

# DUCHOVNÉ OZVENY



ročník XI.  
september  
2008

Mesačník farnosti sv. Martina z Tours

Suchá nad Parnou, Košolná, Zvončín

číslo 9

## Živé dejiny

Zbytočné mocenské gesto. Takto charakterizujú dnešní komentátori vpád ruskej armády do našej krajiny pred štyridsiatimi rokmi. Koľko takých zbytočných mocenských gest, ktoré v konečnom dôsledku zmenili osudy ľudí, dejiny poznajú! Žiadna takáto udalosť sa nedá pochopiť bez spoznania okolností. Bez okolností by všetko zostalo len na úrovni pamätníka. Poznanie okolností robí túto udalosť pre mnohých živou i dnes.

V tomto mesiaci si spomenieme na patrónku nášho národa – na Sedembolestnú. Tiež v tomto roku spomíname na udalosť spred tristo rokov okolo slziaceho obrazu Panny Márie v Trnave. Ani Sedembolestná, ani Milostivý obraz sa nedajú pochopiť bez súvislostí. Zostalo by to len ako dedičstvo histórie, ako archív. Naopak, iba poznanie okolností – teda



utrpenia – robí aj z týchto udalostí skutočnosť, ktorá má zostať živou.

Tak by to malo byť s čo najväčším množstvom súvislostí, ktoré prináša viera, ale i kultúra i sám život.

A aby posolstvo generácií pred nami bolo živé, aj aby bolo čím menej zbytočných mocenských gest, teda aby sa vďaka pamäti i viere život stával zdravším, to si želáme.

Peter Cibira

foto: tank z internetu

Sedembolestná z kostola v Suchej n/P.



## Duchovná obnova v našej farnosti

*V týždni od 11. do 17. februára sa u nás konala duchovná obnova. Téma bola: Sedem hlavných hriechov*

*Prinášame posledný z príhovorov:  
Téma: PÝCHA, pán farár  
Peter Cibira – Suchá nad Parnou.*

Téma, ktorú som dostal od kolegov, je pýcha - jeden zo siedmich hlavných hriechov. Osobne nie veľmi rád hovorím o hriechu, i keď viem, že o ňom treba hovoriť, že je to vážna vec a je dobré pre človeka, keď ho vie jasne pomenovať. Predsa však radšej hovorím o pozitívnej sile, ktorú máme v sebe, o dobrých veciach, ktorých sme schopní, o tom, ako čo najviac tieto veci prebúdzajú, ako z vnútra vydolovať veci, ktoré obstoja pred Božou tvárou.

Čo znamená pomenovanie „sedem hlavných hriechov“? Myslím, že pre väčšinu z nás sa akosi podvedome vynorí, že ide o vážne hriechy, najvážnejšie. Nie je to ale celkom tak. Slovo „hlavné“ v tomto prípade neznamená, že sú to najviac rozšírené či najťažšie hriechy. Môžeme sa dopustiť aj väčších hriechov ako je pýcha, alebo ako sú ostatné vymenované v tomto zozname. Ide o tzv. kardiálne hriechy, od latinského cardio, čo znamená pánt – teda niečo, okolo čoho sa otáčajú dvere. A takýto pánt je symbolický, aj čo sa týka hriechu. Hlavné – kardiálne hriechy sú teda tie, okolo ktorých sa točí mnoho iných vecí, ktoré na seba „nabaľujú“ ďalšie hriechy a problémy, s ktorými mnoho iného súvisí. Dnešným slovníkom by sme povedali, že je to popis akýchsi siedmich skutočností, ktoré sú bránou do ľudskej duše, popis niečoho, čo je tam základné (i keď

nie to najhoršie) a od čoho sa odvíjajú mnohé naše ďalšie reakcie.

V takomto duchu budem hovoriť aj o pýche. Začnem príbehom zo života. Mladé osemnásťročné dievča sa chcelo dostať na vysokú umeleckú školu. Mali tam prijať vraj len dvoch ľudí z celého Slovenska. Dievča pochádzalo z menšieho mestečka, a tým bolo vo svojej túžbe trochu osamotené, kamaráti i rodičia nie veľmi rozumeli tomu, čo chce a čo je v nej. Aj na strednej škole vraj fungovala trochu utiahnuto, robila si svoje, čítala, premýšľala, kreslila, robila si svoje vo svojej dielničke... Rodičia sa pred prijímacími skúškami obrátili na priateľov a dostali sa až k stretnutiu s jedným pánom docentom. Bol to človek, ktorý má už dosť za sebou a nemá problém povedať ľuďom, čo si myslí. Dievčaťu kázal priniesť niekoľko obrázkov, ktoré nakreslila. A vtedy prišlo veľké sklamanie. Ten pán jej povedal: „S týmto sa nedostaneš nikam!“ Nastal obrovský šok – zármutok, hnev, sklamanie. Toto nečakala, nepočula to rada. Pán docent ju samozrejme aj podporil, povedal jej, že talent určite má, ale nevypracovaný, že potrebuje doučovania, ktoré jej aj zariadil. A dievča začalo niekoľko týždňov tvrdo na sebe pracovať. Jej rodičia, keď dnes o tom hovoria, spomenú, že po dnešný deň nie veľmi rada spomína na pána docenta, ale že oni sú veľmi radi, že jej to povedal tak jasne. Oni si to dovoliť nemohli – keď sa otcovi niečo na jej kresbách nepáčilo, odbila ho slovami, že on nič v živote nenakreslil, čo bola aj pravda; nemohli si dovoliť ani to, aby ju sprevádzali po galériách a viedli do umeleckých kruhov – oni tomu jednoducho nerozumeli a nevedeli sa v tom orientovať. A otec dodáva: „Pán docent jej nastavil zrkadlo!“

