí, že už žiak ovláda, dá preč. Viac ho s tým netrápi.“ Tento nástroj môže uľahčiť vzdelávanie detí učiteľom i rodičom.

Podľa L. Valta bola spätná väzba zo stretnutia riaditeľov veľmi pozitívna: „Diecézny školský úrad, ako zriaďovateľ cirkevných škôl, plní tiež metodickú funkciu. Pomáhame si, stretávame sa, navzájom sa vieme poinformovať.“

Riaditelia, ktorí sa nemohli osobne zúčastniť na stretnutí, mali možnosť pripojiť sa k zúčastneným on-line. 📺

PROSBA O PODPORU



Drahé naše čitateľky a čitatelia, ďakujeme za vaše modlitby a priazeň!

Ak vám to bude možné, podprite nás, prosím, aj finančným darom na číslo účtu SK88 1100 0000 29 2684 3940. Ak chcete mesačne alebo aspoň jednorazovo. Sme vám vďační za akúkoľvek sumu.

Chceme aj naďalej prinášať správy, príbehy a úvahy z našej Žilinskej diecézy, ale bez vašej podpory to nepôjde. Ďakujeme firmám, ktoré chcú v našom časopise inzerovať, a tak podporujú katolícku tlač a váš rozvoj. Náklady na výrobu jedného čísla sú na úrovni jedného eura. Samozrejme, ušetríme, keď toto číslo bude len v elektronickej podobe, ale mnohé iné náklady ostávajú a máme zodpovednosť aj voči našim redaktorom...

Tešíme sa, že nás čítate v našej diecéze, po celom Slovensku, aj v zahraničí. Nech Pán Boh koná svoje dielo aj v našich časoch.

S úctou

Zdeno Pupík, šéfredaktor



TEXT LEOPOLD IVAN NEMČEK, OFMCAP

POTREBNÉ JE LEN JEDNO

Je nám známa táto veta z Evanjelia, ktorou Ježiš napomína Martu poukazujúc na jej sestru Máriu, že tá si na rozdiel od nej vybrala lepší podiel (Lk 10, 38-42). Nehovorí jej to preto, že by jej ochotu poslúchať odmietal, veď každý má predsa svoju charizmu, ktorou slúži Bohu i ľuďom. Avšak, Ježiš týmto zdôrazňuje, že prvoradá je postoj načúvania a nazerania, pri ktorom sa človek Boha pýta: „Pane, čo Ti urobí väčšiu radosť?“ Ide o postoj

srdca, ktoré je otvorené pre hľadanie Božej vôle.

Sviatok všetkých svätých nám pripomína, že každý človek je neopakovateľný originál. Aj veľmi čerstvo vyhlásený blahoslavený chlapec z Talianska Carlo Acutis vystihuje: „Všetci sa rodíme ako originál, ale mnohí zomierajú ako kópie.“ Každý svätý hľadá a snaží sa naplniť Božiu vôľu, a tým aj jeho plán s človekom. Svätí sú našimi fanúšikmi v našom životnom zápase, pretože sa za nás svojimi modlitbami prihovárajú, teda sú našimi pomocníkmi na našej osobnej ceste ku svätosti.

Každý človek je originálom z dieťa božského Umelca. Predstavme si, že každý z nás je hudobníkom hrajúcim na svoj vlastný nástroj, pričom sleduje hlavného Dirigenta, a má nezastupiteľnú účasť na symfónii celého stvorenia. Tak,

ako hudobník musí pozorne sledovať jednotlivé gestá dirigenta, aby bola hudba lahodná uchu, tak aj kresťan si má najskôr sadnúť k Pánovým nohám ako Mária, a tak sa pýtať, akým spôsobom môže slúžiť čo najlepšie Bohu a ľuďom. Veď keď je každý človek originál, má aj svoje nezastupiteľné dary.

Pri tomto všetkom je dôležité si dať pozor na porovnávanie sa s druhými, pocity žiarlivosti a závidosti, tak ako do toho skĺzala aj Marta. Je potrebné byť si svojich darov vedomý, vďačiť za svoju vlastnú originalitu a vedieť žičiť druhým, tešiť sa z ich darov, ktoré môžu byť ale odlišné ako tie naše. A vtedy patrí aj nám to, čo dokážu druhí. Inšpirujme sa teda príkladmi svätých, ale napodobňujme iba Ježiša a Pannu Máriu.

Pre nich bolo skutočne potrebné len jedno: hľadať a plniť Otcovu vôľu. 🙏



TEXT ANNA VEREŠOVÁ

RODINA AKO VÝCHODISKO Z (AKEJKOL'VEK) KRÍZY

Veľmi ma oslovil článok Evy Čobejovej v Postoji, ktorá píše o dôležitosti rodín v týchto ponurých časoch, ktoré prežívame. Žijeme naozaj zvláštne časy. Áno, chvíľu nám vyhovuje byť sám, izolovaný, bez kontaktov a rozhovorov. Dokonca aj bez bohoslužieb. A tiež aj bez reštaurácií. Ale nie dlho. O to viac, ak nám z toho plynú problémy s podnikaním, zamestnaním, jednoducho so živobytím. Na koho sa spoľahnúť? Na seba? Na štát? Na rodinu? „Ach


nie, na príbuzných nie. Majú dosť svojich ťažkostí. Nech mi pomôže štát.“ Áno, solidarita musí fungovať. To však neznamená, že rodina, teda príbuzní nemajú voči sebe povinnosti. Aj sám pápež František zdôrazňuje, že „na uzdravenie sveta je potrebný príspevok všetkých, a to nielen ZHORA v podobe solidarity, aj ZDOLA v podobe subsidiárnosti.“ Naším starým rodičom a prarodičom nebolo treba pripomínať, že v rodine musí existovať vzájomná pomoc. Mladí voči starým a chorým, rodičia voči deťom. Pamätá na to dokonca aj náš zákon o rodine, ktorý rozoznáva rôzne druhy vyživovacej povinnosti, a to rodičov k deťom, detí k rodičom, medzi ostatnými príbuznými a, samozrejme, aj medzi manželmi. Tieto, tak akoby škaredo nazvané povinnosti, sú vlastne vzťahy medzi nami v rodinách. Autorka spomínaného článku píše, že „práve v tomto čase bude výhodou silné zázemie v rodine“, keď sa budeme spoliehať nielen na seba, ale „aj na

svoju rodinu, že ma podrží.“ Áno, je to tak. Žiť v spoločenstve rodiny nie je ľahké. Nie je ľahké zadržať sa, nepovedať. Nie je ľahké ísť pomôcť, obetovať sa. Ale na konci dňa to budú práve naši najbližší, ktorí nám pomôžu v čase našej krízy, našej choroby, našej staroby, našej ťažkosti. A je jedno, či sme mladí, či starí. Choroba, či iné ťažkosti nie sú iba výsadou starých.

A nemôžem nepripomenúť aj rodinu farskú. Patríme do nej. Laici i kňazi. V septembri som sa zúčastnila stretnutia MISSIO 2020, kde sme debatovali o rozvoji žilinskej diecézy do roku 2025. Zazneli tam slová o potrebe budovania farností ako spoločenstva prostredníctvom vzniku malých spoločenstiev. Je to staronová výzva. Avšak nová, v týchto krízových časoch. Majme nádej. Krízy sú ťažké. Ale, môžu byť aj šancou. Šancou pre nás. Pre naše rodiny. Šancou, byť lepší k svojmu príbuznému, byť lepší k svojmu kňazovi, byť lepší k svojmu farníkovi. 🙏

TEXT ELENA BUREŠOVÁ

ROZSVIEŤME SLOVENSKO

Už osemnásť rokov Fórum života spolu s partnermi a dobrovoľníkmi z celého Slovenska organizuje Sviečku za nenarodené deti. Organizátori pozývajú všetkých 2. novembra k zapáleniu sviečky, pre opatrenia pri zhoršenej epidemickej situácii tentoraz len v oknách domovov alebo virtuálnej. Keďže je obmedzená možnosť zakúpiť si originálne sviečky Fóra života, prispieť môžete formou sms-ky s textom DMS SVIEČKA na číslo 877. Cena je 2 eurá. Fórum života vzhľadom na situáciu s pandémiou Covidu-19 dáva do pozornosti aj možnosť zapáliť virtuálnu sviečku na webovej stránke www.sviecka.forumzivota.sk. Finančné prostriedky budú použité aj na konkrétnu pomoc tehotným matkám, dievčatám, ako aj na pomoc rodinám a jednotlivcom. Okrem vzdelávacieho a duchovného charakteru má teda kampaň aj rozmer solidarity, vďaka ktorej sa rozvíjajú projekty Zachráňme životy, Poradňa Alexis, Centrá konkrétnej pomoci Femina v Leviciach, Prešove a Snine, sieť pomoci v rámci projektu Medzigeneračná solidarita a ochrana ľudskej dôstojnosti a množstvo ďalších aktivít na poli prevencie, advokácie a konkrétnej pomoci. Osemnásť ročník Sviečky za nenarodené deti nadväzuje aj na predchádzajúci úspešný ročník, v rámci ktorého 581 dobrovoľníkov rozdistribovalo 111 793 sviečok do 802 rôznych miest. „Ďakujeme všetkým darcom, ktorí si zakúpia sviečku či už virtuálnu alebo fyzickú. Verím, že aj tento rok sa nám podarí ešte viac rozsvietiť Slovensko,“ uvádza Martin Agner z Fóra života s odporúčaním, aby ste sledovali sociálne siete a internetovú stránku kampane, kde priebežne aktualizujú informácie. 

V rámci diecézneho projektu bol spustený nový web.

 **Si katolícky hudobník ?**

Navštív <http://gospel.spevy.site>

#gospel .spevy.site
Duchovné spevy
WEB PRE CIRKEVNÝCH HUDBNÍKOV



Notový materiál
pre katolícke slávenia
v čo najväčšom rozsahu
a v zrozumiteľnom podaní.



 Fórum života

2. NOVEMBER

SVIEČKA ZA NENARODENÉ DETI

ZAPÁLME SVIEČKU ZA NENARODENÉ DETI. ROZSVIEŤME SLOVENSKO.

Kúpou sviečky podporíte projekty a činnosť Fóra života v oblasti ochrany života.

 **SMS s textom DMS SVIEČKA na číslo 877 (cena 2 €)**

 **Platba mobilom** 

 **Virtuálnu sviečku môžete zapáliť na www.sviecka.forumzivota.sk**

 **WWW.SVIECKA.FORUMZIVOTA.SK**





Poohliadnutie sa za 11. ročníkom Týždňa kresťanskej kultúry

Aj počas mimoriadnych epidemiologických podmienok sa uskutočnil 11. ročník ekumenického multižánrového festivalu Týždeň kresťanskej kultúry v Žiline (TKK). Organizátori – Inštitút Communio a neformálne združenie Ekuza – rozvíjali tému „Rešpektovať a prekračovať hranice“ prostredníctvom diskusií a svedectiev známych osobností či výstavou obrazov – najmä v digitálnom priestore.

TEXT ZDENO PUPÍK, FOTO DUŠAN VÁCLAV

Prológom k TKK bola diskusia zo série „Nemáme v tom hokej“, kde hlavnou témou bola rodina. Moderátor Rádia Lumen Ivo Novák sa rozprával s Annou Verešovou a aktuálne dianie vo svete a Cirkvi glosovali so Zdenom Pupíkom. Diskusia z tejto série tvorila aj epilóg festivalu. Tento raz s témou Cirkvi a ekonomika, o ktorej hovorila Marcela Dobešová a spolu s Jánom Hrkútom komentovali aktuality spoločenského a cirkevného života.

ROZVÍJANIE HLAVNEJ TÉMY

K téme „Rešpektovať a prekračovať hranice“ sa prostredníctvom svedectva vyjadrila speváčka Simona Martausová odvolávajúc sa na rešpektovania svedomia: „Ak ide o vec, ktorá sa týka mojich hodnôt, viery alebo toho, ako žijem alebo sa snažím žiť... to sú prípady, keď svoje hranice nechcem prekračovať, ani ich neprekročím. Prípady, keď ich prekračujem, sú vtedy,

keď sa to týka mojich vlastných strachov, zranení alebo obmedzení, ktoré mi bránia väčšej láske, väčšiemu prijatiu.“ Rešpektovanie a prekračovanie hraníc je dôležité aj v oblasti verejných vecí a spoločnosti. K tomu sa vyjadril minister financií a podpredseda vlády Eduard Heger: „Otázka rešpektovania alebo prekračovania hraníc je v politike veľmi dôležitá. Dôležitá je preto, lebo práve v dnešnej dobe ľudia očakávajú od politika, že bude dodržiavať morálku, že bude čestný a zodpovedný. Preto držať sa týchto hraníc je úplne kľúčové na to, aby sa vrátila dôvera v politikov a politiku, ktorá tu dlhé roky už nie je.“

Generálny biskup evanjelikov augsburského vyznania na Slovensku Ivan Elko poukázal okrem iného aj na hranice medzi konfesiami: „Ekumenickým priateľom pre iných nikdy nebude ten, kto naplno nie je doma vo svojom vlastnom vyznaní, kto sa sám vnútorne nenaučil rešpektovať hranice svojej vlastnej konfesie. Iba ten, kto pochopil hranice svojej vlastnej konfesie,

iba ten, kto pochopil, že tie hranice majú nejakú logiku, mali svoj zrod a vývoj, že aj dnes majú nejaký zmysel, iba ten, kto ich naplno prijme, dokáže byť otvoreným ekumenickým priateľom a partnerom iným.“

MOZAIKA PODUJATÍ

Dlhodobou súčasťou festivalu je evanjelizačné verejné čítanie Biblie na jednej z najrušnejších ulíc krajského mesta. V tomto roku predstavitelia viacerých cirkví čítali Prvý list Korinťanom a okoloidúcim rozdali takmer 250 kusov Nového zákona.

V Diecéznom centre v Žiline bola otvorená výstava obrazov od maliara, grafika a ilustrátora Jozefa Vydrnáka pod názvom Pri studni. Výstava potrvá do 25. novembra.

Špeciálnym bonusom tohto ročníka bolo Stretnutie priateľov Inštitútu Communio, ktoré sa muselo pre zmenené epidemiologické podmienky presúvať. Na bohoslužbe slova ďakovali Pánu Bohu za desať rokov činnosti a uvažovali nad identitou neziskovej organizácie. Inštitút počas slávnostnej ceremónie ocenil svojich spolupracovníkov. Ďalšie podujatia sa neuskú-

točnili alebo len v oklieštenej forme pre nepriaznivé všeobecné alebo aktuálne poveternostné podmienky, ale aj tak ponúkli príležitosť zažiť spoločenstvo – tak ako na záverečnej svätej omši v zrucanine gotického Kostola sv. Heleny v Stránskom, kde prítomným dal svoje novokňazské požehnanie salezián Marek Vaško.

