



Hlas Huty

Katolícky list farnosti Smolnícka Huta

Ja som hlas volajúceho na púšti:
"Vyrovnajzte cestu Pánovi."
(Jn 1, 23)

Číslo 37 • Ročník 8

December 2014

POŽEHNANÉ A MILOSTIPLNÉ VIANOČNÉ SVIATKY



Martin Mojžiš

Vianoce znamenajú pre nás vytrhnutie zo všedných dní, z každodenného napätia, z povinností. Únik z verejnosti do súkromia, zo všedného života do sviatočných chvíľ, zo svetského ovzdušia do náboženskej nálady.

Táto náboženská nálada má však malú hodnotu, podobne ako vianočný stromček. Vianočný stromček nepatrí do trvalého zariadenia bytu. Len raz v roku je v byte. A tak je to aj s náboženskou náladou. Iba na pár dní sa oživí náboženské myslenie a cítenie, na pár hodín sa zušľachtia v duchu Kristovom medziludské vzťahy.

A koľko materiálnej prípravy predchádza tejto nálade!? Každý, či veriaci alebo neveriaci prežíva predvianočnú atmosféru nákupnej horúčky, ktorá po materiálnej stránke pripomína príchod týchto sviatkov. Reklamy už koncom októbra volajú ľudí, aby si nakupovali darčeky i všetko čo je potrebné k vianočnému

stolu. Každý, kto je mimo rodiny, či už zamestnaný mimo domova alebo v zahraničí, tiež študenti snažia sa pred sviatkami pricestovať domov, aby mohli byť v kruhu svojej rodiny.

Sú Vianoce len na to, aby spríjemnili ľuďom túto jednu chvíľu, tento jeden deň? Len pre jeden deň pokoja a šťastia prišiel na svet očakávaný, predpovedaný, prisľúbený, prorokovaný Spasiteľ? To bolo cieľom jeho narodenia, aby sa ľudia na jeden deň v roku prestali nenávidieť a hrýzť a aby na jeden deň v roku utíchli zbrane na bojiskách? Len taký nepatrný výsledok chcel Ježiš dosiahnuť? Nie!

V tú noc, keď sa Ježiš narodil, nad Betlehemom pastierom zaznelo posolstvo neba: „Sláva Bohu na výsostiach a na zemi pokoj ľuďom dobrej vôle.“ Jeho poslaním bolo priniesť pokoj ľuďom, nie len preto, aby utíchli zbrane, ale preto aby priniesol pokoj do ľudských srdiec. Prišiel volať slabých, nedokonalých ľudí, aby poznali

Jeho pravý – Boží pokoj, tých, ktorí majú dobrú vôľu, teda ochotu ho prijať.

Vianočné dni sa nazývajú nielen sviatkami pokoja, ale aj lásky. Dávajú nám možnosť zamyslieť sa nad vzťahmi s ľuďmi s ktorými žijeme. A práve cez tieto sviatky si máme uvedomiť, že viac lásky sme dostali, ako sami rozdali. Predstavme si, že Ježiš neprišiel na svet v sláve a nenarodil sa ani v kráľovskom paláci, ani v slušnom dome, ale v špinavej maštali. Ťažko to pochopí ľudský rozum, kam až zašiel Boh v svojej láske voči ľuďom ak to nepochopíme pohľadom lásky.

Uvažujme preto v týchto vianočných dňoch, čo by sme mali v našich postojoch zmeniť, aby ľudia viac cítili, že nežijeme len pre seba. Vianoce majú tú veľkú moc, aby nám otvorili srdce na dlhšiu dobu a nie len cez sviatky.

POŽEHNANÉ A MILOSTIPLNÉ VIANOČNÉ SVIATKY PRAJE A VYPROSUJE Martin Mojžiš, kňaz a sprievodca pútnikov

Knihy na zimné večery

Ján Pavol II., Boží plán Desatoro pre tretie tisícročie, Lúč 1996: Súhrn úvah Jána Pavla II.

Jozef Tomko, Na misijných cestách II, SSV 2003, pútavé rozprávanie slovenského kardinála z jeho pastoračných návštev z celého sveta.

Zdenka Schelingová, Modlitby a meditácie, Nové mesto, Bratislava 2002, 194 s; Po sestre Zdenke, ktorú blahorečil Ján Pavol II. 14. 9. 2003 v Petržalke zostalo niekoľko jej listov a dva malé zožity zápiskov. Tie boli vyše štyridsať rokov ukryté aby sa nedostali do povolaných rúk. Jej modlitby a úvahy sú studňou, kde voda hádam nikdy nevyschne.

