



ČASOPIS ZA
NEGOVANJE
DUHOVNE
KULTURE

ТАЈНИ ЗАЃИН

ИНФОДЕМИЈА

ПРЕПОРУКЕ ЗА СТАРОСТ
ПРИЧА О КАМЕНУ (2)

ЦАРСКИ ДАРОВИ, други део

ХИПЕРТЕНЗИЈА (2)
ЂАВОЉИ КРУГ

СЕЛО ПАШТРИЋ

РАЂАЊЕ ДВОЈНОСТИ
СЛОБОДНО ЗИДАРСТВО (2)

ЛЕГЕНДА О ЛЕЈЛИ И МАЏНУНУ

Никола Тесла

Поистањар сатмира
с тогвањем у пламенју
свакиш се кривје
за својој земаљској породици
и ширину одласа
Воскрасну жељу
Не заборави ме
у мом ширењу

БРОЈ 02

20
20



САДРЖАЈ

- **НЕМОЈ БИТИ ЧАША - ПОСТАНИ ЈЕЗЕРО** -
непознат аутор
- **СЕЛО ПАШТРИЋ** - Бранислав Денис Божовић
- **ПРЕПОРУКЕ ЗА СТАРОСТ** - Борислав Микетић
- **ЧЕТИРИ ЕЛЕМЕНТА ПРАВЕ ЉУБАВИ** - непознат аутор
- **ПРИЧА О КАМЕНУ (2)** -
Проф.Др Драган Миловановић
- **ИНФОДЕМИЈА** - Јевђеније Ђокић
- **АКО ВАМ СЕ ПОСРЕЋИ** - Аглаја Датесидзе
- **ХИПЕРТЕНЗИЈА** - Значај дијететских
суплемената у регулацији крвног притиска (2) -
проф.др Бранко Јаковљевић
- **РАЂАЊЕ ДВОЈНОСТИ** - Милан Манас
- **БРАТСТВО СВИХ ЉУДИ** - Лав Николајевич Толстој
- **ЦАРСКИ ДАРОВИ (2)** - Момо Цвијовић
- **ЂАВОЉИ КРУГ** - Драган Ђурић
- **МОЛИТВА ЖИВОТУ** - Џеф Фостер
- **ЛЕГЕНДА О ЛЕЈЛИ И МАЏНУНУ** - Синиша Кошутић
- **СЛОБОДНО ЗИДАРСТВО** или пре почетка... (2)
Мирко Зоранић
- **ЗНАЊЕ ТРЕБА ДА БУДИ ДУШУ И ДУХ** - Омрам Михаел
Ајванхов

ТАЈНИ ЗАЋИН - Gavrila Principa 43,
tajnizacin@gmail.com, 063/276262

Драги читаоци,

од овог броја нашег часописа желимо да Вас инспиришемо за кретање, било класично путовање, било за шетње, пешачење или вожњу бициклом у занимљиве крајеве Србије.

Путовање и кретање јесу прави “тајни зачин” неговања наше духовне културе. То је одлазак у отворену – чисту природу и лепи предео у коме су смештене природне и створене вредности разноврсне природе, културно историјског и етнографског наслеђа. У тим крајевима настајале су нове вредности и неговала и сачувала традиција вредних и талентованих становника Србије.

Нећете веровати колико добрих и гостопримљивих људи можете срести, много тога од њих научити и стећи нове пријатеље.

Намеравамо да у наредним бројевима часописа предлажемо занимљиве крајеве и места која Вам могу пружити целовито задовољство естетског, физичког, културног, религиозног и духовног доживљаја.

Први корак је да хоћемо и други да кренемо...!

И да знате, разлог за наше покретање старије је од пошаста “наџак бабе” - короне. За заштиту нашег здравља користан је сваки одлазак и кретање у природи.

Бранислав Денис Божовић



**НЕМОЈ БИТИ ЧАША,
ПОСТАНИ ЈЕЗЕРО...**

Непознат аутор

НЕМОЈ БИТИ ЧАША, ПОСТАНИ ЈЕЗЕРО...

Једном је један несрећни младић дошао до старог учитеља и рекао му да има јако пуно проблема у животу и питао га за савет.

Стари учитељ га погледа па му рече да стави шаку соли у чашу воде и да то попије.

- Како ти се свиђа? - упита га учитељ.

- Грозна је. - рече младић и испљуну воду.

Учитељ се насмеја и затим рече младићу да узме још једну шаку соли и да је баци у језеро.

Ходали су у тишини до оближњег језера и учитељ рече ученику да баци шаку соли у језеро.

Потом му старац рече:

- Сада захвати и попиј мало воде из језера.

Док је вода цурила низ младићеву браду, учитељ упита:

- Како ти се свиђа?

- Добра је.., - рече младић.

- Има ли укус соли? - упита учитељ.

- Не. - рече младић.

Учитељ седе поред овог напавеног младића, узме му руку и рече:

- Бол живота је ова со, ни мање ни више. Количина боли у животу остаје иста, потпуно иста.

Но, осећај боли коју доживљавамо зависи од посуде у коју је стављамо. Зато, када те боли, једино што можеш да учиниш је да прошириш свој осећај за ствари.

Престани да будеш чаша – постани језеро...

Непознат аутор



A stylized, light blue leaf with a dark blue outline, positioned diagonally across the center of the page. It has several pointed lobes and a central vein.

**ПУТОВАЊА И КРЕТАЊА "ТАЈНИ ЗАЧИН"
ЗА НЕГОВАЊЕ ДУХОВНЕ КУЛТУРЕ!**

СЕЛО ПАШТРИЋ

Пише: Бранислав Денис Божовић



ПУТОВАЊА И КРЕТАЊА "ТАЈНИ ЗАЧИН" ЗА НЕГОВАЊЕ ДУХОВНЕ КУЛТУРЕ!

Пише: Бранислав Денис Божовић

СЕЛО ПАШТРИЋ

За почетак путовања одабрали смо село Паштрић, удаљено 8 км од Мионице (Ваљевске), 8 км удаљено од Бање Врујци и око 2,5 км удаљено од познатог села Струганик.

Овај крај се налази у предгорју Ваљевских планина, планине Маљена и свима познатих Дивчибара. Брда у којима се угнездило село Паштрић подижу се изнад мале Мионичке котлине, на шумовитим падинама и излазу из клисуре реке Рибнице.

У пределу Паштрића и ближе околине смештено је неколико занимљивих места, која већ дуго привлаче знатижељне путнике, планинаре, ђачке екскурзије, породице са децом, младе и старе истраживаче.





- **Бања Врујци**, модерно бањско и турстичко место изграђено на чистим благо топлим изворима које је народ назвао Топлица. Воде бање су изразито чисте и лековите, планинске воде, које стижу са Ваљевских планина богатих шумама, пониру дубоко у топле геолошке слојеве и враћају се на површину загрејане.

Бањски програми терапије и опоравка садрже отворене базене, спортске терене и обележене стазе за пешачење у околној природи, до Струганика и Паштрића, и даље на Рајац и Суворор.

- **Село Струганик**, у којем се налази родна кућа – музеј Живојина Мишића, поштованог, по знању и храбрости чувеног српског Војводе из Балканских и Првог светског рата.

Село Струганик је познато и по налазишту камена – плочастог кречњака, који се користи за изградњу и украшавање фасада, поплочавања стаза, улица и тргова. Познати “камен из Струганика”.



Споменик природе Рибница у селу Паштрић законом је заштићени предео реке Рибнице у коме се налазе посебне природне и створене вредности:

- Рибничка пећина, са колонијом слепих мишева. Интересантно је да је научна истраживања слепих мишева обављао Предраг Пеца Петровић из Паштрића.
- Шалитрена пећина, позната из времена устанака као налазиште шалитре од које се справљао барут;
- Природни споменик "група од девет стабала липе";
- Црква Светих апостола Петра и Павла, обновљена и уређена и
- Стара сеоска школа
- Домаћинство породице Петровић у селу Паштрић.

Породица Петровић је оснивач активног Еколошког покрета "Оквир живота". Ово је својеврсна образовна учионица о природи, биолошкој и геолошкој разноврсности, етнографском наслеђу и животу на селу.

"Добар глас – далеко се чује", за ову занимљиву учионицу непрестано расте интересовање посетилаца, посебно наглашавамо ђачке екскурзије, госте из страних амбасада, студијске посете и др.





Програм учионице садржи:

- **Музеј камена**, изузетна збирка стена, минерала и фосила из Србије и света, која кроз изложене експонате објашњава геолошку разноврсност грађе земље, као основе живе и неживе природе. Кроз овај Музеј вас сликовито и духовито води домаћин магистар Предраг Пеца Петровић, откривајући Вам многе тајне геологије, биологије и свеукупне природе.

- **Кућа домаћег чаја и лековитих биљака**, у којој се учи и сазнаје о ботаничкој разноврсности наших крајева, која обилује корисним биљкама и лековитим травама. Знање о препознавању чајева и лековитих трава преносиће Вам: проф.др Јелена Јовичић – Петровић, биолог и Ивана Петровић доктор биотехничких наука.

- **Центар за очување старих генетских врста домаћих животиња** у коме се сазнаје значај и вредност чувања старих генетских врста за будућност човечанства. Познате су активности на заштити подолског говечета, свиње мангулице, старих врста оваца, крава, коња и др. Очување старих врста такође обухвата и друге ботаничке старе врсте семења житарица, воћака и другог корисног биља.



- **Учионица етнографског наслеђа, домаће кухиње, старих јела, домаћег поврћа и воћа**, јестивог шумског биља, печурки и зачина, производа од домаћег воћа и поврћа. Кроз овај свет незаборавне етно кухиње и гастрономских чаролија води вас газдарица проф. Дана Петровић.



Посетили смо домаћинство Петровића у Паштрићу и уверили се у висок ниво гостопримства, изузетно пренето знање из учионица и веома укусну етно кухињу.

У оквиру домаћинства Петровић постоје услови за пријатан дневни и вишедневни смештај и одмор са узорном понудом.

Од домаћинства Петровић до манастира Рибница и Рибничке пећине води обележена стаза дуга 800 м. До родне куће Војводе Живојина Мишића води обележена стаза дуга 2,5 км.

Бележимо да се у околини Паштрића и Струганика налазе крајеви и места занимљиви за обилазак и боравак: Бранковина, Петница, Дивчибаре, Рајац, Суворбор...

Како стићи у Паштрић и Струганик?

Из свих праваца Србије треба доћи до Љига или до Мионице, одакле воде путеви до Бање Врујци, Паштрића и Струганика. Од пута за Струганик десни путоказ упућује намерника за домаћинство Петровић, а право пут води за Струганик и до родне куће Војводе Живојина Мишића.