KRÍZA DÁVA PRIESTOR KREATIVITE

Riaditeľ ekumenického evanjelizačného festivalu Dušan Václav zhodnotil podujatia komplexnejšie: „Ročník 2020 bol pre TTK iný, podobne ako pre celú spoločnosť. Používajúc heslo tohto ročníka: Rešpektovať a prekračovať hranice – aj my sme museli prekročiť hranice spôsobov, ako sme zvykli podujatia organizovať a pružne reagovať na meniace sa podmienky. Napríklad niektoré rozhovory či názory sme ponúkli spracované na našom novom účte TTKZA na sieti youtube, čo umožňuje záujemcom sa k nim opakovane vracieť a preniknúť do hĺbky tém. Napriek tomu oceňujeme aj tohtoročnú skúsenosť, pretože práve v kríze sa umocňujú možnosti kreativity a nadobúdame nové zručnosti využiteľné do budúcnosti.“ 🌐



ARCIBISKUP CYRIL VASIĽ O HRANICIACH A ICH PREKRAČOVANÍ

Z lietadla, keď pozeráte cez okienko, akokoľvek sa snažíte, hranice nevidíte. Pán Boh stvoril svet bez hraníc. Sú ľudským výmyslom a dôsledkom akéhosi vývoja, čím ich nechcem označiť za neporušiteľné, ale ani za nevyhnutné. Dokonca by som povedal, že sú vyjadrením ľudskej slabosti a dedičného hriechu. Vytváranie hraníc malo vždy v sebe prvok vytvárania spoločenstva, ktoré sa definuje a odčleňuje od iného spoločenstva. Je to „prirodzený proces“, ktorý prispel k rozvoju ľudského spoločenstva, ale ktorý má tiež len svoje historické vymedzenie. Kristus neprišiel robiť hranice. Svätý apoštol

Pavol hovorí, že už niet ani Skýta, ani Gréka, ani Žida, ani pohana, ale sme všetci jedno v Kristovi. Istým spôsobom prelamanie a mazanie hraníc je znakom naplňovania Kristovho poslania. Hovoríme o Božích synoch a dcérach, o tom, že všetci môžeme nazývať Boha naším Otcom, že sme jedno v Kristovi, pretože ktorí ste v Krista pokrstení, v Krista ste sa obliekli. Je to veľmi zaujímavá, niekedy takmer riskantná rovnováha medzi kresťanským vnímaním univerzality celého ľudstva, a zvlášť pokrsteného ľudstva, ktoré je jedno v Kristovi, a prirodzenou ľudskou schopnosťou – alebo aj nevyhnutnosťou – vyčleňovať sa alebo spájať do nejakých celkov, ktoré sú chápané podľa istých ľudských prirodzených kritérií a vyčleňujú sa voči iným skupinám. V Európe sme si zvykli za posledné roky aspoň v tej

časti, ktorú nazývame „Schengenskou Európou“, že je krásne cítiť sa slobodný. Tam, kde boli kedysi ostnaté drôty, sa prechádzame bez toho, aby človek musel niekomu ukazovať dokumenty, salutovať a cítiť sa len akýmsi prišielcom, hosťom alebo kontrolovanou osobou. Ale vidíme aj to, ako málo stačilo – nejaký drobný neviditeľný vírus, aby sa opäť tieto spoločenstvá, ktoré si mysleli, že už dokážu žiť vo všeobjímajúcej jednote, rýchle uzavreli do kruhovej obrany svojich vlastných predchádzajúcich myšlienkových, politických, kultúrnych a iných štruktúr, v ktorých sa cítia bezpečnejšie, sú schopní sa viacej organizovať. 🌐

CELÝ ROZHOVOR S ARCIBISKUPOM CYRILOM VASIĽOM SI MÔŽETE POZRIEŤ NA YOUTUBOVOM KONTE TTKZA ALEBO PREČÍTAŤ V BUDÚCOM ČÍSLE NAŠHO ČASOPISU.

Naša katedrála

(14. časť)

Blíži sa zima, s ktorou si vonkajšie práce na fasáde katedrály vyžadujú taktiež „zimný odpočinok“. Dovtedy je nám potrebné ešte mnohé práce urobiť. O týchto pripravovaných, ako aj v predchádzajúcich dňoch vykonaných prácach vrátane takých, ktoré neboli plánované, vám prinášame informácie v tomto čísle.

TEXT PETER DUBEC, FOTO AUTOR A MARCEL TARANDA

NOVÁ OMIETKA

Na fasádu veže bola postupne vo viacerých vrstvách nanosená vápenná omietka. V nasledujúce dni budeme realizovať jej náter, výber odtieňa bielej farby zo skúšobných vzoriek bol už urobený. Čakáme ešte na dokončenie profilovania

ozdobných prvkov – okenných stĺpov a obvodových ozdobných ríms, náročných na reštaurátorsko-remeselnú prácu a potrebný čas. Po nátere fasády ešte oplechujeme vežové rímasy a zabezpečíme kovovými hrotmi proti ich poškodzovaniu holubím trusom.

bez ktorých si vežu asi nevieme predstaviť... Tieto boli na vežu nainštalované v roku 1961 firmou Věžní hodiny z Vyškova na Morave,



PRÁCE NA OKENNÝCH STĹPOCH, REALIZOVANÉ SPOLU S VYSTUŽENÍM ICH NOSNEJ ČASTI.

VYŽIADANÉ PRÁCE NAVYŠE

Ako každá stavebná obnova pamiatkového objektu, ani pri obnove Kostola Najsvätejšej Trojice sme sa nevyhli neočakávaným prácam alebo tým, ktorých rozsah sme mohli určiť až pri realizovaní obnovy pri odkrytí nedostupných alebo nepoznaných častí kostola. O viacerých z nich sme písali v predchádzajúcich číslach – nájdení a výmene kovových statických obručí, objavení krypty, obnove kríža. Ďalšiu časť prác sme urobili z dôvodu prítomnosti výťahu, ktorý uľahčil presun hmôt do najvyšších podlaží veže, čo by v neskoršom čase bolo oveľa náročnejšie.

OPRAVA HODÍN, ZVONOVEJ STOLICE

K prácam predtým nepoznaného rozsahu patrí aj obnova hodín,



REKONŠTRUOVANÉ PODLAŽIE S CIFERNÍKMI A PREVODOVÝM MECHANIZMOM. ČÍSLICE HODINOVÝCH CIFERNÍKOV – SUŠIACE SA PO ICH ZLÁTENÍ.

ktorá ich vyrobila. Ide o mechanický hodinový stroj s elektrickým náťahom závaží, pravidelne odbíjajúcich štvrt hodinové a hodinové intervaly dvomi zvonmi. Dali sme pozlátiť ručičky a vežové číslice. V nadchádzajúcich dňoch ich bude na vežu inštalovať spoločnosť Elekon, s. r. o. z Liptovského Hrádku, ktorá aj obnoví prevodový mechanizmus vedúci k ciferníkom z hodinového stroja. Je dcérou pôvodnej spoločnosti z Vyškova. Zvony, ktoré boli predtým umiestnené v okenných otvoroch vedľa ciferníkov, presunieme o podlažie nižšie do miestnosti so zvonovou stolicou a rapkáčom.



FINÁLNE OMIETKOVÉ ÚPRAVY. DVA ODTIENE FARBY NA VONKAJŠIU FASÁDU – NA VÝBER. KTORÝ BY STE ZVOLILI VY? ZVOLENÝ BOL ODTIEŇ „S RUKOU“.

OPRAVA STROPNÝCH TRÁMOV

Podlaha najvyššieho podlažia, z ktorého je možné vidieť vežový krov, pod sebou skrývala viaceré trámy, ktorých časti sme museli vymeniť. Bolo to nutné pre zatekanie vo veži, prípadne vyššie zrážanie vlhkosti na okraji trámov – v stenách. Výťah nám bol pri tejto výmene pomocou, pretože bolo potrebné odstrániť podlahu s tehlovou zámurovkou, ako aj rákos s omietkovou vrstvou zo spodnej časti, spolu s podlahovými a stropnými doskami, teda veľkým

množstvom materiálu. Otvoril sa nám tak pohľad z nižšieho podlažia na vežovú konštrukciu krovu.

PROSBA O BOŽIU POMOC A DOBRÉ POČASIE

Práce, ktoré nás čakajú, si žiadajú vhodné počasie, neskomplikovanie ich postupu pretrvávajúcou pandemiou, no i múdrosť v realizovaní a výbere ďalších krokov. Prosíme Vás, Vašou modlitbou bdiť nad Božím požehnaním pre tento proces. Ďakujeme za Vašu pomoc a starostlivosť. 🙏



Projekt obnovy spolufinancuje

**MINISTERSTVO
 KULTÚRY
 SLOVENSKEJ REPUBLIKY**



ZÁBER Z OPRAVENÝCH NOSNÝCH TRÁMOV PODLAHY NAJvyššieho podlažia veže. POHĽAD CEZ OTVORENÚ PODLAHU DO NIŽŠÍCH VEŽOVÝCH PODLAŽÍ.

PODPORIŤ OBNOVU MÔŽETE VAŠIM DAROM PRIAMO V KATEDRÁLE, PRÍP. NA FARSKOM ÚRADE ŽILINA – MESTO PRI KATEDRÁLE, V DIECÉZNYM CENTRE, J. KALINČIAKA 1 V ŽILINE, ALEBO ZASLANÍM PROSTRIEDKOV BEZHOTOVOSTNE NA TRANSPARENTNÝ ÚČET SK76 0900 0000 0051 6809 6264 (WWW.TRANSPARENTNEUCTY.SK/#/UCET/SK7609000000005168096264) ALEBO NA BEŽNÝ ÚČET ŽILINSKEJ DIECÉZY SK97 1100 0000 0026 2586 5679.

(POKRAČOVANIE V BUDÚCOM ČÍSLE)



NOSCE TE IPSUM – POZNAJ SÁM SEBA

TEXT MICHAL TICHÝ, FOTO PEXELS/KEEGAN HOUSER

Z viacerých rozhovorov pozorujem, že je pre nás čoraz ťažšie vnímať v našich všedných dňoch niečo povzbudivé. Z každej strany sa na nás valí vlna znepokojujúcich informácií, čísel, štatistík, opatrení... Nič, z čoho by sme sa mohli tešiť. Dni sú poznačené strachom, neistotou, značnou sociálnou izoláciou.

Podme sa ale skúsiť pozrieť na toto obdobie aj inak. Pozývam vás prežiť ho ako obdobie príležitostí. Určite ste mnohí z vás takto využili aj prvú vlnu pandémie a pustili ste sa do aktivít, ktoré ste dlho odkladali. Veľmi obľúbené bolo jarné upratovanie v zákutiach našich príbytkov, ktoré sme možno už roky neotvorili. Tohtoročný november by sme mohli využívať rovnako na dôkladné upratovanie. Tentoraz ale v zákutiach svojho srdca.

Čoraz viac uponáhľaná doba nám neraz priam znemožňuje nájsť si čas na „prieskum“ vlastného vnútra. Človek si vo víre pracovných či rodinných povinností nedokáže vytvoriť priestor, aby lepšie spoznával sám seba a prehlboval si svoj vzťah k sebe samému. Na prvý pohľad nám to môže vyznieť veľmi zvláštno, možno až smiešne – prehlbovať si vzťah k sebe. Všetky naše vzťahy

sa ale odvíjajú práve od vzťahu k sebe samému. Ako chceme bližšie poznávať Boha či blízkych, keď veľakrát nepoznáme ani seba?

Dávame si záležať na tom, ako nás vidí svet – ľudia okolo nás. Dbáme o to, aby mali o nás čo najlepšiu mienku. Radi zisťujeme, čo si o nás myslia druhí. Pýtame sa ale s rovnakým záujmom v modlitbe aj Boha na Jeho mienku o nás? Zaujíma nás, ako nás vidí On? A napokon – zamysleli sme sa niekedy nad tým, ako sa vnímame my sami? Ostávať pohodlne v detských ilúziách, že práve my sme tí „naj“, môže napokon viesť k tomu, že môžeme prežiť celý svoj život bez toho, aby sme spoznali, kým sme.

Dôvodov k nespoznaniu seba môže byť viacero. Za nedostatkom času, ktorým si to často ospravedlňujeme, sa môže skrývať niečo hlbšie. Problém so seba prijatím či až strach spoznať svoje pravé „ja“ nás ženu utekať sami pred sebou. Každú voľnú chvíľku vyplňame „hukotom“ médií. Chceme vedieť všetko o všetkých, no o sebe najradšej nič.

K tomu, aby človek lepšie poznal seba samého, si potrebuje vytvoriť aj vhodné podmienky. Môžeme

s obdivom sledovať život kontemplatívnych rádov, ktorých denná rutina akosi menej podlieha neustálemu dynamizmu okolitého sveta. Táto vnútorná stabilita dovoľuje človeku viac sa sústrediť na to podstatné. Okrem prehlbovaniu vzťahu k Bohu ide ruka v ruku ale i vzťah k sebe samému.

Nemusíme kopírovať život kontemplatívnych mníchov a sestier. Môžeme sa nimi ale inšpirovať a aplikovať ich osvedčené prostriedky – ticho a samotu – do našich vlastných podmienok. Pápežské misijné diela nás v predchádzajúcom „ružencovom“ mesiaci pozývali k pobožnosti k Panne Márii – Matke Ticha. Bola by škoda, aby sme v „škole ticha“ nepokračovali i naďalej. Myslím si, že tohtoročný november je na to ideálnym časom.

OTÁZKY NA PREMÝŠĽANIE:

Chcem lepšie spoznať seba samého?

Akým spôsobom sa o to usilujem? Nesnažím sa utekať sám pred sebou?

Vnímam ticho ako vhodný prostriedok pre lepšie seba-poznanie? 🙏

PREDSTAVUJEME ZASVÄTENÝCH PÔSOBIACICH V ŽILINSKEJ DIECÉZE

V tomto čísle vám predstavíme Máriine sestry, ktoré sú na Slovensku len dve. Pôsobia v Tepličke nad Váhom.



Máriine sestry

TEXT FRANTIŠKA ČAČKOVÁ, OSF
FOTO ARCHÍV REHOLE

Charizma a spiritualita je obsiahnutá v pravidlách, ktoré v roku 1882 napísala zakladateľka Matka Leopoldína Brandis. Mariánsky duch spoločnosti charakterizuje jej ústredné heslo: „Hľa, služobnica Pána, nech sa mi stane podľa tvojho slova“.

V tomto duchu sa Máriine sestry mnohokrát spôsobom usilujú slúžiť svojim bližným v dnešnom svete. Ich základná charizma je však ošetrovanie chorých po domoch, podľa príkladu Máriinej návštevy u Alžbety. Okrem toho spolupracujú s kňazmi vo farskej pastorácii, angažujú sa v starostlivosti o deti, môžu poskytovať starostlivosť o deti a mládež v súkromných a verejných ustanovizniach (por. Konštitúcie MS čl.3). Materský dom Máriiných sestier je v Ľubľane v Slovinsku. Dnes sestry pôsobia okrem Slovinska a Chorvátska aj v Bosne a Hercegovine, v Taliansku, na Ukrajine, v africkom Benine a na Slovensku. Ovocie pôsobenia zakladateľky Matky Leopoldíny Brandis môžeme vnímať aj v našej bezprostrednej

blízkosti, veď Matka Brandis, ktorá 50 rokov viedla Spoločnosť dcér kresťanskej lásky sv. Vincenta de Paul (DKL – vincentky) v celej Rakúskouhorskej provincii, prijala poverenie na správu sirotinca v bývalej Nitrianskej diecéze v Žiline v roku 1881 a útulne (1886), ktorá patrila sirotincu. Aj dnes poznáme tento objekt (Kláštor kapucínov a Kostol obrátenia sv. Pavla) pod názvom „Sirotár“.

Ako učila sestry, tak určite robila aj ona. Odporúčala im, aby vnímali Božiu všemohúcnosť a dobrotu, keď ich cesta vedie peknou krajinou; nech pri pohľade na kostol nezabudnú v ňom pozdraviť Najsvätejšie Kristovo Telo; a keď putujú usadlosťami, nech zbožne pozdravia svätých anjelov toho kraja, ktorým prechádzajú. Touto modlitbou určite požehnávala aj Žilinu i celý okolitý kraj, keď doň prichádzala či cestovala okolo. V čase 200. výročia narodenia Matky Brandis v meste Graz v Rakúsku, kde bol vtedy hlavný dom DKL, otvorili proces jej blahorečenia, čo znamená, že sa

Hľa, služobnica Pána, nech sa mi stane podľa tvojho slova.

Oficiálny názov: Spoločnosť Máriiných sestier Zázračnej medaily

Skratka: MS (Máriine sestry)
(Congregatio sorores Mariae Numismatis Prodigiosi)

Založenie: 1878, Ľubľana, Slovinsko

Zakladateľka: sestra Jozefa Leopoldína Brandis (1815 – 1900), DKL

Príchod na Slovensko: 5. marec 1991

Počet sestier na Slovensku:

2 v jednej komunite

Pôsobisko v Žilinskej diecéze:

Na Skotňu 3/44, Teplička nad Váhom

môžeme k nej utiekať o príhovor v ťažkostiach a chorobách a prípadne prosiť o zázračné uzdravenie v nevyliciteľnej chorobe. 🙏

„Láska k Bohu a dobrá vôľa zmôžu všetko“

(m. Leopoldína Brandis)

www.vincentini.sk/vincentinska-rodina/mariine-sestry

DVOJSTRANU PRIPRAVILA ZDENKA LUKÁČIKOVÁ, FOTO DCH ŽILINA

CHARITATÍVNA SLUŽBA V RODINÁCH

Veríme, že každého človeka nám posielajú Boh, ľudia, ktorí sa na nás obracajú, nás nenašli len tak náhodou. Charitatívnu službu v rodinách (CHSR) vykonávajú pracovníci Diecéznej charity Žilina priamo v domácom prostredí rodín.