Anton Habovštiak, Za mrakmi je moje milované Slnko. Blahoslavená sestra Zdenka – obeť lásky a násilia, Nové mesto, Bratislava 2003, 220 s; Štvrté doplnené vydanie jednej z napredávanejších kníh.

Max J. Kašparů, Malý kompas viery – pre hľadajúcich, blúdiacich a neveriacich mladých ľudí, 93 s. Nové vydanie útlej publikácie, študenta z prahy, ktorý počas štúdia v Bratislave, objavil kresťanskú vieru, a ktorú kupujú najmä vysokoškolsáci.

Raniero Cantalamessa, Tajomstvo Krista. Tajomstvo narodenia, Serafín 1999, 137 s. pápežský kazateľ pater Raniero svojimi Vianočnými úvahami povzbudzuje ale i provokuje.

Klemens Stock, Ježišova radostná zvesť. Posolstvo sv. Marka, KBD Svit 2003, 137 s.; Prvý verš Markovho evanjelia tvorí zároveň jeho titul: „Začiatok evanjelia (dobrej zvesti) Ježiša Krista, Božieho Syna. Celé Markovo dielo chce ukázať, aký je pôvod a aký je základ tejto Dobrej zvesti.

Elias Vella, Ježiš, môj uzdravovateľ, Per Immaculata 2002, Príhovory pátra Vellu o vnútornom uzdravovaní a oslobodení.

(S.K)

Ježiš medzi nami

Skupina mladých manažérov po týždňovom školení bežala chodbami letiska. Bol piatok večer a všetci sa chceli vrátiť domov na víkend. Meškali. Ich let už bol hodnú chvíľu ohlásený. Utekali letiskovou halou s kufíkmi, lístkami a pasmi v rukách. Zrazu sa dvaja nechtiac potkli o stánok s ovocím a vrazili do košíka s jablkami. Košík sa vysypal a jablká sa rozkotúlali po zemi. Mladíci bežali ďalej. Ani sa nezastavili a neobzreli, aby stihli nastúpiť do lietadla. Všetci okrem jedného. Posledný z nich zo súcitu k majiteľke stánku zastal. Zakričal svojim priateľom, aby šli bez neho a zavola manželke, že pocestuje nasledujúcim lietadlom. Vrátil sa k terminálu a videl, že všetky jablká sú ešte stále na zemi. Bol prekvapený, keď zistil, že majiteľka stánku je slepé dievča. Dievča plakalo, veľké slzy mu stekali po lícach. Ohmatávalo podlahu, márne sa snažilo pozbierať jablká. Prechádzalo tadiaľ množstvo ľudí, no nikto sa nezastavil, akoby nikomu nezáležalo na tom, čo sa stalo. Muž si pokľakol k dievčaťu, pozbieral jablká do košíka a pomohol dať

pult na miesto. Všimol si, že veľa jablák sa pri páde potľklo, a tak vybral peňaženku a opýtal sa dievčiny: „Si v poriadku?“ ona s úsmevom prikývla. Muž jej vložil do ruky sto eur so slovami: „Vezmi si ich, prosím. To je za tú škodu, ktorú sme ti spôsobili. Dúfam, že sme ti úplne nepokazili deň.“ Mladík odchádzal, ale dievča za nim zakričalo: „Pane...“ Zastal, otočil sa a zahľad do jej slepých očí. Vtom sa dievča spýtalo: „Ty si Ježiš?“ Zostal nehybne stáť, niekoľkokrát sa váhavo otočil, až potom pokračoval smerom k lietadlu. V duši mu rezonovala otázka: „Ty si Ježiš?“ A čo my, správame sa tak, aby si nás ľudia mohli pomýliť s Ježišom?

Povzbudenie:

- Keď nosíš Bibliu, Diabol dostane bolesti hlavy.
- Keď ju otvoríš, tak dostane kolaps.
- Keď vidí že ju čítaš, tak omdlie.
- Keď ťa vidí že ňou žiješ, tak uteká...
- A keď sa snažíš to preposlať ostatným, snaží sa Ťa odradiť.

(J.S)

Príbeh štyroch adventných sviečok...

Horeli štyri sviečky na adventnom venci, tak ticho, že bolo počuť ako sviečky začali hovoriť:

Prvá sviečka vzdychla a povedala: „Volám sa **Mier**, moje svetlo síce svieti, ale ľudia žiadny mier nedodržujú.“ Jej svetlo bolo čím ďalej tým menšie, až celkom zhaslo...