ПРЕПОРУКЕ ЗА СТАРОСТ

Пише: Борислав Микетић



Пише: Борислав Микетић

ПРЕПОРУКЕ ЗА СТАРОСТ

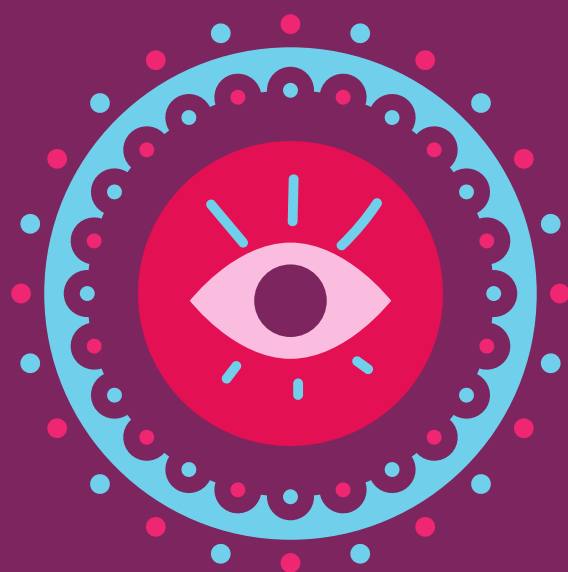
- Упражњавајте сталну физичку активност, од младости до дубоке старости. Ходајте, шетајте, свакодневно изводите вежбе дисања, вежбајте мишиће стомака!
- Не занемарујте психичке активности - доживотно учите и стичите нове вештине и знања!
- Правилно се храните! За старије од 65 година горња калоријска граница вредности унете хране је 1500 кал због смањеног базалног метаболизма. Редовно узимајте воће и поврће, рибу, бело месо без кожица. Смањите унос „5б“ у исхрани: бело брашно, бели шећер, бели пиринач, со и маст. Пијте до 2 литра воде дневно. Храну припремајте без запршке, избегавајте поховања и пржења. Конзумирајте 1 дцл црног вина дневно!
- Редовно се мерите, не дозволите да се угојите, али ни да се потхраните!
- Избегавајте и укините пушење, алкохол, дрогу, кафу, друга средства зависности!
- Будите радно активни и после пензионисања!
- Живите оптимистички – смејте се и будите што ведрији!





- Ширите доброту и љубав за породицу, за младе и старије око себе, као и за посао који се обавља!
- Избегавајте усамљеност, развијајте комуникацију, вежбајте превазилажење стресних догађаја, борите се против апатије и депресије!
- Водите рачуна о личној хигијени, редовној хигијени лица и тела, хигијени зуба и вилица, редовном обрезивању ноктију на рукама и ногама. Уклоните из амбијента становања све мокре, клизне и високе баријере!
- Одбаците предрасуде и незнања везана за старење и старост као болест, немоћ и зависност о другима. (тек свака пета особа захтева помоћ због функционалне онеспособљености).
- Сексуална активност не познаје старосне границе!
- Придржавајте се упутстава лечења и узимања лекова под контролом лекара!
- Преносите умећа, вештине и знања радног и животног искуства на млађе и друге старије!

**Старост треба активно доживљавати,
а не пасивно проживљавати !!!**



**ČETIRI ELEMENTA
PRAVE LJUBAVI**

ČETIRI ELEMENTA PRAVE LJUBAVI

Budisti veruju da postoje 4 elementa ljubavi koji je čine pravom. Potrebno ih je spojiti kako bi ljubav zasijala u svim svojim aspektima. U ovim elementima nema ničeg magičnog i natprirodnog, reč je o načinu ponašanja i vrlinama koje treba da negujemo kako bismo osnažili ljubav. Oni mogu u našim odnosima da dovedu istinsku harmoniju.

Dobrota (Maithri)

"Neka blagost pobedi ljutnju, neka dobro savlada zlo, neka pohlepnika posrame darovi, neka lažljivca pobedi istina, a neka mržnji putem ljubavi dođe kraj." ~ Buda

Maithri se prevodi kao dobrota ili dobročinstvo. Nije to samo želja da se neko učini srećnim, već i sposobnost da naše misli ostvarimo na delu. Možda imamo čvrstu nameru da volimo čoveka, ali način na koji pokazujemo svoju ljubav može njega da učini nesrećnim.

Možemo da iskoristimo sposobnosti Maithri, da posmatramo onoga koga volimo, razvijajući u sebi dublje razumevanje: ko je naš voljeni čovek/žena kao ličnost? Putem razumevanja onoga koga volimo možemo da naučimo da ga volimo. Ovo razumevanje temelji se na željama i problemima naših voljenih.

Kako da razvijemo ovu veštinu: Odvojimo malo vremena da naučimo kako da poštujemo i budemo pažljivi prema svojim voljenima. Slušajmo njihove reči i pitajmo ih o čemu misle i sanjaju. Saznajući što je moguće više, otvorićemo vrata razumevanja njihovog života, a takođe ćemo naučiti da volimo te ljude u smislenijem i dubljem smislu.

Saosećanje (Karuna)

"Ako bismo jasno mogli da vidimo čudo jednog jedinog cveta, čitav naš život bi se promenio." ~ Buda

Drugi element istinske ljubavi je Karuna, što znači saosećanje. Karuna je sposobnost i želja da se ublaži bol drugih. Ovaj element se takođe temelji na razumevanju, ali razumevanju patnje naših voljenih. Samo kada stvarno budemo razumeli svu njihovu bol, moći ćemo i da je smanjimo i ublažimo.

Praktikujmo meditaciju kako bismo pomogli sebi u razumevanju bliskog čoveka. Naučimo da osvestimo šta ga uznemirava i šta treba da uradimo da bismo mu pomogli i podržali ga.

Kako da razvijemo ovu veštinu: Razgovarajmo sa voljenima o tome šta ih muči, pružajući im svoju pomoć. Otvorena i slobodna komunikacija će pomoći u jačanju odnosa.

R a d o s t (Mudita)

"Ne postoji put do sreće. Sreća - to je put." ~ Buda

Treći element je Mudita, koja se prevodi kao radost ili sreća. Ovaj element prave ljubavi je jedan od najvažnijih i, u određenom smislu, upravo on povezuje sva četiri elementa ljubavi zajedno.

Ako u ljubavi nema radosti i sreće, onda ta ljubav nije prava. Ako nas naša ljubav uznemirava ili nam pričinjava bol, onda uopšte nismo voleli ili smo izgubili to osećanje. Ljubav mora biti jaka. Treba da donosi radost i sreću onima koji je osećaju.

Kada volimo i imamo zadovoljstvo od ljubavi, naša ljubav postaje jača. Kada radost i sreća odsustvuju, tada i sama ljubav više ne postoji.

Kako da razvijemo ovu veštinu: Odvojimo vreme da radimo delo koje nama i našoj voljenoj osobi donosi zadovoljstvo. Ovo će nam pomoći da osetimo radost u sebi, zahvaljujući čemu možemo da podelimo svoja osećanja sa voljenom osobom.

Treba da znamo da nalazimo radost u sebi, baš kao i da volimo jedni druge istinskom ljubavlju.

S l o b o d a (Upeksha)

"Cena slobode je jednostavno njen izbor." ~ Buda

Poslednji od četiri elementa ljubavi je Upeksha - sloboda. Kada je ljubav prava, i jedna i druga strana treba da imaju slobodu i da se osećaju opušteno u odnosu.

Moramo da dozvolimo našim voljenim da rastu i da se razvijaju tačno onako kako žele.

Sloboda čini čoveka samodovoljnim. Ona mora biti prisutna izvan okvira odnosa. Čovek ima pravo da slobodno deli svoje ideje i misli sa drugima bez straha od osude. Prisustvo slobode u odnosima je znak istinske ljubavi.

Kako da razvijemo ovu veštinu: Provedimo vreme razdvojeni od svog partnera, bez potrebe da ga proveravamo. Radimo ono što nam se sviđa, ono što nas usrećuje. U našim odnosima, uvek možemo da razgovaramo o ovim aktivnostima i da podelimo svoju radost.

Odvojimo malo vremena da razgovaramo o različitim mislima i idejama. Uvedimo to u stvarnost. Sloboda u odnosima omogućava partnerima da se razvijaju i rastu.

Buda je govorio o mnogim stvarima, ali ljubav i život su bili središte svega. Njegovo učenje o ljubavi pokazuje nam da prava ljubav treba biti pozitivna i prosperitetna, da donosi radost i slobodu u naš život.

Ako uvek budemo imali na umu ova četiri elementa ljubavi, možda će nam biti lakše da pronademo pravu ljubav u sebi.

"Ljubav je dar jedne duše drugoj, tako da obe mogu da postanu celina." ~ Buda

**ПЛАНЕТА ЗЕМЉА
ЈЕ КАМЕН И ВОДА
ПРИЧА О КАМЕНУ (2)**



Пише:
**Проф.Др Драган
Миловановић**

ПЛАНЕТА ЗЕМЉА ЈЕ КАМЕН И ВОДА ПРИЧА О КАМЕНУ (2)

Уметност античке Грчке и Рима често се назива и класична уметност. Краси је широк спектар стилова и стваралачких приступа који су вековима умали утицај на потоње културе. Док су Грци волели идеализовану лепоту, симетрију и савршене размере, Римљани су били прагматичнији, нарочито у градитељству.

Ако нисте били, посетите Рим, Атину или било који град у Италији и Грчкој да би осетили монументалност, дивљење и лепоту исказану у камену који има душу да вам пренесе идеју и емоцију стваратеља, градитеља, уметника.

Не заборавимо и драго камење којем се и данас приписују чудотворне моћи, као талисмани среће, да ће нам сачувати лепоту, здравље. Веровало се да су звезде и годишња доба у савезу са драгуљима тако да се за сваки месец или годишње доба носило одговарајуће драго камење. Бисер је био омиљен драги камен у Риму. Римљанке су спавале са огрлицама од бисера да би их овај камен подсетио на богатство и престиж чим би се пробудиле.

За аметист се зна још од минојске цивилизације. Стари Грци су веровали ако носе аметист заштићени су од пијанства. За Србе то није важило, не важи ни данас, а како ствари стоје, неће ни убудуће. Римљанима је опал био симбол наде, а за Арапе да је дошао из раја и да је настао уз блесак муње због чега има спектар боја.

А наука? Окамењени остаци биљака и животиња били су потврда постојања дивова, змајева, аждаја све до XVII века. Научници тог времена због великог броја нађених костију често су их невешто склапали добијајући необичне животиње. Један од примера је и погрешно склопљен једнорог. И Леонардо да Винчи је био опчињем митовима, на неким од својих слика цртао је летеће гуштере, змајеве, аждаје.



Многим напредним остварењима и идејама старих Грка и Римљана након пада Царства губи се сваки траг. Као што знате тада наступају „наши“. Словени, Хуни и Авари и остали „ратни интелектуалци“ који пустоше све пред собом. Руше се градови, уништава сва добробит човека, убија народ зарад жеље за сопственом влашћу и богатством. Колико смо се пута питали зашто? Да, тако је и данас. После пада Римског царства средњовековна Европа се дели на много мањих држава. Власт преузимају локални поглавари који граде своја царства. Поменимо Карла Великог, Саксонца Отона итд.

Средњовековна западна Европа имала је јединствену верску културу. Владала је римокатоличка црква која је под управом папе постајала централизованација, моћнија и сигурнија.

У то време долази до преображаја европске мисли и поновног интересовања за класичну уметност. На Блиском истоку у VII веку нове ере рађа се ислам.

Средњи век

Средњовековна европска архитектура такође је у камену. Од њега су, по угледу на грчке и римске уметнике, европски ствараоци у XIII, XIV и XV веку градили монументалне објекте, вајали скулптуре или цртали. Рођена је ренесанса која је била много више од откривања древних знања старих цивилизација. Она је пробудила дух научног истраживања које ће Европи донети технолошку предност у односу на остали свет. У XII и XIII веку оснивају се универзитети, међу првима у Паризу око 1150. године. Око 1185. написано је и Мирослављево јеванђеље ћиричним писмом, које се у Источној Европи појавило још у IX веку.



Уметност и ученост доживљавају процват у градовима и дворцима Европе, нарочито Италији.

Стварају се архитектонска, вајарска, сликарска дела која се сврставају у ред светских чуда. Микеланђело, Леонардо да Винчи, Данте, Ботичели и многи други, нека нам не замере што их овде непоменуемо. За сва времена оставили су траг свога постојања. И, наравно, своја дела радили су од камена или у камену. Да, знамо, ако инсистирате и овде да напишемо. Микеланђело је утемељио универзално значење скулптурне форме, представе и израза у камену.

