



# Hlas Huty

## Katolícky list farnosti Smolnícka Huta

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

Číslo 33 • Ročník 7

September 2013

## 12 povzbudení pre birmovancov

Po jednej mládežke, na ktorej som povedal, že sa naša birmovná príprava chýli ku koncu a potom to bude už len na osobnom prístupe každého, prišla za mnou jedna vystrašená pani, ktorá povedala: „Pán kaplán, dúfam, že našich birmovancov nenecháme po birmovke samých. Vždy im máme, čo ponúknuť.“ A mala pravdu. Vždy je čo ponúknuť a záleží na vás, birmovanci, či tie ponuky prijmete aj po vašej birmovke. Aby ste mali pokope základné myšlienky kresťanského života, ponúkam vám niekoľko rád, ktoré vám môžu pomôcť zorientovať sa v osobnom živote.



### Boh na teba nezabudol

Ak si myslíš, že sa ti nedarí preto, lebo Boh je ďaleko od teba a zabudol na tvoj život, mylíš sa. Všetci musíme prejsť aj neúspechom, ktorým nás Pán vedie k pokore a pochopeniu, ako veľmi ho potrebujeme. Len sa snaž plniť si povinnosti najlepšie ako vieš, s dobrým úmyslom. To bude stačiť. A prosím ťa, nikdy nezabudni ty na Neho! Eucharistia sa slávi aj po birmovke každý deň.

### Modli sa srdcom

Ak si si myslel, že modlitba je recitovanie Otčenáša či Zdravas, naprav svoje zmýšľanie. Neexistuje nič, čo by si nemohol použiť v rozhovore s Nebeským Otcom. Hovor len to, čo skutočne prežívaš. Využívané slová ti nepristanú. Pán ti za úprimnosť dá svoj pokoj a silu. Pocítiš jeho priateľstvo.

### Pozor na zlých ľudí

Dúfam, že si pochopil, že svet a ľudia nie sú ideálni. Buď opatrný v kamarátstvach a nedávaj svoj voľný čas takým, ktorí si to nezaslúžia. Ak ťa kamarát zvádza na zlé veci, ak ti je negatívnym príkladom, je

tvojím nepriateľom, hoci si to sám neuvedomuje. Ak nemáš silu odmietnuť hriech, radšej ho opusti.

### Pozor na médiá

Nepozerať často televíziu a nestrácať čas na internete. Program si starostlivo vyberaj, aby si prijímal len to, čo ti neuškodí. Väčšina mediálnej produkcie je lož a manipulácia. Pozerať len povzbudivé relácie a filmy, ktoré ťa vedú k pokoji a dobru. Ži svoj život, nie život iných!

### Neriskuj zdravie

Zabudni na to, že tebe sa nič nestane, že si dieťaťom šťasteny. Váž si život ako najcennejší dar. Primerane sa obliekaj, móda a trendy ti zdravie nikdy nevrátia. Mysli na to, že s každým pohárom, cigaretou alebo drogou si skracuješ pobyt na zemi a ničíš svoje šťastie. Všetko je otázkou tvojej voľby.

### Nauč sa úcte

Zapamätaj si, že keď prejavíš blížnemu úctu, nech je akýkoľvek, získaš si jeho srdce. Odmietni pýchu a vulgárnosť, tie sú pre slabochov. S dobrým slovom a slušnosťou všetko ľahko dosiahneš. Mnoho-

krát ty sám rozhoduješ ako ťa prijímajú iní. Stačí sa naučiť zdvorilému správaniu a máš to vyhraté.

### Usmievaj sa

Nikdy sa na nikoho nemrač a aj na chyby upozorňuj s priateľským úsmevom. Nikoho nezraníš a tvoje názory budú viac pochopené a prijaté. Ak dávaš úsmev, dávaš radosť a život. Ak sa usmievaš, ľuďom je s tebou skutočne dobre. Nezabudni, že úsmev je dar, ktorý sa nemôže minúť a máš ho pre všetkých.

### Prijmi svoje chyby

Zmier sa s tým, že nebudeš vo všetkom vynikať a občas sa aj poriadne pomýliš. Nikto nie je dokonalý, k dokonalosti smerujeme dobrým životom a s Božou pomocou. Nezabudni takto vnímať aj svojich blízkych a všetkých ľudí. Odpušť sebe aj ostatným, zhodíš zo seba bremeno nespokojnosti a trápenia.

