



Milé farské charity,

úplne na úvod chcem poďakovať za krásny spoločný požehnaný čas duchovnej obnovy v Ružomberku. Viac sa o nej dozviete na strane tri tohto šiesteho (júnového) čísla nášho mesačníka Alžbetka.

Ďakujem aj za všetky milé stretnutia vo farnostiach a farských charitách Hruštín, Spišská Nová Ves, Spišské Podhradie, Spišský Štvrtok, Tvrdošín, Zákamenné, Sihelné, Nová Ľubovňa, Podolíneč, Ľubica, Liptovský Hrádok, Lúčky, Likavka, Stankovany, Valaská Dubová, Sedliacka Dubová, Vitanová. Som vďačná za vašu ochotu stretnúť sa so mnou a podeliť sa o svoje nápady, starosti a radosti. Pred nami je leto, prázdniny, dovolenky. Dožičíme si ich aj my. S novou Alžbetkou sa tak spolu stretneme v septembri.

Želám všetkým pokojné a požehnané dni oddychu. Užite si ich v kruhu svojich blízkych.

Eva Puškárová, koordinátorka farských charít SpKCH

## Blahoželanie k 35. výročiu kňazskej vysviacky, 4. výročiu biskupskej vysviacky a meninám

Milý náš o. biskup Ján,

nech Vás Pán naplní svojim požehnaním,  
udelí Vám všetky potrebné milosti,  
aby ste verný svojmu povolaniu  
neohrozene hlásali Božie slovo,  
slávili sväté tajomstvá  
a tak viedli zverený Boží ľud k spáse.



**Mons. Ján Kuboš** sa narodil 28. februára 1966.

Je rodákom z Nižnej na Orave.

Kňazskú vysviacku prijal 18. júna 1989 v Bratislave.

V roku 1998 získal licenciát z kánonického práva na KUL v Lubline a v roku 2002 doktorát z teológie na Rímskokatolíckej cyrilometodskej bohosloveckej fakulte UK v Bratislave.

Pápež František ho 25. marca 2020 menoval za pomocného spišského biskupa.

Biskupskú vysviacku prijal 24. júna 2020 z rúk spišského biskupa Mons. Štefan Sečku.

Spolusvätitelmi boli apoštolský nuncius na Slovensku Mons. Giacomo Guido Ottonello a emeritný pomocný spišský biskup Mons. Andrej Imrich.

Po smrti biskupa Mons. Štefana Sečku bol 29. októbra 2020 zborom konzultorov zvolený za spišského diecezného administrátora.

## Svätosť – blízkosť Bohu i ľuďom

Milí čitatelia!

V minulom čísle Alžbetky som svoje slová ukončil prísľubom, že na vás „budem spolu s diecéznym biskupom Františkom pamätať v modlitbách pri návšteve „Ad limina apostolorum“ v dňoch 02.-08. júna 2024 v Ríme“. A zvlášť pri sv. omšiach v rímskych bazilikách sme s diecéznym biskupom Františkom tak aj konali.

Po štvordňovom „maratóne“ návštev jednotlivých dikastérií a niektorých vatikánskych úradov **sme v piatok 7. júna 2024 predpoludním viac ako hodinu a pol pobudli v blízkosti pápeža Františka.**

Z prívetivého, otvoreného a povzbudivého stretnutia vyberám slová, ktoré nám biskupom svätý otec adresoval kladúc na srdce, **aby sme boli „blízki Bohu, zvlášť modlitbou; aby sme boli blízkymi sebe navzájom; tiež svojim kňazom; a napokon aj blízkymi Božiemu ľudu“.**

Na myseľ mi vtedy prišli myšlienky týkajúce sa názvu knihy o živote svätých, ktorú napísal jezuita páter Rajmund Ondruš. Titul knihy znie: **Blízki Bohu i ľuďom.** - Ak je svätým ten, kto sa usiluje o blízkosť Pánu Bohu i ľuďom, pápež František nás teda vyzval k úsiliu o svätosť.