Na školu nakoniec prijali nie dvoch, ale troch adeptov. Dievča z nášho príbehu

skončilo ako štvrté. Nedostalo sa na školu, ale umiestnenie v rámci celého Slovenska je napriek tomu výkon, ktorý možno ešte raz zužitkuje. Vďaka „zrkadlu“ vypracovala na sebe, čo mohla.

A to je môj odrazový mostík k téme pýchy – je to téma o správnom nastavení zrkadla. Teda nie o kritike sveta či ľudí, ale o zrkadlách. Keď som sa pripravoval na túto tému, vzal som si na pomoc slovníky a v nich som hľadal tému pýchy. Neboli to náboženské slovníky, ale psychologické i sociologické. A zaujímavé pre mňa bolo, že sa tam také slovo nenachádza. Vyznieva to tak, že naše kostoly sú pravdepodobne jedny z mála miest, kde sa o podobných veciach hovorí. Ale to nie je na hanbu. Naopak.

Ani Písmo sväté – prekvapivo – nehovorí veľa ho pýche. Ale hovorí o spupných ľuďoch, o vyvyšovaní sa, o nadutosti... Nie je to však najčastejšie, čo sa spomína ako hriech.

Aj keď priamo slovo „pýcha“ nenájdem v slovníku psychológov, nájdeme tam niekoľko iných výrazov a vecí, ktoré k téme patria (a tu je zas možno na škodu, že v kostoloch trochu málo o nich hovoríme). Nájdeme tam napríklad „afektované správanie“. Prvý význam tohto slova poznáte – keď niekto niečo urobí v návale zlosti, radosti... Ale má to aj jemnejší odtieň – keď sa niekto tvári tak, že všetkému rozumie, všetko pozná, on nerobí chyby, je nad všetkým... Povieme, že ten človek nie je pravdivý. Niekedy to poznáme dokonca na hlase (na jeho neprirrodzenej polohe), je to akési predvádzanie sa. Je to časté v mladosti, ale niekedy to ľudia používajú celý život.

Podobný výraz je hysterické správanie – keď niekto s krikom presadzuje svoje, neúmerne reaguje, zväčšuje problém. Nie je to presvedčanie silou argumentu,

ale silou hlasu, červenej tváre. Nie je to nič ideálne, keď máte vedľa seba hystericky jednajúceho človeka. Aj toto je v istom zmysle strata pravdivého pozerania – i na situáciu i na seba.

Aj v našom bežnom slovníku poznáme „nafúkaných“ ľudí, urazených. Pokladám to za veľmi ťažkú vec v komunikácii – keď niekto neodpovedá. A niekedy vedia ľudia mlčať aj celé roky, a často už nevedia ani prečo. Takéto „nafúkanie“ akoby naznačovalo, že ten druhý má prísť, obnoviť komunikáciu, ospravedlniť sa, ale neraz sa stane, že keď ten druhý aj príde, nepomôže to. A potom sa skutočne ťažko komunikuje. Niekedy by sa dokonca dalo povedať, že je čiastočne lepšie, keď niekto kričí, ako keď vôbec nehovorí. Poznáme tiež „povýšených ľudí“ - ktorí ponížujú iného. Často to robia deti, ale niekedy aj dospelí či starí, a nevieme ani presne, prečo to robia. Chcú ukázať, že sú viac ako ten druhý, že oni sú tu pánmi...???

Pýcha sa môže niekedy aj „prezliecť“ do skromnosti. Poznáme ľudí, ktorí sa budú tváriť veľmi pokorne, v ktorých slovníku bude len to, ako sa snažia len dobre, ako inému (a iba inému) chcú dobre a len to najlepšie... Môže to však tiež byť nedostatok pravdy o sebe a svojich motívoch a niekedy ich prístup prirovnávame nátlaku či vydieraniu.

