

**pôst od zábavy na počítači, notebooku, tablete či v mobile; menej čítania 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 bližnému je jeho podstatou.**

*Z Katolíckych novín upravil dekan*

## Krížové cesty – Konkatedrála sv. Mikuláša

|       |                  |            |  |
|-------|------------------|------------|--|
| 1.3.  | 1. pôstna nedeľa | 14:15 hod. | Akolyti konkatedrály (rozdávateľa)   |
| 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 Faustínium  |
| 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, zdrživaním 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 hydínovej masti (napríklad zelenina, cestoviny, sója) nie sú podľa KBS porušením pôstu.** Pôstne obdobie má najprísnejšiu formu v deň Popolcovej stredu 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 bližnému (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.

dujúcich 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 bližnému (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. Konajú dobročinné skutky, ako napríklad pomoc starým, núdznym, zdravotne znevýhodneným, návšteva chorých, trpiacich, detského domova a podobne. Môže ísť o formu osobného rozhovoru, prejavov vďačnosti, tpežlivosti, 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**

| Deň         | Liturgický kalendár   | Čas   | Úmysly sv. omší                              |
|-------------|---|-------|--|
| Po<br>2.3.  | <u>Pondelok po 1. pôstnej nedeli</u>  | 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<br>3.3.  | <u>Utorok po 1. pôstnej nedeli</u>  | 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<br>4.3. | <u>Streda po 1. pôstnej nedeli</u>  | 5:45  | ZBP Beáta a Frederika s rod.                 |
|             |   | 6:15  | + Ján  |
|             |   | 7:00  | + Ludmila - pohrebná                         |
|             |   | 12:00 | + Veronika, Jozef, Valent                    |
|             |   | 18:00 | ZBP syna Tomáša                              |
| Št<br>5.3.  | <u>Štvrtok po 1. pôstnej nedeli</u><br><i>Adorácia cca 18.45 hod.</i>   | 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<br>6.3.  | <u>Piatok po 1. pôstnej nedeli</u><br><i>Prvý piatok v mesiaci</i><br><i>Cemjata 17.00 hod.</i>   | 5:45  | + Ján, Margita                               |
|             |   | 6:15  | ZBP Jozefína                                 |
|             |   | 7:00  | + Alžbeta - pohrebná                         |
|             |   | 12:00 | + Ondrej, Mária                              |
|             |   | 18:00 | ZBP Viliam s rod.                            |
| So<br>7.3.  | <u>Sobota po 1. pôstnej nedeli</u><br><i>Fatimská sobota</i>  | 5:45  | + Ján a Pavel                                |
|             |   | 6:15  | ZBP ružencové bratstvo                       |
|             |   | 18:00 | + Mikuláš, Mária, Michal, Mária, Ján, Zuzana |
| Ne<br>8.3.  | <b>DRUHÁ PÔSTNA NEDELA - ROK A</b><br>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), <b>Surdok 9.00</b> (ZBP Marcela a Miroslav - 40 rokov manželstva), <b>Cemjata 10.15</b> |       |  |

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. **Legendá:** **f**: 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.

- Milodary:** *Na konkatedrálu:* bohužnámy 50€, bohužnami manželja 250€. *Na organ:* bohužnáma 50€, bohužnáma Alžbeta 100€, bohužnami manželja Štefan a Mária 1000€. *Zbierka na farské potreby:* Konkatedrála 2300,75€, Cemjata 64€. *Na rádio Lumen:* bohužnáma Jana 20€, bohužnáma Alžbeta 20€. *Na TV LUX:* bohužnáma Jana 30€. *Na misie:* bohužnáma Anna 50€. *Na Kalváriu:* bohužnami manželja 210€.
- Na prvú pôstnu nedeľu 1.3.2020 bude pri sv. omšiach **tradičná zbierka na charitu**. Pán Boh zaplať!
- Všimnite si rozpis **krížových ciest** na nástenkách. Prosíme o službu jednotlivé rozpísané spoločenstvá.
- 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.
- 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.
- 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.
- V sobotu **14.3.2020** sa uskutoční **duchovná obnova** pre farských spolupracovníkov (rozdávateľa sv. prijímania, lektori, kantori, žalmisti, animátori, kostolníci, kurátori, latinský zbor) o **15.00 hod. u sestier CJ na Ulici Tarasa Ševčenka**.
- 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.
- Stretnutie rodičov birmovancov** bude vo **štvrtok 19.3.2020 o 19.00 hod.** Zraz bude na chodbe farského úradu, Hlavná 81.
- Na **veľkonočný dar pre chudobných** môžete prispieť aj vzhodením milodaru do označených pokladničiek v konkatedrále.
- 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 časti sú napadnuté drevným hmyzom a že podhl'ad 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.
- 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. číslo 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 farností možno poslať na účet: 4008008582/7500