CHSR zahŕňa opatrovateľskú a prepravnú službu pre občanov Žiliny a prímestských častí, základné sociálne poradenstvo a požičiavanie zdravotníckych pomôcok. Tie sú určené pre ľudí z celého Slovenska. Záujem je najmä o polohovacie postele, invalidné vozíky, toaletné stoličky a pomôcky pri kúpaní. Často je táto služba využívaná na prechodné obdobie, keď je pacient prepustený z nemocnice, no potrebné pomôcky ešte nemá vybavené. Poskytujeme aj praktické a názorné ukážky pre osvojenie zručností pri jednotlivých úkonoch v domácej starostlivosti o chorého člena rodiny. Uvedomujeme si hodnotu i krehkosť každého človeka. Vieme, že túžia mať blízko svoju rodinu. Chápeme však, že nie vždy sa dá byť tak prakticky blízko svojmu príbuznému. 🙏

OPATROVATEĽSKÁ SLUŽBA

Túto sociálnu službu poskytujú kvalifikované opatrovateľky osobe, ktorá je odkázaná na pomoc iného človeka, s minimálne druhým stupňom odkázanosti. Ponúkame pomoc pri základných sociálnych aktivitách, pri starostlivosti o seba a o domácnosť. Rešpektujeme slobodnú vôľu klientov a snažíme

sa ich podporovať v samostatnosti. Súčasťou je aj prepravná služba a sprevádzanie pri vybavovaní na úradoch a vyšetreniach u lekárov. Mnohí z nich žijú bez príbuzných. Stávame sa pre nich rodinou, ak

potreby, sú tiež nápomocné v duchovnej oblasti, ak treba, dohodnú im s kňazom prijatie sviatostí. V každom z nich vidia samého Krista, ktorému prichádzajú poslúžiť. 🙏



sú hospitalizovaní, prídeme ich navštíviť. Naša opatrovateľka Beátka rada spomína na reakciu, keď prišla navštíviť do nemocnice klientku. Spolupacientka na izbe sa po chvíli počúvania ich rozhovoru Beátky spýtala: „Vy ste dcéra či nevesta?“, zaskočila ju odpoveď, že opatrovateľka. Nechcela veriť: „Rozprávate sa spolu ako rodina. Tak pekne si rozumiete,“ hneď dodala, že chce kontakt na nás, aby sme aj ju navštevovali. Pre naše opatrovateľky je práca srdcovou záležitosťou. Desať opatrovateľiek navštevuje spolu 30 domácností. Ochotne a s otvoreným srdcom im prichádzajú pomáhať pri každodenných činnostiach, na ktoré už sami nestačia. Ponúkajú im kognitívne tréningy na posilňovanie pamäti a vitality seniorov. Starajú sa o ich telesné i duševné

AKO MARTA A MÁRIA

„Chvilke, keď mi rozprávajú o svojom živote, mám najradšej,“ hovorí skúsená opatrovateľka. Pre ľudí, ku ktorým chodíme, je veľmi dôležitý vzťah dôvery. Keď vedia, že sa môžu vyrozprávať. Keď cítia, že máme o nich skutočný záujem. Máme pre nich milé slovo, objatie, ale tiež sa môžu na nás spoľahnúť. Potrebujú, aby sme poznali, čo majú radi. Nemôžeme im kúpiť akýkoľvek jogurt, smotanú či chlebičky... musíme poznať, aký ľúbia – ani tmavý, ani svetlý, správne pomúčený... Sama som mala možnosť vstúpiť do tejto služby, hoci iba na chvíľu. Pani, ku ktorej sme ráno s opatro-



a počúvaní zotrvali vo vzácnej spoločnosti tejto pani, ktorá nám darovala kus svojej pozornosti, ľudskosti i životnej múdrosti.

DAROVANÝ ČAS

Ľudia, prežívajúci jeseň svojho života, poznajú hodnotu darovaného času. Navštevujeme 94-ročného pána, ktorý má tri vysoké školy, je veľmi múdry, bystrý a komunikatívny, no hlboko pokorný. Nevie si vynachváliť pomoc opatrovateľiek. Všetky služby s veľkou láskou a empatiou, ktorou ich Boh obdaroval. Trpezlivo a s láskou počúvajú

a slúžia každému, ku komu sú poslané. Ďakujeme Bohu za dar ich životov, naplnených službou lásky k blíznym. Miladka už 22 rokov dáva v Charite svoje srdce, sily a čas do služby ľuďom odkázaným na pomoc a asistenciu pri každodenných činnostiach. 🙏

DIECÉZNA
Charita
ŽILINA
blízko pri človeku

**KONTAKT NA NÁS V PRACOVNÝCH
DŇOCH OD 7. DO 15.30 H:
0904 234 464, 041/724 65 47.**

vateľkou prišli, sa len zobúdza. Ako pravá dáma, cítila povinnosť byť pred návštevou upravená. No skôr, ako sa o to postarala, všimla si, že nie som obutá. Hneď mi núkala papuče, len aby som neprechladla. So záujmom a milým humorom sa ma veľa pýtala. Jedna z prvých otázok bola, či viem strihať. Odpovedala som, že doma svojich synov a manžela strihám. Tvár sa jej rozjasnila a hneď mala jasny program celého doobedia: „Výborne, vy ste tu žiaduca! Ste dve, jedna pôjde do obchodu, druhá do kvetinárstva. Keď sa vrátite, vy ma ostriháte a vy ošúpete cukuťu...“ Hneď sme sa dali do písania nákupného zoznamu. Pritom sme sa rozprávali, pani bola šťastná. Keď sme sa obidve vrátili, každá zo svojej misie, pokračovali sme v dohodnutej činnosti. Strihala som vlasy – strieborné. A počúvala srdce zo zlata. Pani vytiahla staré čiernobiele fotky svojej rodiny a rozprávala. Vložili sme sa do prítomnej chvíle práce a počúvania a vychutnávali si atmosféru vzájomného obohacovania. Podobne ako Marta, ktorá sa starala, aby mal Ježiš čo jesť a súčasne ako Mária sediaca pri jeho nohách, aj my sme v práci



TESCO
Every little helps

Zbierka trvanlivých potravín
19.11. - 3.12.2020



DIECÉZNA
Charita
ŽILINA

- HM Žilina - Košická
 - HM Žilina - Obvodová
 - HM Martin
 - HM Považská Bystrica
 - HM Čadca
 - HM Púchov
 - SM Rajec
 - SM Turzovka
 - SM Krásno nad Kysucou
 - EX Lednické Rovne
- + online nákupy!

GODZONE TOUR 2020 – ON LINE

V súčasnosti, v dobe plnej neistoty, zrušených plánov a mnohých zmien, projekt Godzone prichádza s kreatívnym spôsobom, ako zrealizovať tohtoročné turné. 12. ročník tak prináša nové a jedinečné prevedenie, ktoré sa priblíži ľuďom viac ako kedykoľvek predtým.

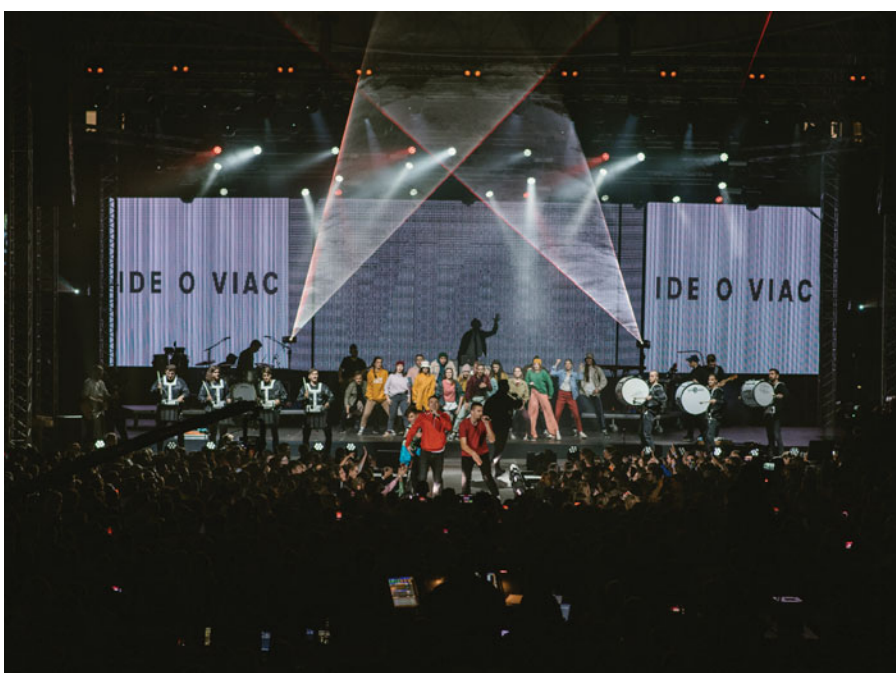
TEXT NATÁLIA LAČNÁ, FOTO ARCHÍV GODZONE TÍM

Vo švíkoch praskajúcej haly plné ľudí a tisíce mladých na jednom mieste bol štandardný obraz uplynulých ročníkov Godzone tour. Dnes sú však okolnosti úplne iné a to, na čo sme boli zvyknutí, sa muselo zmeniť. V minulosti Godzone turné predstavovalo sériu evanjelizačných koncertov, ktoré navštívili päť veľkých slovenských miest. Spájali hudobno-tanečný program s inovatívnou videoprodukciou, divadelnou scénkou, hlbokými ľudskými príbehmi a chválovými modlitbami.

KONCERTNÝ FILM

A keďže organizátori hľadali spôsob, ako odovzdať posolstvo evanjelia aj v tomto čase, rozhodli sa celovečerný program spracovať ako koncertný film. Práve filmové spracovanie vytvára spôsob, ako priniesť nádej a povzbudenie aj do týchto dní. Bude to koncertný film, ktorý prepojí pútavý filmový zážitok a hudobnú produkciu.

Premiéra filmu je naplánovaná na 11. a 12. decembra 2020. Ľudia si budú môcť vybrať deň, ktorí im viac vyhovuje, pretože vysielanie bude v oba dni. Film bude dostupný pre kohokoľvek a to priamo z pohodlia domova. V histórii jedenástich ročníkov tak bude tohtoročné turné po prvýkrát spracované vo filmovej podobe.



TO, NA ČOM ZÁLEŽÍ

Názov filmu a zároveň tohtoročná téma filmu znie: To, na čom záleží. Odkaz, ktorý nesie, vysvetľuje výkonný riaditeľ projektu Godzone a člen organizačného tímu Dávid Slavkovský: „Na začiatku, keď sme tvorili tému, nás obdobie, ktoré sme zažili, doviedlo k otázke, čo je TO, na čom skutočne záleží? Mnoho vecí, ktoré sme považovali za samozrejmé, sa otriasli v základoch. Teraz sa ešte viac ako kedkoľvek predtým v životoch ľudí osvetľujú pravé hodnoty a to, čo je skutočne podstatné. Preto chceme aj my ľuďom odovzdať posolstvo, že Ježiš Kristus je jediná pevná skala, na ktorej by sme mali postaviť svoj život. To, čo stojí na falošných istotách tohto sveta, sa rozplynie ako prach. Veríme, že jedine Ježiš,

jeho pôsobenie a hodnoty, ktorým nás učí svojím príkladom, sú TO, NA ČOM ZÁLEŽÍ.“

GODZONE

Aj tento rok sme nechali škrtnutú značku Godzone, aby sme vyjadrili, že to nie je „TO“ podstatné. Keďže toto obdobie je špeciálne, rozhodli sme sa radostnú zvesť evanjelia priniesť prostredníctvom filmu a ak sa situácia zlepší a bezpečnostné opatrenia to dovoľia, stretneme sa možno aj naživo. Samozrejme budeme rešpektovať všetky aktuálne nariadenia.“ Okrem filmu si totižto organizátori pripravili aj ďalšiu alternatívu. Ak sa aktuálna situácia zmení a bezpečnostné opatrenia to dovoľia, premiére filmu bude v dátume od 30. novembra do 5. decembra 2020

predchádzať 48 malých podujatí na Slovensku a 25 v Česku. Podujatia budú predstavovať kombináciu koncertného filmu a živého programu, ktorý nadviaže na premietaný film. Vstup bude aj tento rok opäť zadarmo. V každej sále bude kapacita povolená podľa platných hygienických nariadení. S ohľadom na situáciu a s myšlienkou prísť k ľuďom bližšie, sa dobrovoľnícky Godzone tím rozdelí na osem menších tímov, aby počas šiestich dní, navštívili spolu až 48 sál po celom Slovensku. Podobne bude prebiehať scenár aj v Česku. Godzone tím by tak navštívil omnoho viac miest, ako doteraz. 📍

**VŠETKY AKTUÁLNE INFORMÁCIE
O PRIEBEHU GODZONE TURNÉ
ZÁUJEMCOVIA NÁJDU NA:
TOUR.GODZONE.SK**



PROJEKT GODZONE VZNIKOL V ROKU 2010 A JE ZASTREŠENÝ ZDRUŽENÍM KREŠŤANSKÝCH SPOLOČENSTIEV MLÁDEŽE. OKREM REALIZÁCIE TURNÉ SA VO SVOJEJ ČINNOSTI ĎALEJ VENUJE ORGANIZÁCIÍ KONFERENCIÍ, FORMÁCIÍ MLADÝCH LÍDROV V ANIMÁTORskej ŠKOLE, TVORBE VIDEÍ A MEDIÁLNEHO OBSAHU, PODCASTOV A KURZOV, KTORÝMI SA SNAŽÍ ODOVZDÁVAŤ EVANJELIUM MODERNÝM SPÔSOBOM, A TAK PRINÁŠAŤ ZMENU DO SPOLOČNOSTI.

INZERCIA

GODZONE TOUR 2020

TO

ONLINE

11. - 12. DEC 2020

NA ČOM ZÁLEŽÍ

ZAŽI JEDINEČNÝ VEČER PLNÝ FILMOVÉHO ZÁŽITKU A HUDBNÉHO PROGRAMU!

TOUR.GODZONE.SK

V PRÍPADE PRIAZNIVÝCH EPIDEMIOLOGICKÝCH PODMIENOK AJ NAŽIVO 30.11.-5.12.2020

SELFIE S...

IVANOM BELKOM, KAPLÁNOM V OŠČADNICI



TEXT JÁN HRKÚT, FOTO ARCHÍV IVANA BELKA



Kde v nedele slávitte svätú omšu a nad čím uvažujete, keď z nej odchádzate?

Keďže momentálne pôsobím už druhý rok ako kaplán na Kysuciach v obci Oščadnica, sväté omše v nedeľu slúžim vo farskom kostole tejto farnosti, ktorý je zasvätený Nanebovzatej Panne Márii. Kostol je veľký, takže v nedeľu za bežných okolností príde na sv. omšu viac ako 500 ľudí, pričom sväté omše sú tam tri. Každá nedeľná sv. omša je pre mňa výnimočná a vzácna, pretože aj vďaka našim vynikajúcim organistom má vždy slávnostný a vznešený priebeh. Aj preto som vždy po jej skončení naplnený radosťou a vďačnosťou voči Bohu, ktorého prijímam, ale aj rozdávam iným.

Ako kaplána vás ľudia poznajú z rôznych aktivít a podujatí, ktoré robíte pre mladých ľudí. Je vám to blízke? Prečo? Nie je pre vás príliš ťažké sa im priblížiť? Predsa svet dnešných tínedžerov a mladých dospelých je iný ako pred 10 – 20 rokmi.

