ZBOROVÝ ČASOPIS

Cirkevného zboru ECAV na Slovensku Kraľovany
ročník II. číslo 3. rok 2018

Téma: LETO - čas aj pre rodinu

SLOVO NA ÚVOD

Vstupujeme do vašich príbytkov cez stránky tretieho čísla zborového časopisu nášho Cirkevného zboru Evanjelickej cirkvi augsburského vyznania na Slovensku Kraľovany, ktorý vychádza ako občasník.

Na stránkach časopisu prinášame pohľad na letné obdobie, recept na chutný koláč, tip na dobrú knihu, v kvíze niekoľko informácií z dejín nášho zboru, ale aj stručné správy o dianí v zbore za posledné obdobie. Spolu sa vyberieme do najbližšieho artikulárneho chrámu, ponúkneme tip na váš rodinný výlet, ale predkladáme pozvanie aj na pripravované podujatia v rámci zboru i cirkvi. Pripravili sme pre vás aj niekoľko informácií o vývoji dieťa i perličky, ktoré vyšli z úst našich detí.

A ešte mnoho iného, veríme zaujímavého, nájdete na stránkach nášho časopisu. Preto neváhajte a čítajte ďalej. Veríme, že náš časopis bude pre vás príjemným letným osviežením.

Hurá! Už konečne priletel sťa vietor letný čas,
radostné pohľady detí, však prázdniny prídu zas.
Zážitky, výlety, či spoločné rodinné chvíle,
záhradné grilovačky, pikniky, prejdené míle.
Leto, najlepšie i najkrajšie obdobie rodiny,
pretože rodičia s deťmi trávia spolu hodiny.
Spoznávajú históriu, prírodu, nové miesta,
niekedy idú k moru, na pláž, kde je super siesta.
Deti sú milé, šantivé, ba radi svet objavujú,
pri ceste autom, vlakom všeličo prstom ukazujú.
Pozri, mami, tati! Tam je hrad, zajačik, aj kravička.
Áno! Samozrejme, ty naša malá múdra hlavička.
Toto nádherné obdobie nám Pán náš z lásky veľkej dal,
aby sme si oddýchli, aby sa každý z nás milo smial.
Aby sme načerpali silu do práce, či školy zas,
ba aby náš život stále svietil v úprimnej viere jas.

(autor: Eva Gregorová)

ZAMYSLENIE NAD BOŽÍM SLOVOM

„Kto v skrýši Najvyššieho prebýva a odpočíva v tôni Všemohúceho,
ten vraví Hospodinovi: Moje útočisko, hrad môj, môj Boh, ja v Neho dúfam!“
(Žalm 91,1)

Hoci podľa kalendára len pred pár dňami, 21. júna, začalo leto, tohtoročné vysoké teploty nás trápia i tešia už nejaký ten čas. Už niekoľko dní skracujeme dĺžku svojho oblečenia, zvyšujeme pitný režim a zintenzívňujeme pátracie akcie po miestach, kde by nám bolo príjemne. Vyhľadávame aspoň trošku tône, v ktorej by sme sa na chvíľu ukryli pred slnečnými lúčmi, v ktorej by sme si aspoň na chvíľu oddýchli.

O tôni a útočisku napísal aj žalmista vo svojom 91. žalme. Celý tento žalm je oslavnou piesňou, v ktorej je vyvýšený Hospodin ako ochranca. Nie preto, žeby chránil človeka pred pálivými slnečnými lúčmi, ponúkal klimatizovanú miestnosť.

ALE vždy, keď človeka oblieha diabol zo svojimi zvodmi,
vždy, keď na človeka zlo útočí svojimi zlovestnými šípmi,
vždy, keď je človek ťahaný, aby padol, aby zlyhal, aby sklamal,
vždy, keď do života človeka sa snaží dostať nepokoj, hnev, neistota,
vždy, keď nezvláda tlak na pracovisku, či dusno vlastného príbytku,
vždy, keď nevie správnu odpoveď a nepozná to najlepšie riešenie,

Hospodin Boh ponúka skrýšu, tôňu, útočisko, pevnosť, hrad,
ponúka pre človeka seba ako tú skrýšu, tôňu, útočisko, pevnosť, hrad a volá:
„Poďte ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ste preťažení; ja vám dám odpočinutie!“

Hospodin má k tomu moc a má aj túžbu sa o človeka, sa o nás postarať. Má moc i túžbu nás chrániť. Má moc i túžbu byť pre nás skrýšou, tôňou, útočiskom, hradom.

Len človek sa musí naučiť Mu dôverovať. Len my sa musíme naučiť Mu dôverovať. Len my si musíme zvyknúť k Nemu na modlitbách s radosťami i starosťami prichádzať, žiadať Ho o radu, žiadať Ho o pomoc. Len my musíme nájsť odvahu skúsiť to v živote s Ním. Len my musíme nájsť odvahu vložiť sa do Jeho rúk, spoľahnúť sa na Neho so svojou minulosťou, prítomnosťou, budúcnosťou i večnosťou.

A potom budeme mať aj silu so žalmistom vyznávať:
„Kto v skrýši Najvyššieho prebýva a odpočíva v tôni Všemohúceho, ten vraví Hospodinovi: Moje útočisko, hrad môj, môj Boh, ja v Neho dúfam!“ *(Žalm 91,1)*

Sám Hospodin, náš Boh, nech nám pritom pomáha.

EVANJELICKÁ MATERSKÁ ŠKOLA

(ne)smelý sen a veľká Božia milosť

Dňa 7. apríla 2018 bola posvätená Evanjelická materská škola v Liptovskom Mikuláši (ďalej EMŠ), ktorá sa skrze modlitby a finančné príspevky stala spoločným projektom všetkých cirkevných zborov Liptovsko-oravského seniorátu.