Svetlo druhej sviečky zakmitalo a sviečka povedala: „Volám sa **Viera**, som ale zbytočná, ľudstvo nechce nič o Bohu vedieť, nemá preto cenu, aby som svietila.“ Prievan zaviaľ miestnosťou a druhá sviečka zhasla...

Ticho a smutne sa ku slovu prihlásila tretia sviečka: „Volám sa **Láska**, už nemám silu, aby som horela, ľudia ma odstavili stranou. Vidia len sami seba a žiadnych iných, ktorých by mali radi.“ A s posledným záchvevom zhaslo i toto svetlo... V tom vošlo do miestnosti dieťa a pozrelo sa na sviečky a povedalo: „Vy musíte predsa svietiť!“ A skoro začalo plakať...



V tom sa prihlásila k slovu i štvrtá sviečka a povedala: „Neboj sa! Pokiaľ ja svietim, môžem i ostatné sviečky znovu zapáliť. Volám sa **Nádej**.“ Dieťa zapálilo od tejto sviečky pomocou zápalky znovu ostatné sviečky.

Plameň Nádeje by nikdy nemal v Tvom živote vyhasnúť. A každý z nás by mal plamene Mieru, Viery, Lásky a Nádeje neustále udržiavať zapálené.

(S.K)

Po stopách kresťanstva v Turecku



Efez

V dňoch 8. 10. až 15. 10. naša farnosť organizovala púť po stopách kresťanstva do tejto slnkom zaliatej moslimskej krajiny. Príchut' púte mohli všetci 17 účastníci na vlastnej koži pocítiť od prvého momentu, keď o 22. hodine vyrazili mikrobusedom na nočnú jazdu - smer letisko Viedeň. V metropole Rakúska niektorých pútnikov otestovali prvé prekážky v podobe nevytlačení leteniek. Ani tie však nezabránili tomu, aby si na to onedlho všetci vychutnávali slnkom zaliatu tureckú zem. Príchod na hotel v skorých poobedňajších hodinách umožnil tým, ktorých cestovanie úplne nevyčerpalo, aby si naplno vychutnali hotelový bazén, alebo pár minút vzdialenú pláž. Drvivá väčšina túto možnosť i využila a ukončila svoj prvý deň púte príjemným relaxom. Nasledujúci deň hneď ráno skupina vyrazila za svojou prvou pútnickou destináciou – mestom Demre. Samotnej prehliadke predchádzala opäť dlhá cesta autobusom, avšak na jej konci všetci obdivovali najväčší skvost tohto mesta. Tým bol určite kostol Sv. Mikuláša, v ktorom tam za svojho života tento nesmierne obľúbený svätec pôsobil. Následne doplnila dobrý dojem z tohto mesta ešte prehliadka skalných hrobov a antického divadla, čím sa program druhého dňa naplnil. Každý z doterajších dní bol späť s únavným ces-

tovaním autobusom a inak tomu nebolo ani v tretí deň putovania tureckom, kedy sa skupina presúvala z Antálie do 400 km vzdialeného mesta Kusadasi. Spestrením tejto kopcami popretkáwanej cesty bola návšteva antického mesta Aphrodisias. Cestou k nemu pútnici na chvíľu vymenili sedačky autobusu za vlečku na traktore, aby následne na vlastné oči obdivovali okrem iného majestátnosť štadióna, v ktorom antickí športovci medzi sebou súperili o miesto medzi najlepšími. Sladkou odmenou na konci náročného dňa bol pre pútnikov pohľad na krásny hotel priamo pri pláži, v ktorom zanedlho čerpali sily na ďalší, v poradí štvrtý, deň. Ten okrem toho, že pútnikov ušetril od dlhého cestovania, ponúkol prehliadku horskej dedinky Sirince a slávneho antického mesta Efez. Spomínaná dedinka sa do pamäti pútnikov zapísala nepochybne najmä návštevou kostola Sv. Jána Krstiteľa, ale tiež trhom, kde miestne ženy ponúkali domáci olivový olej a množstvo ďalších špeciálností. Antický Efez následne potešil srdce i tých najnáročnejších pútnikov, ktorí si v ňom vypočuli informácie o tam konaných cirkevných konciloch a význame maltézskeho kríža, ale mohli tiež na vlastné oči vzhliadnuť veľkolepé divadlo, v ktorom hlásal apoštol Pavol. Keďže bol denný program oslobodený