И наука је огромним корацима кренула напред. Исак Њутн, Галилеј, Кант, Дарвин и многи други на чијим делима се и данас учимо или их надограђујемо.

Било је и неустрашивих авантуриста који су проширили свет. Мореполовац Колумбо се искрцава на Карибе 1492, Магелан је опловио планету око 1519. године.

Ренесанса у Енглеској и Шпанији касни, долази тек у другој половини XVI и почетком XVII века. Њихова дела увек радо читамо, гледамо, слушамо. Они су бесмртни: Шекспир, Ел Греко, Сервантес, Ван Гог. и многи други. Тако ће бити и за генерације које долазе.

Пешчари и кречњаци су, због постојане боје и лаке обраде, доминирали у градњи већине велелепних објеката тога доба у којима су исклесане непревазиђене конструкције. Крајем XII века зидањем великих катедрала у северној Француској јавља се нови стил градње који се проширио по целој Европи.



Катедрала Нотр Дам у Паризу

Повезујући напредну градитељску технику и перцепцију симболичких вредности створена је готска уметност, дуготрајно и оригинално раздобље у европској култури. Готика је имала утицаја и на сликарство и вајарство.

Барок је стил где се повезују илузија, реторика и екстраваганција. Основна својства су промена природних облика, нарушавање класичних размера и стварање осећаја простора. Поменимо неке од великана тога доба, Рубенса, Рембранта, Веласкеза.

Успон капитализма, почев од XV века, трговина робом зарад стицања профита постао је покретачка снага економије, политике и културе тадашње и данашње Европе. Пораст броја становника, повећан саобраћај, пешачки и трговински промет наметнули су потребу за градњом широких улица које се међусобно повезују и тргова, раскрсница који се интегришу у складно урбано ткиво. Већина тргова у Риму, укључујући и Трг Светог Петра и Трг Пополо, типичан су пример барокне архитектуре и урбаног планирања.



Трг Светог Петра у Ватикану

Промене су и у градњи црква, палата. Најпознатији међу њима су Версајски дворца, фонтана Треви у Риму, резиденције у Бечу и Берлину.

Под утицајем великих престоница Беча, Лондона и Париза, барок се развио у нови правац, рококо, мешавину љупкости, пародије и нежности. Примењен је највећим делом у архитектури и декоративним уметностима. То су украси са асиметричним вијугавим линијама који oponaшају природне предмете и облике. Пример су базилика Суперга у Торину, Горњи Белведере у Бечу, вртови Боболи у Фиренци. Овом правцу припадао је и велики сликар Франциско Гоја.



Горњи Белведере у Бечу

Слажете са нама да је камен неодвојив део човека са којим живи, ствара и опстаје. Сликари су цртали са бојом направљеном од камена, писци са умаkali пером у мастило од камена, а вајаре и архитекте да не помињемо. И када стојимо испред њиховх дела са укоченим погледом и неизговореним речима које бриде по уснама шапућемо самима себи да су човек и камен једно биће које ће остати и опстати само ако су заједно. И да незаборавимо даме, лепше половине наших живота. Дијамант, кога понекад обожавају више него мушкарца, је до XVIII века био редак. Најцењенији је постао почетком XX века када почиње да се бруси у брилијанте различитог облика. Због велике реткости и скупости дијамант и остало драго камење се прави и вештачки, али су имитације углавном без „природне“ лепоте, облика и сјаја.

Развојем трговине и освајањем нових територија, Европа постаје прва глобална сила на планети. Почев од средине XVIII века свет је закорачио у раздобље корених промена. Дигу су политичке револуције, рађа нова технологија и изуми. Улазимо у доба индустријске производње. Догодила се прво у Британији крајем XVIII века да би се у XIX веку проширила у Европу и Северну Америку. Овај процес преобразиће западни свет из сеоског у градско друштво и поставити темеље капиталистичког друштвеног уређења. И све то захваљујући експлоатацији и преради камена од кога се граде куће, мостови, путеви или топе метали за оруђе и оружје.



Почела је и експлоатација нафте. Прва бушотина на "црно злато" избушена је 27 августа 1859. године у Пенсливанији. Била је дубока 23 метра. Ничу нови градови и јачају постојеће империје. Године 1914. велике силе кренуше једна против друге у међусобни рат, најкрвавији у историји света. Из жеље човека да има све, и оно што није његово, да одлучује и влада над другима и уништава све добробити које је други створио.

Да ли су победници тог времена схватили да су сами себе поразили, вративши свет десетине година уназад и да то плаћају њихова деца. Можда и јесу, али сумњамо. Из истог разлога би и Други светски рат, са истим последицама.

Ратова има и данас. Трагично, бесмислено, неразумно, до бескраја. Како и зашто да човек убије човека који је најразумније биће у природи? Увек се узрујамо над овим речима и стид нас је што смо људи због оних који то нису. Фуј. Да ли ће се човек "учовечити" или му је судбина да уништи самога себе? Не, немамо одговора, а вероватно ни ви?

Закључак који опомиње

Са развојем човека, камен има све већу и важнију улогу у његовом животу. Он је сировина за сваки његов производ, од њега гради кућу, пут, добија метале и на њиви храну. Због све сложенијег, захтевнијег и похлепнијег живота, камена и воде треба све више, а у природи их је све мање. А нас је све више. Непримереним коришћењем угрозили смо и природне системе на Земљи због чега смо начинили низ грешака које горко плаћамо. На тешком смо испиту како да ускладимо сопствени развој са условима живота на нашој планети. Стигли смо до критичне тачке са толико хваљеним техничко-технолочким развојем који је озбиљно угрозио опстанак човека на Земљи. Тиме се руше илузије да можемо "победити" природу. Земља има законе по којима живи, заблуде су људске.

Ова сазнања полако продиру у нашу свест. Када нам је ускраћено да дуго живимо оставимо нешто трајно чиме ћемо сведочити да смо постојали. Завршимо овај запис са надом да ћемо ускладити наше потребе са природом, сачувати Земљу за нас и генерације које долазе. Човек са каменом живи, са њим се бори, ствара, развија и опстаје. У њему оставља сведочанства својих хтења и могућности, са њим нестаје и поново се рађа како би сачувао сопствено постојање пркосећи времену, непомирљивом знаку пролазности.





A stylized, hand-drawn illustration of a leafy branch, possibly a laurel wreath, rendered in muted colors of pink, yellow, and teal. It is positioned diagonally across the center of the page, behind the title.

INFODEMIJA

Piše: Jevđenije Đokić



Piše: Jevđenije Đokić

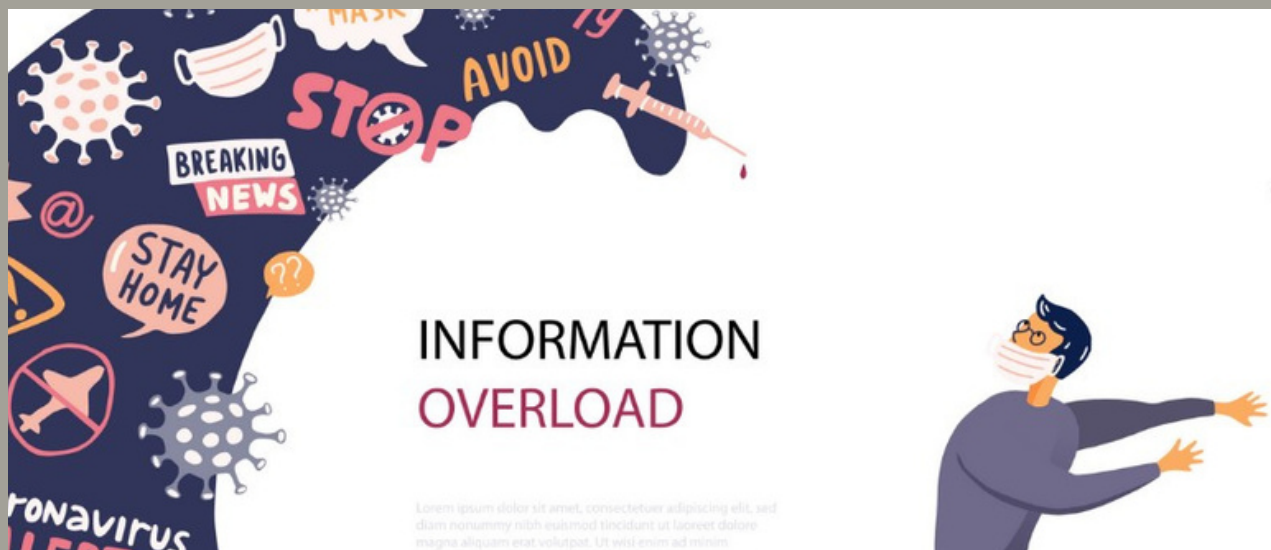
INFODEMIJA

Ima li (nam) spasa od informacione epidemije?

„U sve sumnjati i u sve verovati jesu dva jednako komotna rešenja: oba nas oslobađaju razmišljanja“
– Anri Poenkare (Nauka i hipoteza).

Koronavirus (**COVID-19**) nam je potpuno poremetio život. Osim pandemije izazvane ovim virusom, zahvatila nas je i **infodemija** – informaciona epidemija. Sa svih medija, a najviše sa interneta i društvenih mreža, preplavljeni smo raznovrsnim informacijama. U većini su to bile netačne ili nedovoljno proverene informacije slabo potkrepljene nespornim činjenicama.

Dezinformacije su se zaista širile u infosferi (kroz masovne medije i društvene mreže) nalik na zaraznu bolest. Pokazalo se da ovaj neologizam – **infodemija** - nije samo (ne)zgodna ili (ne)vešta analogija. Prema jednom naučnom radu objavljenom u prestižnom časopisu 'Nature' (2016), širenje netačnih informacija, glasina i dezinformacija zapravo sledi isti obrazac kao i **širenje zaraze u epidemijama**.



Mnoga istraživanja koja su sprovedena tokom ove pandemije pokazala su da se većina ispitanih oseća uplašeno, frustrirano i zbunjeno dok pretražuju informacije na internetu. Navodi se i da im je, jednom kad započnu pretraživanje, teško da prestanu, a dalje traženje dovodi ih u dodatna neprijatna emocionalna stanja. Sve to izaziva zbunjenost, uznemirenost, nepoverenje prema službenim informacijama i neizbežni utisak da nam nešto, za nas veoma važno, prećutkuju. Mnogi psiholozi u medijima ističu da je važno ostati informisan, ali da u tome treba imati granice. Kako da se, zbunjeni u moru informacija kojima smo okruženi, snađemo i razaberemo u šta i kome verovati?

U vremenima pre interneta i društvenih mreža za vreme pandemija ljudi su umirali zbog **nedostatka relevantnih informacija** (o prirodi zaraznih bolesti, odgovarajućim lekovima i mogućim načinima prevencije i lečenja). Pandemija koronavirusa nam je donela izokrenutu sliku – mnogi su imali ozbiljnih zdravstvenih problema a neki čak i umrli upravo zbog **previše kontradiktornih informacija**.

Najmanje 800 osoba širom sveta je preminulo zbog dezinformacija o koronavirusu - pokazuju rezultati naučnog istraživanja objavljenog u medicinskom časopisu *American Journal of Tropical Medicine and Hygiene* (preneto i na *BBC*-ju). Prema rezultatima istraživanja, oko 5.800 ljudi primljeno je u bolnice zbog trovanja ili povređivanja, nastalih kao posledica verovanja u neistinite informacije na društvenim mrežama. Mnogi su preminuli nakon upotrebe metanola ili sredstava za čišćenje na bazi alkohola, pogrešno verujući da je reč o leku protiv koronavirusa.

