pôst od zábavy na počítači, notebooku, tablete či v mobile; menej četovania na sociálnych sieťach. Neodmysliteľnou súčasťou pôstu je dávanie almužny, získanej práve odopieraním si jedla alebo iných pôžitkov.

Ak čitateľ pozorne čítal predchádzajúce riadky, vyplýva z nich, že aj oškvarky patria medzi mäsitý pokrm. Takže ak si v piatok dám takéto jedlo, potom ma viaže vykonať iný skutok pokánia, a to v ten deň. Týka sa to všetkých piatkov v roku okrem Veľkého piatka, keď je striktný príkaz zdržovania sa mäsa, rovnako ako na Popolcovú stredu. Tento pôst je záväzný od 14. roku veku do konca života a okrem toho v tieto dva dni platí, že je dovolené iba raz za deň sa dosýta najesť (záväzný od 18. roku veku do začatia 60. roku veku) a pridáva sa tradícia dvakrát do „polosýta“.

Slobodní od pôstu

Vážne chorí, diabetici alebo tehotné ženy tento pôst, okrem príkazu zdržovať sa mäsa z dôvodu zdravotných obmedzení nemusia zachovávať, čiže chorí môžu jesť viackrát za deň bez obmedzenia. Ak na piatky pripadne slávnosť (v liturgii slávenia svätej omše je Glória a Krédo), v tieto dni pôst neviaže.

Záver

Pôst nemá byť iba formálnym splnením príkazu Cirkvi, ale spontánnym hnutím srdca v duchu výzvy: Obráťte sa ku mne celým svojím srdcom, pôstom a modlitbou. Výsledkom dobre prežitého a dobrovoľného pôstu má byť zmena zmýšľania a života. Obrátiť sa k Bohu cez službu lásky k blížnemu je jeho podstatou.

Z Katolíckych novín upravil dekan

Krížové cesty – Konkatedrála sv. Mikuláša

1.3.	**1. pôstna nedeľa**	**14:15 hod.**	**Akolyti konkatedrály (rozdávatelia)**
6.3.	piatok	17:15 hod.	Spoločenstvo Najsvätejšieho srdca Ježišovho
8.3.	**2. pôstna nedeľa**	**14:15 hod.**	**Birmovanci *(Daniel Boleš, kaplán + S. Vavreková)***
13.3.	piatok	17:15 hod.	Spoločenstvo kresťanských dôchodcov
15.3.	**3. pôstna nedeľa**	**14:15 hod.**	**Birmovanci *(Marcin Bajda, RCJ, sr. Anita, CJ + M. Stachová, D. Brindová, D. Wieleková)***
20.3.	piatok	17:15 hod.	Birmovanci *(Martin Šimko, kaplán, Jakub Farkaš, diakon + J. Macek, K. Maceková, D. Provázková)*
22.3.	**4. pôstna nedeľa**	**14:15 hod.**	**Spoločenstvo Faustínum**
27.3.	piatok	17:15 hod.	Birmovanci *(Pavol Knut, kaplán, Michal Škulka, kaplán + S. Šugová, M. Boldyová)*
29.3.	**5. pôstna nedeľa**	**14:15 hod.**	**Rodičia a deti**
3.4.	piatok	17:15 hod.	Klub kresťanských pedagógov
5.4.	**Kvetná nedeľa**	**14:15 hod.**	**Rodiny (Hnutie Svetlo - Život)**

Infolist 10 2020

Rímskokatolícka farnosť sv. Mikuláša v Prešove ročník: XX.

1. MAREC 2020 PRVÁ PÔSTNA NEDEĽA

PÔST AKO ČAS POKÁNIA A KAJÚCNOSTI

V Rímskokatolíckej cirkvi sa pôst vníma v časovom období štyridsať dní pred Veľkou nocou. Začína sa na Popolcovú stredu a končí sa na Zelený štvrtok popoludní . V tom čase veriaci má prejaviť svoju vieru: intenzívnou modlitbou napríklad liturgie hodín, svätého ruženca, krížovou cestou alebo čítaním Svätého písma. A tiež zrieknutím sa jedla, zdržiavaním sa mäsitého pokrmu.

Čo rozumieme pod zrieknutím sa mäsitých pokrmov?

Mäsitým pokrmom rozumieme: akékoľvek mäso živočíšneho pôvodu okrem rýb a morských plodov, výrobky z mäsa, ktoré obsahujú mäsovú zložku v akomkoľvek pomere (párky, škvarky, mäsové salámy, klobásy atď).

Jedlá pripravované na bravčovej a hydinovej masti (napríklad zelenina, cestoviny, sója) nie sú podľa KBS porušením pôstu. Pôstne obdobie má najprísnejšiu formu v deň Popolcovej stredy a na Veľký piatok. Sú to dni zdržovania sa mäsitých pokrmov a pôstu.