Bolo by asi veľmi jednoduché povedať, že mládež je skazená, a preto nebudem robiť nič. Myslím si, že jednou zo základných úloh kňaza dnešnej doby je ukázať mladým ľuďom láskavú tvár Cirkvi, Kristovej nevesty. To je hlavný dôvod, prečo sa snažím priblížiť k mladým, cez aktivity, ktoré sú im blízke: zobrať ich na futbal, na hokej, na kúpalisko či cyklotúru, zahrať si s nimi florbal, ktorý je teraz veľmi populárny, zorganizovať

INZERCIA

Nová detská relácia
na TV LUX
s názvom
Gu100
Každá druhá NEDEĽA
o 8:45
repríza o 19:15

Môžete si ju pozrieť aj na www.tvlux.sk alebo na novom detskom youtube kanáli TV LUX.

pre nich tábor alebo ísť s nimi na pár dní niekam na chatu. Mladí potrebujú pocítiť, že Cirkev je tu pre nich. Inak si budú myslieť, že Cirkev sa zamkla niekam do kostola, a to by bolo zlé. Netvrdím, že je ľahké priblížiť sa im. Avšak nie nadarmo sa hovorí: „Čo nič nestojí, za nič nestojí.“

Stretávate sa veľa s mladými a študentmi. V čom vidíte v ich prístupe k životu nádej? Tešíte sa, keď sa oni stanú dominantnou generáciou v našej spoločnosti? A naopak, čo je pre nich najväčším ohrozením?

Mladí ľudia sú nádejou pre svet a pre Cirkev. Vidím a vnímam to napríklad vtedy, keď sa konkrétni mladí ľudia prihlásia, že chcú pomôcť s charitatívnou činnosťou Cirkvi alebo keď sa pýtajú na duchovné témy a chcú sa o tom viac dozvedieť. Potom je už len na nás kňazoch, či si na týchto mladých nájdeme čas. Samozrejme, že sú tu aj nebezpečenstvá, ktoré ohrozujú deti a mládež. Ja osobne si myslím, že jedným z najväčších nebezpečenstiev je, keď rodičia odmietajú vychovávať deti vo viere. Liberálna výchova ovplyvnená silným materializmom je veľkým ohrozením mládeže dnešnej doby.

Ste autorom knižky s meditáciami na súkromnú adoráciu „Či nám nehořelo srdce?“. Čo vás motivovalo ju napísať a vydať? Dáte nám radu, prečo súkromne navštíviť kostol a ostať v adorácii? A radu, ako dobre stráviť tento čas pred Eucharistiou?

Od viacerých ľudí som počul, že nevedia nájsť správne slová na modlitbu, chcú sa modliť, ale nedarí sa im to. Práve táto knižka má trochu pomôcť ľuďom pri modlitbe. Ak pomôže aspoň hŕstke ľudí, tak to malo zmysel. Adorácia je vlastne stretnutím sa s naším najlepším priateľom – Ježišom Kristom. Tento čas treba tráviť



úplne jednoducho: otvoriť srdce a úprimne povedať Bohu, čo prežívam. Dôležité však je, aby sme si aj vypočuli, čo On hovorí nám.

Keby prišiel do Žilinskej diecézy pápež a mali by ste navrhnúť nejaké body jeho programu, čo by to bolo?

Pri tejto odpovedi budem asi trochu osobný. Vybral by som zrejme miesta, ktoré osobne poznám. Keďže pápež František sa rád stretáva s mladými, zobral by som ho do CVČ sv. Jakuba v Kysuckom Novom Meste; myslím, že by ho veľmi potešilo, ako sa tam pracuje s kresťanskou mládežou. Následne by som ho pozval na Kalváriu do Oščadnice, pretože je to miesto ticha a pokoja, kde sa dá stretnúť s trpiacim Kristom a jeho Bolestnou Matkou. Na záver by určite pápeža potešilo, keby videl nádherné skalné Sanktuárium Božieho milosrdenstva na Butkove, ktoré je pre mnohých ľudí miestom, kde sa dá načerpať veľa lásky. 🙏

PODPORTE KŇAZSKÝ SEMINÁR

Drahí bratia a sestry, v týchto dňoch sa mala konať zbierka pre potreby Kňazského seminára sv. Gorazda v Nitre. Keďže to pre súčasnú pandemickú situáciu nie je možné, dávame vám k dispozícii číslo bankového účtu Kňazského seminára sv. Gorazda, na ktoré je možné poslať dobrovoľný príspevok.

Bohoslovci a predstavení seminára vám ďakujú za všetky vaše modlitby, obety, ako aj finančné a materiálne dary, ktorými napomáhate novým kňazským povolaniam. Rovnako aj oni na vás pamätajú vo

svojich modlitbách a najmä pri svätej omši v stredu, ktorá je obetovaná za dobrodincov nášho seminára. V tomto akademickom roku sa v našom seminári pripravuje na kňazstvo 54 bohoslovcov. Z toho 12 za Banskobystrickú diecézu, 19 za Nitriansku diecézu, 22 za Žilinskú diecézu a jeden za Trnavskú arcidiecézu. Okrem toho traja bohoslovci v tomto roku absolvujú pastoračný ročník. Kňazský seminár v Nitre si v tomto roku pripomína 30. výročie od svojho obnovenia a zároveň 305 rokov od svojho vzniku. 🙏

ČÍSLO BANKOVÉHO ÚČTU:
VÚB – SK02 0200 0000 0035 4457 2553

Červená streda

25. NOVEMBRA 2020



Až 300 miliónov kresťanov na svete je pre svoju vieru utláčaných, prenasledovaných či rôznym spôsobom diskriminovaných. Červená streda je dňom, keď si symbolicky – nasvietením svetových dominánt načerveno – pripomínáme ich osudy a zasadzujeme sa za náboženskú slobodu vo všetkých krajinách sveta.

TEXT ĽUDMILA BREZOVÁ, FOTO PÁPEŽSKÁ NADÁCIA ACN SLOVENSKO

Napriek skutočnosti, že kresťanstvo je rozšíreným svetovým náboženstvom a mnohé krajiny deklarujú náboženskú slobodu v svojich ústavách, kresťania sú aj dnes najprenasledovanejšími príslušníkmi náboženstva na svete. Až 70 % nábožensky motivovaných útokov smeruje práve proti nim. Mnohí prichádzajú o zamestnanie, ďalší nemajú prístup k vzdelaniu. Bežné sú vyhrážky, ublíženia na zdraví, ba dokonca násilná smrť. Každý deň zomrie pre vieru v Ježiša Krista 11 ľudí.

K zdrojom násillia na kresťanoch, ktoré neraz vyúsťuje do brutálnych teroristických činov, patrí náboženský fanatizmus. Blízky východ zakúša takúto realitu bezprostredne a každodenne. Prečo je dôležité budovať v tejto oblasti mier a prečo práve trpiaci Libanon môže v úsilí oň zohrať kľúčovú úlohu – aj o tom sme sa porozprávali s Mons. Paulom Abdelom Saterom, maronitským arcibiskupom v Bejrúte.

Vaša Excelencia, 4. augusta 2020 došlo v bejrútskom prístave

k obrovskému výbuchu. Kde ste sa nachádzali v tom čase?

V kancelárii. Nepočul som hluk, ale zacítil som tlakovú vlnu – vlnu horúceho vzduchu, ktorá prichádzala cez rozbité okno. Videl som okolo seba veľa skla. Stôl aj podlaha boli pokryté jeho úlomkami, dvere vytlačilo von. Pochopil som, že došlo k výbuchu. Celá kancelária bola veľmi poškodená. Nezostali v nej dvere, okná, nič. Starší kňaz, ktorý s nami spolupracuje, mal zranenia na tvári a zamestnanca na prvom poschodí odhodilo štyri metre od miesta, kde stál. Padli na neho dvere z kancelárie a zlomili mu rebrá i lebku. Vďaka Bohu, je nažive. Ďalšieho zamestnanca v inej budove sme, žiaľ, stratili, explózia ho zabila.

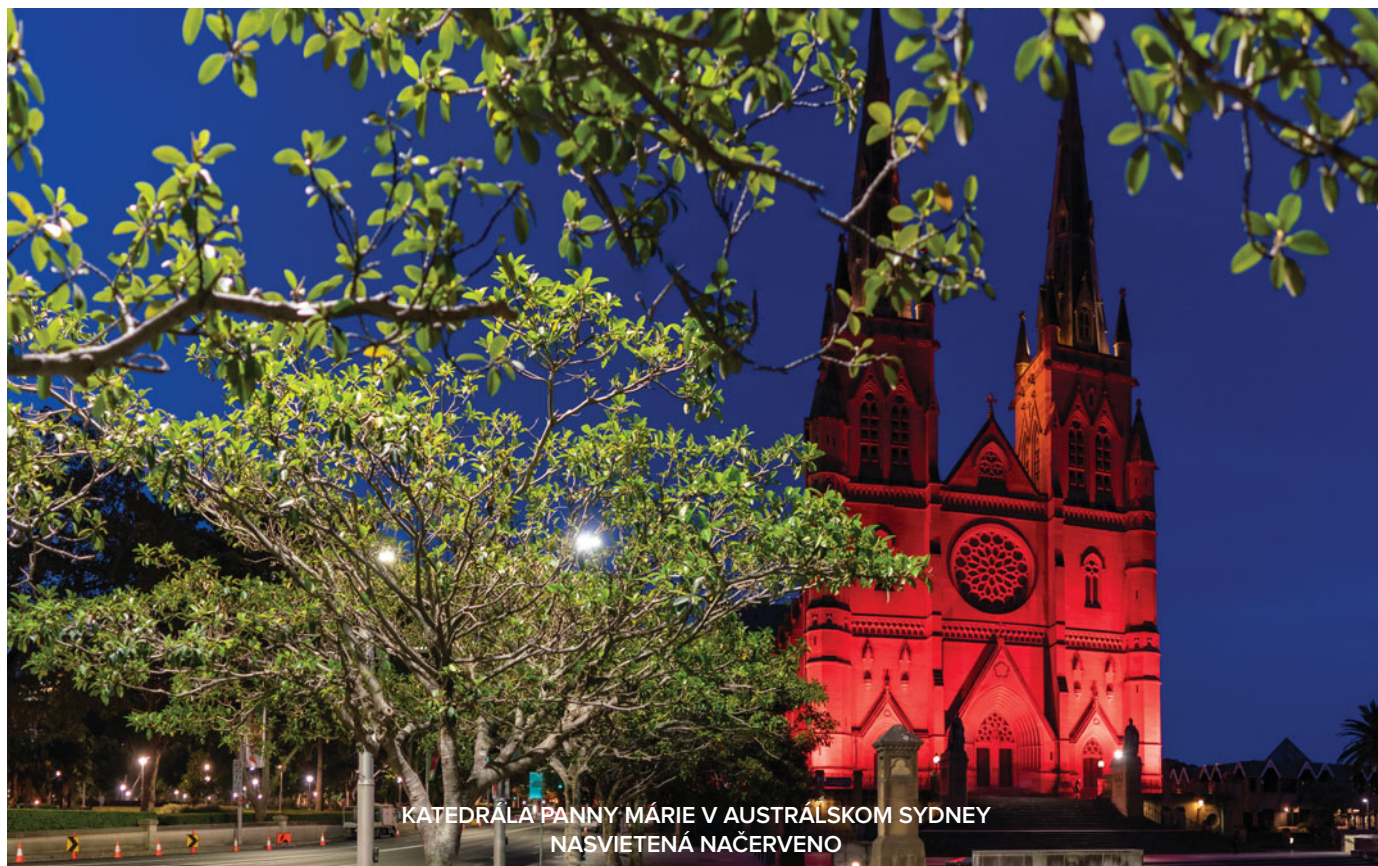
Najhoršie škody vznikli v kresťanskej mestskej štvrti. Prečo bola práve ona výrazne zasiahnutá výbuchom?

Stalo sa tak preto, lebo štvrť obývaná kresťanmi sa nachádza najbližšie k prístavu. V minulosti prišli kresťania z hôr a usadili sa

okolo prístavu. Hľadali v ňom prácu, bola to príležitosť zarobiť si na živobytie. Postupne si tam postavili domy, vytvorili ulice i celú štvrť. Takto v meste vznikla prevažne kresťanská oblasť.

Aká je v súčasnosti atmosféra v Bejrúte? Ako sa ľudia cítia?

V dňoch bezprostredne po výbuchu ľudia ďakovali Bohu, že sú nažive, a zároveň boli smutní, pretože stratili svojich milovaných aj domovy. Všetci však cítili, že sa udial zázrak: je síce pravda, že zomrelo dvesto ľudí a tisíce boli zranené, ale keď vidíte tú skazu, tú mieru zničenia, predpokladali by ste oveľa viac mŕtvych. Každý, kto prežil, mal svoj príbeh, ako bol zachránený: ako opustil miesto, na ktorom bol, či pôvodne mal byť, akoby ho na to niekto nabádal, a tak bol uchránený od smrti alebo ťažkého zranenia. Potom si ľudia začali klásť celkom logickú otázku: Prečo sa to stalo? A mohlo by sa to vnímať ako hnev – nie nenávisť, ale hnev – prečo sa také niečo opäť stalo. Kedy sa to už skončí? Teraz



KATEDRÁLA PANNY MÁRIE V AUSTRÁLSKOM SYDNEY
NASVIETENÁ NAČERVENO

sú vďační, že sa im dostalo pomoci a mohli sa vrátiť do svojich domovov. No naďalej sa pýtajú: Prečo? Kto to urobil? Chceme poznať pravdu, hlavne tí, ktorí stratili príbuzných – buď zahynuli, alebo sú nezvestní.

Ako prakticky pomáha Cirkev rodinám, aby sa pokúsili začať odznova?

Kňazi vo farnostiach osem týždňov pracovali celé dni a noci. Navštevovali ľudí, aby zistili, akú potrebujú pomoc. Usilujeme sa obnoviť poškodené domy a keď treba, zabezpečiť potraviny. Navštevujeme tých, ktorí boli postihnutí výbuchom, aby sme ich povzbudili. Ľudia chcú zostať v svojich domovoch.

Svätý Ján Pavol II. povedal: „Libanon je krajinou posolstva.“ Ak nedokáže nájsť riešenia na výzvy, ktoré sú pred ním, aké sú možné následky pre celý región? Prečo je preň Libanon vlastne dôležitý?

Je pravdou, že Libanon je krajinou posolstva. Potvrďuje to i skúse-



POHĽAD NA ZNIČENÝ PRÍSTAV V BEJRÚTE

nosť, ktorú sme získali: na druhý deň po výbuchu prišli do Bejrútu ľudia zo všetkých častí Libanonu – kresťania, moslimovia, mladí; všetci spoločne pracovali, aby upratali spustošené miesta a pomohli povynášať veci zo zrútených domov. Je to naozaj tak, Libanon je krajinou posolstva. Inde v regióne nemožno vidieť takú solidaritu medzi rôznymi ľuďmi, aká vládne

tu. Ak o ňu Libanon príde, narastie v regióne fanatizmus. A kde je fanatizmus, tam je ničenie, pretože ľudia prestanú v druhom vidieť ľudskú bytosť. Vidia iba niekoho, kto je proti nim – nepriateľa, nie človeka. To dobré na Libanone je, že doposiaľ dokážeme pred sebou vidieť druhého človeka, teda nie jeho ideologické presvedčenie, ale niekoho, kto potrebuje lásku

RÍMSKE KOLOSEUM



a starostlivosť. S kým budeme žiť, keď sa toto stratí? Doteraz platilo, že tí, ktorí chceli žiť v slobode, vždy mohli prísť do Libanonu a zakúsiť ju. Žiaľ, myslím si, že medzinárodné spoločenstvo nedokáže oceniť túto hodnotu. Na Blízkom východe je zriedkavá, ale Libanon je krajinou, kde sa stala skutočnosťou – a túto realitu musí medzinárodné spoločenstvo zachovať.