Kako ostati pri zdravom razumu? Jedenje morske trave ili ubrizgavanje sredstava za dezinfekciju ne spašava od zaraze koronavirusom. Zadržavanje daha deset sekundi nije test za COVID-19. Ruski predsednik Vladimir Putin nije, kao deo napora za borbu protiv pandemije, pustio 500 lavova na ulice Moskve da bi ubedio stanovnike da ostanu zatvoreni u svojim domovima.



Ostaje pitanje na koje naša civilizacija treba da razložno odgovori - kako smo sa **preobiljem informacija došli do potpune konfuzije pa i do društva neznanja** (umesto proklamovanog društva znanja).

Infodemija je u ovom trenutku samo najdrastičniji izraz sveopšte zaraze koju nam je donelo moderno digitalno informaciono društvo – zatrpani smo i prosto preplavljeni mnoštvom svakakvih podataka sa svih strana.

Razmere tog problema su veoma dobro iskazane i u jeziku pojavom iznijansiranih sinonima koji opisuju ovo primanje prekomernih količina

informacija: informaciono preopterećenje (information overload), informaciono obilje (information abundance phenomenon), informaciona eksplozija (information explosion), informaciono zagađenje (information pollution), informaciona poplava (information flood), zagađenje podacima (information smog), zagušenje podacima (data asphyxiation), informaciona prezasićenost (information glut), informaciona gojaznost (information obesity), informaciono blato (information mud), sindrom informacionog zamora (information fatigue syndrom).

Jedan od najvećih problema informacionog doba jeste kako da u toj **poplavi informacija** svaki subjekt (pojedinaac ili zajednica) pronađe one sadržaje koji su **relevantni** za njega. A još veći problem jeste - na koji način **utvrditi tačnost** tih sadržaja. Za takve probleme ne postoje jednostavna rešenja; ali bez rešavanja tih problema, ogromna količina informacionih sadržaja donosi više štete nego koristi.

Informaciono preopterećenje je rezultat prekomerne stimulacije mozga koja se dešava izlaganjem prevelikim količinama nebitnih informacija. Koliko god da je mozak moćan, previše informacija može ga preplaviti i čak smanjiti količinu upotrebljivog znanja.

Preopterećenje informacijama umanjuje našu **spособnost da obrađujemo informacije** i umanjuje **kvalitet donošenja odluka**. Niko od nas nema toliko mentalni kapacitet da primi sve informacije koje postoje oko nas. Bitno pitanje jeste - koji deo obrađujemo, kako ga biramo, i šta ignorišemo? Najveća verovatnoća je da ćemo uzeti u obzir one informacije koje zvuče dramatično i zastrašujuće. A mediji ne propuštaju da eksploatišu naš instinktivni strah.

Stapanjem realnosti i digitalnih informacionih prostora nastaje jedna nova, virtualizovana stvarnost. **Odgovornost po sebi na internetu ne postoji** – anonimnim ulaskom u onlajn svet odgovornost se lako ukida, a moralnost i etika ostaju u drugom planu. „Postistinito“ okruženje pristrasnih i propagandnih medija predstavlja doba dobrovoljne iracionalnosti i raspojasane subjektivnosti.

Verovatno je preko potrebna jedna nova grana etike – **etika interneta i društvenih mreža**.

Na globalnom nivou, na velikim svetskim konferencijama sa tematikom o digitalnoj tehnologiji i informacionom društvu, sve se više govori i o potrebi uspostavljanja etičkog kodeksa ponašanja u digitalnoj sferi.

Ovo je previše kompleksna tema koja ima razne aspekte, ali fokusirajmo se na našu sadašnju situaciju. Radikalna rešenja problema izazvanih informacionim preobiljem podrazumevala bi sveobuhvatni zaokret u razvoju naše civilizacije, a to bi predstavljalo utopijsku revoluciju u društvu i u svesti ljudi.



Odavno su poznati kognitivno- socijalno-psihološki fenomeni koji utiču na to da se **istina izoblič**i (pluralističko neznanje, sakupljanje u stado, efekat pasivnog posmatrača, grupno mišljenje, kolektivno preuveličavanje, greške većine). Savremene informaciono-komunikacione tehnologije povećale su i pojačale sve ove fenomene, tako da smo došli u paradoksalnu situaciju da je **opasnost da grešimo veća nego ikada pre**. Povećana je i brzina i domet širenja lažnih informacija, a samim tim i domet njihovih posledica.

Jedini mogući izlaz iz situacije informacionog preopterećenja jesu – palijativna rešenja. Pred našom civilizacijom je ozbiljan posao na osposobljavanju savremenog čoveka da se prilagodi novom okruženju obilne informacione ponude - da postane sposoban da razložno sagleda i iskoristi pozitivne strane fenomena obilja informacija, a neželjeno preopterećenje zadrži pod kontrolom ili makar svede na podnošljivu meru.

Dok se na globalnom nivou ne uspostave regulatorni propisi i norme kojima bi se uredilo ponašanje na internetu i društvenim mrežama – možda bi ipak trebalo da se svako od nas potruži da, na osnovu opšte i informacione pismenosti a polazeći od zdravog razuma, usvoji neka lična **pravila za samozaštitu**.

Taj spisak pravila ponašanja i aktivnosti u digitalnoj sferi verovatno bi morao biti i sveobuhvatniji, ali hajde da počnemo bar od nekoliko osnovnih - prevashodno imajući u vidu ovu infodemiju koja nas prosto izluđuje:

1. Vesti vezane za pandemiju da pratimo jednom, najviše dva puta dnevno, na proverenim kanalima, portalima i emisijama gde su zastupljena mišljenja relevantnih stručnjaka.
2. Ukoliko koristimo društvene mreže, nikako na njima da ne budemo stalno – nego da jednom dnevno odvojimo neko vreme za društvene mreže a mnogo više vremena da provedemo sa porodicom i prijateljima, ili pak da nešto pročitamo i da se zabavimo.
3. Podaci koje nalazimo na društvenim mrežama često su neprovereni. Svaka informacija koja počinje sa – svetski stručnjaci, poznati lekar, naučnik i slično, a koja ne upućuje na originalni izvor sa preciznim podacima o tome ko je taj lekar imenom i prezimenom da se može proveriti da li on uopšte postoji, treba kod nas da izazove sumnju u njenu istinitost. Obavezno treba da proverimo da li je u pitanju samo nečije mišljenje ili se radi o podacima koje su zasnovani na kompetentnim naučnim istraživanjima.



4. Zapitajmo se i koja je svrha objavljene informacije – da nas informiše, „spašava“ ili dodatno uznemiri. Jednom kad dalje prosledimo tu informaciju tada i mi postajemo saučesnici u širenju panike i dezinformacije. Pokušajmo da se uzdržimo makar od toga.

5. Ukoliko primetimo da nas informacije koje pristižu dodatno uznemiruju – pokušajmo da se isključimo na dan, dva. Ukoliko u tom periodu i dođe do nekih značajnih događaja, to ćemo ionako saznati drugim kanalima.

Svako uspešno rešavanje lične ili društvene krize podrazumeva da promenimo ustaljene načine na koje smo radili stvari do tada. Pa, kada jednom pandemija koronavirusa prođe (pranjem ruku, dezinfekcijom, fizičkom izolacijom, jačanjem imuniteta, efikasnom vakcinom, ...) biće potrebno da čovečanstvo na globalnom nivou poradi i na tome da i infodemija prođe – **da se „izlečimo“ i od virusa neistina, poluistina i dezinformacija.**

Post scriptum

Poslednjih godina kod nas je prevedeno i objavljeno nekoliko veoma dobrih knjiga koje detaljno objašnjavaju dubine problema koje nam internet i društvene mreže donose na psihološkom, društvenom, ekonomskom i političkom planu.

U njima možemo pronaći odgovore na **najvažnija pitanja**: Kakve opasnosti vrebaju na globalnoj mreži? U kojoj meri sve to utiče na nas? I kako se uopšte možemo zaštititi od tog uticaja? **Da li nas Google zaista zaglupljuje, ili se samo lukavo prilagođava našoj lenjosti, nekritičkom mišljenju i prihvatanju prvih odgovora kao jedino istinitih?**

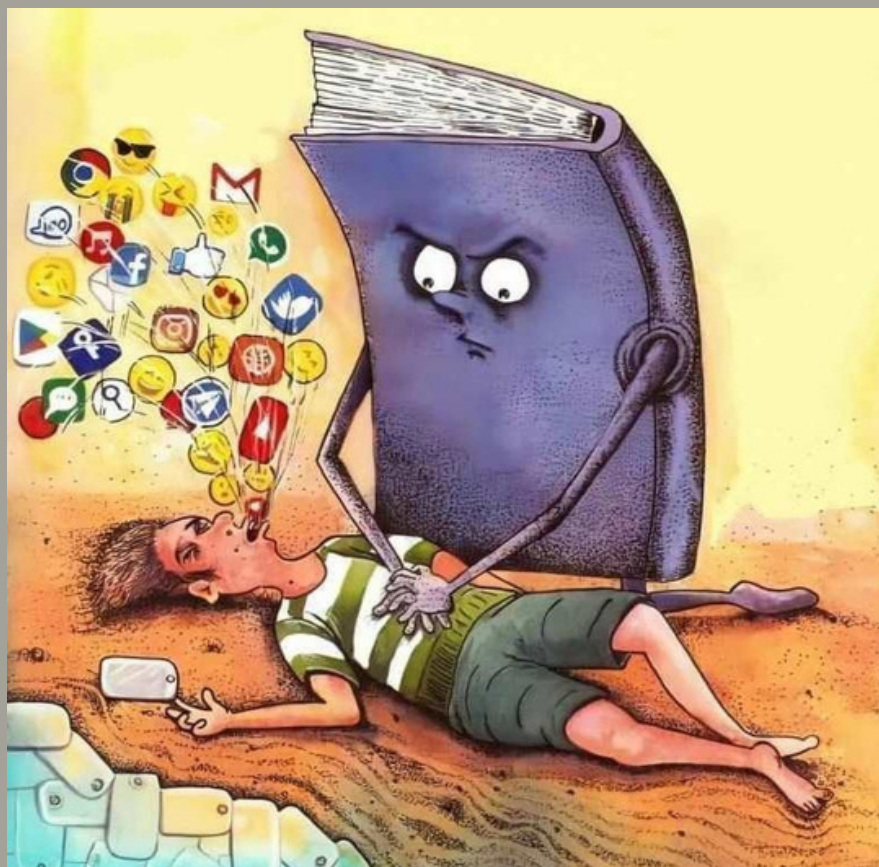
Čitanje ovakvih knjiga moglo bi da predstavlja osnovnu profilaksu za prevazilaženje stanja sluđenosti u koje nas je dovelo moderno digitalno doba. I zato evo preporuke za nekoliko „lekovitih“ knjiga:

Nikolas Kar - PLITKO : Kako Internet menja način na koji mislimo, čitamo i pamtimo

Vinsent Hendriks, Pele Hansen - BURA INFORMACIJA: Zašto 'lajkujemo'?