Piatok ako kajúci deň

Aktuálne Direktórium na omše a liturgiu hodín hovorí, že všetky piatky v roku sú dňami pokánia. Veriaci v tieto dni konajú pokánie niektorým z nasledujúcich piatich spôsobov: zdržovaním sa mäsitého pokrmu; skutkom nábožnosti (účasťou na svätej omši, krížovou cestou alebo bolestným ružencom); čítaním Svätého písma trvajúce aspoň 10 minút; skutkami lásky k blížnemu (návšteva chorého s konkrétnym prejavom pomoci, návšteva cintorína spojená s modlitbou za zosnulých alebo hmotná pomoc chudobným či viacdetným rodinám); zrieknutím sa sledovania televíznych programov, fajčenia alebo alkoholických nápojov, alebo iným sebazaprením.

Kajúce skutky

Okrem presne určených spôsobov sú aj iné možnosti pokánia. Konať dobročinné skutky, ako napríklad pomoc starým, núdznym, zdravotne znevýhodneným, návšteva chorých, trpiacich, detského domova a podobne. Môže ísť o formu osobného rozhovoru, prejavov vďačnosti, trpezlivosti, ocenenia druhých, odpustenia, súcitu. Rovnako skutkom kajúcnosti môže byť menej kritizovania, negativity, slov, ktoré očierňujú, špinia a zraňujú, menej zatrpknutosti, nepriateľstva, zdeptanosti a beznádeje, neprajnosti a podozrievania, hnevu a pesimizmu, menej pýchy a viac pokory.

Moderné kajúce skutky

Modernými skutkami sebazaprenia je

Milodar na vydávanie Infolistu: 0.10 €

Bohoslužby – Konkatedrála sv. Mikuláša

Deň	Liturgický kalendár	Čas	Úmysly sv. omší
Po 2.3.	*Pondelok po 1. pôstnej nedeli*	5:45	ZBP Martin, Petra, Soňa, Romana
		6:15	+ Eva
		7:00	+ Apolonia - pohrebná
		12:00	+ Štefan, Helena, Štefan, Jozef, Stanislav
		18:00	ZBP Mária s rod.
Ut 3.3.	*Utorok po 1. pôstnej nedeli*	5:45	ZBP Lenka (40 rokov) s rod.
		6:15	ZBP Peter, Jozef
		7:00	+ Tibor - pohrebná
		12:00	+ Ján, Helena, Ján
		18:00	ZBP rod. Andraščíková
Str 4.3.	*Streda po 1. pôstnej nedeli*	5:45	ZBP Beáta a Frederika s rod.
		6:15	+ Ján
		7:00	+ Ľudmila - pohrebná
		12:00	+ Veronika, Jozef, Valent
		18:00	ZBP syna Tomáša
Št 5.3.	*Štvrtok po 1. pôstnej nedeli* ***Adorácia cca 18.45 hod.***	5:45	ZBP Tánička, Natália a Simon
		6:15	+ Zdeněk - 1. výročie
		7:00	+ Konštantín - pohrebná
		12:00	ZBP Anna, Mária
		18:00	ZBP syna Petra
Pi 6.3.	*Piatok po 1. pôstnej nedeli* ***Prvý piatok v mesiaci Cemjata 17.00 hod.***	5:45	+ Ján, Margita
		6:15	ZBP Jozefína
		7:00	+ Alžbeta - pohrebná
		12:00	+ Ondrej, Mária
		18:00	ZBP Viliam s rod.
So 7.3.	*Sobota po 1. pôstnej nedeli* ***Fatimská sobota***	5:45	+ Ján a Pavel
		6.15	ZBP ružencové bratstvo
		18:00	+ Mikuláš, Mária, Michal, Mária, Ján, Zuzana
Ne 8.3.	DRUHÁ PÔSTNA NEDEĽA - ROK A **5.45** (+ Aurélia, Andrea)**, 6.30** (ZBP Mária), **7.45**, **10.00** (ZBP Dominika /ž/), **11.30** (ZBP Mária - 80 rokov), **15.00** (+ Peter), **18.00** (+ Jana a Katarína), **Surdok 9.00** (ZBP Marcela a Miroslav - 40 rokov manželstva), **Cemjata 10.15**		

Stránkové hodiny v kancelárii **Po, Str.**: 10:00 hod. - 11:30 hod., 16:00 - 17:30 hod., **Ut., Štv.**: 16:00 hod. - 17:30 hod., **Pia.**: 10:00 hod. - 11:30 hod., 16:00 hod. - 17:00 hod. **Legenda**: **†:** zosnulý/á/ **ZBP:** zdravie a Božie požehnanie

Sviatosť zmierenia v konkatedrále sa vysluhuje takto: Po - Pia: ráno 5:45 – 6:55 hod.; obed: 9:55 - 11:55 hod.; večer 17:30 – 17:55 hod.