Na začiatku to bola na jednej strane len nesmelá túžba a na druhej strane odvážny sen niektorých. A dnes môžeme vyznať, že opäť raz sa Pán Boh k svojmu ľudu priznal, opäť raz požehnal snahu a stále prejavuje svoju milosť.

EMŠ má za sebou prvý rok svojho fungovania, v ktorom napĺňala stanovený cieľ: Veriť, učiť sa a milovať, spoločne sa radovať. Prinášala do života detí a ich rodín lásku i vieru. Radostné je tiež skonštatovanie, že v septembri 2017 bola otvorená jedna trieda, ale už v septembri 2018 sa otvoria dve triedy EMŠ.

Tak ako sa rodič o svoje dieťa neustále zaujíma, stará sa oň, nesmieme zabudnúť ani my na toto naše „dieťa“. Prosme Pána Boha, aby múdrosťou, radosťou a trpezlivosťou napĺňal p. učiteľky, aby svojím slovom otváral srdcia detí i rodičov a aj naďalej požehnával všetko, čo sa bude v drahej Magdalénke diať.

Ak by ste mali záujem podporiť alebo podporovať túto našu Evanjelickú materskú školu, radi vám poskytneme potrebné informácie. A nemusí to byť len finančná podpora, veď v detských rukách hračiek nikdy nie je dosť.

Leto - _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _.

S L N K O Č V O D A

A T S P I K N I K P

R E E L R O D I N A

R P O D E V O Ľ N O

I L R O K T M O R E

N O C A M P O Č A S

P R Á Z D N I N Y U

D A O V O Ľ N O S Ť

E D O V O L E N K A

T D D R E L A X Y C H

I O D P O Č I N O K

S T A N O V A N I E

STANOVANIE, DOVOLENKA, DETI, ČAS, MORE, SLNKO, RODINA, ROK, PIKNIK, VOĽNO, TEPLO, VODA, LETO, CAMP, ODPOČINOK, PRÁZDNINY, VOĽNOSŤ, RELAX

(autor: Zuzana Podbrežná)

TÉMA: L E T O – čas aj pre rodinu

Tak, leto je už tu.
Ešte nevieme, či to bude príjemné obdobie, či sa nám poradí všetko tak, ako si naplánujeme. Ešte nevieme, ako dlho bude trvať to skutočne letné počasie, či bude viac slnka alebo búrok a dažďa. Ešte nevieme, či nám v ňom bude zdravie slúžiť. Ešte nevieme ani to, či budeme môcť čítať aj riadky jesenného čísla zborového časopisu, či tu ešte budeme...
Nevieme to, lebo budúcnosť nie je v našich rukách. My máme len určité predstavy, plány položené na neistých základoch, v srdci ukryté túžby. Ale realita – tá je v rukách iného. V rukách Darcu každého dňa nášho života. Z Jeho milosti sa zobúdzame do nového dňa a taktiež z Jeho milosti je nám dopriate ten deň ukončiť. Z Jeho milosti máme všetko, čo pre svoj každodenný život potrebujeme. Z Jeho milosti sme tým, čo sme, takí, akí sme a tam, kde sme.

A tak teda musíme povedať: Ak ten milostivý Darca dá, ak Hospodin Boh požehná, je pred nami niekoľko dní a týždňov leta.

Leto je mnohými, po Vianociach, najočakávanejším obdobím.
Deti sa tešia na prázdniny. Po desiatich mesiacoch vstávania na povel budíka alebo rodiča, po desiatich mesiacoch školských povinností, domácich úloh, skúšania na povel pedagóga, prichádza v ich očiach zaslúžená odmena. Prichádza čas, ktorý si chcú sami organizovať. Prichádza čas, ktorý chcú spojiť s voľnejším tempom, s neskorším vstávaním i s neskoršou večierkou, s leňošením, s teplom, s vodou, s výletmi, možno tábormi.
Ale radosť je nielen na strane detí. Veď mnohí z dospelých túžobne očakávajú na deň svojho voľna, svojej dovolenky. Či už ju majú prežívať doma alebo mimo domu, je úplne jedno. Hlavne mimo pracovných povinností, mimo napätia, tlaku zo strany zamestnávateľa alebo kolegov, mimo bremena zodpovednosti. I keď my dospelí sa takmer nikdy nevieme úplne odstrihnúť od našich povinností, takmer nikdy nevieme úplne oddychovať.

Ale aj Pán Boh vo svojom slove učí, aby si človek našiel nielen čas na prácu, ale aj čas na oddych. Aby dobil baterky, aby nabral novú energiu, aby bol opäť naplnený radosťou z toho, čo robí, aby mal znova pred očami jasný cieľ svojej snahy, svojej námahy. Teda **leto by malo byť pre malých i veľkých určite aj časom oddychu**. A jeho formu nech si vyberie každý sám. Hlavne, aby to splnilo svoj cieľ.

Ale dnes chceme poukázať aj na to, že **leto má byť časom aj pre rodinu**. Možno práve pre dlhšie letné dni, možno práve pre absenciu školských povinností, možno práve pre pár dní uvoľnenia sa zo zamestnania, možno práve pre dni príjemného letného počasia a možnosti s tým spojené.
Tých môže byť naozaj viac než dosť a mnohé nemusia ani priveľmi vyprázdniť našu peňaženku. Len musíme nájsť v sebe túžbu a ochotu taký čas si nájsť a prežiť so svojimi drahými. Čas využitý v prospech rodiny, čas strávený s manželkou či manželom, čas strávený s deťmi či vnúčatami, čas venovaný súrodencom či rodičom, nikdy nie je stratený čas. Najmä preto, že naše vzťahy sú krehké a čas nášho života tak rýchlo plynie a stráca sa. Veď naozaj nevieme, či toto leto nie je posledným letom nášho života a či tento deň nie je posledným dňom života nám drahej osoby.