Prázdninové a dovolenkové mesiace v našej diecéze začínajú levočskou púťou.

**V liturgickom slávení Navštívenia Panny Márie hľadáme na ňu ako na Milostiplnú, ktorá bola blízkou Bohu („Hľa, služobnica Pána...“), a bola aj blízka Alžbete („zostala u nej asi tri mesiace...“).**

Využime tento čas letných mesiacov na taký oddych a rekreáciu, aby sme v ňom nezabudli zostať v prítomnosti Božej, a láskavou službou boli blízkymi aj našim bližným, zvlášť tým, ktorí očakávajú alebo potrebujú našu blízkosť a službu.



**+ Ján Kuboš**  
spišský pomocný biskup, generálny vikár

## Naša duchovná obnova 15.6.2024 v Ružomberku

Miesto: Kláštor školských sestier sv. Františka v Ružomberku

Téma duchovnej obnovy: Zdravas Mária, milosti plná.

Počet účastníkov: 40

Duchovnú obnovu sme začali sv. omšou so spoločným úmyslom - poďakovanie za 30 rokov kňazskej služby duchovnému otcovi Vladislavovi Sanigovi so želaním hojných Božích milostí a požehnaní do ďalších rokov.

Nasledovalo zoznámenie, spoločný obed a skupinová práca.

Skupinky diskutovali a zapisovali odpovede na 3 položené otázky o. Vladislavom:

Aké miesto má Panna Mária v mojom živote?

Ako sa ju usilujem nasledovať?

Ako vnímam Božiu návštevu?

Po skupinovej práci nasledovala prezentácia odpovedí jednotlivými skupinami, následná diskusia a prednáška k téme, ktorú mal o. Vladislav.

Duchovná obnova bola pre nás všetkých prínosom. Začali sme spoločným časom na sv. omši, predstavením seba a činností jednotlivých farských charít. Vždy sa niečo nové dozvieme a dostaneme námet na nové aktivity v našich farnostiach.

Každý z nás mal možnosť zamyslieť sa vo svojej skupinke, nad Pannou Máriou, v čom nám je vzorom, čomu nás učí, k čomu nás vedie.

Sme vďační za spoločný požehnaný čas a tešíme sa na ďalšie stretnutie.



## Projekt pre núdzne rodiny

Do 28.6.2024 prebiehalo 2. kolo projektu cez Nadáciu EPH pre núdzne rodiny.

### Modlitbová služba charity

Pán Boh zaplať všetkým, ktorí sa zapájate do Modlitbovej služby charity, cítime vašu podporu.



### Putovanie s Pannou Máriou

Vo Vitanovej sa farská charita spojila so školou a školáci putovali.

Aktivitu Putovanie s Pannou Máriou sme absolvovali až 7. júna 2024. Deti boli týždeň v škole v prírode, tak sa nám realizácia aktivity posunula.

Ďakujem za spracovanú aktivitu, ktorou sme sa inšpirovali a zorganizovali ju pre žiakov prvého stupňa.

Gerčáková, ZŠsMŠ Vitanová



### Zasmejme sa:

Pýtali sa púštneho otca na starobu, či ho nemrzí, čo mu starobou ubúda, čo stráca.

Odpovedal, že nie, lebo sa teší z toho, čo mu staroba necháva.

- A nemrzí vás, že zabúdate, skleróza...

- Nie, nemrzí, lebo veľa dobrého, čo sa mi stalo, počujem prvý raz.

## Farská charita Levoča

V mesiaci jún boli naše dobrovoľníčky aktívne nielen v službe núdznym, ale znova prijali pozvanie k modlitbe svätého ruženca, ktorý organizoval Slovenský dohovor za rodinu. Spoločne sa stretli, aby vyprosovali Božie milosti za pracovníkov charít, dobrovoľníkov, za novokňazov a duchovné povolania.