### Nauč sa dávať len dobro

Nikdy nechci vedome zlo alebo ublížiť! To je to najstrašnejšie, čoho sa môžeš v živo-

**Pokračovanie na strane 2 »**

» Pokračovanie zo strany 1.

te dopustiť. Ak si niekomu ublížil nevedome, veľmi rýchlo to napravíš. Pán Ježiš ti s tým pomôže, nech by to bolo čokoľvek. Z každého človeka sa dá vycítiť dobrota alebo zlomyselnosť. Nedá sa to utajiť.

### Neostávaj sám

Samotu využívaj len na seriózne štúdiá a Božiu blízkosť. Nezabudni, že si a budeš pokúšaný. Kontroluj svoje myšlienky a pohľady, tie ťa vedú ku skutkom, ktoré robíš. Kontrolovať sa musí každý, nauč sa to čo najskôr. V problémoch vyhľadaj pomoc. Si človek a človeku nie je dobre samotnému.

### Zabávaj sa čisto

Mladosť je radosť. Aj zábava s rovesníkmi má mať u teba svoje dôležité miesto. Ak sa chceš zabávať čisto, nevtieraj sa do neprimeranej spoločnosti, vždy zohľadňuj svoj vek, aby si správne rozlišoval. Nepotrebuješ žiadne prostriedky na povzbudenie. Ak máš čisté srdce, budeš sa vedieť energicky radosť. Opiáty zabíjajú tvoje ja, ak ich berieš, nie si to ty a ukazuješ druhým masky.

### Cti si svoje telo

Si cenný viac než si myslíš. Chráň svoju dušu aj dušu ostatných pre nebo úctou k telu. Dbaj na slušné oblečenie, tým sa uchrániš pred zneuctením pohľadmi. Pamätaj, že príťažlivejší si vtedy, keď z teba žiari tvoja mladíčka nevinosť a čistý pohľad. Vyhneš sa zraneniam a sklamaniam. Nechaj to dozrieť!

*Všetkým birmovancom aj mladým prajem, aby žili svoj život podľa Pravdy a Lásky. To je to najkrajšie, k čomu sme všetci povolani. Nie je to ťažké, práve naopak. Je to až priveľmi jednoduché. Veď Pán by svojim deťom nezanechal neúnosné bremená, naopak, všetko nám ukázal. Stačí nám len uveriť!*

*Birmovanci, nikdy nemusíte byť osamotení! Len si uvedomte, že Boh je stále s vami a vaši bratia a sestry v Cirkvi chcú byť s vami tiež. Vyvoľte si slobodne, máme vás radi. Veľa šťastia...*

Cyril Hamrák

# Mjanmarsko

## „Žirafie“ ženy a ich krajina

Cestopisné okienko



**Možno mnohé ženy v modernom svete sa sťažujú na diskrimináciu a na to, že nie sú riadne docenené a nezaobchádza sa s nimi, ako by si zaslúžili. I keď sa s týmto názorom stotožňujem a myslím si, že je ešte veľa toho, čo sa môže pre ženy urobiť, na druhej strane ďakujem Bohu, že žijem vo svojej krajine a nie napríklad v takej Barme.**

**Barma**, dnešné **Mjanmarsko**, je známa ako krajina „žirafích“ žien. Názov možno znie exoticky, ale skrýva sa za ním utrpenie. Tieto ženy patria do kmeňa Padaungov. Obruče nosia nielen okolo krku, ale aj na predlaktiach a pod kolienami – tak, aby aspoň trochu mohli ohnúť koleno. Všetko to spolu váži niekoľko kilogramov! Len náramok na krku váži priemerne 4-5 kg, niekedy až 22 kg. Postavy týchto žien sú zdeformované pod touto váhou, najmä kľúčne kosti a krk má dĺžku možno aj viac ako dvojnásobok priemeru.

**Padaungovia** patria k mongolským kmeňom. Počet krúžkov na krku ženy nevyjadruje iba „krásu“, ale aj postavenie ženy a jej rešpekt v rodine. Presný deň začiatku rituálu zakladania krúžkov určí šaman na základe horoskopických výpoč-

tov. Pod každý nový krúžok, ktorý sa pridáva cca každé dva roky, sa vloží malá poduška, aby sa predišlo odraniam a bolesti. Tá sa potom časom vytiahne.