Povzbudzujeme vás, pozvite dnes alebo zajtra vašu drahú polovičku vypiť si kávu alebo čaj von a vychutnajte si spoločné chvíle pozorujúc krásu prírody, ktorá nás obklopuje. Pozvite ešte tento týždeň svoje deti či vnúčatá na krátky výlet, aby ste mali čas na vzájomné rozhovory. Pozvite čo najskôr svojich súrodencov či rodičov na návštevu a povedzte im, akí sú pre vás vzácni. Pozvite svojich priateľov na prechádzku, aby ste mali čas zaspomínať na všetko to krásne, čo ste spolu prežili. A v neposlednom rade pozvite v tomto letnom čase k sebe aj svojho Boha a povedzte Mu, akí ste šťastní, že vás ešte pri živote zachoval, že vám aj tento rok doprial vidieť krásu Jeho stvoriteľského diela a tak ako horúce lúče slnka cítiť aj lúče Jeho lásky.

Leto je pre nás darom, aby sme mali čas na oddych, čas na rodinu, čas na vďačnosť. Správne použime ten nebeský dar. V prospech nás i ľudí v našom okolí.

MODLITBA ZA RODINU

Pane, Ty si Otcom každej rodiny na zemi, Ty si Otcom všetkých ľudí. V pokore Ťa prosíme, daj skrze Tvojho Syna, Ježiša Krista, ktorý sa pre nás stal človekom a skrze Ducha Svätého, ktorý je poslom Tvojej lásky k nám, aby sa každá rodina na zemi stala pre každú ďalšiu generáciu svätyňou lásky a života, lebo len Ty si opravdivá Láska a Život. Daj, aby Tvoja milosť sprevádzala myšlienky, slová a skutky každého manžela a manželky pre dobro ich rodiny a rodín na celom svete. Daj, aby mladí ľudia našli v rodine pevnú oporu pre svoju ľudskú dôstojnosť a pre rast v pravde a láske. Daj, aby sa láska ukázala silnejšou než všetky slabosti a skúšky, ktorými rodiny niekedy musia prejsť. Skrze nášho Pána Ježiša Krista, ktorý je Cesta, Pravda a Život, po všetky veky vekov. Amen.

(pripravila: Diana Grofová)

PRÍBEH: Akí sme bohatí?

V jeden deň otec spolu so svojou bohatou rodinou zobral svojho syna na výlet po celej krajine, pretože mu chcel ukázať rozdiely medzi ľuďmi a hlavne mu chcel ukázať, akí chudobní sú ľudia v iných častiach krajiny. Strávili jeden celý deň a celú noc na farme jednej veľmi chudobnej rodiny.
Keď sa vrátili z výletu, otec sa opýtal syna, „Tak ako sa ti páčil výlet?“ „Bolo to veľmi pekné, tati!“ „A videl si akí chudobní sú ľudia?“, spýtal sa ho otec. „Áno!“ „A čo si sa naučil?“ Syn odpovedal „Všimol som si, že my máme doma jedného psa, no oni ich majú štyroch. Máme bazén, ktorý dosiahne až do stredu našej záhrady, oni majú jazero, ktoré nemá konca. V našej záhrade máme drahé dovezené lampy, oni majú tisíce hviezd. Naša záhrada je veľmi veľká, ale oni majú pre seba celú krajinu.“ Keď malý chlapec skončil, jeho otec nemal slov. A syn ešte dodal, „Ďakujem, tati, že si mi ukázal, akí sme chudobní!“
Nie je pravda, že všetko záleží na tom, ako sa na veci pozeráme? Ak máte lásku, kamarátov, rodinu, zdravie, zmysel pre humor a pozitívny postoj k životu, tak máte všetko, čo potrebujete! Tieto veci si nemôžete kúpiť. Môžete mať všetky materiálne veci od výmyslu sveta, môžete mať toľko peňazí, že do konca svojho života už nemusíte pracovať a neviem ešte čo, ale ak je vaša duša chudobná, tak nemáte vôbec nič!

(pripravila: Viktória Zjarová)

VIAC LÁSKY

Len lásky viac do našich rokov,
by poháňala autá, vlaky,
by dávala smer našim krokom
a niesla lietadlá nad oblaky...!

Len lásky viac do našich rodín,
by žiarila sťa vločka snehu –
V dôvere tichej láska chodí,
nad hlavou vždy má pevnú strechu.

Len lásky viac do ľudských vzťahov!
Podaná ruka krásou žiari –
v nej každá chvíľa nám je drahou
a blízkosť hreje uprostred vonnej jari...