Teda pýcha existuje, aj keď sa jej pomenovanie málo používa takto. Súvisí s naším životom. Nabaľuje na seba iné veci, ktoré cítíme.

Tým všetkým však chcem zamieriť k opaku pýchy – ku pokore. To už je rozprávanie o čnosti a o tom, ako sa pýcha lieči. Nemyslíme však na pokoru, kedy človek nechce nič dobré o sebe priznať. Naopak – pokora ako pravdivý pohľad na seba. V niečom sme každý dobrý, v niečom horší, v niečom sme šikovní, niečo

nám nejde. Pokora je schopnosť čo najpresnejšie to vidieť a priznať. A to je jedna z vlastností vyzretého človeka. Ale aj tu, keď som sa pripravoval, pozrel som si, čo sa o pokore píše. Tento krát nie v knižkách, ale na internete. Otvorila sa mi Wikipédia – asi najčítanejšia encyklopédia. A bol som prekvapený. Píšu tam, že pokoru ako čnosť vraj pozná iba kresťanstvo. Žiadne iné náboženstvo vraj nepozná to, že by sa pokorou chváľilo, alebo že by pokorou chcelo niečo zmeniť. Nezdá sa mi, že by to tak bolo – staré náboženstvá a civilizácie viedli ľudí tiež k zdravej pokore pred životom: vedieť, že som smrteľný, že tu nevládnem, že potrebujem iných... To všetko je o pokore, aj keď sa tu to slovo nepoužíva. Nevieť ani, či to bolo myslené trochu zlomyseľne voči kresťanstvu, alebo to bol len nedostatočne popísaný fakt, ale to nevedí. Som však hrdý na to, že kresťanstvo o pokore hovorí – ako o čnosti a ako o ceste pre človeka! Prečo hrdý? Z jednoduchého ľudského dôvodu: keď máte žiť vedľa človeka, ktorý nikdy neprizná chyby, ktorý sa nikdy nevie ospravedlniť, ktorý sa tvári, že všetko dokáže, že je nad všetkým a všetkými... dosť ťažko sa bude vedľa takého človeka žiť. Oveľa sú mi bližší tí, ktorí vedia povedať aj to, čo bolí, čo sa nedarí, čo ich mrzí, ktorí vedia aj uroniť slzu. Pokora neznamena skloniť pred každým hlavu, ale schopnosť vidieť klady i zápory. Zas sme pri pravdivosti o sebe.

Pokora má v kresťanstve dôležité miesto. Opäť pripomeniem Písmo a špeciálne apoštolu Pavla, ktorý hovorí, že do jeho tela bol daný osteň. Nevieť, čo to bolo, ale vieme, že ho niečo permanentne trápilo a Boh nevypočul jeho prosbu. Ale Pavol dostal odpoveď: „Stačí ti moja milosť.“ (2Kor 12,7n) Na inom mieste Pavol hovorí: „Keď som slabý, vtedy som silný.“ (1Kor 1,25) Aj v omšových textoch pri

spomienke na mučeníkov máme priamo v modlitbe: „Bože, ty ukazuješ svoju silu cez ľudskú slabosť.“ A podobné pozeranie na seba, teda i na svoju slabosť, je v kresťanstve niečo úplne bežné. Je v ňom bežné, že nie len vlastnou silou meníme veci, ale rovnako tým, že Bohu dávame priestor. Teda zdravá pokora má byť pravdou o sebe, ale aj otvorenými dverami, ktoré vedú k Bohu.

Kresťanstvo nás zdravej pokore nie len učilo, ale aj chce učiť. Napr. niektorí hovoria o modlitbe: „Modliť sa, to je vedomie, že som vidенý.“ (T. Halík) Alebo mladý muž mi hovoril, že sa modlieva: Bože, daj mi vidieť seba tak, ako ma vidíš ty.“ Učiť sa čestne stáť pred Bohom je určite liekom proti nepravdivosti životných postojov. Je to hľadanie správneho a vyrovnaného života.

Chcel by som na záver zacitovať báseň Milana Rúfusa. Niektorí viete, že má len jedno dieťa. Zuzka je však od detstva mentálne postihnutá. Zdá sa, že bola inšpiráciou mnohých básní a svojho otca vlastne mnohému naučila. Do takejto skupiny básní patrí iste aj táto:

Akže ťa bolí hrubý svet,  
nereptaj na rám.

Rám je osud.

Rám, to je ako uvidieť  
apoštolovu nohu bosú.

Či po dolinách či po horách –  
vždy zraní ju to, po čom chodí.  
No nie hnev pýchy...

Pokora

ju od bolesti oslobodí.

**(Milan Rúfus: Rámcová kompozícia II,**  
zo zbierky Vernosť; Slovenský spisovateľ,  
a.s. 2007)

Prajem vám, aby sme čo najviac takto  
oslobodzovali náš svet.