V niektorých kláštoroch majú ženy zakázaný vstup. Nikdy totiž nesmú stať vyššie ako muži a už vôbec nie mnísi. Správanie žien k mníchom, ktorí dodržiavajú celibát, má svoje presné pravidlá, napríklad sa ich nesmú dotknúť, ani podaním ruky.

**Ďalšie pravidlo:** ženy by sa mali vydávať ako panny, predmanželský pohlavný styk oficiálne nejestvuje. Dievčatá pred svadbou sú hanblivé a zdržanlivé, i keď muži to na ne prirodzene skúšajú.

### V Barne ľudia silno veria horoskopom

Astrológ rozhodne, či sa dvaja k sebe hodia alebo nie. Dokonca dátum svadby vyberá on. Preto tu je aj málo rozvodov, pretože manželia berú svoje spojenie ako záseh vyššej moci. Manželstvo môžu uzatvoriť ako osemnásťroční za prítomnosti troch svedkov. Môžu sa rozvieť a po rozvode má žena právo na polovicu majetku. Rozvedené ženy i vdovy sa môžu opäť vydať a na rozdiel od nás si nemia pri zmene stavu meno.

### Rodina je v tejto krajine prvoradá

Často žije pod jednou strechou široké príbuzenstvo. Od každého sa očakáva, že prispeje svojim dielom do domácnosti. Najväčšou prioritou, okrem tých, čo sa zaslúžia kláštorom, je založiť si rodinu. Dieťaťko sa oslavuje návštevami príbuzných, ktorí mu nosia dary. Meno dostane bábätko až počas roka. Vyberie sa takisto na základe astrológie pričom záleží na tom, v aký deň v týždni sa dieťa narodilo. Každý deň má totiž stanovené iné začiatkové písmená. Mimochodom, Barmčania majú do týždňa osem dní. Streda sa rozdeľuje na dva dvanásťhodinové dni – bohda a jahu. Na rozdiel od Číny alebo Indie narodenie dievčatka nie je o nič menším dôvodom na radosť ako narodenie chlapca. Dcéra totiž nezatažuje rodičov povinnosťou dať jej veno. Skôr naopak, očakáva sa od nej, že sa o nich v starobe postará, kým synovia sa obyčajne sťahujú ku svojim svokrovcem. Priemerný vek Barmčanov je šesťdesiat rokov.

Ďalším trňom je tu politika. I keď je tu ako v každej totalitnej krajine absolútne bezpečne, o politike sa tu nehovorí. Tajná služba monitoruje obyvateľov i turistov.

(S.K)

# Diecézna púť - Úhorná

*Už po 200-krát sa na prvú augustovú nedeľu konala diecézna púť k Panne Márii Snežnej v Roku viery v Úhornej. V sobotu 4. augusta 2013 privítal veriacich správca farnosti CSILic. Jozef Spišák, ktorý vo svojom príhovore priblížil pútnikom zmysel putovania.*

„Každý rok prichádzajú na toto sväté miesto veriaci z rôznych kútov Slovenska, aby si vyprosili u Boha láskyplnú ochranu, prosili o pomoc, zdravie a Božie požehnanie pre svoje rodiny, ale hlavne vo svojich modlitbách a chválach prednášajú príhovor našej Nebeskej Matke. Všetci sme na tejto zemi pútnikmi. Mnohí z Vás prešli veľa kilometrov, len aby sme spolu vytvorili jedno spoločenstvo a spolu oslavovali Pannu Máriu,“ povedal Spišák a poprial veriacim, aby na tomto mieste načerpali množstvo síl a našli to, čo hľadajú ako pútnici, pretože mariánske svätynie sú miesta, kde sa Kristovo svedectvo stáva mimoriadne účinným.

Po úvodnom príhovore sa začal samotný program. Podvečer sa konala úvodná svätá omša, ktorej celebrantom bol PaedDdr. Martin Mojžiš. Po nej sa prítomní zapojili do večeradla a následne do adorácie a krížovej cesty, ktorých hlavný úmysel bol za osobné uzdravenia pútnikov. Sobotňajší program vyvrcholil polnočnou svätou omšou. V nedeľu od skorého rána prichádzalo čoraz viac pútnikov z ďalekého okolia. Po svätej omši v slovenskom a v maďarskom jazyku sa



začala modlitba posvätného ruženca. Celá púť vyvrcholila slávnostnou svätou omšou, ktorej hlavným celebrantom bol rožňavský biskup Mons.Vladimír Filo.