Len lásky viac do duší našich!
Tú lásku žiada Láska svätá,
čo žitia nášho kroky stráži,
čo trpela za hriechy sveta. (autor: Zlatica Oravcová)

TIP NA DOBRÚ KNIHU: CHATRČ

„Chatrč je láskavým pozvaním do samotného Božieho srdca.
Cez slzy i úsmevy som pocítil ozajstnú premenu.“
Patrick M. Roddy, držiteľ ocenenia Emmy Award za ABC News

Missy, najmladšiu dcéru Mackenzieho Allena Philipsa, unesú počas rodinného výletu, a v opustenej chatrči hlboko v oregonskej divočine sa nájde dôkaz, že ju zrejme brutálne zavraždili. O štyri roky neskôr, uprostred svojho Veľkého smútku, dostáva Mack podozrivý odkaz, podľa všetkého od Boha, v ktorom ho pozýva na víkendové stretnutie v tejto chatrči.
Navzdory zdravému úsudku prichádza počas zimného popoludnia do chatrče a vracia sa do svojej najtemnejšej nočnej mory. To, čo tam Mack nájde, navždy zmení jeho svet.
CHATRČ od Williama Paula Younga zápasí s nadčasovou otázkou: Kde je Boh, keď svet je plný nevýslovnej bolesti, hnevu, zla a násilia? Odpoveď, ktorú Mack dostáva, vás ohromí a azda zmení rovnako, ako zmenila jeho.
Knihu je možné si požičať na farskom úrade. (pripravila: Zdenka Ondrejková)

AKO ZAČAŤ UČIŤ DETI DOMÁCIM POVINNOSTIAM podľa Marie Montessori

*Jeden z najväčších darov, ktoré môžeme deťom dať, je ich schopnosť **samostatne sa o seba postarať** a to v sebe zahŕňa starostlivosť o seba a svoje okolie. Ale kedy s tým začať? Kedy si dieťa dokáže samo dôkladne umyť zuby, ustlať posteľ, upratať izbu, či navariť?*

Psychológia nám hovorí, že základným predpokladom úspešného života je schopnosť **adaptácie**, teda prispôsobenia sa svojmu prostrediu.
V útlom veku adaptácia prebieha **napodobňovaním najbližšej rodiny.** Práve v tomto veku môžeme deťom vštepiť všetky dobré návyky úplne jednoduchým spôsobom – **dovoľte im pracovať spolu s vami**. Nebudú to vnímať ako nenávidenú povinnosť, ale ako spôsob ako byť užitoční.
Maria Montessori založila v roku 1911 školu postavenú na jednoduchom princípe – **deti sa viac naučia počas činnosti ako počas počúvania výkladu.** Rozšírila to aj do domácností svojich žiakov, kde domáce povinnosti pomáhali upevňovať ich charakter a sebavedomie, pretože odrážali ich potrebnosť a samostatnosť.
Začať teda môžeme už **od dvoch rokov** dieťaťa. Aby sme predišli jeho frustrácii, musíme mu najprv **ukázať, ako sa čo robí** a aký má byť výsledok činnosti. Najskôr by sme mali byť pri ňom a **pomáhať mu** alebo ho **povzbudzovať**. Nie je však vhodné dávať za domácu prácu akékoľvek odmeny, tou je totiž harmonický domov, ktorý spoločne tvoríme. Ak napríklad učíme trojročné dieťa prestrieť stôl, musíme mu najskôr ukázať, ako prestrieť obrus, kam položiť taniere, poháre a príbory. Ako dieťa rastie, povinnosti mu pribúdajú, preto je vhodné vytvoriť magnetickú tabuľu alebo nástenku s obrázkami opisujúcimi domáce práce, ktoré má na starosti.
Na vytvorenie **dobrého návyku** (ako i zlozvyku) totiž potrebuje každý človek minimálne 21 dní. Preto je potrebná dôslednosť. Režim a denná rutina prinášajú nielen dobré návyky, ale i pocit **istoty a bezpečia** u dieťaťa.

Neviete ako začať? Prvým krokom môže byť názorná tabuľka, ktorej autorkou je Maria Montessori, kde opisuje **povinnosti dieťaťa podľa veku**.

2-3 roky

Odložiť hračky do krabice
Poukladať knihy na poličku
Odniesť oblečenie do koša
na špinavé prádlo
Odhodiť odpadky
Niesť pár klátikov dreva
Skladať utierky
Prestrieť stôl
Priniesť plienky a vlhčené utierky
Utrieť prach na podlahových lištách

4-5 rokov

Nakŕmiť domáce zvieratká
Poutierať rozliate mlieko alebo vodu
Odkladať hračky
Ustlať posteľ
Upratať svoju izbičku
Polievať kvety
Roztriediť čisté príbory
Pripraviť si jednoduchú desiatu alebo olovrant
Používať ručný vysávač
Upratať kuchynský stôl
Poutierať a odložiť riad
Dezinfikovať kľučky

6-7 rokov

Vyniesť odpadky
Poskladať uteráky
Pozametať podlahu
Poodkladať čistý riad z umývačky riadu
Spárovať ponožky
Vyplieť záhradu
Hrabať lístie
Šúpať zemiaky a mrkvu
Pripraviť šalát
Doplniť toaletný papier

8-9 rokov

Naplniť umývačku riadu
Vymeniť žiarovku v stolnej lampe
Vyprať
Zavesiť a poskladať čisté oblečenie
Utrieť prach
Hadicou vyčistiť terasu
Vyložiť nákup
Pripraviť praženicu
Upiecť koláčiky
Vyvenčiť psa
Pozametať terasu
Umyť stôl

10-11 rokov

Umyť kúpeľňu
Povysávať koberce
Poumývať pracovnú dosku v kuchyni
Upratať kuchynské skrinky
Pripraviť jednoduché jedlo
Pokosiť trávu
Priniesť poštu zo schránky
Šiť jednoduché veci – prišiť gombík
alebo manžetu
Pozametať garáž

12 rokov a viac

Vytrieť podlahy
Vymeniť žiarovky v lustroch
Umyť a povysávať auto
Ostrihať kríky
Maľovať steny
Nakúpiť podľa zoznamu
Navariť kompletný obed alebo večeru
Upiecť chlieb alebo koláč
Ovládať jednoduché opravy v domácnosti
Umývať okná
Žehliť
Postarať sa o mladších súrodencov

(pripravila: Martina Tatárová)

ŠKOLÁCI VOLAJÚ K BOHU...