**Téma:****Reč symbolov v liturgii (2)**

Opäť niekoľko poznámok k hĺbke symbolov pri sv. omši. Symboly sú materinskou rečou náboženstiev, sú základom ich komunikácie aj vyjadrením spolupatričnosti. Napr. keď boli prví kresťania pernasledovaní, nakreslili do prachu zeme rybu, aby nemuseli rozprávať. Pre človeka, ktorý nebol kresťanom, to neznamenalo nič. Kresťan však porozumel a svojho spolublížneho objal.

Drobnosť, pri ktorej si zväčša ani neuvedomíme, že tiež niečo hovorí, je *státie*. Dokonca bežné pravidlá slušnosti dávajú vo svetskej sfére návody na to, kedy je potrebné a slušné sa postaviť. Pri sv. omši je to hneď na začiatku pri zazvonení.

Státie je zvláštna a dôležitá reč nášho tela – tu je človek najviac človekom, naznačuje svoju ľudskosť. Odlišujeme sa od horizontálnej polohy zvierat. Vo viacerých textoch modlitieb je zmienka o tom, že Boh nás urobil hodnými stáť pred jeho tvárou. Nie je to bezvýznamné vedomie! Povstať na začiatku omše je tiež symbolom, že spoločne ideme v ústrety stretnutiu s Bohom, teda nie len on má prísť k nám, ale ideme k nemu. V dnešnej dobe odborníci na liturgiu dávajú prednosť príchodu kňaza od chrbta ľudí (tak ako to máme v Košolnej). Je to z toho dôvodu, že kňaz by nemal byť akýsi herec, ktorý vyjde pred publikum a predvedie svoje dielo, ale vychádza zo zástupu ľudí, je jedným z nich, i keď ide moderovať spoločnú modlitbu.

Pritom sa spieva. *Spev* od nepamäti (dokonca tanec) patril k modlitbe. Spev, rytmus a zvuk hudobných nástrojov používajú niektoré kultúry a kultúry na uvedenie

do tranzu. Ale o to nám celkom nejde. Ľudia voľakedy vedeli spievať v radosť ale aj v žiaľ. V speve je niečo, čo vie vyjadriť našu dušu, potešiť ju, naladiť, a vie to urobiť aj s inými ľuďmi. Ideálne je, keď sa vie rozospievať celý kostol, dokonca keď sa vie rozospievať zo srdca.

Po úvodnom prežehnaní *pozdravuje* veriacich kňaz. Je to buď slovami: „Pán s vami,“ alebo podobne, ale vždy pri tom roztvorí ruky. Niečo ako keď k matke či otcovi beží dieťa. Má to byť priateľské gesto, náznak, že sme tu spolu – dobrí i menej dobrí, úspešní i menej úspešní.

Aj *ticho* vie rozprávať. Ticho nasleduje na začiatku omše ako čas na očistenie svojej duše. Ale nie je len tam, malo by sa jemne vkrádať do liturgie i do našich duší. Môže sa sústrediť. Všetci vieme, že dnešný človek má problém s tichom. Ale nebojte sa, nie je to len u nás. Aj tí, ktorí s tichom pracovali, vedia, že to nie je nijako jednoduché. Predsa však je tu: aby sme si uvedomili seba, aby sme sa sústredili, aby sme sa stíšili v modlitbe. Mnohí veľkí ľudia modlitby, ale aj mnohí básnici a asi aj mnohí bežní ľudia poznajú, že pred Bohom niekedy celkom stačí len v tichu stáť či sedieť.

A po úvodnom tichu nasleduje *vyznanie našich hriechov* a najčastejšie trojité zvolanie Pane zmiluj sa, Kriste zmiluj sa, Pane zmiluj sa. V sv. omši sa niekoľkokrát opakuje vyznanie vín a prosba o odpustenie. Uvedomovať si hriešnosť nie je to isté, ako zostať v beznádeji či v omyle, že všetko robíme len dobre. Práve naopak. Úplne ideálni ľudia neexistujú. Ale tí, ktorí sa úprimne namáhajú, snažia a túžia po zmene, tí urobili najdôležitejší krok ku skutočnej ľudskosti. Takým by mal predovšetkým patriť priestor kostola.

(pokračovanie nabadúce)

-pc-

## Suchovanka na zájazde

Blíži sa koniec leta, prázdnin, dovoleniek. Chcel by som teda informovať ako dovolenkovala aj suchovská dychovka.

Po minuloročnom zájazde na Oravu kde sme Suchú reprezentovali na najväčšom oravskom podujatí, Oravskom Kardane sme sa rozhodli, že pôjdeme relaxovať k moru do Talianska. Nie je to ďaleko (od Rakúska). Už od januára sme zabezpečovali ubytovanie. Aj napriek tomu sme sa museli ubytovať v dvoch vilách, pretože miesta už boli poobsadzované. Zabezpečili sme 6 izieb s kapacitou 26 miest, ktoré sme vzhľadom na cenu bez problémov obsadili dychovkármi, ich rodinnými príslušníkmi a priaznivcami.