Katarina Kacer - SAJBERPSIHOLOGIJA

Hans Rosling, Ula Rosling, Ana Rosling Renlund - FAKTOLOGIJA





AKO VAM SE POSREĆI

AGLAJA DATESIDZE

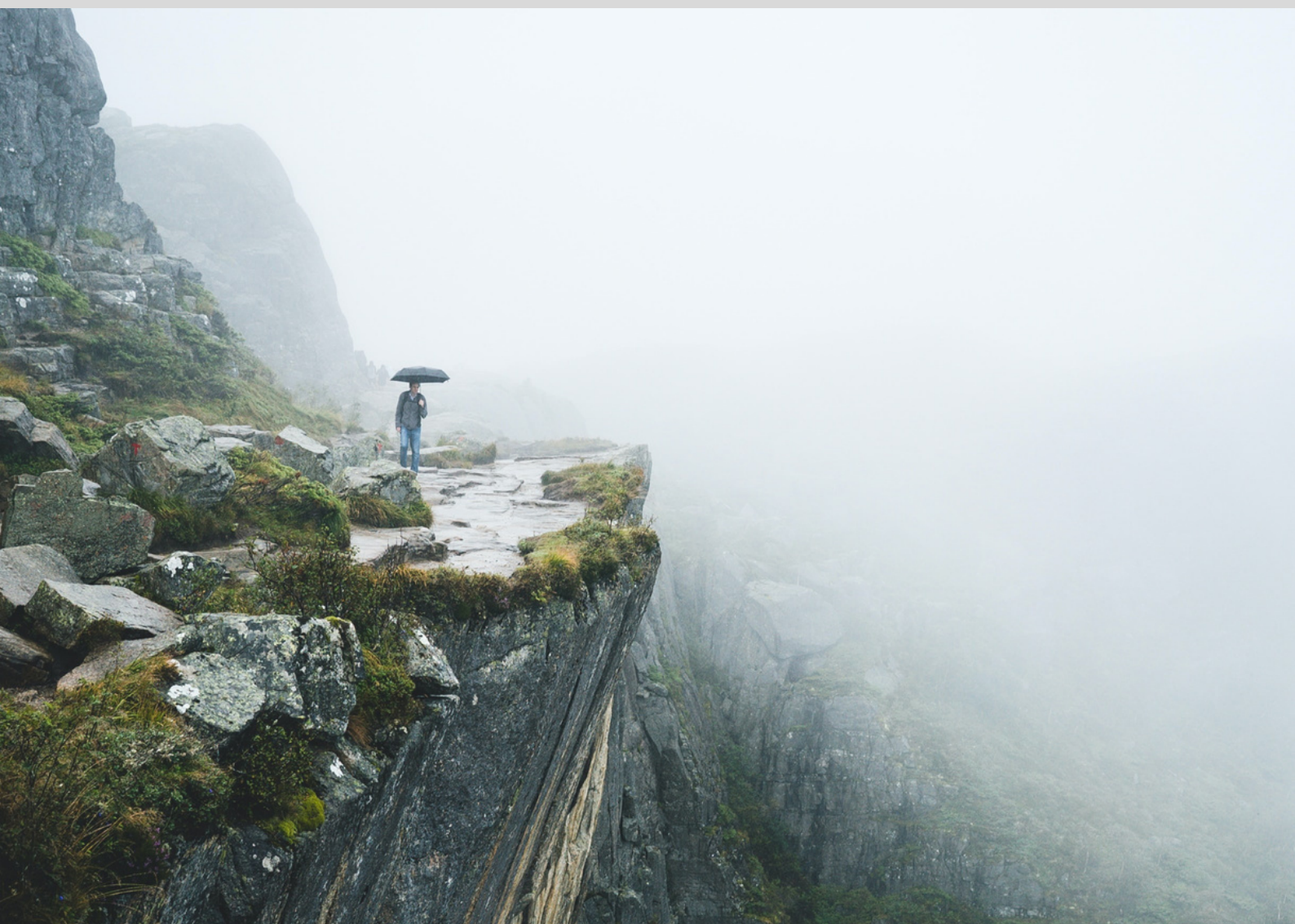
AGLAJA DATESIDZE

AKO VAM SE POSREĆI

1. Ako vam se posreći, ostaćete sami. Sasvim sami, kada nikoga ne bude blizu moraćete da se oslanjate na zemlju i na sebe.
2. Ako vam se posreći i bude pravo vreme, život će udariti po vama, kako bi vas razbio kao orah i dobio jezgro.
3. Ako vam se posreći i bude pravo vreme, biće vam bolno. Toliko bolno da će vas ta bol primorati skoro da umrete, a potom će vam pomoći da se iznutra preporodite.
4. Ako vam se posreći vi ćete plakati. I te suze biće nemoguće zadržati. I preko njih će doći oslobađanje, a potom i pravi život.
5. Ako vam se posreći bićete ranjivi. I nikako nećete moći to sakriti. I tada ćete shvatiti ko je uz vas, a ko nije.
6. Ako vam se posreći nećete znati odgovore na pitanja. I tada ćete morati da ih pronađete samostalno.
7. Ako vam se posreći razočaraćete se u ljude, ideje, učitelje i dobre magove. I preživевši to, moći ćete da sagledate realni svet.
8. Ako vam se posreći i bude pravo vreme, nećete imati koga da pitate za savet. Baš nikoga. I moraćete da pronađete unutrašnji kompas.



9. Ako vam se posreći i bude pravo vreme, biće vam neizdrživo, toliko da ćete morati da uradite nešto sa tim, ili da se prosto opustite i dozvolite svetu da uradi nešto sa vama.
10. Ako vam se posreći izgubićete, bićete prevareni, izdati i skoro slomljeni. I to „skoro“ urezaće na licu bore mudrosti. I iskustvo će ostati sa vama do kraja života.
11. Ako vam se posreći ostaćete bez novca. I moraćete da stupite u realne odnose sa ljudima, sa kojima ste ranije mogli da budete samo ako platite.
12. Ako vam se posreći steći ćete puno novca, osetićete dubinu očaja, kada se razbije iluzija da je sreća u njemu.
13. Ako vam se posreći daleko od toga da će vas svi voleti. I biće potrebno da izgradite unutrašnji sistem vrednosti. A želja da se svima svidite napustiće vas.
14. Ako vam se posreći neko blizak će se okrenuti od vas. I vi ćete spoznati cenu trenutka sreće.
15. Ako vam se posreći suočićete se sa voljenima, licem u lice. I biće dve istine. Njihova i vaša. I osetićete odjek prostora između različitih vasiona, koje se jedva dodiruju.
16. Ako vam se posreći moći ćete da izdržite sve ovo. I naći ćete način da transformišete sebe. Doživjećete tu unutrašnju alhemiju, koja od bola stvara lepotu. Od besa smirenje. Od straha ostvarenje. A od radosti inspiraciju. Krivicu i stid čisti iz duše kao što čistač mete staro smeće. A ožiljke preobražava u izlaze.





HIPERTENZIJA

povišen krvni pritisak (II deo)

Piše: **Prof.dr Branko Jakovljević**

HIPERTENZIJA

povišen krvni pritisak

ZNAČAJ DIJETETSKIH SUPLEMENATA U
REGULACIJI KRVNOG PRITISKA (nastavak...)



Piše:

**Prof.dr Branko
Jakovljević**

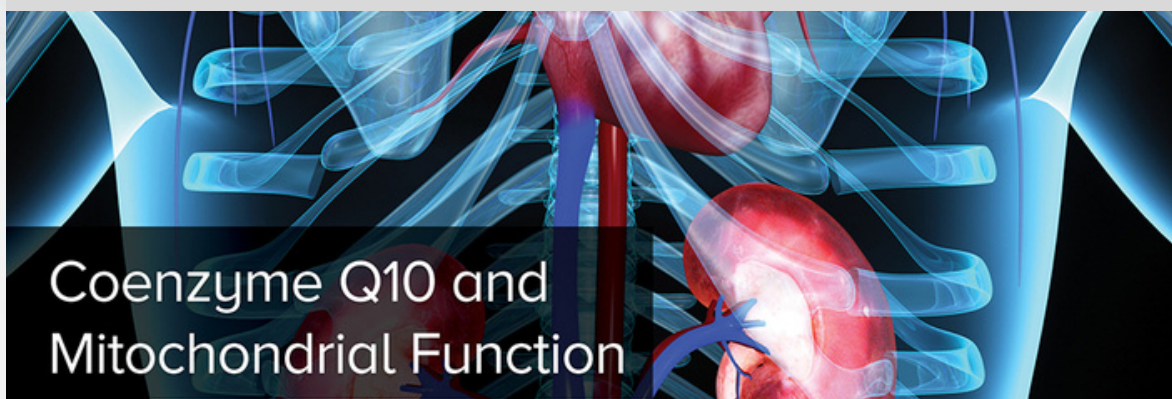
Koenzim Q10

Koenzim Q10 (CoQ10) je široko rasprostranjen u prirodi. Prisutan je i u svakoj živoj ćeliji našeg organizma, otuda i naziv za ovo dragoceno jedinjenje ubikinon. Ime mu potiče od engleske reči „ubiquitous“ što znači „sveprisutan“.

Dnevne potrebe za CoQ10 nisu utvrđene. Svi organi sa velikim energetske potreba zahtevaju mnogo CoQ10, a najviše srčani mišić. Tokom starenja nivo CoQ10 u organizmu opada, a najveći gubitak je upravo u srčanom mišiću. Osobe sa 80 godina imaju samo 43 % CoQ10 u srčanom mišiću u odnosu na vrednosti koje su imali sa 20 godina. Bitno se smanjuju količine i u bubrezima, plućima, jetri.

On nije vitamin, nije ni mineral ni aminokiselina, a ipak je neophodan za život. Brojne su fiziološke funkcije koenzima Q10 u našem organizmu. Omogućava snabdevanje organizma energijom i pretvaranje energije iz ugljenih hidrata i masnih kiselina u adenzin trifosfat (ATP). Polovina ukupnog CoQ10 našeg organizma se nalazi u mitohondrijama. Pošto većina ćelijskih funkcija zavisi od adekvatne količine ATP, koenzim Q10 je od suštinskog značaja za zdravlje praktično svih tkiva i organa u našem telu. Snažan je prirodni antioksidans sa posebnom ulogom u sprečavanju oksidacije lipoproteina plazme (posebno LDL). Stimuliše regeneraciju vitamina C i E. CoQ10 utiče na ekspresiju gena i pojačava imunološku zaštitu. Ispoljava pozitivne efekte na rad srčanog mišića i na rad mozga.

Uobičajenom dnevnom ishranom čovek unosi između 3 i 6 mg CoQ10.. Namirnice koje jedemo po pravilu su siromašne CoQ10. Nešto veće količine se mogu naći u crvenom mesu, iznutricama (srcu i jetri), ribama, kikirikiju. Mekinje žitarica i tamnozeleno povrće sadrže znatno manje količine.



Coenzyme Q10 and
Mitochondrial Function

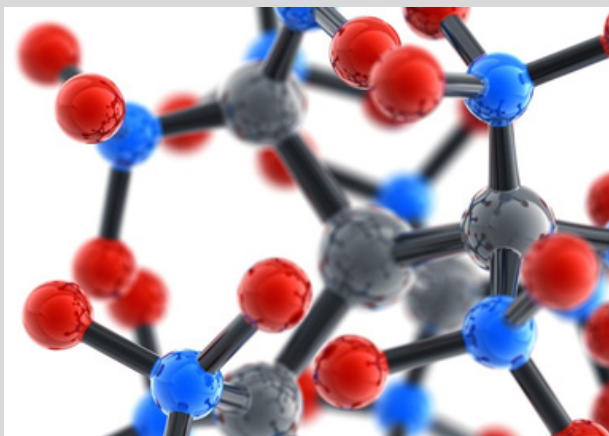
CoQ10 je liposolubilna materija, tako da ishrana siromašna mastima dramatično umanjuje unos CoQ10. To je posebno značajno za veliki deo populacije koji je na dijetama sa malo masnoća ili osobe koje izbegavaju namirnice životinjskog porekla (vegetarijanci). Koenzim Q10 se unosi hranom, ali se može sintetisati i u našem organizmu. Organizam ga proizvodi ponekad u dovoljnim količinama, ali nikad u optimalnim.