Pane Ježiši Kriste, je za nami ďalší školský rok a pred nami prázdniny. Vieme, že nielen našou zásluhou sme sa dostali takto ďaleko. Pomohli nám rodičia, priatelia, ale stál si pri nás najmä Ty. Veľakrát sme cítili Tvoju pomoc, ochranu, pokoj, požehnanie. Bol si pri nás v ťažkých i radostných chvíľach. Držal si nás v náručí, keď sa nám nedarilo a boli sme z toho nešťastní. Stal si sa svedkom našej radosti a šťastia, keď sa nám darilo. Prosím Ťa, požehnaj prázdniny, ktoré sú pred nami.

Otče nebeský, nedovoľ, aby sme na Teba zabudli. Daj nám príležitosti byť Tvojimi svedkami, kamkoľvek by sme šli. Nech sme Tvojím svetlom v tme, aby ľudia mohli vidieť v našom živote Teba. Amen.

(autor: Terézia Hadová)

Drahý Bože, prosím Ťa, aby letné prázdniny boli pekné. Daj, aby som cez leto zažil veľa krásnych vecí a ochraňuj ma pri nich. Prosím Ťa, aby sme boli cez prázdniny šťastní a milí k sebe. Amen. (autor: Daniel Brdiar)

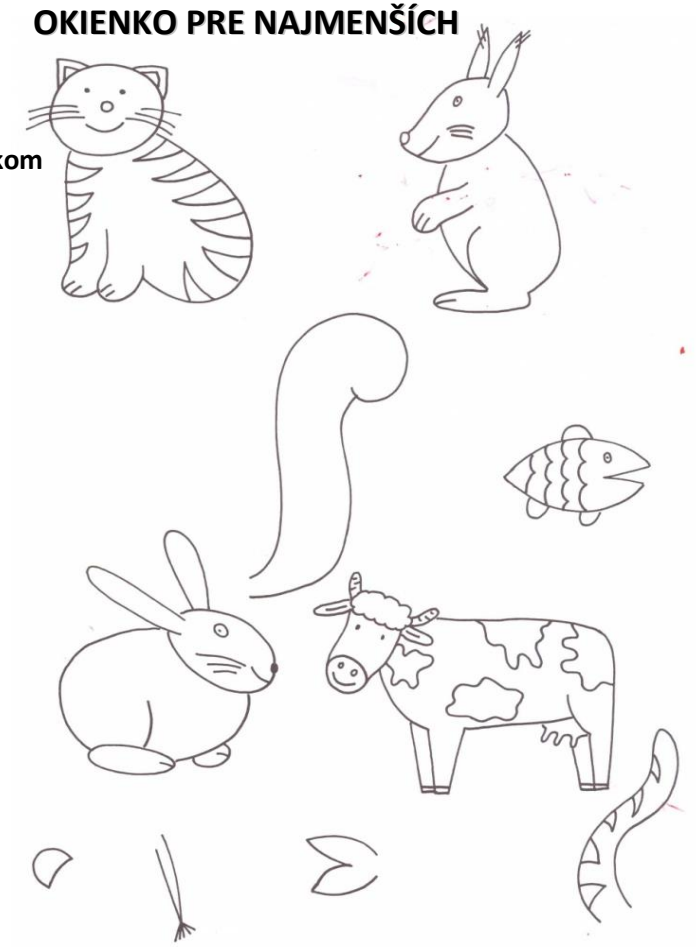
5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

Zabav sa so sudoku

		7	9	6	2	4		
9				1				2
	1		8	5	3		6	
5			4	7	9			1
				8				
4			3	2	1			7
	9		2	4	8		5	
6				3				8
		8	6	9	5	1		

OKIENKO PRE NAJMENŠÍCH

1. Spoj zvieratko so správnym chvostíkom a obrázky vyfarbi



2. Vyfarbi rybky, ktoré plávajú smerom doprava červenou farbou a tie, ktoré plávajú doľava, žltou farbou.

(pripravila: Katarína Schmidtová)

RECEPT: Tvarohový koláč so želatínou

Na prípravu koláča potrebujeme:

Cesto
vajce - 6 ks
kryštálový cukor - 6 PL
polohrubá múka - 6 PL
kakao - 2 PL
prášok do pečiva - 1/2 balenia
olej - 1 dcl

Plnka
jemný tvaroh - 500 g
maslo - 250 g
vanilkový cukor - 1 ks
práškový cukor - 8 PL

Želatína
voda - 1 liter
šumienka – 4 ks
kryštálový cukor - 7 PL
zlatý klas - 2 balenia

Postup:

Cesto
Celé vajcia s cukrom vyšľaháme. Postupne pridávame olej, múku, prášok do pečiva a kakao. Cesto vylejeme na pomastený a pomúčený plech a upečieme.

Plnka
Maslo vymiešame s práškovým a vanilkovým cukrom. Pridáme tvaroh a podľa chuti môžeme pridať aj troška rumu. Plnku rozotrieme na vychladnutý koláč.

Želatína
V 500 ml vody na ohni rozpustíme cukor a šumienku. V ďalších 500 ml vody rozmiešame 2 prášky Zlatý klas a vlejeme do vriaceho cukrového roztoku. Za stáleho miešania necháme zhustnúť. Necháme želatínu troška vychladnúť a potom rozotrieme na tvarohovú plnku. Odložíme na chladné miesto a po stuhnutí koláč pokrájame.

Prajeme dobrú chuť!