**„BOH nehľadá ľudí svätých, to by sa nahľadal.  
Ani múdrych, to by sa načakal.  
Ale hľadá OCHOTNÝCH.“**

Aj my sme sa vybrali hľadať ľudí „ochotných“. Začali sme zasievať semienko medzi mladých ľudí v školách v našom meste. Cez prezentáciu našej činnosti sme ponúkli týmto mladým ľuďom možnosť zapojiť sa do dobrovoľníckej práce podľa svojich schopností a možnosti.

Veríme, že to semienko, ktoré budeme „polievať“ svojimi modlitbami a obetami, dostane vzrast od Nebeského Otca.

Zároveň ďakujeme rehoľným sestrám a p. riaditeľom za ústretový prístup a možnosť tejto prezentácie.

**Želáme všetkým dobrovoľníkom a pracovníkom charít, aby počas prázdnin, dovoleník načerpali dostatok síl do nasledujúcich dní.**

**Nech Vás sprevádza Všemohúci Boh.**

## Farská charita Nová Ľubovňa

Pri mojej návšteve v Novej Ľubovni som sa stretla s „novou“ a aj „starou“ koordinátorkou. Ďakujem za spoločný požehnaný čas Števkke a Aničke. Pripájam pár slov od koordinátorky Štefánie Pečarkovej, ktorá pôsobila od založenia FCH v Novej Ľubovni až do 31.12.2023. Uvádzam v skoro pôvodnom znení, iba v trochu skrátenej podobe, pre inšpiráciu. Mňa veľmi inšpirovala a pár nápadov „si zoberiem za svoje“.

Števkka, Pán Boh zaplať za tvoju službu, nech ťa Pán ešte hojne požehnáva v tvojom živote. Novej koordinátorky Aničke želim veľa síl do novej, neľahkej služby.

Eva Puškárová

Slová Števky:

Často hovoríme o apoštoláte laikov, o misiách, ktoré sú každého druhu viac ako potrebné. Od tých najviditeľnejších až po drobnú mravenčiu prácu porozumenia, či starostlivosti o svojich blízkych a pomoc druhým v núdzi. Je potrebné verejne označovať súčasné nepravosti a snažiť sa rozoznávať skutočné dobro a zlo. Je potrebné, aby sme my kresťania – katolíci sa viac zaujímali o problémy a potreby ľudí vo svojom okolí, najmä mládeže, osamelých, starých a chorých.

Od roku 1993 sme spolu s MUDr. Máriou Petríkovou, ktorá pracovala cez úrad práce v Charite Stará Ľubovňa a v spolupráci s KDH v Novej Ľubovni, začali pracovať pre dobro našich spoluobčanov. S platnosťou od 26.2.1994 vznikla aj v našej farnosti charita, ktorú zriadil nebohý vdp. spišský diecézny biskup Dr. František Tondra. S platnosťou od 1.5.2003 ma ustanovil za koordinátorku FCH Nová Ľubovňa.

Tak ako všade do cesty sa mnohokrát stavali rôzne prekážky, avšak s Božou pomocou sme kráčali ďalej a aktivizovali sme sa tam, kde bolo potrebné alebo kde sme mali len trošičku možností. V našej činnosti nám pomáhala aj skupinka detí a mládeže pod názvom „Nezábudky“ (názov z toho, že nebudú na nikoho zabúdať). Deti sú výrečným symbolom a nádherným vzorom morálneho a duchovného postoja, ktorý je predpokladom na dosiahnutie nebeského kráľovstva. Pán Ježiš to vyjadril slovami: „Veru, hovorím vám, ak sa neobrátite a nebudete ako deti, nevojdete do nebeského kráľovstva“. Šťastný človek, ktorý má svoj domov. Mnoho detí však svoj domov nemá. Buď nemajú rodičov, alebo majú rodičov, ale tí nie sú schopní sa o nich postarať. Aby si naše deti vedeli vážiť svojich rodičov, uskutočnili sme pre nich stretnutie spojené s kultúrnym programom pod názvom: „Bocian, bocian, dones mi mamu“, kde námetom boli deti v detských domovoch. Výsledok bol vynikajúci. Deti nosili hračky, oblečenie, ba aj zvyšnú korunku. Potom spolu s deťmi sme sa jednu sobotu vybrali autobusom, ktorý uhradil obecný úrad, za opustenými deťmi. Prvá zastávka bola v Spišskej Kapitule, kde si deti prezreli Katedrálu, zastavili sme sa v Charitnom dome v Spišskej Novej Vsi, kde deti odovzdali postihnutým deťom cukrovinky a hračky. Ďalšia zastávka bola v Osobitnej škole v Podolínci, kde tiež boli odovzdané cukrovinky a oblečenie. Osobným autom s deťmi sme navštívili aj Detský domov Štos.