Jeho Excelencia, otec biskup sa vo svojej homílii zameril na historický význam a udalosti, ktoré sa udiali v Bazilike Santa Maria Maggiore v Ríme a povzbudil veriacich, že aj toto pútnické miesto nesie tento názov, pretože je takou významnou bazilikou akou je Santa Maria Maggiore. Vo svojom príhovore vyzdvihol úctu k tradícii a ku koreňom, ako aj bohatstvo Máriinho života a príkladu. Podotkol, že Rok viery nám má dopomôcť k znovuobjaveniu viery a tak ukázať „dvere viery“ mnohým hľadajúcim a práve v tejto ma-

riánskej svätyni môžeme získať potrebnú milosť.

Na záver zdôraznil: „ak chceme byť naozaj mariánski, musíme si dávať veľký pozor na to, čo vchádza do našej mysle a do našich srdiec. Lebo často nasávame to, čo neformuje naše kresťanské povedomie, ale práve naopak. Práve preto nech je nám Mária vzorom, ako si chrániť srdce a premýšľať vždy o tom, čo súvisí s Ježišom.“

Po požehnaní a slávnostnom ukončení púte boli veriaci povzbudení, aby to čo mohli načerpať pri tejto skromnej kaplnke zanesli domov do svojich rodín a naďalej šíрили svoju vieru.

(S.K)

## Odpustová slávnosť v Hute



Slávenie tohtoročného odpustu sme začali už v priebehu týždňa, keď mnohí naši veriaci využili možnosť zmieriť sa s Bohom, lebo dobre sláviť odpust znamená prijať a prežiť odpustenie Božie a odpustiť si aj navzájom. Vo štvrtok - na sviatok Nanebovzatia Panny Márie - Jozef Kmec, tajomník arcibiskupa Bobera slúžil svätú omšu zo sviatku. Jeho homília nám priblížila osobu Panny Márie, veľkosť Božej Matky, ktorá podľa jeho slov nebola len v jej vyvolení, ale aj v jej slobodnom rozhodnutí žiť pre Boha, poslúchať ho a naplňať Boží plán.

S týmito slovami v srdci sme sa opäť zišli pri slávnostnej nedeľnej svätej omši.

**Pokračovanie na strane 4 »**

## » Pokračovanie zo strany 3.

Vedomí si Kristovho odkazu: „... kdekoľvek sú zhromaždení v mojom mene...“ sme vytvorili pomerne početné spoločenstvo, aby sme vzdali česť a úctu Nebeskej kráľovnej. Vytvoril sa tak krásny priestor, kde spoločenstvo veriacich môže vytvoriť jednotu s kňazom pri slúžení najsvätejšej obety. Po zvaní prijal a slávnostnú svätú omšu celebraval náš hosť Mons. Marcel Gábor – policajný dekan. Začali sme ju spevom úvodnej piesne Jasaj v Pánovi za účasti speváckeho zboru Kwapka z Margecian, ktorý svojou hudbou a spevom bol modlitbou chvály a vďaky preukázanej Bohu v našom chráme. V podnetnej a zaujímavej homílii vdp. Marcela Gábora rezonovala téma dobra a dôvery. Dnešná realita sveta – to sú ľudia necitliví, strácajú voči sebe dôveru i úctu, boja sa, neveria v dobrotu druhého človeka. Vyberajú si ľahšiu a pohodlnejšiu cestu – povrchné hľadanie pôžitkov. Aj vo výchove mládeže málo investujeme do výchovy k charakternosti a dobru. A práve sviatok Nanebovzatia Panny Márie nás povzbudzuje k tomu, aby sme si existenciu dobra uvedomovali. Keď totiž slávime jej sviatok, utiekame sa k samotnej Matke Božej a chceme sa ukryť pod ten istý plášť, ktorý chránil samotného Ježiša v období detstva. Keď Ježiš zomieral na kríži, veril v dobrotu človeka, dôveroval mu a dôveruje mu dodnes. Dal nám Eucharistiu ako dôkaz lásky a dôvery. Lebo Boh nerezignoval na dobro človeka. Bojuje za každého, verí nám, chce, aby dobro v nás prevýšilo to zlé, čo v nás je.