(pripravila: Veronika Kušnieriková)

ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO: Dehydratácia

Letné obdobie prináša zo sebou vysoké teploty, ktoré sa šplhajú nad tridsať stupňov. Práve vtedy môže prísť ku kolapsom najmä z dôvodu nedostatku tekutín. Horúčavy znamenajú veľkú záťaž pre organizmus najmä pre starších ľudí a deti, pretože práve oni majú menší pocit smädu a nižší podiel vody v tele. Dehydratácia sa u nich rozvíja rýchlo a často nepozorovane.

Príčiny dehydratácie:
u detí – zvracanie, hnačky, nedostatočný príjem tekutín
u dospelých - nahrádzanie vody kávou, umelými či sladkými nápojmi, konzumácia alkoholu, hnačkovité stavy

Čo sa vlastne deje pri nedostatku tekutín?
Prvý stupeň: únava, sucho v ústach, suché pery, bolesti hlavy, podráždenosť, apatia, závraty, suché plienky aj po 6 hodinách u dojčiat
– človeka v tejto situácii stále nesmädí

Prehĺbenie dehydratácie: znížená elasticita kože – ak urobíme na koži riasu, ťažko sa vracia späť, menej močíme, zvýši sa tepová frekvencia, zníži krvný tlak
– táto nerovnováha = kolaps organizmu

Dehydratácia môže byť **ľahká, mierna až ťažká** a **liečime ju podľa závažnosti:**
- zvýšeným prívodom tekutín a roztokov solí a cukrov (elektrolytov)
- orálnymi rehydratačnými roztokmi (dostupné v lekárni)
- infúzie v nemocnici

Ako postupovať pri dehydratácii?
Pri ľahkej - vypitie 500 -750 ml tekutín postupne v menších dávkach
Pri miernej - podanie rehydratačného roztoku (RR), u dospelých 50 ml na kg telesnej váhy, u detí 5 ml každých 5 minút počas prvej hodiny. Postupne zvyšujeme dávku aj časové odstupy. RR by ste mali užívať 24 hodín, aj keď sa príznaky už neukazujú.

Po rehydratácii (zavodnení organizmu) je vhodná minerálna voda s nižším obsahom sodných (Na+) iónov.

(pripravila: Andrea Tabačáková)

TIP NA VÝLET: Druhá strana Tatier

Letné mesiace a teplé slnečné počasie, ktoré k nim neodmysliteľne patrí, lákajú do hôr i k vode. Ak by ste sa nevedeli pre jednu z alternatív rozhodnúť, ponúkam vám tip, ako si užiť dva v jednom.

V prípade, že si myslíte, že Tatry už nemôžu ponúknuť nič zaujímavé, opak je pravdou. Najväčšie pleso vo Vysokých Tatrách, Morské oko, leží na poľskej strane týchto veľhôr, a hoci z Lysej Poľany (hraničnej tatranskej obce) k nemu vedie „nekonečne“ dlhá asfaltka, ktorá by vás mohla odradiť, „cieľová stanica“ za tú námahu určite stojí! Okrem toho, ak by ste už túto monotónnu trasu naozaj nezvládali, môžete dať šancu konskému povozu, ktorý vás za poplatok dovezie priamo k plesu. Pri plese si môžete oddýchnuť v horskej chate, kde sa dá dobre najesť, prípadne sa osviežiť nejakým nápojom; čo sa však týka ubytovania, v tejto chate sa nevyspíte, pokiaľ ste si minimálne rok dopredu nezarezervovali nocľah. Toto miesto je unikátne aj tým, že len niekoľko metrov nad Morským okom objavíte ďalšie z tatranských plies – Čierne pleso pod Rysmi. Trasa popri tomto plese už vedie priamo na vrchol Rysov.

V lete treba tiež počítať s množstvom turistov, ktorí vám zavše vbehnú do záberu, no vôbec sa nad tým nepozastavte, svedčí to len o atraktívnosti a výnimočnosti tohto miesta, preto si iba vychutnávajte jeho atmosféru! ☺

Pre tých náročnejších či fyzicky zdatnejších odporúčam zobrať si aspoň dva dni voľna a popri rekreačnej prechádzke okolo plies zdolať aj majestátne Rysy. V tomto prípade však navrhujem naplánovať si výstup zo slovenskej strany Tatier (ktorá nie je až taká strmá a náročná), stráviť jednu noc na najvyššie položenej chate v Tatrách – Chate pod Rysmi a na druhý deň vyraziť skoro ráno (kedy nielenže nie je horúčava, ale nie sú ani turisti), prejsť hrebeňom na vrchol, odkiaľ sa vám v prípade priaznivého počasia naskytne jedinečný pohľad na východ slnka, a zísť na poľskú stranu k spomínaným plesám. Potom už „len“ absolvovať „asfaltovú magistrálu“ do Lysej Poľany, odtiaľ sa dostanete autobusom do Popradu.

Z vlastných skúseností odporúčam nenechať doma pršiplášť, mapu a v základnej výbave by nemala chýbať pevná a kvalitná turistická obuv!

Verím, že aj vďaka tomuto tatranskému skvostu budete mať nezabudnuteľné spomienky na leto 2018! ☺

(autor: Radka Hadová)

Artikulárne cirkevné zbory a ich chrámy *Istebné*

V letné dni nemusia naše kroky smerovať len do hôr či k vode, ale môžeme sa rozhodnúť, že voľné chvíle využijeme na spoznávanie kultúrnych pamiatok. O niektorých možno ani nevieme alebo len tušíme, kde sa nachádzajú. Medzi nádherné pamiatky patria aj artikulárne chrámy. Na území nášho Liptovsko-oravského seniorátu máme hneď tri. V nasledujúcich vydaniach nášho zborového časopisu si ich predstavíme.

Ako sa to na Orave začalo?