Osobitnú pozornosť je potrebné venovať mládeži. Problémy, ktoré ju trápia musia vzbudiť vo všetkých ľuďoch úsilie horlivo a inteligentne zoznamovať mládež s evanjeliovým ideálom, aby mohla podľa neho žiť. Začali sme sériu stretnutí pre stredoškolskú a učňovskú mládež na tému: „Mladosť primáša problémy – čo s nimi“. Pozvanie znelo: Príd', možno aj ty nájdeš odpoveď na problémy, ktoré prináša život. Prvé stretnutie bolo so psychologičkou pri čaji. Hlavnou témou bol alkohol a drogy. Množstvo otázok, ktoré priniesli mladí ľudia dokazovali, že je potrebné o tejto problematike hovoriť. Mladí si navrhli aj ďalšie témy, napríklad partnerské vzťahy.

Skrátené zhrnutie podporených projektov:

Deň matiek – pečenie medovníkových srdiečok zo surovín, ktoré sme dostali darom.

Cukrovinky a oblečenie deťom, ktoré stratili jedného s rodičov.

Podporený projekt „Letný tábor z krízových rodín 94“ – deti zo sociálne slabších, viacpočetných rodín, rodín stresovaných alkoholizmom, drogami, týraným, opusteným deťom – boli umiestnené v rodinách v Starej a Novej Ľubovni.

Burza šatstva. Na štedrý večer členky FCH spolu s deťmi navštevovali starých, chorých, opustených občanov a detí z neúplných rodín.

Dvakrát do roka v spolupráci s obecným úradom stretnutie jubilantov.

Šatník v obecných priestoroch, kde dobrovoľníčky FCH (zdravotné sestry) každú stredu merali tlak, v prípade potreby im zabezpečovali lieky, pre seniorov bolo aj malé občerstvenie a mohli sa porozprávať.

Pri príležitosti sviatku sv. Alžbety sme pripravovali na sv. omšu s účasťou detí krátku inscenáciu zo života sv. Alžbety.

Najväčšiu obľubu aj v dnešnej dobe má charitný kahanček lásky. Patrí už k tradíciám Vianoc.

Pripravujeme ho vždy prvú Adventnú nedeľu v odpoľudňajších hodinách. Zo začiatku sme vyrábali sviece, maľovali sklenené svietničky a iné ozdoby, ktoré sa predávali priamo v kultúrnom dome.

Postupne sa táto akcia vylepšuje a mení. Predávajú sa výrobky a knihy z Charitnej predajne v Starej Ľubovni a tiež výrobky, ktoré vyrábajú remeselníci našej obce a členovia eRka, s ktorými spolupracujeme. Získané finančné prostriedky používame na činnosť FCH. Na charitný kahanček lásky dobrovoľníci napečú drobné sladkosti a aj iné dobroty, kde pri kávičke môžu občania aj posediť a porozprávať sa. Pre deti je pripravený stôl, kde je tiež občerstvenie a rôzne detské hry a maľovánky. Vo všetkých aktivitách FCH podporujú a pomáhajú jej kňazi. V minulosti vdp. farár Slavomír Gallík a teraz vdp. farár Mgr. Marián Katrenčík.