od hodín strávených v sedačkách autobusu, mohli všetci pútnici poobede vychutnávať vlny na pláži pri hoteli. Druhá polovica púte Tureckom za tou prvou v ničom nezaostávala, naopak priniesla hneď v piaty deň nezabudnuteľný zážitok zo svätej omše priamo na mieste, kde sa až do svojej smrti ukrývala Panna Mária. Takto duchovne posilnení, sa pútnici vydali obdivovať travertínové terasy do Pamukkale a tiež antické mesto Hierapolis, v ktorom pôsobil apoštol Filip. Ubytovanie v miestnom hoteli umožňovalo skupine na vlastnej koži vyskúšať blahodarné účinky tamojšieho termálneho prameňa, ale ponúкло i kultúrny zážitok v podobe vystúpenia brušnej tanečnice. Šiesty deň púte sa niesol v znamení cestovania späť do Antalye, pričom bol okorený o návštevu továrne na výrobu tradičných tureckých kobercov. V posledný deň programu bola na pláne prehliadka historického centra Antalye a tiež návšteva továrne na výrobu šperkov a výrobkov z kože. Takto – duchovne a kultúrne obohatení sa naši veriaci, v ráno ôsmeho dňa vydali na cestu späť domov, nesúc nám posolstvá svätých, ktorých stopy nasledovali. Vďaka Bohu za to, že im počas celej púte pomáhal prekonávať ťažkosti a umožnil tiež v poriadku návrat domov k rodinám a blízkym. (V.I.)

Program bohoslužieb počas vianočných sviatkov

24. 12. Štedrý deň-polnočná sv. omša

22.00 hod. Úhorná (M)

24.00 hod. Smolnícka Huta (M)

24.00 hod. Smolník (J)

25. 12. Narodenie Pána

9.00 hod. Úhorná (M)

10.30 hod. Smolník (M)

10.00 hod. Smolnícka Huta (J)

26. 12. Sv. Štefan, prvý mučeník

8.30 hod. Úhorná (J)

10.00 hod. Smolnícka Huta (M)

10.00 hod. Smolník (J)

27. 12. Sv. Ján, apoštol a evanjelista

8.00 hod. Smolník

8.00 hod. Smolnícka Huta

28. 12. Prvá nedeľa po Narodení Pána

8.30 hod. Úhorná (M)

10.00 hod. Smolník (M)

10.00 hod. Smolnícka Huta (J)

KOLEDA

Smolnícka Huta a Smolník

26. 12. od 11.30 do 18.00 hod.

27. 12. od 9.00 do 18.00 hod.

Úhorná

28. 12. od 12.30 hod. (J, M)

Milí naši čitatelia,

v tomto adventnom období Vám vyprosujeme, nech osobné stretnutie s Kristom počas vianočných sviatkov rozjasní Váš život novým svetlom živej viery a pomáha Vám byť svedkami Božej lásky.

Pokojné vianočné sviatky v kruhu svojich najbližších a Nový rok plný Božích milostí, Vám želá redakcia Hlasu Huty.

Vydáva Rímskokatolícky farský úrad Smolnícka Huta pre vnútornú potrebu farnosti. Redaktor: Simona Kaľavská. Sadzba a grafická úprava: Ing. Peter Hamrák. Jazyková spolupráca: Simona Kaľavská. Odborný konzultant: CSILic. Jozef Spišák. Imprimatur: Mons. Eduard Kojnok, rožňavský diecézny biskup. Náklad 300 kusov. Adresa redakcie Rím. kat. farský úrad, Smolnícka Huta 84, 055 65 Smolnícka Huta. Nepredajné. E-mail: jozefspisak@gmail.com. Právo upravovať príspevky vyhradené. Rukopisy nevraciamy.