Reformačné myšlienky sa šírili na Orave už v polovici 16. storočia, len niekoľko rokov po Lutherovom vystúpení. Keď sa majiteľmi Oravského panstva a hradu stali Thurzovci, reformácia tu dosiahla svoj vrchol. Ich pričinením takmer celé územie Oravy bolo evanjelické.

R. 1672 oravský župan gróf Mikuláš Draškovič na priamy rozkaz cisára Leopolda I. nariadil vrátiť katolíkom cirkevné majetky spolu s kostolmi. Nastalo obdobie tvrdej protireformácie.

Ťažká ekonomická i komplikovaná politická situácia v štáte donútila cisára Leopolda I. zvolať r. 1681 Šopronský snem, ktorý vydal 72 článkov /artikúl/. 25. a 26. článok sa týkal náboženských slobôd v Uhorsku. Na základe 26. článku si mohli evanjelici postaviť 2 kostoly v každej stolici. Pre Oravu bolo určené miesto v Istebnom a vo Vyšnom Kubíne – neskôr v Leštinách.

Nová doba pre Istebné

R. 1686 istebniansky zeman Pavol Dávid poskytol novovytvorenému artikulárnemu zboru svoj pozemok zv. Medovú hôrku a ešte v ten rok sa započalo so stavbou chrámu, ktorý bol r. 1687 posvätený. Dokončený však nebol. Chýbali financie, ktoré nemohlo poskytnúť chudobné evanjelické obyvateľstvo na pravom brehu rieky Oravy, ktoré mal duchovne zaopatrovať práve istebniansky artikulárny zbor. Preto z poverenia oravských evanjelikov koncom r. 1695 zeman František Podhoráni sa vybral s prosbopisom k švédskemu panovníkovi Karolovi XI., ktorý formou kráľovského privilégia povolil v severských krajinách zbierku na oravské artikulárne chrámy.

Drevený klenot

Presná podoba nášho pôvodného chrámu nie je známa. Súčasný kostol pochádza až z r. 1730 – 31, čo okrem iného potvrdil r. 2007 predbežný dendrochronologický prieskum. V r. 1731 bola v blízkosti chrámu postavená zvonica. Jej murovanú prízemnú časť dopĺňa poschodie s ochodzou vo forme otvorenej arkády.

Interiér kostola bol postupne zariaďovaný mobiliárom. Oltár darovala r. 1698 rodina Kelemeši, čo dokazuje jej erb na jeho vrchole. Pôvodný obraz Večere Pánovej sa prekrýval obrazom Svätej Trojice. Výzdobu barokového oltára dopĺňajú postranné postavy apoštola Petra a Pavla.

Zemianska rodina Bajči zadovážila pre zbor kazateľnicu s postavami 4 evanjelistov. Archanjel Michal stojaci v jej vrchole, akoby symbolicky kázal veriacim nielen slovo prísneho Božieho zákona a súdu, ale aj milosti a radosti.

Vzácna je kamenná krstiteľnica s dreveným vekom a motívom krstu Ježiša v Jordáne. Pochádza z 2. polovice 18. storočia. Pôvodný drevený kalich s maľovaným rastlinným motívom sa používal k Večeri Pánovej až do r. 1746.

Za oltárom na empore sú vyobrazenia apoštolov, ktorí zomreli ako martýri. Každý drží v ruke nástroj svojej mučeníckej smrti. Na východnej strane je obraz ženy, ktorá nesie kríž a udierajú do nej blesky. Je to obraz trpiacej cirkvi. Vyjadruje život kresťana, ktorý je neraz popretkávaný utrpeniami, ale skrze mnohé súženia sa dostáva do Božieho kráľovstva.

Na západnej strane je obraz ženy s palmovou ratolesťou, ktorá nesie svetlo. Je to obraz víťaznej cirkvi. Povzbudzuje nás, aby sme boli verní až do konca a vtedy obdržíme veniec spravodlivosti, ako o ňom hovorí apoštol Pavol.

Doskové obloženie stien ostatnej časti kostola zdobí niekoľko výrokov cirkevných otcov Augustína a Hieronyma a citáty z latinskej Biblie – Vulgaty. A napokon erby významných zemianskych rodín, donátorov cirkevného zboru.

Do r. 1781 mal istebniansky zbor 5.000 duší. Po Tolerančnom patente si viaceré obce obnovili i nanovo zariadili zbory a postavili vlastné kostoly. Dnes cirkevný zbor počíta svojich 680 členov.

Ak sa rozhodnete práve opísané si prezrieť na vlastné oči, kontaktujte miestny farský úrad. Určite sa radi dohodnú na stretnutí s vami uprostred toho nádherného dreveného klenotu.

(autor: Alena Ďurčíková)

ČO SME PREŽILI...

Dňa 15. apríla sa v chráme Božom vo Veličnej uskutočnilo **Stretnutie spevokolov cirkevných zborov Oravy**, na ktorom sa zúčastnilo 7 spevokolov, vrátane toho nášho.

Dňa 20. apríla sa v budove Evanjelickej základnej školy Jura Janošku v Liptovskom Mikuláši konala **Biblická olympiáda**. Zúčastnilo sa jej 85 žiakov z Liptova a Oravy, ktorí súťažili v 4 kategóriách. Náš cirkevný zbor zastupovali Daniel Brdiar (3. ročník), Terézia Hadová (7. ročník) a Samuel Tabačák (7. ročník). Daniel sa umiestnil na 2. mieste a Terézia na 3. mieste vo svojej kategórii. Blahoželáme a prajeme im, aby ich aj naďalej Pán Boh napĺňal múdrosťou.