Počas roka robíme tieto aktivity:

1. Na deň matiek prispievame malou čiastkou slobodným mamičkám.
2. Október – mesiac úcty k starším, obdarúvame seniorov, ktorí sú starí a osamelí.
3. Pred Vianocami navštevujeme ležiacich, osamelých a chorých seniorov.
4. Na Vianoce rozdávame darčeky aj neúplným rodinám s nezaopatrenými deťmi.
5. Pri úmrtí jedného z rodičov, kde zostávajú nezaopatrené deti, prispievame po pohrebe jednorazovo 100 eur.
6. Počas pandémie Covid-19 naše členky našli rúška, ktoré sme vložili do obálky, pridali čokoládu a rozniesli do poštových schránok našim 77 seniorom a osamelým občanom.

## Farská charita Liptovský Mikuláš

21.6.2024 sme na poslednej ceste odprevadili dlhoročnú členku farskej charity Jolku Polačkovú vo veku 77 rokov.

Odpočinutie večné, daj jej, Pane, a svetlo večné nech jej svieti, nech odpočíva v pokoji. Amen.





## Láska v rodine

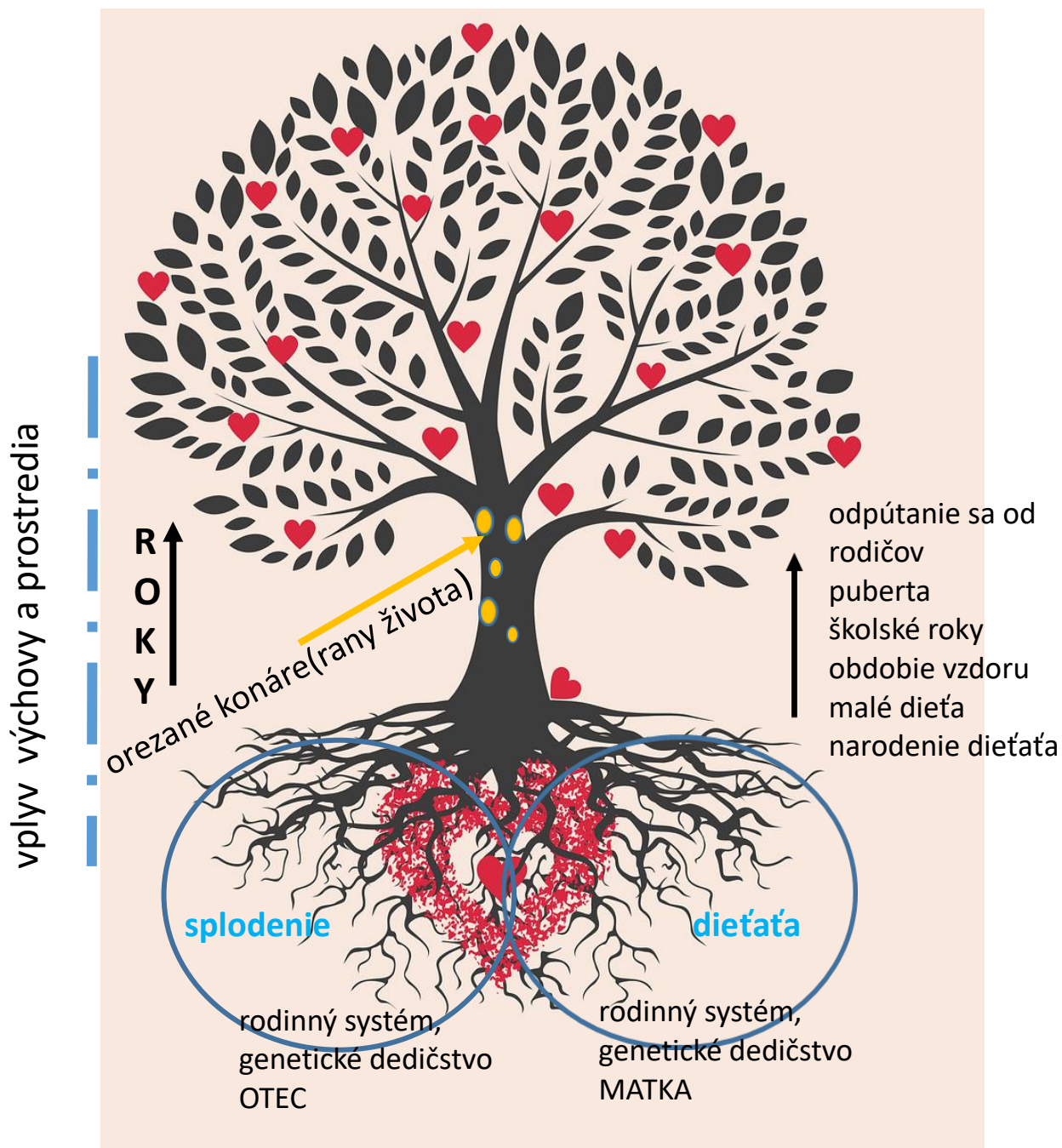
je základným kameňom rozvoja každého človeka.