Libanon sa napriek mimoriadne náročnej situácii, v ktorej sa po katastrofickom výbuchu ocitol, stále usiluje byť oázou pokoja. Jedno je však isté: bez podpory zvonka to tentoraz zvládne len ťažko. Podobne sú na tom mnohí kresťania z okolitých blízkových krajín, ktorí každodenne bojujú za mier, slobodu vierovyznania a často o základnú ľudskú dôstojnosť.

Nenechajme ich v tom samých!

Hoci sa nám môže zdať, že na situáciu vo vzdialených krajinách i životy konkrétnych ľudí máme len malý dosah, opak je pravdou. Okrem modlitby a finančnej po-



SOCHA KRISTA VYKUPITEĽA V MESTE RIO DE JANEIRO



ZNÁZORNENIE NIČIVEJ EXPLOZIE

moci, ktorými sa dá pomáhať po celý rok bez časového obmedzenia, sa nám v novembri ponúka ešte ďalšia, a to celkom výnimočná príležitosť – Červená streda (Red Wednesday). Tento rok pripadne na 25. novembra.

Slovensko sa po tretíkrát pripojí k viacerým krajinám sveta a osvetlením vybraných budov načerveno upozorní širokú verejnosť na rozsiahly problém diskriminácie a náboženskej neslobody. Dôležitou súčasťou tohto dňa bude i spoločná modlitba. Naším trpiacim bratom a sestram budeme spolu s veriacimi z celého sveta vyprosovať útechu v utrpení, vytrvalosť vo viere, ako aj živú nádej vo

vítazného Krista: „Blahoslavení ste, keď vás budú pre mňa potupovať a prenasledovať a všetko zlé na vás nepravdivo hovoriť; radujte sa a jasajte, lebo máte hojnú odmenu v nebi“ (Mt 5, 11-12). 🙏

Pomoc trpiacej Cirkvi
ACN SLOVENSKO

VIAC INFORMÁCIÍ
O ČERVENEJ STREDE A MOŽNOSTIACH,
AKO SA DO NEJ ZAPOJIŤ,
NÁJDETE NA WEBOVEJ STRÁNKE
NADÁCIE ACN – POMOC
TRPIACEJ CIRKVI:
www.acnslovensko.sk

SVÄTÚ OMŠU

MÔŽETE DAŤ ODSLÚŽIŤ

AJ V ČASE ZATVORENÝCH KOSTOLOV



Pomoc
trpiacej Cirkvi
ACN SLOVENSKO



V mnohých krajinách sveta je omšový milodar často jediným príjmom kňaza, ktorý sa stará o veriacich v núdzi.



Využite možnosť dať odslúžiť svätú omšu

za blízkych, či zosnulých

prostredníctvom pápežskej nadácie

ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi.

www.omsovymilodar.sk

zavolajte na telefónne číslo

0948 192 091

PO – PI: 13.00 – 17.00

ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi
Sládkovičova 7
811 06 Bratislava

PÁPEŽSKÁ
NADÁCIA



Schválené Kongregáciou pre klérus.

KAZACHSTAN

Krajina, kde som opäť stretol Boha

Kazachstan, ako prevažne moslimská krajina, je v súčasnosti veľkou výzvou pre intenzívnejšie ohlasovanie Kristovho evanjelia.

TEXT ONDREJ ŠMIDRIAK, FOTO ARCHÍV AUTORA

Tento štát v strednej Ázii nazývajú aj „krajinou veľkej stepi“. Je 77-krát väčší ako Slovensko. Človek si vďaka tomu ľahšie uvedomí svoju malosť.

Pokorné uznanie svojej obmedzenosti a uznanie Božej veľkosti, moci a nádhery je podmienkou prehĺbenia duchovného života. Keď ho vďaka Kristovej milosti rozvineme, vtedy popri vernom a odvážnom svedectve kresťanského života, môžu a majú z plnosti srdca začať hovoriť aj naše ústa.

V knihe proroka Izaiáša sa spomína, že Boh si vyviedol svoj ľud na pustatinu, aby sa v ústraní bližšie prihovril jeho srdcu. Podobne aj ja svoju misijnú službu v Kazachstane beriem ako cennú skúsenosť - bez osobného kontaktu so zázemím vzťahov vytvorených za štvrtstoročie mojej kňazskej služby akoby nanovo prehodnotiť svoje osobné smerovanie ako človeka, ako pokrstený akoby nanovo stretnúť v intimite srdca, v duchu synovstva milujúceho Boha, opäť sa pozrieť na svoje kňazské povolanie ako na dar a tajomstvo a oddeliť jeho podstatu od vonkajšieho aktivizmu...

Je tu priestor byť viac a hlbšie so sebou a s Bohom. Zblížka vidieť službu zodpovedných v Cirkvi. Zro-



zumiteľnejšie a viac ako svedectvo realizovať svoje príhovory a katechézy.

Aj keď si nemyslím, že budem do konca života misionárom, predsa už teraz po vyše jednoročnej skúsenosti vidím užitočnosť toho, aby sa človek na seba aj na Cirkev pozrel novým pohľadom cez stretnutie so spoločenstvom veriacich inej kultúry.

FARNOSŤ ZAČAL BUDOVAŤ V AUTE

V krajinách bývalého Sovietskeho zväzu často pretrváva ľahostajnosť k náboženstvu. Okrem toho

je tu aj znížená pracovná morálka poznačená formalizmom a korupciou. Rozšírený je tiež fenomén neúplných rodín, často spojený s alkoholizmom. Kazachstan zaujíma popredné miesto v rebríčku samovrážd.

V ázijskej kultúre sa veľmi cení hodnota rodiny a počatého života. Avšak pod vplyvom sekularizmu sa oslabujú morálne hodnoty.

V jednom západokazašskom meste na brehu Kaspického mora mi tamojší kňaz spomínal začiatky jeho tunajšej služby pred štrnástimi rokmi.

V prvých mesiacoch nepoznal v meste žiadneho katolíka. Neskôr sa náhodou od jednej pani, ktorú zobral autom, dozvedel o matke s dcérou, ktoré patria do Katolíckej cirkvi.

Takto postupne začal rozvíjať svoju farnosť – vo svojom byte v paneláku, v ktorom žil a kde zariadil aj kaplnku. Pomáhali mu viacerí dobrovoľníci z Neokatechumenátneho hnutia. Dnes sa na nedeľnej bohoslužbe, ktorú celebruje, zúčastňuje okolo 50 ľudí.

Zdôrazňoval mi, že ľudí neoslovuje špekulatívna teológia, ale veľká väčšina ľudí potrebuje prepo-

jenie svojej viery s každodenným životom. Potrebuje prepojiť svoje starosti a pochybnosti s modlitbou a povzbudzujúcim Božím slovom zdôrazňujúcim, že sú neustále milovanými Božími synmi a dcérami. Nádej do každodenných zápasov im dodáva aj pravidelné prijímanie sviatostí zmierenia a Eucharistie.

SPOLOČENSTVO – MIESTO ZDIEĽANIA RADOSTÍ A TRÁPENÍ

Tunajšia mentalita je pomerne otvorená komunikácii. Mnohí sú aj po bohoslužbe ochotní ostať na rôzne posedenia a programy. Radi prichádzajú na osobné stretnutia s kňazom, ktoré sú spojené s modlitbou za duchovné uzdravenie rôznorodých oblastí ich života.

Vo farnosti sv. Jozefa v Karagande, kde pôsobím, každoročne prebiehajú pre nových záujemcov dvoj-trojmesačné formačné kurzy – Alfa kurz či biblický seminár. Dôraz kladú na Božiu lásku, ktorá oslobodzuje človeka pre nový život pod mocou Krista.

V našej farnosti sa každý týždeň zúčastňujem na stretnutiach v dvoch malých spoločenstvách – v neokatechumenátnom a v modlitbovom spoločenstve.

Obidve spoločenstvá kladú dôraz na prepojenie každodenného duchovného života so zapojením sa do konkrétnej služby vo farnosti. Stretnutia sa vyznačujú osobným a dôverným zdieľaním skúseností a zážitkov uplynulých dní. Tieto dávajú do súvisu s Ježišovými postojmi v evanjeliu a hľadaním ich hlbšieho zmyslu.

Táto autentická priesačnosť pri zdieľaní prežitého napomáha členom spoločenstva obohacovať svoj duchovný život skúsenosťami iných. Aby nezostávali najmä

v ťažkostiach osamotení a rozvíjali vzájomnú solidárnu lásku.

Mnohí prežívajú svoj kresťanský život bez podpory svojich príbuzných v rodine.

O to potrebnejšia je vzájomná bratská podpora v malých cirkevných spoločenstvách.

V Kazachstane je rozšírené aj duchovné individuálne sprevádzanie veriacich.

K osobnejšiemu prežívaniu modlitby v rámci liturgie prispievajú aj osobné prosby veriacich vsunuté do spoločných modlitieb. Robia to aj viacerí veriaci zo Slovenska v rámci online svätých omší v slovenskom jazyku s piesňami tunajších mladých z nášho diecézneho misijného centra. Sväté omše sa dajú sledovať cez YouTube po zadaní slovného spojenia misionár karaganda.

Nestretávajú sa však len veriaci, ale aj Bohu zasvätené osoby. Povzbudivé sú najmä neformálne stretnutia kňazov. Každý týždeň je to napríklad biblická skrutácia nad nedeľným evanjeliom.

Do pastoračnej služby Cirkvi sú zapojené aj mnohé komunity rehoľných sestier. Sú tu tri kontemplatívne ženské kláštory. V Karagande pravidelne beriem mládež na stíšenie sa ku karmelitánkam.

KARLAG – KAZAŠSKÝ GULAG

Kňazi, rehoľné sestry aj veriaci čerpajú svoju vieru aj z prameňa, ktorý im zachovali duchovní väznení v najväčšom kazašskom koncentračnom tábore stalinského obdobia, ktorý dostal pomenovanie Karlag. Je to skratka pre karagandský koncentračný lágér.

Tábor sa nachádzal pri Karagande. Jeho rozloha bola zhruba 200 x 300 km. Za takmer 30 rokov ním prešlo približne milión ľudí.



Väčšina z nich bola prenasledovaná pre politické alebo náboženské presvedčenie. Boli v ňom väznení aj mnohí pre vtedajší režim nepohodlní kňazi z rôznych kresťanských cirkví z celého Sovietskeho zväzu. V Karlagu boli väznení aj mnohí predstavitelia kazašskej inteligencie.

Z väznených v tomto tábore sú už viacerí blahorečení. Okrem viacerých pravoslávnych duchovných aj rímskokatolícky kňaz poľskej národnosti Vladislav Bukovinski a gréckokatolícky kňaz ukrajinskej národnosti Alexij Zaricki. Obidvaja po skončení väzenia ostali dobrovoľne pastoračne pracovať v Kazachstane. 🙏

KAZACHSTAN V SKRATKE:

- Je 77-krát väčší ako Slovensko.
- Rozlohou je taký veľký ako Európa bez Škandinávie.
- Väčšina krajiny je pokrytá trávnanou stepou.
- Takmer štyri pätiny obyvateľstva tvoria moslimovia.
- Zhruba jedna pätina sú pravoslávni.
- Protestantov sú zhruba dve percentá a katolíkov necelé jedno.

Ponuka, ktorá sa NEODMIETA

Po tridsiatich troch rokoch manželstva „ja a ty“ premenili na „my“ s ôsmimi deťmi. Ku starostlivosti o deti im postupne pribudlo i opatrovanie starnúcich rodičov a tiež vnúčat. Dvere do svojich srdc i viacgeneračného domu nám pootvorili manželia Vierka (59) a Karol (64) Huljakovci z Rajca, a tak môžeme priniesť krásne svedectvo života krásnej rodiny.

TEXT GABRIELA KVASNICOVÁ, FOTO ARCHÍV HULJAKOVCOV



”

**KEĎ SA OBAJA
PRIBLIŽUJEME
K BOHU,
PRIBLIŽUJEME SA
NAVZÁJOM AJ
K SEBE.“**

Ich mamy boli kolegyne a vraj si ich pri kávičke navzájom „dohodili“. „Bývali sme len o ulicu od seba, no pre mňa bola Vierka akosi neznáma. Pracoval som na Morave a domov som chodil len na víkendy.“ Vierka to vnímala trochu inak: „Ja som Karola dobre poznala z maminho rozprávania i z viadenia. Občas sme cestovali spoločným autobusom, no on si ma nevšímal.“ Ich zoznámeniu potom pomohli spoločné mládežnícke podujatia vo farnosti. „Tam mi

Vierka padla do oka. Niečo ma na nej zaujalo, alebo mi bola „prideľená zhora?“ zauvažoval Karol a tiež dodal: „Asi to bolo v Božom pláne a ja som ho prijal.“

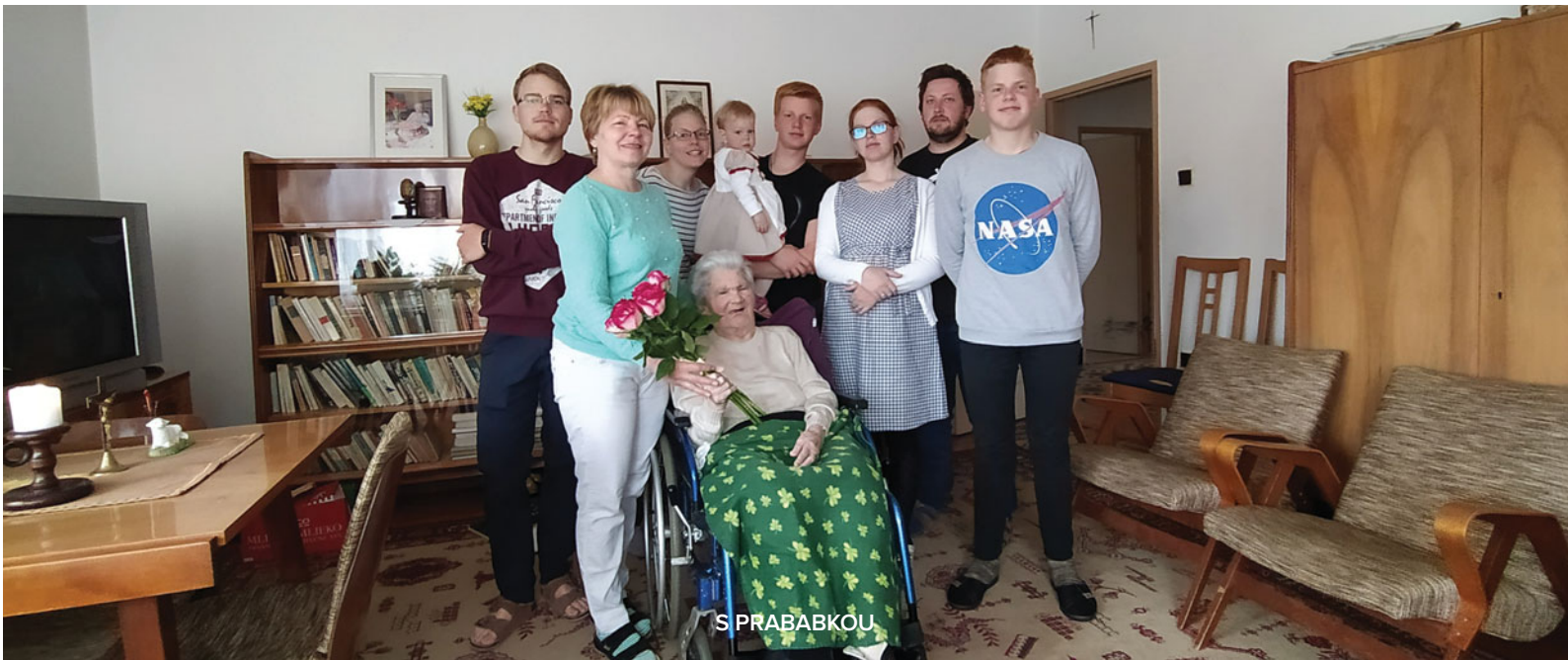
Vierka pri zoznamovaní váhala dlhšie. „Na prvý pohľad sme si nesadli.“ K sebe ich postupne približovali spoločné akcie a tiež pribúdajúci vek. A kedy teda prišiel zvrät? „Pri výstupe na vrchol Kráľovej studne sa vo mne niečo zlomilo,“ vyznáva sa. „A zamilovanie bolo na svete.“ Vraj chodili spolu len krátko, a i to len cez víkendy. Po roku však prišlo rozhodnutie kráčať v živote spolu v dobrom aj zlom.