Prišiel deň „D“ 19. 07. 2008, kedy sa o pol štvrtej ráno z námestia pohlo 5 plne naložených áut ľuďmi, batožinou a samozrejme aj nástrojmi, smer Lignano Sabbiadoro vzdialené 680 km. Aby 5 áut nebolo málo, v Doľanoch sa pridalo ešte jedno a už v plnom počte sme trielili k cieľu. Prvá zastávka bola krátko za Viedňou, aby sme si popreťahovali kosti a nadýchali sa ešte donedávna zakázaného západného vzduchu. Ďalšia desiatová zastávka bola pri Grátzi a tretia pri Klagenfurte, kde sme



podopíňali palivo a vydali sa na posledný úsek cesty, ktorý nám prerušila nehoda českých turistov, krátko pred výjazdom z diaľnice, kde sme čakali na sprejazdnenie asi hodinu. Do cieľa sme prišli všetci v poriadku asi o 14:00. Ubytovali sme sa a hurá k moru. Toto vodné občerstvenie zahnilo akúkoľvek únavu z cesty. Slaná morská voda osviežila a povykrúcala ústa najmä deťom, ktoré boli v mori prvýkrát. Široká piesočná pláž a pozvoľné klesanie do mora dávala možnosť šantieť nielen deťom, ale aj neplavcom a menej odvážnym. Večer sme si išli pozrieť pešiu zónu s mnohými obchodmi, herňami a rôznymi atrakciami. Ako správni Slováci popozerali sme si ceny, aby sme ich mohli porovnať na pondelňajšej burze. V nedeľu sme išli na sv. omšu do kostola kde sa prelínali dve sv. omše naraz. Talianska a nemecká. Ako je to možné? Zaujímavý architektonicky riešený kostol má dve poschodia kde sa dajú slúžiť dve omše súčasne naraz bez toho, aby sa rušili.

Dni sme trávili väčšinou pri mori, večery prechádzkami či už na spomínanej pešej zóne, kde sa dalo vždy objaviť niečo





nové (prehliadka talianskych dychových hudieb, rôzne koncerty, písanie obrázkovým písmom, živé sochy a pod.), prehliadka prístavov s malými loďami ale i s honosnými jachtami, posedenie v reštaurácii na pizzi a podobne. Po tri večery sme si aj zahrali a zaspievali v parku jednej z okolitých vil. Pristavovali sa tam turisti rôznych národností. Slováci si aj zaspievali, Nemci

na ceste zatancovali a Taliani doniesli víno. Na živom plote nesmel chýbať transparent „SUCHÁ NAD PARNOU“.

Týždeň ale rýchlo ubehol. Čakala nás cesta späť, kde sa cez Alpy striedali mosty s tunelmi, horské masívy s krásnymi pasienkami. Zdraví sme sa vrátili v neskorých večerných hodinách domov. Na druhý deň nás už vítali Anny, ktorým sme tradične hrali a vinšovali k meninám. Za všetky spomeniem babku Glendovú Jánošíkovú, ktorá nás už čakala a kývala nám z okna.

Myslím, že tohtoročná dovolenka splnila svoj účel. Oddýchli sme si od každodenných povinností, spoznali iný kraj, inú kultúru, vybláznili sme sa vo vlnách mora a zároveň sme reprezentovali Slovensko a jeho pre nás najkrajšiu obec Suchú nad Parnou. Čo bude na budúci rok?

SMVHT



## Prednáška o chorobách



3. augusta sme v kostole mali možnosť stretnúť sa s MUDr. Jánom Čiernym.

Prišiel nám ponúknuť možnosť boja (preventívneho i následného) proti niekoľkým moderným chorobám – rakovine, artérioskleróze, vysokému tlaku. Rozprával na základe výskumov, ale i vlastnej skúsenosti (pred niekoľkými rokmi nemohol už ani chodiť). Ide o poznatky tzv. ortomolekulárnej medicíny, v ktorej pracovali lekári Prof.Dr. Linus Pauling a Dr. Matia Rath.

Niekoľko základných myšlienok z jeho prednášky:

Ak je človek v miestnosti, kde nie je vzduch, vydrží maximálne 20 minút. Ak človek nemá prísun tekutín, vydrží možno štyri dni. Ak nemá jedlo, vydrží niekoľko týždňov. Bunka odumiera podobne, ale trochu dlhšie – trvá to niekoľko mesiacov, možno rokov. Ak je nedostatok základných prvkov – vitamínu C, magnézia, stopových prvkov (selénu, mangánu, aminokyselín...) – dlhodobý, prichádzajú chronické problémy. Samozrejme to trvá roky. Dlhodobo dodávať tieto zložky je jednou z možností predchádzania chorobám.