„Obnova lásky v rodinách je prevencia, ktorá má napomôcť tomu, aby sa pod silou bezpodmienečnej lásky podarila výchova detí aj manželský vzťah. Radosť a láska je omnoho účinnejšia pre vývin človeka ako strach a hnev.“ (PhDr. J. Prekopová)

2.

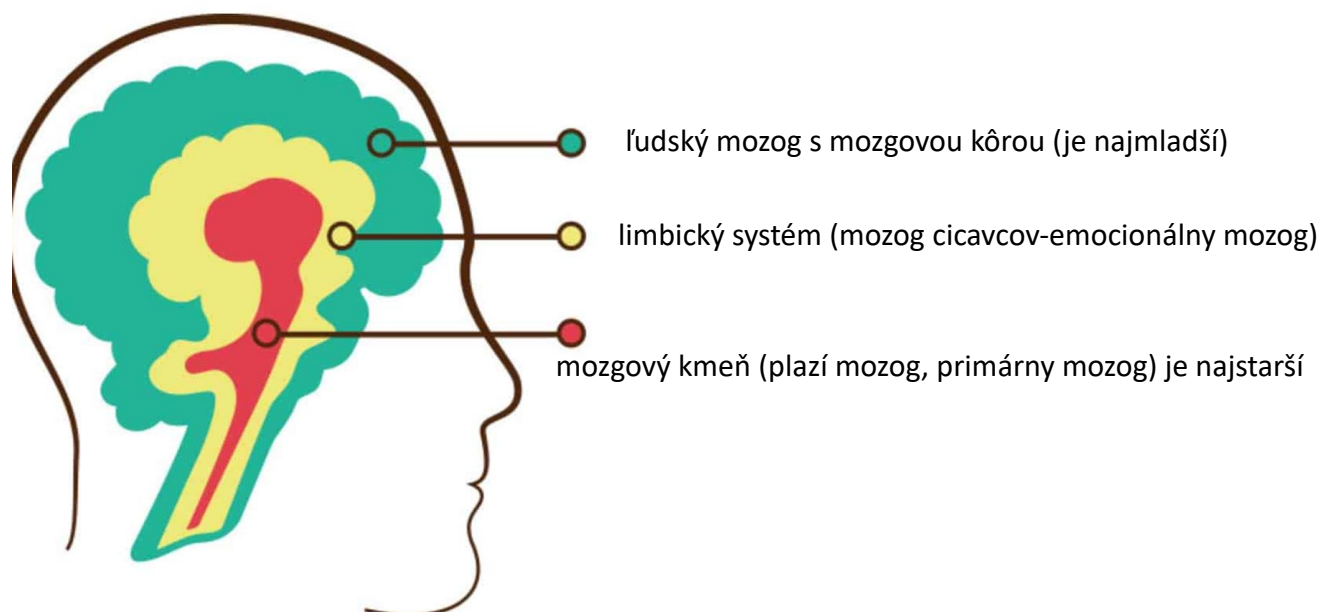
Ako prebieha osobnostný rozvoj človeka? Aké má základy, ako sa rozvíja a kam speje? Pomôžme si obrazom stromu.