Čo presvedčilo Karola, že ona je tá pravá? Na to má jasnú odpoveď: „Od Pána som prijal ponuku, ktorá sa neodmieta.“ Vierka vraví: „To, či je on ten pravý, ukáže až život. Aj vtedy, keď to ide hladko, ale aj keď vzniknú ťažkosti či prídu problémy. Dôležité je všetko robiť spoločne v dôvere jeden k druhému, a tak spolu kráčať k Najvyššiemu.“

REKVALIFIKÁCIA

Karol pracuje ako štátny zamestnanec v oblasti životného prostredia, Vierka je stavebná inžinierka.

Svojej profesii sa venovala len tri roky, veď už rok po svadbe prišiel na svet prvý syn Karol (32), za ním Veronika (30), Cyril (28), Magdaléna (26), Margaréta (24), Metod (20), Kamil (18) a napokon Timotej (16). „Postupne sa naša rodinka rozrastala a moja materská „dovolenka“ sa predĺžila na osemnásť rokov,“ položartom vysvetľuje. Manžel ju dopĺňa: „Vierka sa od narodenia prvého dieťaťa naplno venovala mne a rodine. Keď odročila ôsme dieťa, k materským povinnostiam a starostlivosti o domácnosť jej pribudla aj povinnosť postarať sa o svojich nevládných rodičov.“ O 86-ročnú mamu sa stará doteraz, otecko už zomrel. „Vyžaduje si 24-hodinovú starostlivosť, preto sa jej spoločne s deťmi snažíme pomáhať. Nech deti a vnúčatá vidia, že raz aj my možno budeme potrebovať ich pomoc a trpezlivosť,“ dopĺňa Karol. A Vierka dodáva: „Po materskej dovolenke som nastúpila ako opatrovatelka rodičov a nelutujem to. Mamička je v domácom prostredí obklopená svojimi blízkymi a ja mám čas venovať sa aj svojej rodine. Bývame v dome, ktorý sme postavili pri rodičovskom, a teda sú navzájom prepojené. Rodičia pri



S PRABABKOU

výchove našich detí pomáhali nám a dnes máme úlohy vymenené.“

S MODLITBOU KRÁČA ODPUSTENIE

„V našom živote je Boh na prvom mieste. Od mladosti som sa za svojho budúceho manžela modli- la,“ vyznáva Vierka. „A keď sa obaja približujeme k Bohu, približujeme sa navzájom aj k sebe.“ To, že to platí vo všetkých oblastiach spoločného života, má odskúšané: „Raz sme riešili menšie nedorozumenie v našom vzťahu. Karolko s deťmi niekam odišiel. Ja som sa doma začala modliť ruženec. O hodinu sa všetci vrátili domov. Na moju otázku, kde boli, mi manžel odpove- dal: ‚Boli sme sa modliť pri kríži na kopci.‘“ Po vzájomnej modlitbe si dokázali odpustiť.

Karol: „Sviatosť manželstva bola pre mňa spojená so sľubom a prí- sahou pred Bohom. Je to niečo posvätné a neporušiteľné. I keď spoločný život prináša aj problé- my, vždy si na svoj sľub a prísahu spomeniem, a to ma vždy vráti späť na správnu cestu vo vzťahu.“

SPOLOČNE

Čo je pre Huljakovcov najkrajšie a čo najťažšie na manželstve? „Boh

už v raji vedel, že človeku nie je dobre samému, a preto mu stvoril partnerku,“ odpovedá Karol. „Krás- ne na manželstve je, že máme podiel na stvoriteľskom diele. Veď Boh povedal – plodte a množte sa! V našej rodine sa toto Božie slovo naplnilo,“ a dodáva: „Veril som, že z nášho vzťahu vzídu deti, no ne- tušil som, že Vierka má dar počať a vynosiť toľko detí. S ich prijatím som nemal problém, veď keď Pán požehná, pridá k tomu všetko, čo treba. Naše deti mali všetko, čo potrebovali. V Otčenáši sa predsa modlíme ‚chlieb náš každodenný daj nám dnes‘. V našom prípade bola táto modlitba vždy vyslyšaná.“ Vierka manželove slová dopĺňa: „Určite má Boh s každým svoj plán. Samých nás prekvapilo, koľko detí nám požehnal. Bol to Jeho plán a my sme ho s láskou prijali. Pán sa skutočne stará. Vďaka našim dobrodincom, blízkym, rodičom, kňazom nám nič nechýbalo: ani hmotný, ani duchovný pokrm.“ Pri ôsmom dieťati vraj mala obavy, či to zvládne. „Vtedy ma manžel povzbudil slovami: ‚Odteraz sa budeme ešte vrúcnejšie modliť.‘“ Najkrajšie na manželstve je podľa Vierky to, že všetko robia spoločne – pracujú i oddychujú, spoločne sa modlia, prijímajú sviatosti, ado- rujú.

RADOŠ SA ROZHojNILA

Po svadbe si Karol našiel prácu blízko domova. „Najskôr som pracoval v Rajci, neskôr som sa presunul do Žiliny. Darilo sa mi z jedného platu uživiť všetkých, a tak sa Vierka mohla naplno venovať starostlivosti o rodinu.“ A ako si na tento čas ona spomína? „Príchodom detí sa v našej rodi- ne rozhojnila radosť a pribudli aj starosti.“ Manžela chváli: „Karolko chodil z práce vždy načas, takže sme s deťmi zvykli merať cestu k vlaku zo Žiliny a čakali na jeho príchod. Stretnutia boli vzácne pre nás oboch aj pre deti.“ Rodičovskú lásku sa Huljakovci snažia odovzdávať tak, aby ani jedno dieťa nemalo pocit, že je o niečo ukrátené, vedú ich k spo- lupatričnosti, aby sa navzájom mali rady a pomáhali si. „Snažíme sa,“ hovorí hlava rodiny, „aby deti prijali hodnoty, v ktoré veríme, aby od nás dostali pevné základy, na ktorých by mohli v ďalšom období života stavať. Najkrajší je pocit, že niektoré naše snahy už priniesli svoje ovocie.“ Mama dopĺňa: „Sna- žíme sa viesť deti k tomu, aby mali dobré srdce ku každému, aby boli znášanlivé, aby z nich boli dobrí budúci partneri, alebo ak to bude



Božia vôľa, vstúpili do zasväteného života. Najkrajšie a najväčšie bohatstvo nášho spoločného života sú spokojné rodiny našich detí a šesť krásnych vnúčat.“

ODOVZDÁVANIE VIERY

Viera sa v tejto rodine odovzdáva z generácie na generáciu. Karolovi rodičia boli obaja katolíci. I keď si spomína, že otec sa viac venoval práci ako svojim štyrom synom, vo vyššom veku sa to zmenilo k lepšiemu. Paradoxne za to „vďačí“ komunistom. „Keď ho vyhodili z práce, našli sme si viac času na rozhovory o viere a o Bohu. Matka zasa bola útočiskom pri detských boliestkach, vytvárala domov a zahŕňala nás láskou. Učila nás úcte k ženám a neskôr aj k našim manželkám.“

Aj Vierka pochádza z veriacej rodiny. Spomína si, ako chodila s rodičmi a so sestrou v nedeľu na svätú omšu. „V máji a v októbri





NA VÝLETE

sme s kamarátkami chodili na mariánske pobožnosti. Aj na strednej a vysokej škole som všetky radosti i problémy riešila s Bohom v modlitbe. Doteraz sa presviedčam, že Boh je moja sila a istota, na ktorú sa môžem vždy spoľahnúť. Nikdy ma nesklamal a moje modlitby vypočul.“ Vieru svojim deťom odovzdávali hlavne vlastným príkladom. „Okrem tradičného chodenia do kostola či prípravy na sviatosť,“ hovorí Karol, „učili sme ich pracovať a vážiť si aj prácu iných. Spoločne sme chodili na pole, aby videli Boží zázrak, že z rovnakej hrudy hlíny vyrastie veľa druhov rastlín.“ Cez víkendy rodina chodievala spoločne do prírody. „V Božej lekárni sme zbierali liečivé byliny a lesné plody. Večer a v noci sme spoločne brázdili ďalekohľadom nebeskú oblohu,“ s láskou spomína. Vierku veľmi tešili spoločné modlitby, chvály či aktivity v eRku alebo v detskom zbere. „Radi sme si čítali z detskej Biblie. Deti sme viedli aj ku hre na


hudobné nástroje, aby si zamilovali hudbu.“


OTVORENÉ DVERE I SRDCIA

Huljakovci bývajú vo viacgeneračnom dome. Ako hovorí Vierka: „Vždy sa nájde miesto pre každého, kto sa u nás cíti dobre a potrebuje našu radu či pomoc.“ Popri starostlivosti o rodinu pracovali vo svojej farnosti ako animátori pri príprave birmovancov či snúbencov, pomáhali pri príprave manželských večerov. Dodnes slúžia ako lektori pri svätých omšiach. Vierka spolu s dcérou a synom tiež spieva v chrámovom zbere a modlieva sa s ďalšími mamami Modlitby matiek. Veľké požehnanie do rodiny Huljakovcov prišlo s Rokom milosrdenstva 2016. „So zborom sv. Ladislava sme sa s manželom a dvoma deťmi zúčastnili na púti v Ríme. V tom čase sa nám narodil prvý vnúčik,“ radostne hovorí Vierka. „Najstarší syn sa oženil v júli a dcéra sa vydala v októbri. Aj tu

sme sa presvedčili, že Boh v našich životoch koná zázraky.“

ČAS PRE SEBA

Spoločný vzťah budovali Huljakovci i na manželských rekolekciách v Banskej Bystrici či na manželských večeroch doma v Rajci. „Vo voľnom čase chodievame na prechádzky sami alebo s vnúčatami,“ hovorí Karol. „Máme záľubu vo fotografovaní kvetov a živočíchov v našej prírode. V lete si radi zaplávame, v zime sa vyberieme na bežky.“ Vierka dodáva: „Raz za rok ideme s manželom na školský alebo zborový ples.“ Pred pár rokmi dokonca spolu absolvovali tanečný kurz, na ktorý s radosťou spomínajú. Vierka oceňuje manželovu pomoc pri domácich povinnostiach, vďaka čomu má čas aj na svoje záľuby – turistiku, záhradníčenie, stretnutia s priateľmi i na kultúru. Za najdôležitejšie v ich vzťahu považuje: „...že si dokážeme navzájom povedať ďakujem, prepáč a odpusť.“ 



FASCINUJÚCE MEXICKÉ CENOTES

Vraj snom každého potápača, teda okrem žralokov a veľrýb, sú jaskyne. Do rozprávkoivo krásnych mexických jaskýň s tajuplnými javmi i názvom – cenotes nás cez svoje rozprávanie vovedie cestovateľ a potápač Eduard Hladký. Vďaka tomu, že pod vodou tiež fotografuje, prináša zo svojich ponorov aj unikátne zábery.

TEXT GABRIELA KVASNICOVÁ, FOTO EDUARD HLADKÝ

Potápanie v jaskyniach, teda v uzavretých priestoroch, si vyžaduje najvyššiu úroveň certifikácie. „Ja takýto certifikát nemám,“ hovorí Eduard Hladký, „preto som ani nebol v tých cenotes, kde sa vyžaduje. Potápal som sa len v kavernách, čo sú jaskyne, ktoré majú kde-tu otvorený strop. Pre mňa ako fotografa je to skôr výhoda, lebo cez otvorený strop „padá“ do jaskyne slnečné žiarenie a vo vode sa to krásne rozloží. Svetelné podmienky sa menia, všetko zrazu začne hrať rôznymi farbami. Je to úžasné!“

ČO SÚ TO CENOTES?

Cenote je vlastne zatopený závrť krasového pôvodu, teda jaskyňa. Nachádzajú sa hlavne v mexickej

časti Yucatánskeho polostrova. „Našinec si môže predstaviť kvapľové jaskyne, na ktoré je Slovensko veľmi bohaté,“ vysvetľuje cestovateľ. „Tie mexické boli vytvorené v dobe ľadovej a takýchto závrťov je na Yucatánskom polostrove asi sedemtisíc.“ A čo je to závrť? „Predstavte si, že prechádzate mexickou džungľou,“ objasňuje, „je to však iná džungľa ako tá z filmov o Afrike. V Mexiku sú prevažne listnaté lesy nižšieho vzrastu a v nich sú plochy vody, akési diery v zemi, čiže závrty. Keď sa ponoríte do cenote, zrazu máte pocit, že ste sa ocitli v rozprávke. Objavia sa pred vami rôzne chodby, svetelné efekty, prírodná krása sa ukáže v plnosti.“ Celý Yucatánsky polostrov je akoby popretkávaný takýmito chodbami, jaskyňami. „Odhaduje

sa, že je tam asi 1400 kilometrov týchto jaskýň, pre človeka je zatiaľ sprístupnených asi tristo kilometrov. Svetoví speleológovia majú ešte prácu na dlhú dobu, aby to všetko zmapovali a sprístupnili. Niekoľko kilometrov tam sprístupnili aj slovenskí speleológovia. V cenotes sa začalo potápať asi pred pätnástimi rokmi. Dnes už je to rozvinutý cestovateľský priemysel.“

PRVÍ BOLI MAYOVIA

Výraz cenote pochádza z mayského slova „tsonot“, čo znamená vyvieranie podzemnej vody, no tiež posvätný. Mayovia, teda mezoamerickí Indiáni, žili na území Yucatánskeho polostrova, na Belize a v Guatemale. „Boli to veľmi dobrí astronómovia. Vedeli vypočítať

zložité trajektórie Venuše, Jupitera, Mesiaca, dokázali predpovedať zatmenie Slnka, Mesiaca. Boli dobrí v matematike, používali dvadsiatkovú sústavu, aj nulu, dokonca mali pozičný systém zapisovania číslíc. Prví poznali kakao a vedeli z neho robiť maškrtky, no tiež ho používali ako platidlo. Mali vlastné písmo i vlastný kalendár, ktorý poznal dokonca aj priestupný rok. Bol oproti súčasnému inak rozdelený, mal 28 týždňov a každý týždeň mal 13 dní. Ich kalendár sa začínal 16. júla. Najznámejšiu jaskyňu Angeli ta považovali za bránu do podsvetia a sídlo boha dažďa Chaak. Cez cenotes komunikovali so svojimi bohmi a s podsvetím.“

V týchto jaskyniach sa zhromažďuje sladká voda, v niektorých slaná a v ďalších sa dokonca premiešava. „Donedávna boli najväčšou zásobárňou pitnej vody pre celý Yucatánsky polostrov. Keď si tam niekto staval dom, nemohol kopať pivnicu, lebo by skončil v studni,“ vtipne opisuje charakter krajiny. „V niektorých miestach už dva metre pod povrchom je zatopená jaskyňa.“

ZA VÍŤAZSTVO POPRAVA

„My sme navštívili východnú stranu Yucatánskeho polostrova, táto časť sa nazýva Quintana Roo,“ približuje. „Potápali sme sa medzi mestečkami Playa del Carmen a Tulum, kde sa nachádzajú najznámejšie cenotes a sú aj najviac sprístupnené pre turistov.“

Turistami najviac navštevované mayské mesto je Chichén Itzá. „Na veľkej ploche sú postavené veľké pyramidové stavby, dodnes sa presne ani nevie, na čo slúžili. Zaujímavé je v tomto meste aj športové ihrisko. Veľké je asi ako naše hádzanárske. Loptová hra – Juego de Pelota, ktorú tu hrávali, bola prejavom mayských rituálov. Na bokoch ihriska sú kamenné steny a na nich kamenné kruhy.“ Podobné basketbalovým košom, len vo vertikálnej rovine a triafali do nich gumenou loptou, ktorá vážila asi dve kilá. „Táto hra sa hrávala raz ročne v období sucha, aby takto odovzdali dary bohom, ktorí mali za to priniesť vláhu. Nastúpili dve družstvá – siedmi proti siedmim.“

Hrať mohli len urodzení a majetní Mayovia. Pri tejto hre nemohli používať ruky ani nohy, loptu odrážali len telom.“ Vyhral ten, kto trafil loptu do kamennej obruče. Vtedy sa hra skončila. „Kto dal „kôš“, sa stal slávny. Hrdina bol vzápätí aj s jeho družstvom popravený, stali im hlavy. Tým, že verili v reinkarnáciu, to považovali za odmenu,“ vysvetľuje.