Artérioskleróza, to je tvrdnutie ciev – niečo podobné, ako keď sa v radiátoroch za roky usadzuje odpad z tvrdosti vody. Tepny by mali byť elastické, nie stvrdnuté. Za roky fajčenia, exhalátov, konzumovania alkoholu, množstva mäsa sa v našich cievach usadzuje cholesterol. Ten znižuje elasticosť stien ciev – cieva nakoniec buď praská, alebo sa krv zráža. Samotný cholesterol je veľmi dôležitý – zakrýva mikrotrhliny na našich cievach. Ale ak je

ho veľa, tak cievu blokuje. Tento cholesterol odstraňuje predovšetkým vitamín C. On spôsobuje opätovnú priepustnosť steny cievy pre kyslík. Ale jeho množstvo pri ohrození chorobou je rozdielne podľa veku človeka, ale aj podľa diagnózy. U zdravých ľudí, ktorí nefajčia a nadmerne nepijú, sa výskumom zistilo, že množstvo vitamínu C by mohlo byť až 8 – 19 g za deň. Je to nepomerne viac, ako máme v základných kapsulách. Človek si však môže zistiť sám ideálnu dávku – ak začne množstvo vitamínu C robiť problémy, tak sa treba vrátiť o niekoľko gramov nižšie, to je naša dávka. Ideál je práškový vitamín C, ktorý dostať v lekárňach. Môže sa dať dokonca do malého množstva červeného vína (max. 2 dcl).

Na univerzite v Heilbergu urobili pokus s chronickými fajčiarmi, pripravenými na operáciu baypasu, ktorí sľúbili, že nebudú fajčiť. Dostávali denne 2 g vitamínu C a vyhlí sa operácii.

Cukrovka – v našej pečeni sa uskladňuje cukor. Slezina zas dodáva do krvi inzulín. Cukor reaguje rovnako ako cholesterol – zablokuje prechod ciev (cukrovkári neumierajú na zablokovanie cievnych stien, ale na druhotné efekty – odumieranie koncových častí tela, krvácanie do vnútra...). Opäť odbúravanie funguje na základe C vitamínu. Nevieme si ho sami vyrobiť, musíme ho prijímať.

Rakovina – ide o bujnenie buniek. Divoké bunky sú v ľudskom tele od narodenia človeka, ale je to viac-menej pod kontrolou organizmu. Ak nie, ide o chorobu. Opätovne je tu možnosť liečby, nie len cez chemoterapie.

Pri všetkých týchto diagnózach, ale aj pri ďalších (napr. srdcové ochorenia...) je možnosť liečby alebo podpora liečby predovšetkým na základe už spomenutého vitamínu C, selénu, koenzymu Q-10.



Všetko sú to veci, ktoré tvorí aj naše telo, ale v prípade ochorenia alebo predchádzania chorobe je potrebné tieto látky dodávať. Všetky tieto látky je možné zakúpiť v lekárni.

Rozpis dávkovania:

Prevenca a posilnenie organizmu  
(napr. pre ženy v klimaktériu):

- koenzym Q-10 (60 mg/deň – rozložiť do dvoch až troch dávok počas dňa)
- vitamín C (2 – 5 gr./deň) – v prášku
- Vitamín E (800 – 1200 internacionálnych jednotiek/deň)
- Vitamín A
- Selén (150 mikrogramov/deň)

- B-komplex (100 mg/deň)
- Kalcium
- Magnezium (400 mg/deň)

Pri diagnostikovanej rakovine:

- koenzym Q-10 (300 až 390 mg)
- vitamín C (15 až 50 g) v prášku
- vitamín E (1200 – 2500 int. jedn.)
- selén (300 mikrogramov)

**Upozornenie:** Celý článok vznikol ako prepis z nahrávky, preto nemôžeme zaručiť úplnú presnosť informácií. Na fare je k dispozícii aj nahrávka, aj písomný pracovný materiál. Dr. Čierny prisľúbil, že o krátky čas vydá malú brožúrku, kde bude tematika rozpísaná.

## POZVÁNKA

Obečný úrad v Suchej nad Parnou  
a Suchovský spevácky zbor

Vás všetkých srdečne pozývajú na prehliadku speváckych zborov, ktorá sa uskutoční dňa 20.09.2008 (sobota) o 15.00 hod. v Kultúrnom dome v Suchej nad Parnou.