Potrava pre kosti – mak

U nás sa mak pestuje pre potravinárske aj farmaceutické využitie. Je to najlepší zdroj vápnika. Obsahuje ho až 12x viac ako mlieko. Ako vieme, príjem vápnika v potrave má dôležitú úlohu pri vytvorení a udržaní zdravých kostí. Kľúčovú úlohu hrá najmä pri vytváraní kostnej hmoty do 30.-teho roku života. Počas ďalšieho života je príjem vápnika dôležitý pre udržanie kostnej hmoty. Najnižšia odporúčaná denná dávka vápnika je 1 000 mg. A tí, ktorým osteoporózu už diagnostikovali, by si mali dopriať až 1 400 mg vápnika

denne. Maku sa pripisujú aj upokojujúce účinky na nervovú sústavu, uvoľňuje kĺže a tlmí niektoré bolesti hlavy. Čo nás najviac obereá o vápnik je nadmerné solenie. Soľ zvyšuje vylučovanie vápnika močom. Pitie alkoholu znižuje schopnosť organizmu nahrádzať kostné straty. Fajčenie znižuje vstrebávanie vápnika. Kofeín tak isto zhoršuje vstrebávanie vápnika. Týka sa to najmä konzumentov viacerých šálok kávy denne (1 určite neškodí).

Na zachovanie zdravých kostí je dôležitý aj pravidelný pohyb (chôdza, beh, tanec).

Potrava pre mozog – orechy

Orechy a oriešky sú skvelým doplnkom do jedál. Sú to vďačné plody pre náš zdravotný stav. Sú bohaté na vitamíny B, E, D a beta-karotén. Majú aj prezývku – potrava pre mozog. Je to hlavne vďaka vysokej hladine vit. skupiny B a minerálnych látok, ktorých obsah je približne 2,5-krát vyšší ako v ostatných plodoch. Tuky obsiahnuté v orechoch sa skladajú prevažne z nenasytených omega3-mastných kyselín, ktoré blahodárne pôsobia na srdce. Minerálne látky – selén, železo, mangán a horčík spulo s vit. B pôsobia na nervovú sústavu. Vysoký obsah síry, naopak, podporuje látkovú výmenu a vylučovanie škodlivých látok pečenu.

Vlašské orechy – majú silné antioxidantné vlastnosti, podporujú sústredenie, môžu pomôcť ľuďom so zlým krvným obehom a zároveň znižujú cholesterol.

Mandle – majú vysoký obsah horčička a obsahujú viac vápnika ako mlieko. Sú dobrým prostriedkom proti páleniu záhy. Avšak nekonzumujte ich vo veľkom množstve – vysoký obsah tukov.

Lieskové orechy – výnimočný zdroj vit. E. Sú ťažko stráviteľné, preto sa najviac využívajú postrúhané alebo pomleté do rôznych koláčov. Postrúhané sú vhodné pre ľudí s cukrovkou.

Pistácie – podporujú zdravý nervový systém. Z orechov sú najbohatšie na železo. Sú aj bohatým zdrojom vlákniny a provitamínu A.

Kokosový orech – veľmi bohatý na vlákniku, ktorá pomôže ľuďom so zdravotnými problémami. Kokosové mlieko je bohaté na minerálne látky a je veľmi osviežujúce.

Arašidy – bohaté na bielkoviny. Nie sú vhodné pre všetkých, pretože obsahujú potravinový alergén.

V prípade, že sa na jadrách orechov objavia malé čierne, biele alebo zelené bodky, okamžite ich treba vyhodiť. Môžu to byť produkty plesní, ktoré sa pokladajú za veľmi silné karcinogény.

E.S.

Včelie bodnutie

Cesto: 2 žĺtky, 40 g kryštálového cukru, ½ balíčka prášku do pečiva, 150 g hladkej múky, 1 balíček vanilínového cukru

Vanilkový krém: 200 ml nízkočučného mlieka, 100 ml šľahačkovej smotany, 6 PL hladkej múky, 6PL kryštálového cukru, 4 balíčky vanilínového cukru

Mandľová posypka: 80 g kryštálového cukru, 2 PL masla, 4 PL mandľových lupienkov

Postup: Žĺtky vyšľaháme s kryštálovým a vanilínovým cukrom dopenista. Prášok do pečiva zmiešame s múkou, vmiešame do žltkovej zmesi a pridáme 75 až 100 ml

vody. Spracujeme na hladké cesto. Plech vyložíme papierom na pečenie a cesto natenko rozotrieme. Pečieme 20 – 25 minút/160°C. Necháme vychladnúť.

Na krém zmiešame vo väčšom hrnci mlieko, šľahačku, múku a oba druhy cukru a na miernom ohni ohrievame až do varu. Krém necháme krátko vychladnúť a natrieme na upečené cesto. Kým krém chladne, v menšom hrnci rozpustíme maslo, cukor a 2PL vody, necháme krátko skaramelizovať, nalejeme ešte teplé na krém a posypeme opraženými mandľovými lupienkami. Necháme vychladnúť a podávame ku káve. Mňam!