VYNORENIE V SIFÓNE

„Keď som vošiel do prvej cenote, boli v nej len jednoduché skaly a mne sa zdalo, že nič krajšie som v živote nevidel. Cez otvory svietilo do jaskyne slnko, vytváralo to nádherné efekty. Navyše, voda bola teplá, mala 26 – 28 °C. Nebolo sa treba nikde ponáhľať. Hĺbka v jaskyni sa pohybuje od dvoch do osemnástich metrov. Uši tam dostávajú poriadne zabrat, treba zvládať techniku vyrovnávania tlaku,“ upozorňuje. „V chodbe, ktorou plávate, sa hĺbka postupne mení, niekedy vás dovedie do sifónu. A v sifóne sme sa aj vynorili.“ Sifón sa nazýva priestor, v ktorom je vzduch a dá sa do neho



HALOKLÍNA – MIEŠANIE SLADKEJ
A SLANEJ VODY V JASKYNI



vojsť a vyjsť len cez vodu. „Keď sme sa v ňom vynorili, videli sme fantastickú kvapľovú výzdobu. No nesmeli sme si skladať z tváre dýchaciu masku, aj keď tam voda nie je. Nedá sa totiž dopredu vedieť, čo vzduch v tomto priestore obsahuje, či tam nie sú škodlivé plyny a či je tam dosť kyslíka. Stále sa treba správať ako pod vodou. Keď sme skončili tento ponor, bol som nadšený, koľko krásnych vecí som videl. Potom nás však zobral sprievodca do kvapľovej jaskyne, a to bolo ešte úžasnejšie... Dával nám to takto po častiach. Cítil som sa akoby som sa potápal v Demänovskej jaskyni slobody, plával som pomedzi kvaple. Boli tam všetky typy – stalagmity, stalaktity, stalagnáty, hrubé i tenké.“ No zdôraznil: „Ničoho sa nesmiete dotýkať a treba dávať pozor, aby ste nohou do niečoho nekopli.“

VŠETKO JE INAK

„V jaskyniach sa prechádza užšími či širšími chodbami, miestami tunelmi, ktoré majú niekedy len 70 centimetrov, čo tiež nie je úplne jednoduché. Mám so sebou veľkú techniku, ja sám som veľký. Musel som sa niekedy vo vode povyzliekať z výstroja, aby som sa prepchal

a osobitne si prenášať techniku, no pritom si stále nechať v ústach dýchacie zariadenie,“ objasňuje špecifiká ponorov v cenotes.

„Keď som začínal s potápaním, v Egypte som sa dostal pod rímsu, ktorá sa akoby nado mnou zavrela. Zmocnil sa ma strach. Vtedy som mal pocit, že nikdy sa nedokážem potápať bez vizuálneho kontaktu s hladinou. Potápač si to v sebe potrebuje vysporiadať skôr, ako vojde do jaskyne, kde na neho čaká mnoho klaustrofobických zážitkov. Človek na to musí byť pripravený, inak by mohol nastať veľký problém nielen pre neho, ale i pre celú skupinu,“ vysvetľuje. „Na potápanie v jaskyni treba byť dobrý potápač, tiež sa tam používa iný štýl plávania, hýbania sa pod vodou. Nedá sa použiť klasické plávanie s plutvami, pri ktorom sa striedavo kmitá nohami hore-dole, lebo pritom by si človek akurát zakalil vodu. Treba používať „žabí kop“, no s plutvami sa prsia plávajú dosť ťažko. Mnohí sa to musia dlho učiť a mnohí sa to ani nenaučia. Dobré je tiež ovládať napríklad cúvanie.“ V jaskyniach platia prísnejšie pravidlá pre potápanie ako v otvorenej vode. „Pohybuje sa v nich podľa šnúr, ktoré sú tam natiahnuté. Na nich sú rôzne značky, treba

im rozumieť.“ Dost veľký problém je obmedzený vstup do jaskýň. Zodpovední regulujú, aby sa v nich naraz nenachádzalo veľa ľudí. „My sme mali evidentne dobrého sprievodcu, ktorý sa v tom vyznal, lebo keď sme vošli do jaskyne, nikto iný tam nebol,“ s úsmevom dopĺňa. „Medzi mexickými cenotes je mnoho takých, ktoré pripomínajú jamy, dokonca jedna sa aj volá Jama. Priemer má asi osem metrov a vodná hladina sa nachádza pod úrovňou zeme tiež asi osem metrov. To znamená, že sa s výstrojom musíte najskôr nejako dostať k vode a až potom do nej skočiť.“ Skákať z veľkej výšky s výstrojom je totiž nebezpečné. „Miestni tam vyrobili drevené schodíky. Pôsobili dosť nedôveryhodne, no keďže iná možnosť nebola, vyskúšali sme ich a prežili sme to. Keď sme sa dostali do vody, zrazu sa pred nami otvoril priestor 50 metrov široký, hlboký asi 40 metrov. A cez dieru, ktorou sme tam vošli, prenikli aj slnečné lúče a vysvietili celý priestor. Náhhera!“

KRIŠTÁĽOVO ČISTÁ

„Po prvom fotení v jaskyniach som nemal ani jednu použiteľnú fotku. Zistil som, že tam nefunguje nič z toho, čo viem o technike fotografovania pod vodou, ani o fotografovaní na suchu.“ Dal teda všetky svoje vedomosti dohromady.

„Musel som pochopiť špecifikum fotenia v jaskyni.“ Pred ponorom si pozeral na internete, kedy bude slnko na danom mieste, aby slnečné lúče padali do jaskyne žiaducim smerom.

„Tým, že sú cenotes zásobárňou pitnej vody, voda je neskutočne čistá. Na každej fotke odtiaľ mám aj nejaký objekt, lebo inak by mi ani nikto neuveril, že sú fotené vo vode. Hlavne potápačov,“ opisuje svoje zábery, „lebo v podzemí sa veľmi živočíchy nevyskytujú. Semtam len nejaká ryбка. Prítomnosť vody potvrdzujú aj slnečné lúče, ktoré sa v nej lámu.“



RIEKA TEČIE VO VODE

Najznámejšia cenote je Angelita. „Keď sme k nej prišli, nevyzerala veľmi vábne,“ spomína. V jej okolí sú listnaté stromy a lístie padá na hladinu. Voda v nej je sladká. Keď sme sa ponorili a klesali sme, voda bola zrazu krásne čistá. V hĺbke 28 – 29 metrov sme videli akoby tečúcu rieku. Je to vrstva sírovodíka. Pripomína biele mlieko alebo hustú bielu hmlu. Vytrčajú z nej popadané stromy.“ Vrstva sírovodíka má asi dva metre, jaskyňa je hlboká asi 60 metrov. „Keď sa do tejto vrstvy vnárate, máte pocit, že vám mizne telo. V tej hmle nevidíte ani desať centimetrov pred sebou. Bolo aj cítiť na tvári, že zloženie vody je iné. A keď sa pod túto bielu vrstvu ponoríte, dostanete sa do úplnej tmy. Keď som rozsvietil baterku, voda mala bordovo-červenú farbu až hnedú. Tam je už slaná voda a rozkladajú sa v nej popadané listy, preto takéto sfarbenie. Jedinečný úkaz! Cez Angelitu Mayovia komunikovali s bohmi tak, že sa potápali na nádych. Dokázali plávať až do hĺbky 40 metrov,“ dodáva. „Je zaujímavé prechádzať medzi slanou a sladkou vodou, majú rôznu hustotu. Tam, kde sa

miešajú, mihá sa vám pred očami. Máte potrebu zaostriť, prečistiť si oči.“ Tento jav sa nazýva haloklína. Podobný jav nastáva pri stretaní teplej a studenej vody. Efekt je podobný, volá sa termoklína. „To, či v jaskyni je súčasne slaná aj sladká voda, závisí od toho, ako ďaleko je od morského brehu a či je jaskyňa pod hladinou alebo nad hladinou mora. Ak je aj pod hladinou, aj nad hladinou, spodná voda sa tlačí slaná a na vrchu je sladká. Niektoré cenotes boli vzdialené od mora len 500 metrov.“

ŠNORCHLISTI, TURISTI A KROKODÍL

Cenotes nie sú určené len pre potápačov, ale aj pre tých, ktorí sa majú chuť len okúpať. Voda v nich je príjemne teplá, dá sa tam šnorchlovať. Sú tam tiež krásne leknové háje. Sčasti sú ohradené, aby sa nepoškodili. Je veľmi romantické plávať medzi leknami,“ s úsmevom dopĺňa. „Stalo sa mi, že som si fotil práve takéto leknové háje a kúsok odo mňa sa vyhrieval malý krokodíl. Bol však veľmi priateľský, nikomu nič neurobil.“ Vraj vôbec nevyzeral hrozivo. „Je

to podobné ako keď diviaky prídu až do mesta, prestanú považovať človeka za korisť alebo niečo nebezpečné. Aj ten krokodíl bol už na ľudí zvyknutý.“ V týchto miestach sa dajú pozorovať aj korytnačky. „Turisticky je to veľmi zaujímavá oblasť,“ hovorí. „Majú fantastickú kuchyňu! Dodržiavam zásadu, že treba ísť jesť do tých reštaurácií, kde varia miestne kuchárky, tie najplnšie Mexičanky. Tam je zaručene dobrá kuchyňa. V Karibiku je totiž veľa amerických reštaurácií, lebo pre Američanov je to podobná destinácia ako pre nás Chorvátsko – najbližšia prímorská dovolenka.“ Spomína si na jednu príhodu s ponaučením. „Stalo sa nám, že sme mali chuť na vývar, a tak sme si objednali kuraciu polievku. Časníčka to pokladala za hotovú objednávku a odchádzala od nášho stola. No my sme objednávali ďalej – pečené kurča, ryžu a aj sa nám zdalo, že je z toho akási udivená. Keď nám to začali nosiť, pochopili sme. Najskôr nám doniesli pečené kurča, a potom tú polievku. Teda asi litrovú misku kopcovito naloženú koreňovou zeleninou a pod ňou štvrt kurata. Vývar tam prakticky ani nebol.“ 🐠


IKONA MESIACA

Ikona Zhromaždenie k veľvojevdcovi Michalovi a ďalším beztelesným mocnostiam pochádza z Ruska, z 2. polovice 18. storočia. Sviatok má 8. novembra.

Svätá Cirkev, majúc na pamäti veľký význam anjelov pre Božiu slávu a našu spásu, v mozaike liturgického roku ustanovila osobitné miesto k úcte anjelov – beztelesných mocností. Na prvom mieste je to sviatok Zhromaždenie

k veľvojevdcovi Michalovi a ďalším beztelesným mocnostiam. Expozícia IKONY v Žiline na Ulici M. R. Štefánika upozorňuje, že všetky pravidelné utorkové prednášky sa pre zhoršenú epidemiologickú situáciu prekladajú na budúci rok a zároveň pozýva všetkých svojich priaznivcov pridať sa k poslucháčom Ikonického podcastu, ktorého náplňou je duchovný a umelecký výklad jednotlivých obrazov. Rozličné epizódy predstavujú nielen konkrétne exponáty z galérie, ale približujú bohatú históriu, teológiu a estetiku východokresťanskej ikonografie. Podcast vznikol už počas prvej jarnej karantény a doteraz



vychádza každé dva týždne na podcastových platformách: Spotify, Apple podcasts a Soundcloud. Text nahrávok je zverejnený aj na blogu galérie a na portáli Postoj. 

LISTOPAD V TELEVIZI NOE

Nebojte se...

Vírou proti všem pochybnostem. Otec Daniel Vícha odpovídá na vaše dotazy.

Každá druhá středa ve 20.05 hodin.

RÁDIO MÁRIA SLOVENSKO

Môžete nás počúvať

Rádio, ktoré sa s vami modlí

- @ www.radiomaria.sk
- f www.facebook.com/radiomaria.sk
- 📱 Mobilné aplikácie: Rádio Mária Slovensko

- Spojte sa s nami**
- telefonicky: **+421 919 233529**
- emailom: **info.slo@radiomaria.org**

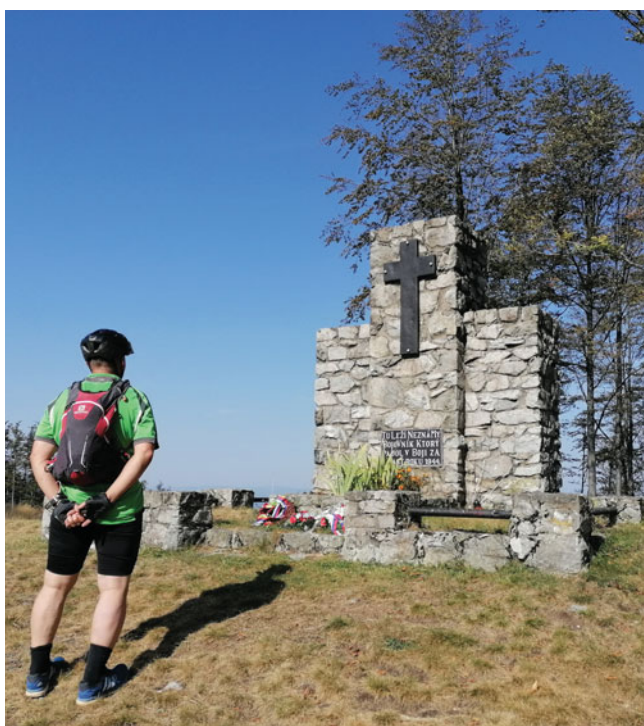
KAM NA VÝLET V ŽILINSKEJ DIECÉZE?

PANOŠINÁ

TEXT A FOTO RASTISLAV ŠMIDOVÍČ



Panošiná je kopec v Krivánskej Malej Fatre, vysoký 1022 m n. m. Východiskom je obec Lipovec, odkiaľ vedie žltá turistická značka.