Koenzim Q10 i arterijska hipertenzija

Od 1975, mnoge studije su dokazale sposobnost CoQ10 za snižavanje krvnog pritiska kod hipertenzivnih pacijenata. Istovremeno, postoje dokazi da nivo CoQ10 u krvi obolelih od hipertenzije i srčane insuficijencije opada. U eksperimentima na životinjama davanje CoQ10 smanjuje krvni pritisak. Pored laboratorijskih studija efekat CoQ10 na krvni pritisak dokazan je i brojnim interventnim studijama. Rezultati ovih studija pokazuju snažan efekat suplementacije CoQ10 na redukciji krvnog pritiska u grupi hipertenzivnih ispitanika; pad sistolnog krvnog pritiska za 11 do čak 19 mmHg, i pad dijastolnog krvnog pritiska od 2,6 do 9 mmHg. Dobijeni rezultati se mogu meriti sa savremenom antihipertenzivom terapijom. Treba napomenuti da se potpuni efekat CoQ10 na krvni pritisak obično vidi posle 4 nedelja terapije, po čemu se razlikuje od klasične farmakološke antihipertenzivne terapije.

Koenzim Q10 i statini

Statini (lekovi za snižavanje vrednosti holesterola u krvi) su doneli značajan napredak u lečenju hiperholesterolemije. Ovi lekovi smanjuju pojavu kardiovaskularnih događaja kod bolesnika sa povišenim vrednostima LDL-holesterola i to ne samo snižavanjem vrednosti LDL holesterola već i drugim mehanizmima. Međutim, tokom dugotrajne upotrebe raste broj osoba koje odustaju od terapije, uglavnom zbog pojava neželjenih efekata. Biosinteza holesterola se u najvećoj meri poklapa sa sintezom CoQ10, tako da statini pored blokade sinteze holesterola sprečavaju i endogenu produkciju CoQ10. Studije su pokazale snižavanje vrednosti serumskog CoQ10 za 19 do čak 54%.



Koenzim Q10 i miopatija

Iako u kratkom vremenskom periodu pacijenti dobro prihvataju terapiju statinima, kod pojedinaca se mogu javiti tegobe sa mišićima ili miopatija. Procenjuje se da se kod 10-14% osoba na terapiji statinima javi neki od ovih problema (blago povećanje kreatin kinaze u serumu, slabost mišića, bol, grčevi). Pojačani fizički napor može pogoršati ove tegobe. Stalnim insistiranjem na što nižim serumskim vrednostima holesterola zahteva upotrebu visokih doza statina tako da rizik od pojave neželjenih efekata, posebno miopatije, postaje sve veći. Patofiziološke osnove ovih tegoba nisu sasvim jasne, ali se veruje da su od posebnog značaja smanjene vrednosti holesterola u membranama mišićnih ćelija i sniženje vrednosti CoQ10. Rezultati kvalitetnih studija pokazuju da je suplementacija koenzimom Q10 (100 mg/dan u toku 30 dana) smanjila bol u mišićima za 40% i poboljšala podnošljivost bola tokom svakodnevnih životnih aktivnosti za 38%. Ovi rezultati ukazuju da suplementacija koenzimom Q10 može da bude korisna za pacijente koji koriste statine, da može ublažiti neželjene simptome i poboljšati kvalitet života.

Koenzim Q10 i kardiomiopatija

Kardiomiopatija je najopasnija bolest srčanog mišića. To je i najčešći pojedinačni uzrok smrti u Srbiji. Od sto umrlih građana Srbije njih 12,9% umire sa dijagnozom „Oboljenje srčanog mišića“. Na drugom mestu po učestalosti se nalazi infarkt mozga sa 7,2%. Kardiomiopatija je i najčešći razlog za transplantaciju srca. Početkom devedesetih godina prošlog veka publikovano je preko pedeset istraživanja širom sveta u kojima je potvrđen veliki uticaj CoQ10 u prevenciji i lečenju kardiomiopatije, aritmije, bolesti srčanih arterija, kongestivnog zastoja srca i visokog krvnog pritiska.

Ostali efekti Koenzima Q10

Ublažavanje umora

- Posebno delotvoran kod sportista koji imaju velike napore u aerobnim uslovima (atletičari, maratonci, plivači na duge staze itd.)

Migrena

- Studija sa 31 bolesnikom obolelim od migrene, sa aurom ili bez nje, koji su koristili 150 mg/dan koenzima Q10 tokom 3 meseca, pokazala je značajno smanjenje broja napada kod 61% ispitanika.
- Randomizovana studija koja je obuhvatila 42 pacijenta, tokom tri meseca, koji su uzimali koenzim Q10 u dozi od 3 x100 mg ukazala je na značajno smanjenje učestalosti i broja migrenoznih dana.

Koenzim Q10 i drugi lekovi

Beta-blokatori mogu da dovedu do smanjenja sadržaja endogenog CoQ10 u serumu. Određeni oralni hipoglikemici kao što su gliburid, phenformin i tolazamid takođe smanjuju sadržaj endogenog CoQ10. Suplementacija koenzimom Q10 poboljšava kontrolu glikemije kod dijabetičara.

Saveti za upotrebu

Preparati koenzima Q10 su vrlo bezbedni čak i kada se uzimaju u veoma visokim dozama i u dugom vremenskom periodu. Neželjeni efekti se javljaju vrlo retko i to u obliku mučnine i bolova u stomaku.

Savetuje se da se preparati uzimaju u jutarnjim satima, jer primena u večernjim satima kod osetljivih osoba može izazvati nesanicu.

Preporučene doze su od 50-100mg.

Nastaviće se...





RAĐANJE DVOJNOSTI...

Milan Manas



RAĐANJE DVOJNOSTI...

Milan Jovanović Manas

Neko me je gurnuo
ali ne znah, zbog čega
kontrakcije me stežu?
Kroz put gibak od tog
veneričnoga brega..

Stenjanje neko, kroz
mene sve se ježi..
Iz jednote rodjen
neki oblik
ka množini
Žurno sad beži..

Početak otpočinje:
slike prvonosnog plača
Pupčana nit, prestaje
oštrica ga preseca mača.

Krv kulja svuda kroz
mene..
svaki organ za sebe
sad dela.

Celina se razliva
svuda kroz mene
prepoznajem taj
Oklop od tela..

Neke oči čudnovato glede
Sećanja gube se,
potiru se blede..

Vizija formi i vizija sveta
Bude se čula tu ulazi glas..

Kroz zaborav prevare
Jedinog jastva.
Jedno sad postaje
deo svih vas.

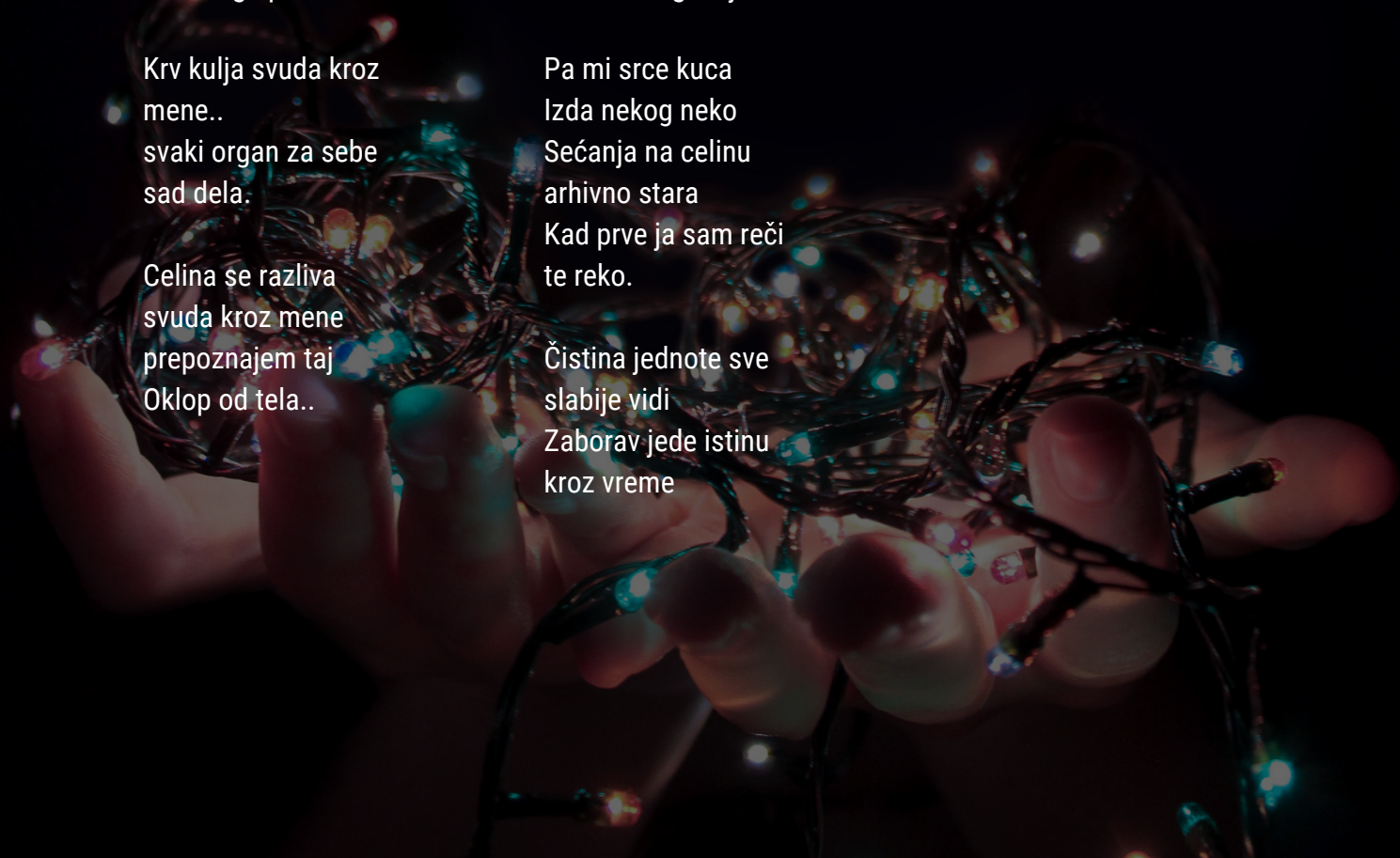
Čudom se stvorih u
tom svetu od boja.
Ulaze misli množe
ih reči sastav od tog
Umonosnog sloja..

Pa mi srce kuca
Izda nekog neko
Sećanja na celinu
arhivno stara
Kad prve ja sam reči
te reko.

Čistina jednote sve
slabije vidi
Zaborav jede istinu
kroz vreme

Dualnost samo gubi
tu igru
Kad otkloni se
misaono breme..

Tu se spozna misija sveta
Jednota tada dualnosti miri
Oko jedno kroz telo
se promalja.
Uvek se jedan kroz
'telesnost viri..