V programe vystúpia:

Spevácky zbor Jána Cikkera z Brestovian  
spevácky zbor Bradlan z Trnavy  
spevácky zbor Glória zo Zohora  
hudobná skupina TADEMA (rodina Mazúrovcov)  
spevácky zbor Liturgia zo Slovenského Grobu  
Spevácky zbor Gejzu Dusíka zo Zavara  
Suchovský spevácky zbor

Tešíme sa na Vašu účasť

# Boli sme na oslavách

Naši milí priatelia - spevácky zbor Moravan z Kroměříža, ktorého dirigent Antonín Hudeček, ako i viacero jeho spevákov, pochádza z neďalekej dedinky Kyselovice nás pozvali spolu s pani starostkou Kyselovic na oslavy k výročiu obce a školy v dňoch 23. a 24. 8 2008. Na tieto oslavy prijal pozvanie aj náš pán starosta František Oboril s manželkou.

V sobotu Suchovský spevácky zbor *Ódou na radosť* a veselou skladbou *Milá moja* prispel k slávnostnému zahájeniu osláv a otvoreniu výstavy v škole. Pri ňom zaznel i prejav pani starostky k 930. výročiu od prvej písomnej zmienky o obci Kyselovice, k 220. výročiu zriadenia prvej školy v roku 1788 a k otvoreniu novej školy v roku 1888.

Nedeľa bola venovaná hanáckym národopisným dožinkám. Tieto sa začali dopoludnia slávnostnou ďakovnou svätou omšou vo farskom kostole v Kyseloviciach. Pri nej boli posvätené aj krásne dožinkové vence. Počas sv. omše sme zaspievali skladbu *Jubilate amen* a spolu so zborom Moravan pri prinášaní obetných darov sekvencie *Hospodin pomiluj*.

Popoludnie sa začalo dožinkovým sprievodom všetkých účinkujúcich v krojoch od kostola na futbalové ihrisko. Tam bola vystavená historická a súčasná poľnohospodárska technika, dobové fotografie a dedinský dvor s domácimi zvieratami. V takto pripravenom prostredí program pokračoval odovzdávaním dožinkových vencov gazdovi a gazdinej podľa dobovej tradície s vtipnými scénkami. Ďalej nasle-

dovalo vystúpenie folklórneho súboru Ječmínek z Chropyně, speváckeho zboru Moravan, dychovej hudby Moravská Veselka zo Sušíc a Suchovského speváckeho zboru. Náš zbor bol odmenený veľkým potleskom za krásne zaspievané úpravy ľudových piesní, medzi ktorými vynikli najmä *Trávnice*. Po vystúpeniach sme videli praktickú ukážku mlátenia obilia cepmi a po nej sme si s našimi priateľmi zatancovali pri dobrej dychovke a dožinkovom pohostení.



Okrem tohto oficiálneho programu sme sa cestou tam zastavili v Kroměříži, kde sme si prezreli Arcibiskupské pivnice spolu s ochutnávkou bielych a červených omšových vín a pokochali sme sa v Kvetnej záhrade zo 17. storočia. Táto spolu s Podzámockou záhradou a Arcibiskupským zámkom bola zapísaná do Zoznamu svetového prírodného a kultúrneho dedičstva UNESCO.

Prežili sme krásny víkend a utužili sme si priateľstvá navzájom medzi sebou i s našimi moravskými priateľmi. Veríme, že i touto cestou sme prispeli k šíreniu dobrého mena Suchej nad Parnou. Už teraz sa tešíme, že sa s Moravanom znovu niekedy stretneme a spoločne si zaspievame.

Alena Baranovičová

### Apoštolát modlitby na mesiac september:

- **Všeobecný:** Aby tí, ktorí sú kvôli vojne, alebo tyranským režimom nútení opustiť svoje domovy a krajiny, boli podporovaní kresťanmi v obrane a ochrane ich práv.
- **Misijný:** Aby každá kresťanská rodina, verná sviatosti manželstva, pestovala hodnoty lásky a spoločensťva, aby boli malým evanjelizujúcim spoločenstvom, citlivým a otvoreným na materiálne a duchovné potreby svojich bratov.
- **Úmysel KBS:** Aby sa mladí ľudia usilovali čo najdokonalejšie poznať Božie pravdy a podľa nich žiť.

## DUCHOVNÉ OZVENY

Farský mesačník

Vychádza poslednú nedeľu  
s dátumom nasledujúceho mesiaca.

Vydáva Rímskokatolícka cirkev,  
farnosť Suchá nad Parnou, č. 431,  
PŠČ 919 01. Tel.: 033 / 55 80 144.

šéfredaktor: Mgr. Peter Cibira,  
administrátor

grafická úprava: Ing. Peter Spusta  
e-mail: spusta8@mail.t-com.sk

náklad: 400 výtlačkov

S povolením Arcibiskupského úradu  
v Trnave, dňa 3.8.1998, č. 2663/98

Registrácia MK SR, č. 1/2001

ISSN 1337-5849

Cena: dobrovoľný príspevok

### august v našej farnosti

#### Zosnulí:

- + 30. 7. Jozefína Krchnáková, Zvončín, 84. r.
- + 9. 8. Františka Fibichová, Suchá, 86. r.
- + 10. 8. Jozef Šajda, Suchá, 80. r.
- + 26. 8. Viliam Minarovič, Suchá, 29. r.