Oznamy

1. **Milodary**: ***Na konkatedrálu***: bohuznámy 50€, bohuznámi manželia 250€. ***Na organ***: bohuznáma 50€, bohuznáma Alžbeta 100€, bohuznámi manželia Štefan a Mária 1000€. ***Zbierka na farské potreby:*** Konkatedrála 2300,75€, Cemjata 64€. ***Na rádio Lumen***: bohuznáma Jana 20€, bohuznáma Alžbeta 20€. ***Na TV LUX***: bohuznáma Jana 30€. ***Na misie:*** bohuznáma Anna 50€. ***Na Kalváriu***: bohuznámi manželia 210€.
2. Na prvú pôstnu nedeľu 1.3.2020 bude pri sv. omšiach **tradičná zbierka na charitu**. Pán Boh zaplať!
3. Všimnite si rozpis ***krížových ciest*** na nástenkách. Prosíme o službu jednotlivé rozpísané spoločenstvá.
4. **Tento týždeň je prvopiatkový** - večer spovedáme od 17.30 hod. **Ku chorým domov pôjdeme v piatok od 8.00 hod.** Vyloženie Sviatosti oltárnej bude v konkatedrále **v piatok od 12.30 hod.** Sv. omša na **Cemjate** bude na prvý piatok o **17.00 hod.** Sobotu slávime ako fatimskú.
5. ***Ekumenický Svetový deň modlitieb SDM 2020 Zimbabwe*** sa uskutoční v nedeľu **8.3.2020 o 18.00 hod. v Evanjelickom kolégiu** - v dvorane Biskupského úradu ECAV, Hlavná 137 v Prešove. Témou je Vstaň, vezmi si lôžko a choď! Pozývame Vás.
6. Pozývame birmovancov a mládež na ***celoprešovskú mládežnícku sv. omšu*** **v piatok 13.3.2020** do kostola Kráľovnej Pokoja na Sídlisku 3 o 18.00 hod.
7. V sobotu **14.3.2020** sa uskutoční **duchovná obnova** pre farských spolupracovníkov (rozdávatelia sv. prijímania, lektori, kantori, žalmisti, animátori, kostolníci, kurátori, latinský zbor) o ***15.00 hod. u sestier CJ na Ulici Tarasa Ševčenka***.
8. ***Štvrté stretnutie a katechéza pre rodičov a prvoprijímajúce deti*** bude v stredu **18.3.2020 o 17.30 hod.** Zraz bude na chodbe farského úradu, Hlavná 81.
9. ***Stretnutie rodičov birmovancov*** bude vo **štvrtok 19.3.2020 o 19.00 hod.** Zraz bude na chodbe farského úradu, Hlavná 81.
10. Na **veľkonočný dar pre chudobných** môžete prispieť aj vhodením milodaru do označených pokladničiek v konkatedrále.
11. ***OZ Prešovská gotika. sa uchádza o 2 percentá z daní***. Pomôžete našej konkatedrále, pomôžete pri obnove organa a v neposlednom rade aj chóru, empóry, ktorá sa tiež musí reštaurovať. Po prieskume, sa zistilo, že mnohé častí sú napadnuté drevným hmyzom a že podhľad je vo veľmi zlom stave. Ak nemôžete Vy darovať, poproste svojich príbuzných. Ak máte problém s vypísaním, nech sa páči, zastavte sa na ekonomickom oddelení, radi Vám pomôžeme. V úcte dekan.
12. **Ponúkame na prenájom** (menšie rodinné oslavy, jubileá, prvé sväté prijímania, promócie,...) **miestnosť s kapacitou 40 osôb** v Katolíckom kruhu na Jarkovej ulici. Miestnosť je vybavená malou kuchynkou. Občerstvenie je možné formou cateringu. Bližšie informácie na tel. čísle 0918 350 484.

Týždenník Rímskokatolíckej farnosti sv. Mikuláša v Prešove - konkatedrála,
pre vnútornú potrebu vydáva RKFÚ: Hlavná 81, 080 01 Prešov
Zodpovedný za vydanie: Michal Škulka, kaplán s kolektívom redakcie. Grafická úprava: Dávid Sovák.
Prijímanie príspevkov na E-mail: presov@rimkat.sk;
Infolist nájdete aj na www.presov.rimkat.sk
Finančné príspevky na podporu života farnosti možno posielať na účet: 4008008582/7500