## Osobnostný vývoj človeka

Teraz sa pozrieme na náš mozog z hľadiska vývoja. Potom stručne ako sa správa a ako to ovplyvňuje naše pocity, myšlienky a konanie.

Na základe vývojových štádií náš mozog delíme na tri časti:



### Mozgový kmeň

Vyvinul sa ako prvý. **Ako celok zabezpečuje komunikáciu medzi miechou a mozgom, kontroluje tiež základné inštinktívne správanie ako dýchanie, krvný tlak, prehítanie, vylučovanie atď.** Zároveň **riadi nepodmienené reflexy** (automatické reakcie ako kýchanie, kašľanie alebo napr. stiahnutie ruky pri dotyku s horúcim predmetom) a je v pohotovosti v prípade ohrozenia. **Informácie spracované v tejto časti mozgu sa neukladajú do dlhodobej pamäte.** Preto si nevybavujeme napr. okamih nehody. V tento okamih ohrozenia života nás riadi mozgový kmeň.

### Mozog cicavcov (emocionálny mozog)

Táto časť mozgu sa nazýva aj **limbický systém**. Jeho **hlavnou funkciou sú emócie a učenie**. Vyvíja sa veľmi skoro po narodení a reguluje motiváciu a emócie súvisiace s kŕmením, reprodukciou a väzbami. Limbický systém označuje všetky vnemy ako žiaduce (potešenie) alebo nežiaduce (bolesť/stres). Zaujímavé je, že táto časť mozgu nedokáže pracovať s predstavou času a nedokáže uplatňovať logiku. **Minulosť, prítomnosť a budúcnosť sú pre emocionálny mozog rovnaké.** To **vysvetľuje, prečo sa traumatizovaní ľudia zdajú byť zaseknutí v čase**. Nervové spojenia v emocionálnom mozgu sú pod vplyvom raného stresu stále prepojené a aktivujú sa rovnako ako pred 50 rokmi, keď sa trauma stala. Zaseknutie v limbickom mozgu je problematické, pretože to nie je miesto, kde by sa malo čokoľvek dlhodobo ukladať. Dôsledkom tohto stavu je preťažený mozog, a aby udržal prirodzené funkcie spojené s emocionálnym fungovaním, musí pracovať dlhšie a intenzívnejšie, čo vedie k rozvoju symptómov spojených s traumatickým stresom.

### Mozgová kôra

je **predná časť mozgu** zodpovedná za veci, ktoré nás odlišujú od zvierat, ako je logika, uvažovanie, analýza a riešenie problémov, reč, porozumenie, vytváranie zmyslu, vôľa a múdrosť. Tak sme schopní orientovať sa na budúcnosť, robiť odhad výsledkov, následkov konania, vcítiť sa do iných, odpúšťať, pochopiť sa, prebrať etické normy, „počúvať“ hlas svedomia, hľadať pravdu, zodpovedne sa správať ... Pokiaľ ide o zvládanie traumy, je potrebné presunúť alebo prepojiť emocionálne nabitý obsah z limbického systému do tejto časti mozgu, ktorý má väčšiu schopnosť dlhodobého uchovávanía obsahu. **Obrazne povedané, počas riešenia traumy sa musia otvoriť spojovacie cesty medzi oboma časťami (limbický systém-mozgová kôra), aby mohlo dôjsť k prenosu obsahu.** Kým sa tak nestane,