Ako na Veľkú noc, tak aj na Deň matiek **program služieb Božích svojím vystúpením spestrili deti**. Cez Veľkú noc sa k nim pridal aj náš zborový **dorast a spevokol**.

V dňoch 4.-8. mája sa už po 7-krát konalo seniorálne sústredenie konfirmačnej a pokonfirmačnej mládeže **KOLOS**. Tentokrát kroky 168 mladých ľudí (z toho troch z nášho zboru) smerovali na východ do Juskovej Vole (okr. Vranov nad Topľou). Témou tohtoročného stretnutia bolo GPS – God´s positioning system – Boží navigačný systém a každý deň sa odvíjal kúsok z príbehu Búrka na mori (Mk 4,35-38).

Ku sviatosti Krstu svätému boli prinesené milované deti svojich rodičov

Ela Lacková (20.5.)
Ľudmila Kubindová (27.5.)
Matúš Bobák (17.6.)

Do stavu manželského vstúpili

Miroslava Ivanova a Jozef Poloha (2.6.)

Pán života a smrti odvolal z tejto časnosti

Mária Guzyová (21.4.)
Katarína Hnilicová (30.5.)

KVÍZ

1. Ktorý bol prvý cirkevný zbor Evanjelickej cirkvi augsburského vyznania, do ktorého patrili veriaci z Kraľovian?
a/ Veličná
b/ Istebné
c/ Párnica

2. Prvá evanjelická škola bola postavená na mieste:
a/ kostola
b/ farského úradu
c/ obecného úradu

3. Prvým duchovným pastierom cirkevného zboru bol:
a/ Pavol Černaj
b/ Eva Kolesárová
c/ Mária Kováčová

4. Náš cirkevný zbor patrí do:
a/ Východného dištriktu
b/ Západného dištriktu
c/ Stredného dištriktu

5. Čo je patena?
a/ časť oblečenia kňaza
b/ tanierik na prisluhovanie Večere Pánovej
c/ zborový spev

6. Čo je krédo?
a/ vyznanie viery
b/ časť organu
c/ pomenovanie pre lavicu

Správne odpovede: 1a, 2a, 3c, 4a, 5b, 6a

PERLIČKY Z KONFIRMAČNEJ VÝUČBY

Občas sa každému z nás stane, že sa nám niektoré veci trošku pomiešajú. Prinášame vám niekoľko takým zaujímavostí z výučby našich konfirmandov. V zátvorke sa nachádzajú správne odpovede.

Otázka: Aká bola maštaľ, v ktorej sa narodil Pán Ježiš?
Odpoveď: Maštaľ bola taká, že tam bolo seno a zvieratá.
(provizórny prístrešok pre zvieratá)

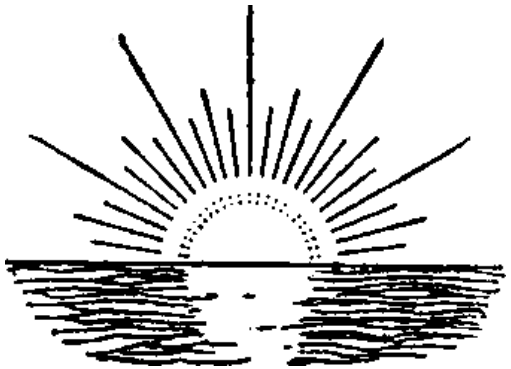
Otázka: Čo vyrobili Izraelci, kým bol Mojžiš na vrchu Sinaj?
Odpoveď: Zlatého diviaka.
(zlaté teľa)

Otázka: Aké je nebezpečenstvo pre pokrstené dieťa?
Odpoveď: Že ho utopia pri krste.
(že nebude rodičmi vedené vo viere)

Otázka: Ako sa volá chrám, ktorý bol postavený v Ríme?
Odpoveď: Chrám svätého Antona.
(Bazilika svätého Petra)

Otázka: V čom bol Ježiš iný ako sú dnešní lekári?
Odpoveď: Liečil zadarmo.
(mal moc uzdravovať)

Výpoveď: Ježiš bol ako Herkules – bol na polovicu Boha a na polovicu človek



OZNAMY

... srdečne vás pozývame...

Nedeľné Služby Božie v Kraľovanoch o 8.30 hod. v chráme Božom

- Služby Božie so skúškou katechuménov (1. júl)
- Kajúca nedeľa s prisluhovaním sviatosti Večere Pánovej (5. august)
- Požehnanie na začiatku školského roka (2. september)
- Poďakovanie za úrodu s prisluhovaním sviatosti Večere Pánovej (7. október)

Nedeľné Služby Božie v Ľubochni o 14.00 hod. na 2. poschodí Obecného úradu

1. júl	12. august	9. september	7. október
15. júl	26. august	23. september	
29. júl			

- Služby Božie s prisluhovaním sviatosti Večere Pánovej (12. august)

Detský denný tábor

Termín: 2.-6. júl 2018
Miesto: farský úrad a okolie

Dorastový pobytový tábor

Termín: 15.-22. august 2018
Miesto: Kováčová

Misijné dni Východného dištriktu

Termín: 30.august – 2. september 2018
Miesto: Hotel Sorea Ľubovianske Kúpele
Téma: Skutočne slobodní
Termín prihlásenia: do 31. júla 2018

Dištriktuálny deň Východného dištriktu

Termín: 16. september o 9.30 hod.
Miesto: Športová hala Poprad Aréna
Téma: Deň zmierenia

Drahí bratia a sestry,
prajeme vám,
aby vás počas letných dní sám Pán Boh viedol,
aby vás sprevádzal na všetkých vašich cestách
a aby požehnával všetky vaše kroky.
Nech je s vami Trojjedinný Boh Otec, Syn i Duch svätý.