Po požehnaní sme sa podakovali nášmu hosťovi za slávnostné odslúženie svätej omše i povzbudivé slová homílie a obdarovali ho kyticou kvetov. Na záver duchovný otec poukázal na jedinečnosť týchto chvíľ a zároveň poďakoval všetkým, ktorí sa akýmkoľvek spôsobom podieľali na odpustovej slávnosti. Nech Boh požehná každé dobré dielo našich rúk a duší. Bohu patrí veľká vďaka za tieto nielen krásne ale aj požehnané chvíle.

(S.K)

[www.rkcsmolnickahuta.sk](http://www.rkcsmolnickahuta.sk)

# Vitamíny – prevencia chronických ochorení

Vitamíny sú organické zlúčeniny, ktoré si organizmus sám nevie vytvoriť, preto musia byť prijímané v potrave. Pre správnu funkciu a zdravie organizmu sú nevyhnutné.



V poslednom období viaceré štúdie potvrdili, že vitamíny majú dôležitú úlohu v prevencii a liečbe nádorových ochorení a v čase chrípky vôbec. Starší ľudia trpia najmä nedostatkom vitamínu D a B12. Nedostatočný prísun vitamínov môže byť rizikovým faktorom niektorých chronických ochorení. Veľmi dôležitý je prísun vitamínov, pokiaľ možno z prírodných zdrojov, a to hlavne v tehotenstve a u ľudí s oslabenou imunitou. Spomeniem a rozviním aspoň najdôležitejšie vitamíny pre naše zdravie.

Veľmi významný je **vitamín C** – podporuje hojenie, zlepšuje pevnosť a pružnosť kože. Hlavne v zimnom období by mal byť jeho prísun zvýšený. Denná dávka je 60mg. Z prírodných zdrojov tomu zodpovedajú plody šípok, citrusové plody, melóny, paradajky, brokolica, paprika, či jahody. Jeho nedostatok spôsobuje únavu, nechutenstvo, anémiu.

**Kyselina listová** – zohráva veľmi významnú úlohu pri tvorbe DNA, tvorbe červených krviniek, pri raste buniek. Práve červené krvinky sú citlivé na jej nedostatok. Dosahujú krátku životnosť. Užívanie kys. listovej je nevyhnutné v čase tehotenstva, a to v ranných štádiách. Znižuje riziko rázštepových chýb nervovej trubice. K potravinám obsahujúcich kys. listovú patrí najviac tmavozelená listová zelenina, obilniny a aj živočíšne produkty.

**Vitamín E** – významný antioxidant. Hlavnými zdrojmi vit.E sú rastlinné oleje, strukoviny a orechy. Nedostatok tohto vitamínu môže viesť k závažným poruchám pečene. Zvýšený príjem sa odporúča hlavne u pacientov so srdcovocievnyimi ochoreniami.

**Vitamín A** – dôležitý najmä pre zrak. Nachádza sa najviac v živočíšnych produktoch – mäso, ryby, mlieko, žĺtky. Jeho nedostatok vedie ku nočnej slepote a zvýšenej náchylnosti na rôzne ochorenia. Zase nadmerné užívanie vit.A sa môže prejaviť poškodením pečene, poruchou videnia.

**Vitamín B1 (thiamin)** je v organizme potrebný pre správnu funkciu srdca, svalov a nervového systému. Nachádza sa v slnečnicových semenách, šunke, obilí, orechoch. Nedostatok sa prejavuje svalovou slabosťou, depresiou.

**Vitamín B2 (riboflavín)** – podporuje regeneráciu tkanív a imunitný systém, zlepšuje pamäť. Tento vitamín je veľmi citlivý na slnečné žiarenie, preto potraviny by sa mali uskladňovať v tmavých miestnostiach. Dobrým zdrojom tohto vitamínu sú jogurty, vajcia, syry, mlieko a hovädzia pečeň. Jeho nedostatok sa prejavuje zapálenými kútikmi, vysušenou pokožkou, popraskanými perami, červenými očami.

**Vitamín B6 (pyridoxin)** – potrebný pre metabolizmus bielkovín. Najlepšími zdrojmi sú ryby, hydina, strukoviny, zemiaky, orechy, mäso. Jeho nedostatok môže spôsobiť zápal ústnej sliznice, depresiu, zápal pier, poruchu srdcovocievneho systému.

**Vitamín B12** – potrebný pre metabolizmus tukov a sacharidov. Nachádza sa v živočíšnych produktoch – mäso, mlieko, vajcia, ryby. Nedostatok môže zapríčiniť ochorenie žalúdka a čriev, ako aj poruchy centrálného nervového systému.

(E.S)