Pri výstupe nastúpame asi 600 výškových metrov a ide me neustále do kopca. Odmenou je krásna prechádzka prevažne v bukovom lese. Na začiatku trasy je prístrešok so studničkou, neskôr v lese môžeme obdivovať zaujímavé bralká, či pokrútené stromy. Asi po dvoch hodinách chôdze prídeme k pamätníku neznámeho vojaka. Celá oblasť Turca je známa svojimi pamätníkmi vojenských operácií počas obdobia SNP. Predovšetkým oblasť Strečnianskeho priesmyku, ktorú partizáni strážili pod vrchom Panošiná. V roku 1948 tu Ernest Lamoš Bečovský dal za peniaze zo zbierky postaviť pamätník. Materiál na stavbu vynášali občania príslušných dedín na chrbtoch, pomáhali aj deti nosením vody. Toto veľmi pekne upravené historické miesto je aj každoročným cieľom slovenských turistov, ktorí tu už niekoľko desaťročí organizujú pamätne výstupy z Lipovca. Z tohto miesta je to už na samotný vrchol, na ktorom je umiestnená zaujímavá železná tabuľka, asi pol hodina. Po prekonaní pekného hrebeňa sa dostaneme na široké

lesné cesty a cez sedlo Príslop môžeme pokračovať až na Chatu Klačianska Magura. Postavili ju nadšenci turistiky a lyžovania počas roka 1949. Je v celoročnej prevádzke s možnosťou ubytovania a stravovania. Zaujímavosťou je lyžiarsky vlek. Z chaty je nádherný výhľad na časť Malej Fatry, Veľkej Fatry, Nízkyh Tatier a v prípade dobrej viditeľnosti aj na Kremnické vrchy či Vysoké Tatry. Chata je aj východiskom túr smerom na hlavný hrebeň Fatry, predovšetkým na Suchý vrch. Mimochodom, tento výrazný vrchol budete často obdivovať pri výstupe na chatu. Z nej je možné zostúpiť po zelenej značke do obce Turčianske Kľačany. Pre výstup na chatu na horských bicykloch odporúčame použiť aj pomerne širokú, ale štrkovú zásobovaciu cestu. Tí kondične zdatní to dokážu vlastnými silami na obyčajných bicykloch, ostatným odporúčame použiť odpružené elektrobicykle. 🚲

INZERCIA

brama

Náhradné diely na koľajové vozidlá

DODÁVAME:

NÁHRADNÉ
DIELY NA
OSOBNÉ
VOZNE

Kompletná elektrovýzbroj
Svietidlá, svetelné zdroje (žiarivky, žiarovky) | Medzivozová spojka ZW-1 (náhrada VSET-B) | ND na modernizované vozne | Kryté svietidiel | Kontaktné teplomery | Relé, stykače, spínače, prepínače | Elektromagnetické ventily | Meracie prístroje | Žiarivkové strieďače | VN poisťky | Konektory

Mechanické náhradné diely
Výrobky z gumených, kľučky, zámky, kovania | Popolníky, číselníky, schránky na ručníky | Schránky na toaletný papier | Ventily, podvozky, strúhadlá, lanká, vešiaky

NÁHRADNÉ
DIELY NA
RUŠNE

Elektrovýzbroj
Svietidlá | Svetelné zdroje (žiarovky) | Stykače | Ventilátory | Kompresory | Fotospúšte | ND na rýchloštrby | Meracie prístroje

Rôzne
Svetlomety | Lampy

BRAMA-SK, s. r. o., ul. Ruppeldtova 9, 036 01 Martin, Slovenská republika
tel.: +421-43-430 67 42, fax: +421-43-422 49 87, e-mail: brama@brama.sk, www.brama.sk

ZÁHRADA V NOVEMBRI

TEXT A FOTO DALIBOR HIRNER, ZÁHRADNÍCTVO GARTEN – HIRNER, LIETAVSKÁ LÚČKA



V zeleninovej záhrade tento mesiac likvidujeme zvyšky vňatí a kompostujeme ich spolu s ostatným záhradným odpadom. Rýľujeme záhony a pripravujeme ich na jarnú sezónu. Ovocné stromy ošetríme a okrasnú záhradku pripravíme na zimu.

Pôdu na zimu môžeme aj povápnit. Ak nám počasie dovolí, stále môžeme vysádzať cesnak. Ten do konca roka nestihne vyrásť zo zeme, a tak holomrazy nepoškodí jeho vňať a oddialíme aj zber cesnaku v novej sezóne. Môžeme vysievať petržlen, mrkvu, cibulku. Na jar skôr vzíde a docielime tým skorú úrodu.



VYSÁDZAME VINIČ

Stále môžeme sadiť nové ovocné stromčeky, drobné ovocie a sadenice viniča. Sadenice viniča však musíme chrániť pred mrazmi, najlepšie je „zakopcovať“ ich mulčovacíou kôrou, prípadne hoblinami alebo ľahkým substrátom. Na severe Slovenska pri silných mrazoch môže vinič vymrznúť v krčku štepenia. Preto ho odkrývame až v apríli.

Pred zimou očistíme kmeňové stromov od machov a lišajníkov. Ošetríme im rany a môžeme kmene natrieť bielou farbou – špeciálnou na ovocné stromy. Minimalizuje tým vznik mrazových trhlín, prípadne glejotok, hlavne na kôstkovinách. Zo stromov odstránime mumifikované plody a staré lepové pásy. Najlepšie je ich spáliť, nedávajte ich do kompostu! Vyhrabávame a kompostujeme lístie. Ideálne je všetky druhy lístia premiešať s pokosenou trávou a naštiepkovanými konármi.

RUŽE ZAKRÝVAME ČEČINOU

Často býva október daždivý a práce sa nám posunú. Pri dobrom počasí môžeme stále vysádzať cibuloviny – tulipány, narcisy, hyacinty, krokusy, okrasný cesnak. Ruže, háklivé stromy a kríky zakrývame pred mrazom čečinou, mulčovacíou kôrou alebo suchým lístím. Vyčistíme záhony a trávnik od opadajúceho lístia. Háklivejšie časti skalky

prekryjeme čečinou. Stromčeky, ktoré by nám mohol polámať sneh, zviažeme, prípadne osadíme koly, aby nám ich nezlomil ťažký sneh.

DREVINY OCHRÁNIME PRED MRAZOM

Dreviny v nádobách môžeme dať do skleníka alebo ich dáme do prázdneho zeleninového záhona tak, aby bol celý kvetináč v zemi,

a tým ich ochránime pred

mrazom. Prípadne ich dáme do otvoreného

pareniska a kvetináče zasypeme mulčovacíou kôrou alebo hoblinami tak, aby bolo vidno len nadzemnú časť drevín. Tým ochránime nielen

koreň, ale aj keramické nádoby. Nezabudnime ich

predtým dobre zaliať. V žiadnom prípade neodkladáme stromčeky v kvetináčoch do garáže alebo do pivnice. V takýchto priestoroch je nedostatok svetla a prirodzenej vlhkosti vzduchu. A čo nemáme na očiach, to zabúdame aj poliať.



POMOCNÍKOV ODKLADÁME

Po vykonaných prácach nezabúdajme ani na našich pomocníkov, ktorí nám po celý rok uľahčujú prácu v záhrade. Preto rýle, motyky, hrable, rebríky a všetko elektrické a motorové náradie očistíme, vysušíme, zakonzervujeme a odložíme na suché miesto. Tentoraz je na to garáž alebo kôlna vhodná. 🌱

RECEPTY Z DOMÁCEJ KUCHYNE

TEXT A FOTO LUCIA ŠMIDOVICOVÁ



RAKYTNÍKOVÝ SIRUP

Rakytník je rastlina plná vitamínov a látok, ktoré sú prospešné pre naše telo predovšetkým teraz, v jesenných a zimných mesiacoch.

Nám sa na záhrade urodilo hojne, tak sú naše deti v pravidelných intervaloch vysielané (prosené...) zbierať tieto kyslotrpké malé oranžové plody už od neskorého septembra až do prvých mrazov. Odpoveď na otázku, či to robia rady, nie je až tak podstatná. Podstatné je to, že v zime si všetci budeme môcť, vďaka ich ochote potrapiť sa s trnistými halúzkami, dopriať dávku prírodných vitamínov a minerálov, ktoré obsahujú. Podľa laboratórnych testov 10 až 12 bobúľ rakytníka pokryje dennú potrebu vitamínu C u človeka.



Jeho unikátne plody sú bohaté na kombináciu 10 vitamínov – antioxidantov, 15 stopových prvkov, olejov, nenasýtených mastných kyselín a iných biologicky aktívnych látok. Rakytník rešetliakový je ker, ktorý má pôvod v Himalájach, ale v súčasnosti je rozšírený po celom svete. Je bohatý na biologicky aktívne látky, a preto je zaujímavý pre využitie v medicíne, potravinárstve a kozmetike. Plody

sa dajú využiť viacerými spôsobmi, napríklad: sušenie, mrazenie, zaváranie, naloženie v alkohole (likér), rakytníkový olej, sirup, čaj, džem...

Ponúkam vám recept na rakytníkový sirup:

Rakytníkové plody umyjeme na sitku, rozmačkáme a prefiltrujeme cez plátno alebo husté sitko. Prípadne, ak máme dobrý odšťavovač, môžeme šťavu odšťať. Na 1500 ml rakytníkovej šťavy pridáme 2 kg cukru (trstinový alebo biely, môže sa zdať, že je ho príliš veľa, ale rakytníková šťava je veľmi kyslá). Necháme prejsť varom, zoberieme penu a ešte horúce plníme do čistých teplých fliaš. Otočíme hore dnom, aby chytilo viečko a dáme do tepla (pod deku). Skladovať môžeme v špajze – nie je potrebné v chladničke, keďže je sterilizovaný. Prípadne môžeme dať uvarený sirup do zásobníkov na ľad a v podobe kociek potom môžeme pridávať do vody na osvieženie v letných mesiacoch. 🌿



VARÍNSKA TLAČIAREŇ RODINNÁ FIRMA POSTAVENÁ NA DÔVERE

Varínska tlačiareň začala písať svoju históriu pred viac ako tridsiatimi rokmi. Začiatky firmy siahajú ešte do obdobia komunistickej totality.

MAJITEĽ JAROSLAV BUCHTA
S MANŽELKOU

„Boli to náročné časy, pomáhal som pri tlači samizdatu Zrno. Prvý stroj do tlačiarne prišiel tajne a bol určený na tlač samizdatov,“ začal svoje rozprávanie majiteľ úspešnej rodinnej firmy Jaroslav Buchta. Spomínaný tlačiarenský stroj prišli zmontovať dvaja páni z Holandska, na Slovensku práve prebiehal November a začiatok pádu totality. „Na tomto stroji sa vytlačilo napríklad ešte prvé číslo časopisu Svetlo a niekoľko ďalších bývalých samizdatových časopisov. Rád spomínam na to, ako sa tlačilo u nás doma vo Varíne v jednej izbe. Živnosť som si založil v roku 1990. Postupne po páde komunizmu sa firma začala rozrastať, tak sme kúpili nové tlačiarenské a knihárske stroje. Firmu som v tom období už presťahoval do Žiliny,“ pokračoval Jaroslav Buchta, ktorý je tlačiarom telom aj dušou.


Vývoj firmy však nebol vždy jednoduchý, prišli aj osobne problémy. „V živote vás postretne hocičo, na všetko sa pripraviť nedá, problémy, ktoré sme mali, som ustál najmä vďaka manželke. Dnes s hrdosťou môžem povedať, že fungujeme ako rodinná firma vo Varíne, za čo som vďačný celej rodine.“

Varínska tlačiareň sa netají tým, že jej prvoradým cieľom je pomáhať zákazníkom. Či ide o tlač ich zakaziek, poradia pri výbere optimálneho variantu, čo sa týka

kvality aj ceny tovaru. „Snažíme sa, aby sa u nás zákazníci cítili ako doma a cítili rodinnú atmosféru v našej tlačiarne. Poskytujeme zákazníkom kvalitnú ofsetovú a digitálnu tlač kníh, katalógov, letákov, kalendárov a rôznych tlačiarenských výrobkov vo vysokej kvalite, prijateľnej cene a čase dodania výrobkov. Najväčšiu radosť nám robí tlač hodnotových vecí, ktoré vypovedajú a šíria dobro. Spolupracujeme dlhodobo s rôznymi firmami a neziskovými organizáciami po celom Slovensku, s niektorými zákazníkmi spolupracujeme už tridsať rokov a sú už akoby súčasťou nasej rodiny,“ uviedol majiteľ. Medzi stálych zákazníkov tlačiarne patrí napríklad firma Murat Pezinok, Katolícka univerzita v Ružomberku, Považské múzeum, Nitrianska diecéza, Pápežská nadácia ACN Slovensko, Ryba Žilina, Asociácia rodín a rodinných spoločenstiev a mnoho ďalších. Jaroslav Buchta je hodnotový človek, ktorý si cení prácu ľudí, v rámci svojich možností podporuje okrem iných projektov aj Cyrilometodské dni v Terchovej, Jánošíkove dni, Fórum života, Rómsku misiu, Židovskú náboženskú obec v Žiline a iné. Varínska tlačiareň neustále zdokonaľuje svoje služby, aj preto v rámci ďalšieho rozvoja tlačiarne využila financovanie cez eurofondy na zakúpenie moderného



ROK 1989, STROJ BOL DOVEZENÝ NA TLAČ SAMIZDATOV, ALE UŽ PRIŠLA SLOBODA.

rezacieho centra, vybavenia DTP pracoviska a lepičky na knihy Pur technológiou. „Opäť sa nám aj vďaka eurofondom podarilo skvalitniť hlavne výrobu kníh v lepenej väzbe. Naším cieľom do budúcnosti je poskytovať zákazníkom kvalitné služby, aby naše výrobky prinášali ľuďom radosť a pokoj,“ uviedol Jaroslav Buchta. Netajil sa ani svojím osobným cieľom. „Rád by som prenechal firmu svojim deťom, ak budú mať záujem pokračovať v tejto oblasti, ja sa chcem tešiť z vnúčať. Na záver chcem všetkým našim zákazníkom, spolupracovníkom a všetkým ľuďom v týchto časoch zaželať veľa zdravia, radosti zo života a pokoja.“ (AP) 

PLYNOVÉ KONDENZAČNÉ KOTLY, ELEKTROKOTLY A SOLÁRNE SYSTÉMY



PREDAJ - MONTÁŽ - SERVIS - REVÍZIE



Predajňa otvorená PO-PIA: 8:00-17:00 hod.

Informácie Vám radi poskytneme na uvedených telefónnych číslach alebo ich nájdete na **www.gato.sk**



ceny kotlov už od 830 €

PREDAJŇA:

Na Šefranici 1275/18, 010 01 Žilina
Tel.: 0903 511 879, 0915 458 468
e-mail: gato@gato.sk



Peter Bakay

GATO.SK



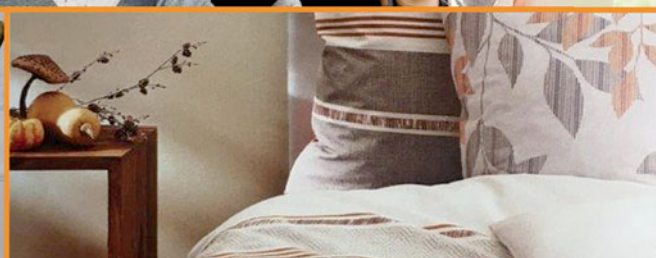
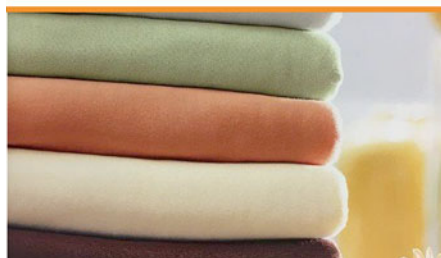
Dobromat

Nákup, ktorý pomáha

Inštitút Communio, n. o., vydavateľa nášho časopisu, môžete podporiť aj nákupom prostredníctvom Dobromatu. Každý nákup cez internet môžete začať na **www.dobromat.sk** a nebude vás to stáť ani cent navyše.



- A. Bernoláka 41, Žilina
Tel.: 041/7234647
- Nám. slobody č.168,
Kysucké Nové Mesto
Tel.: 041/4214684
- www.amazonka-textil.sk



NOVINKA

SLOBODA PRI PRÁCI? OSLOBODTE SA OD KÁBLOV

PROKiN
AKU 18V system

KINEKUS
EXKLUZÍVNY DODÁVATEĽ



VĎAKA SYSTÉMU JEDNEJ BATÉRIE PRE VŠETKY ZARIADENIA:

- šetríte svoje peniaze (stačí vám jedna-dve batérie pre viacero zariadení)
- šetríte životné prostredie • pracujete bezpečnejšie

**Vrtačka -
skrutkovač**
CD-B0318E



**Uťahovačka -
skrutkovač**
CD-L0118



**Brúska
multifunkčná**
MT-L0118



Priamočiara píla
S-L0118



Brúska uhlová
AG-L0118



**Batéria lítiová
4 Ah**



**JEDNA
BATÉRIA
PRE VŠETKY
ZARIADENIA**

**Batéria lítiová
2 Ah**



Okružná píla
CS-L0418



Vrtačka s príklepom
RH-L0118



**Nabíjačka
batérií**



Chvostová píla
RS-L0118



...UŽ OD 29€ ZA ZARIADENIE



KINEKUS ŽILINA

Kamenná 4, 041/777 77 77

e-shop www.kinekus.sk



**ČERPACIA STANICA
KINEKUS**

U nás si aj natankujete.
Kvalita SLOVNAFT,
za rozumnú cenu.