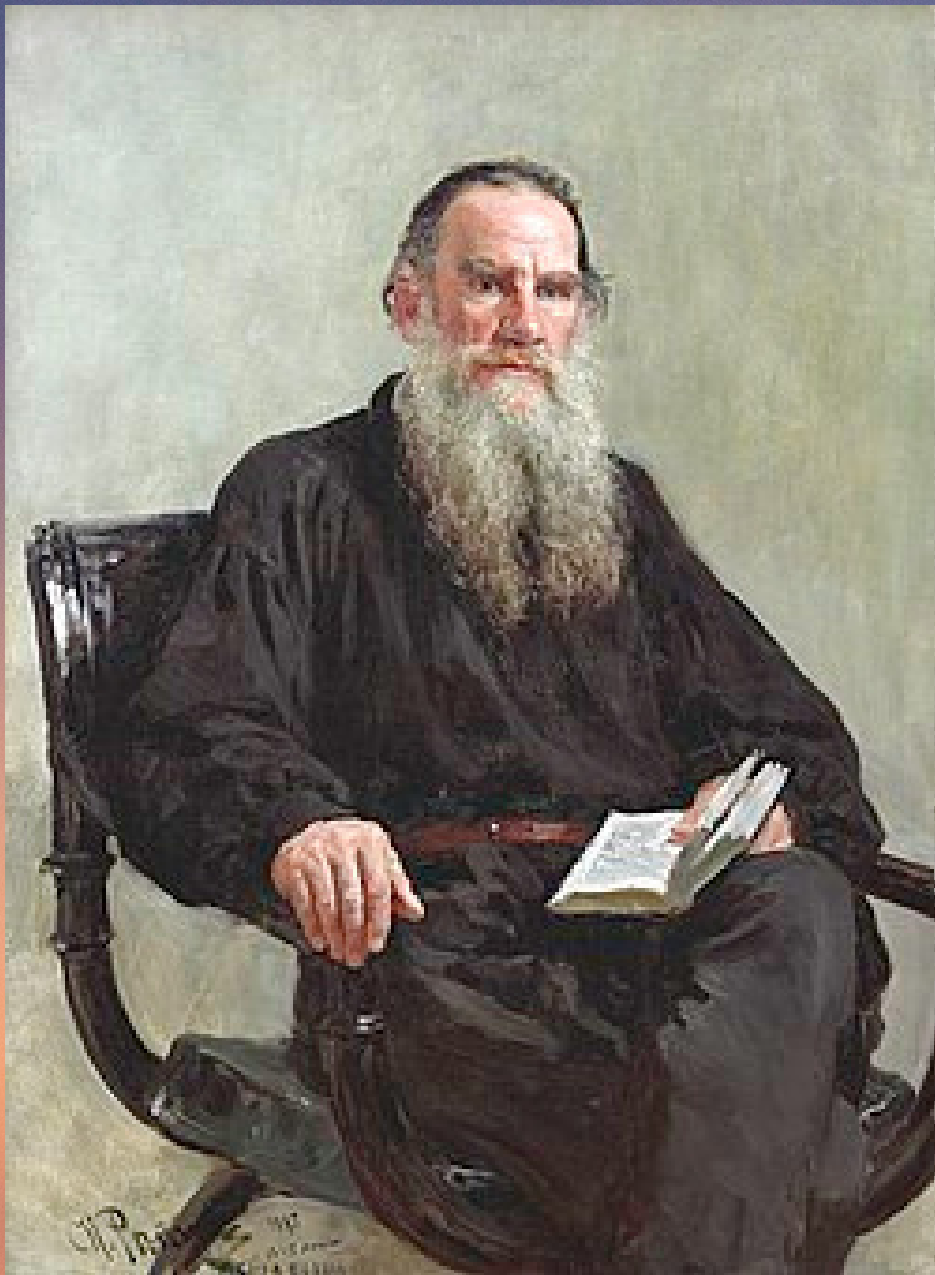


Лав Николајевич Толстој

БРАТСТВО СВИХ ЉУДИ

Лав Николајевич Толстој

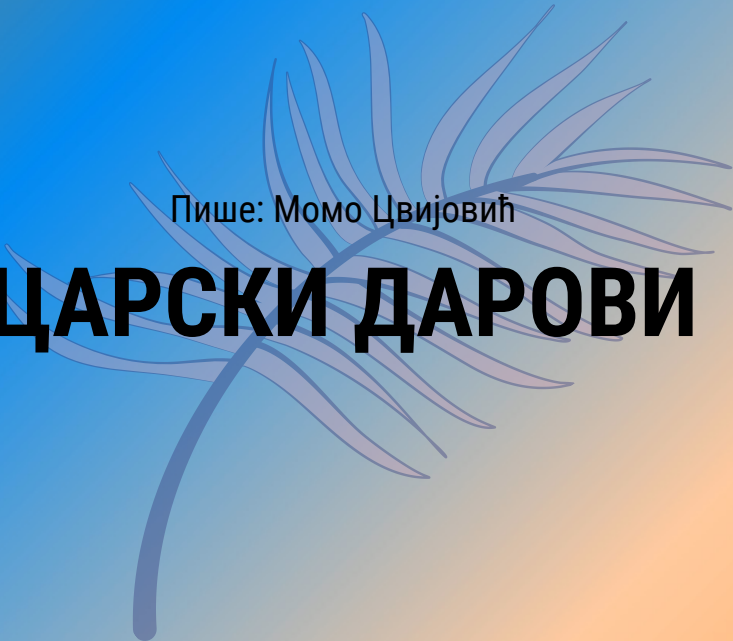
БРАТСТВО СВИХ ЛЈУДИ



Називају људе: Ваша екселенцијо, Ваша светлости, Ваша племенитости, милостиви господине, господару, али само један назив приличи свима, а никог не вређа.

Тај назив је брате или сестро. Тај назив је још и зато добар што нас подсећа на онога Оца по коме смо ми сви браћа и сестре.

Све док људи не буду све друге људе сматрали браћом, а живот највишим од свих добара, увек ће се из личних интереса уништавати живот других људи...

A stylized, light blue fern frond is positioned diagonally across the center of the page. It has a long, curved stem and several feathery, pointed leaflets. The background is a smooth gradient from orange at the top to blue at the bottom.

Пише: Момо Цвијовић

ЦАРСКИ ДАРОВИ



Пише: Момо Цвијовић

ЦАРСКИ ДАРОВИ, II део

Марокански краљ Хасан II је Титу, приликом посете Мароку, априла 1961. године, поклатио већи број предмета од злата, сребра и драгог камења, углавном ручно рађених занатских традиционалних производа у техници искуцавања. Један од њих, кутија за цигарете, израђена је 18.каратног злата, тежине 650 гр, на поклопцу богато украшена са 35 комада брилијаната, 16 сафира и грбом Краљевине Мароко, који су дизајнирали Готје (Gauthier) и Аино (Hainaut). Унутрашњост кутије је од белог јасена. Овај вредан предмет израдила је кућа Marchak у Паризу.



Марокански краљ Хасан II предаје поклон, Београд, 1961. год.

Али, свакако је најнеобичнији поклон имање од четири хектара, као и вила у Маракешу, изражавајући овим скромним поклоном Јосипу Броз и његовој цењеној супрузи жарку жељу да их чешће има у својој средини.

Шеик Саад ал Абдулах ал Сабах, престолонаследник Кувајта, фебруара 1979. године поклатио је Титу изузетну макету једрењака у сребру, симбол Кувајта, са деловима рађеним у филиграну, емајлу и свили.

Сервиса за чај за шест особа, са утиснутим грбом, изванредног дизајна, такође је поклон Шеика ове земље.

Јордански краљ Хусеин поклатио је Титу 11. фебруара 1979. године фигуру ратника на камили од чистог сребра са деловима у позлати, на постољу од оникса. Овај предмет изузетне лепоте производ је чувене јувелирнице Goldsmiths Silversmiths & Jewellers Asprey company у Лондону.

Јеменски краљ Ахмед поклатио је Титу луксузан примерак арабљанског бодежа, са богатом декорацијом у позлаћеним биљним мотивима, 27. маја 1960. године.

Иако не постоје сасвим прецизни подаци о дародавцу, једна сребрна кутија за накит чудесне лепоте упућује на царско порекло у Јапану. Кутија је у облику коцке, састављена из три дела, који отворени формирају триптих. Обложена је сомотом, са сребрним ручкама за одлагање накита. Богато је украшена мотивима јапанске руже, као и представом самураја. Представља изузетан рад друге половине XIX до прве половине XX века.

За разлику од дарова источњачких и афричких монарха, чији су поклони аутентични и самим тим историјски вредни или, чак и кад су савремене производње, носе у себи типично национална обележја и садржаје, поклони европских монарха су, у том погледу, далеко скромнији. Најчешћи поклони су разноврсни предмети примењене уметности (савремене производње и ручне израде), у богатим материјалима (у комбинацији племенитих метала и драгог камења, порцелана и стакла). Фигура риса, поклон данске краљице Маргарете II и принца Хенриха, приликом посете Београду, априла 1977. године, израђена у чувеној мануфактури у Копенхагену, представља типичан пример савременог дизајна. Чинија са посребреним дном, који потписује аутор Henry Sorby, производња Д. Андерсен, поклон краља Норвешке Олафа V, тањир од стакла који је Титу поклатио холандски принц Бернард, у Београду 1969.г., одлични су примерци специфичних дизајнерских решења европских земаља.



Норвешки краљ Олаф
V предаје поклон,
Београд, 1966. год.

Свакако треба издвојити као аутентичан поклон енглеске краљице Елизабете II, о чему сазнајемо из сачуваних бележака Протокола Председника Републике, у периоду од фебруара до јула 1973. године. Наиме, енглеска краљица Елизабета одлучила је да Титу и његовој супрузи поклони 10-12 пари папагаја о чему детаљна упутства доставља преко амбасадора Велике Британије у Београду (о изради специјалног кавеза на острву Ванга, о навикама папагаја, парењу и сл). У пратњи принца Филипа, супруга Елизабете II, приликом његове посете Југославији, марта те године, налазио се и орнитолог Лорд Руперт Невил, принчев секретар, кога је краљица посебно задужила по питању папагаја, по чијем су савету исте донешене и у Виндзор.



Уживање у поклону краљице Елизабете II, Бриони, 1973. год.

Крајем јула енглески амбасадор преноси Кабинету Председника Републике усмену поруку Елизабете у којој се истиче да је Краљица дубоко дирнута пажњом и гостопримством који су указано г. Робинсону, њеном баштовану, који је недавно уручио птице. Краљица је веома захвална на љубазности коју су Председник Републике и другарица Броз лично показали приликом уручења поклона. Још се додаје да је Палата саветовала Краљици да се о уручењу поклона да краћа вест за британску штампу, која би била лепо примљена у британској јавности, а уручење поклона протумачено као израз пријатељских односа између наше две земље. Краљица се сложила са саветом али је замолила да се идеја претходно пренесе Председнику Републике. Наиме, вест би се дала за британску штампу само уколико Председник Тито не би имао било шта против тога.

Иако не представљају краљевске поклоне на изложби су изложена два изузетна предмета, реплике у злату, из једног јединог разлога. Оригинали ових предмета су пронађени у краљевским некрополама.



ХАРФА

Ирак, Ур, Краљевска некропола, око 2450. год. п.н.е.

Злато, умањена копија, вис. 26 цм

Поклон Ахмеда Хасана ел Бакра, генералног секретара

БААС-а, Багдад, 1979. год.

Харфа сумерске краљице Суб-ад (2450. година пре н.е.) пронађена је приликом ископавања Краљевских гробница у Уру, у данашњем Ираку. Висока је 1,20 м и има једанаест жица. Звучна кутија од дрвета богато је украшена златом, драгим камењем и шкољкама. На чеonoј страни, испод златне главе бика, приказане су митолшке сцене из славног Епа о Гилгамешу.

Она је могла бити један од предмета коме се, у Збирци чудеса човечанства, пре више од 2500 година дивио Набукодоносор II (604-562. године п.н.е.). У њеној златној копији, коју му је поклонио Хусеин ел Бакр, председник Савета команде револуције и генерални секретар ирачке партије BAAS, 1979. године, кратко је уживао и Јосип Броз.

ПЕКТОРАЛ

Мексико, Монте Албан, XII-XIV век н.е.

Злато, реплика, 29,5 x 24,5 цм

Поклон Парламентарне делегације Мексика, Београд,
1972. год.