#### Pokrstení:

- \* 10. 6. 2008, Vanesa Vašková, Suchá
- \* 9. 7. 2008, Zuzana Dvoráková, Suchá
- \* 8. 3. 2008, Alessia Cappabianca, Suchá
- \* 10. 6. 2008, Bronislav Štefan Zachar, Suchá
- \* 20. 5. 2008, Hugo Jakub Magula, Suchá
- \* 1. 7. 2008, Matej Kosnáč, Zvončín
- \* 5. 7. 2008, Adela Kalivodová, Suchá

#### Sviatosť manželstva uzavreli:

- 16. 8. Michal Cepka a Daniela Melknerová

## Výročia, významné cirkevné akcie

**9.9.**

biskupská vysviacka

Mons. ThDr. František Tondra,  
diecézny biskup (1989), Spiš

**9.9.**

biskupská vysviacka Mons. Dominik  
Kaľata, SJ, pomocný biskup vo Freiburgu  
(1955), Nemecko

**15.9.**

biskupská vysviacka Mons. kardinál Jozef  
Tomko, emeritný arcibiskup, bývalý  
prefekt Kongregácie pre evanjelizáciu  
národov (1979), Košice, Rím

**18.9.**

biskupská vysviacka Mons. ThDr. Marián  
Chovanec, pomocný biskup (1999), Nitra

**25.9.**

biskupská vysviacka Mons. ThDr. Tomáš  
Galis, pomocný biskup (1999),  
Banská Bystrica

## FARSKÉ OZNAMY

### Bohoslužby na september

(Rozpis sv. omši je orientačný, rozhodujúce sú farské oznamy)

### Sv. omše v týždni

18.00 - Suchá - utorok až piatok;

17.00 - Košolná - streda

17.00 - Zvončín - štvrtok

### Sv. omše v nedeľu a vo sviatok

**5. septembra** - *1. piatok v mesiaci*

18.00 - Suchá

**7. septembra** - *23. nedeľa v Cezročn. období*

18.00 - Košolná, v sobotu, platná na nedeľu

7.30 a 10.30 - Suchá; 9.00 - Zvončín

**8. septembra** - *Narodenie Panny Márie*

18.00 - Suchá

**14. septembra** - *24. nedeľa v Cezročn. období*

*Povýšenie Svätého križa*

18.00 - Zvončín, v sobotu, platná na nedeľu

**7.30 a 9.00 - Suchá;**

**10.30 - Košolná, hody**

**15. septembra** - *Sedembolestná Panna*

*Mária, patrónka Slovenska*

7.30 - Zvončín; 9.00 - Košolná;

10.30 - Suchá

**21. septembra** - *25. nedeľa v Cezročn. období*

18.00 - Košolná, v sobotu, platná na nedeľu

7.30 a 10.30 - Suchá; 9.00 - Zvončín

**28. septembra** - *26. nedeľa v Cezročn. období*

18.00 - Zvončín, v sobotu, platná na nedeľu

7.30 a 10.30 - Suchá; 9.00 - Košolná

## September 2008

Cezročné obdobie

Po **1** Egídus, opát

Ut **2** Ingrida, rehoľníčka

St **3** Gregor Veľký, pápež, učiteľ Cirkvi

Št **4** Rozália

Pi **5** bl. Matka Tereza, panna, rehoľn.

So **6** Zachariáš, prorok

**Ne 7 23. nedeľa v Cezročnom období**

Po **8** Narodenie Panny Márie

Ut **9** Peter Claver, kňaz

St **10** Mikuláš Tolentínsky, kňaz, rehoľn.

Št **11** Emilián, biskup

Pi **12** meno Prebl. Panny Márie

So **13** Ján Zlatouсты, biskup, uč. Cirkvi

**Ne 14 24. nedeľa v Cezročnom období**

Po **15** Sedembolestná Panna Mária

Ut **16** Kornel, pápež a Cyprián, biskup, muč.

St **17** Róbert Bellarmín, biskup, uč. Cirkvi

Št **18** Jozef Kupertínsky

Pi **19** Január, biskup, mučeník

So **20** O.K. Taegon a P.Ch. Hasang a spol. mučeníci

**Ne 21 25. nedeľa v Cezročnom období**

Po **22** Emerám, biskup, mučeník

Ut **23** Linus, pápež

St **24** Panna Mária de Mercede (Kántry)

Št **25** Kleopas

Pi **26** Kozma a Damián, mučeníci (Kántry)

So **27** Vincent de Paul, kňaz (Kántry)

**Ne 28 26. nedeľa v Cezročnom období**

Po **29** Michal, Gabriel, Rafael, archanjeli

Ut **30** Hieronym, kňaz, učiteľ Cirkvi