mozgová kôra nemôže urobiť nič, aby svojimi kognitívnymi funkciami vytlačila traumu. Preto, napr. ak sa snažíme pomôcť niekomu, kto je v ťažkej kríze a rôzne mu hovoríme čo a ako (zapájame do toho logiku, uvažovanie, čas...), nič sa nedá zlepšiť. Pôvodná trauma, ktorá zabezpečuje prežitie (či už skutočné alebo vymyslené), totiž vzniká v limbickom systéme (ako útok, útek, zamrznutie) a počas tohto stavu je kôra prednej časti mozgu "vypnutá". Čo dáva dokonalý zmysel – keď na vás útočí tiger, nemá zmysel o ničom premýšľať. Takže človeku v kríze alebo v silnom emocionálnom rozpoložení nepomôžu žiadne argumenty ( tvrdenia, zdôvodnenia).

Možno, keď ste boli niečím hlboko rozrušení, vám ktosi povedal : „Dýchaj zhlboka a pomaly!“ Presne. Pomalým a hlbokým dýchaním sa vzájomne prepoja všetky tri vývojové časti mozgu a dôjde k upokojeniu.

*V ďalšej časti nášho mini cyklu* prejdeme k popisu nového životného štýlu a tým je žiť bezpodmienečnou láskou napriek výhradám, ktoré ju kazia a zraňujú. Pretože zmysel ľudského života je v láske slúžiť láske. Láska je pritom záležitosť vôle: **CHCEM ťa milovať takú (takého), aká (aký) si.**

**„Miluj ma, hoci som sa pošpinil, lebo keby som bol bez poškvrný, milovali by ma všetci.“**

*(F.M.Dostojevský)*

**„Dobry príklad je jediná možnosť ako ovplyvniť iných.“**

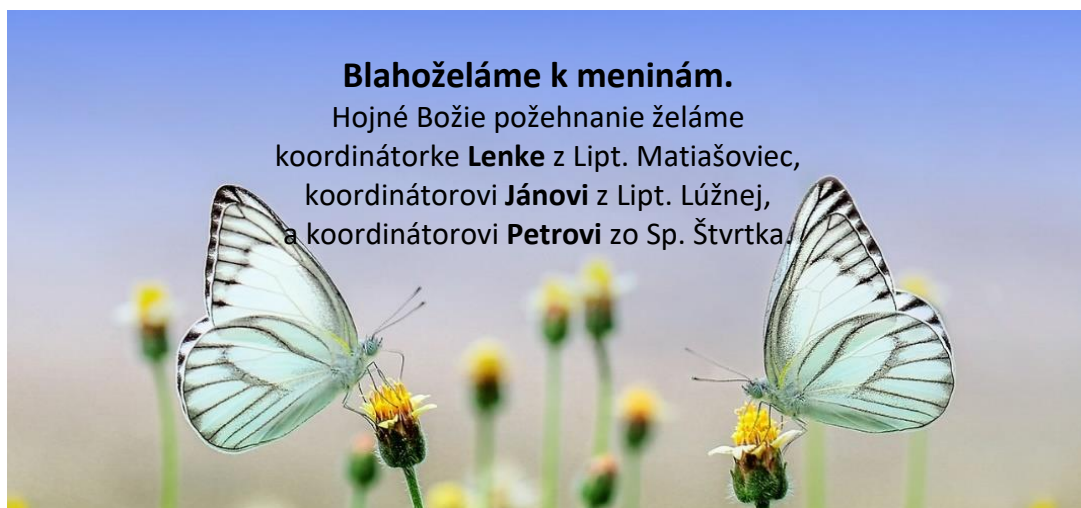
*(Albert Schweitzer-teológ, lekár, filozof známy ochranou a úctou k životu)*

*spracované absolventkou výcviku s detskou psychologičkou p. PhDr. J. Prekopovou*

## Pripravujeme

Ukončenie zbierania nominácií súťaže o **najlepšieho dobrovoľníka – 30.9.2024.**

Diecézne stretnutie s o. **biskupmi 16.11.2024** v Ružomberku.



SPIŠSKÁ KATOLÍCKA  
**Charita**

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