Изузев Јемена, све поменуте земље уручиле су Титу своја највиша одликовања, као јавна признања за дела учињена у рату и миру. Међу њима се посебно издавајају европска одликовања, од којих су многа установљена још у време Крсташких ратова, односно феудалних времена, као што су дански Орден слона (установљен 1464.г.), шведски Орден Серафима (друга половина ХВИ века) и британски Орден купатила (установљен 1399.г., обновљен 1725.г.). Следе грчки Велики крст ордена Спаситеља са лентом (1829.г.), белгијски Велики крст ордена Леополда са лентом (1832.г.), холандски Велики витешки крст низоземског лава првог реда са лентом (1845.г.) норвешки Орден св. Олафа (1847.г.) и луксембуршки Орден витеза златног лава куће Нассау са лентом.



Куриозитет је да се, према Статутима неких земаља, одликовања враћају дародавцу након смрти носиоца. Тако је враћен комплетан дански Орден слона (у Музеју је остао само сертификат о додели) док је од британског Ордена купатила враћен Орден на ланцу. Наиме, Статутом ордена, којим се по правилу одликују само шефови држава, краљеви или цареви „за изузетан допринос за Норвешку или људски род и човечанство“, прописано је да „све инсигније морају бити враћене после смрти особе која их је носила“.

Према писању штампе, норвешки краљ Олаф V који је Титу и доделио одликовање, након посете Југославији у време Зимских олимпијских игара у Сарајеву 1984. године, донео је декрет којим одликовање до његове смрти може остати у тадашњем Меморијалном центру „Јосип Броз Тито“. Краљ Олаф V је умро 1991. године а одликовање је остало у Музеју историје Југославије.

Прича о царским поклонима овим кратким прегледом није завршена. Нажалост, један број предмета није могао бити адекватно интерпретиран, услед недостатка података о дародавцу и земљи порекла. Тако, рецимо, изузев одликовања, нисмо успели да идентификујемо поклоне које је Тито добио од чланова краљевске куће у Непалу. Са друге стране, као што смо већ нагласили, неке земље приликом размене поклона захтевају приватност. Исто тако очекујемо да ће, даљим истраживањем, број ових поклона бити значајно увећан. Тито се са неким од поменутих државника сусрео више пута (Хаиле Селасије и Нородом Сиханук су били Титови гости у девет наврата, грчки краљ Павле и краљица Фредерика пет пута, Реза Пахлави и краљеви Непала по два пута). Тито је такође више пута боравио у Етиопији, Ирану, Великој Британији и Грчкој. На основу пронађене, уредно вођене документације о поклонима Јосипа Броза Тита страним државницима у периоду од 1953-1980. године, видимо да су дарови размењивани приликом сваког сусрета. Чињеница да размена дарова на највишем нивоу никада није једноставна (приликом бирања поклона од амбасада се траже сугестије, праве се алтернативни предлози, распитује за интересовања и укусе дариваних и сл.) упућује нас на адекватно тражење 'изгубљених' поклона, јер – *Нека уздарје наликује дару*, каже се у 46. стиху Хавамале, једне од старих песама скандинавске Еде.



ГЛАВА БУДЕ

Авганистан, Хада, IV век н.е.

Штукатура, вис. 16 цм

Поклон авганистанског краља

Мохамада Захира, Београд, 1960. год.

ЈЕДРЕЊАК

Кувајт, друга половина XX века

Сребро, свила, емајл; ливење, филигран,

гравирање, урезивање 56 x 42 цм

Поклон кувајтског шеика Саада ал

Абдулаха ал Сабаха, Кувајт, 1979. год.





ФИГУРА РАТНИКА НА КАМИЛИ

Јордан, друга половина XX века
Производња: Goldsmiths Silversmiths & Jewellers Asprey Company, Лондон
Сребро, позлата, оникс; ливење, гравирање, вис. 12 цм (са постољем)
Поклон јорданског краља Хусеина, Аман, 1979. год.

МАКЕТА ЦАРСКОГ ПРЕСТОЛА

Етиопија, средина XX века
Злато, сребро, метал, позлата, оникс, мермер, вис. 41 цм; дим. плоче: 50 x 26 цм
Поклон цара Етиопије Хајла Селасија, Адис Абеба, 1961. год.



РИС

Данска, XX век
Производња: Мануфактура Копенхаген
Порцелан, вис. 31 цм, дуж. 43 цм
Поклон данске краљице Маргарете II и принца Хенриха, Београд, 1977. год.

ФРАГМЕНТ ПИЛАСТРА

Камбоџа, Преах-Питху, прва половина XII века н.е., сивозелени пешчар, 43 x 41 x 17,5 цм.
Поклон камбоџанског принца Нородома Сиханука, Пном Пен, 1968. год.





ЂАВОЉИ КРУГ

Драган Ђурић



Драган Ђурић

ЂАВОЉИ КРУГ

Појеле ђаво да се мало разоноди.

Узе један повећи миксер и у њега убац и све људе из једне земље (нама непознате), све њихове институције: образовне, здравствене, владине, спортске..., Ма, све институције које постоје у тој земљи. Онда укључи миксер на тројку и мутио је тај велики миксер мутио - неко време.

Када је миксер заустављен, ђаво се сакри иза једне планине да би посматрао плод своје "шале". Наслађивао се људској неспретности.

Миксер је учинио то да је логика била потпуно помућена у главама људи. Они више нису могли здраво да расуђују о томе шта и како раде. У новом распореду: они који не знају постадоше шефови зналцима, обућари почеше да граде путеве, сајције да зидају куле и градове, економисти оперишу срце и вене, они који то не знају граде улице и мостове, правници носе гајбице са луком - а носачи гајбица воде економију, куварице шију одела - а кројачи кувају пасуљ, архитекте праве колаче, инжењери поправљају зубе, аутомеханичари порађају труднице, чиновници почеше да скупљају јаја, а пријатељице ноћи да дебатују у скупштини. Бело постаде црно. Све наопако. Бело ишчиле, остаде само црно... Све се окрете за сто осамдесет степени.



На почетку је све деловало смешно. Људи трапави због поремећене логике чинили су смешне кораке и смешне поступке. Међутим, неким од њих се ослади такав начин живота. Више су волели искривљено огледало него реалност. Више им је одговарала замућена стварност него бистра вода. Брзо се организоваше. Направише хијерархију, па се знало ко је њихов "шеф." Тај није имао заменике, умисли да је незамењив, али је имао мале шефчиће, полтроне који су се крили иза његових леђа и правили велику галаму.

И када год је логика почела да се бистри, "врховни шеф" је брзо заказивао посету ђаволу, са којим је у међувремену склопио споразум, и уз договорену накнаду ђаво је понављао миксовање доведеној клијентели.

Трљали су руке и ђаво и "врховни" и "шефчићи" око њега.

Са новом дозом миксовања долазиле су и нове лудости. Почеше да доносе сулуда правила. Учинио им се да се деца превише смарају.

Терамо их да уче...?!

А зашто...?

Због чега смо онда измислили новац?

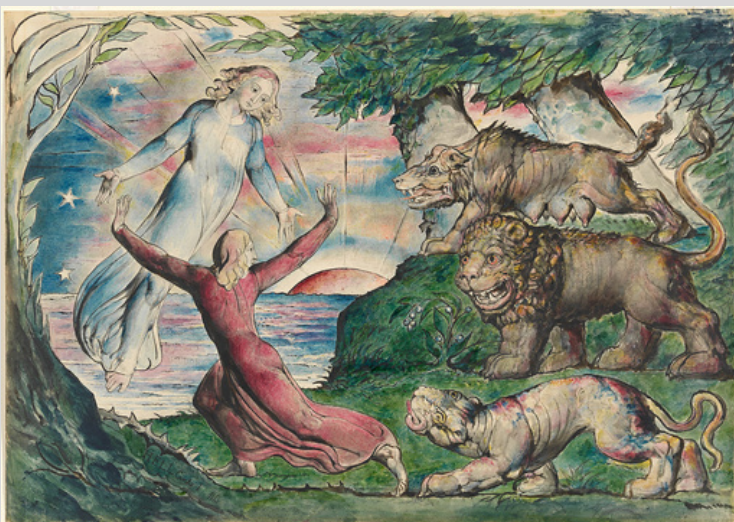
Па зар за новац не може све да се купи...?!

Довољно је само да одсањамо "креативан" сан – пожелимо занимање, а онда одемо до школе и питамо колико кошта диплома, и - ето "звања"...! Професоре отпустише – па зашто би арчили буџет забадава...

Учинио им се, такође, да много људи одлучује о свему и свачему па одлучише да о свему одлучује један, а да остали добијају апанажу за статирање. По угледу на савршено пчелиње друштво, где је матица све и свја – овде је врховни био све.

Уживело се то у божју улогу. Сходно новој функцији, наша новокомпонована звезда почиње да решава све проблеме који тиште овдашњи људски род. Шефчићи кретоше да "плеве" свако на свој начин и у својој улози. Код њих и није било битно да ли постоји знање. Шта ће им – када имају власт.. И шта има да се губи време и завршавају школе када он, као прави бог, све зна...

Тако је новокомпоновани размишљао. И – добро, да ли се ико икад запитао да ли је Бог (онај прави, добри Бог) завршио било какву школу...?!



Тако су постали интересантни за посматрање, предмет пажње читавог света.

Сви су знали за Божје устројство и то да људи теже напретку, да се усавршавају у сваком погледу, а овде је Божја логика била потпуно изокренута. Не само да се није тежило напретку већ су они, који нису били заогрнути милошћу "врховног", ниподаштавани и заглупљивани.

На свако њихово питање – указивање да нешто није у реду, добијали су осионе и простачке одговоре.

Примети Бог (онај прави) да се нешто чудно догађа на Земљи, па посла анђела да извиди шта је у питању. Анђео врло брзо препозна ђавоља посла и извести Бога о томе.

Договорише се како да на ђавољу подвалу примерено одговоре. Анђео, по договору са Богом, замени жице и промени смер на миксеру тако да је свако ново миксовање доведеним људима уместо мућења логике – бистрило главе...

Веома брзо све дође на своје место: обућари почеше да поправљају обућу, сајције поправљају сатове, економисти да воде економију, хирурзи оперишу и срце и вене. Архитекте и инжењери опет граде улице и мостове, правници се баве правом а носачи гајбица носе гајбице. Куварице поново кувају пасуљ, кројачи шију одела, посластичари праве колаче, стоматолози поправљају зубе, аутомеханичари аутомобиле, посланици дебатују у Скупштини. Све што је постало црно врати се у бело и брзо црна ишчиле...

А ђаво? Ђаво покупи уговорену накнаду за миксовање: ДУШЕ СВОЈИХ ПОДАНИКА и оде даље чекајући на ново ницање семена похлепе.

Увек је некако тако било...





MOLITVA ŽIVOTU

Jeff Foster

Jeff Foster

MOLITVA ŽIVOTU

Uništi u meni to što treba da bude uništeno.

Ojačaj ono što treba da bude ojačano.

Koristi me.

Stvaraj sa mnom, slikaj sa mnom svaku kap na platnu života.

Pomozi mi da živim ispunjen jedinstven život,
da hodam šumom nikad ranije gaženim putem.

Pokaži mi kako se voli dublje, nego što sam ikada mislio da je moguće.

Drži ispred mene to, od čega sam se ranije okretao.

Pomozi mi da omekšam i opustim se,
potpuno prihvatim to sa čim sam još uvek u stanju rata.

Ako je moje srce još uvek zatvoreno, pokaži mi kako da ga otvorim bez nasilja.

Ako se za nešto vežem, pomози mi da to otpustim.

Daj mi probleme, borbu i naizgled nepremostive prepreke ako će mi oni doneti još
dublje smirenje i poverenje u inteligenciju života.

Pomozi mi da se smejem svojoj ozbiljnosti.

Dozvoli mi da nađem humor u tami.

Pokaži mi dubok osećaj mira usred razgara oluje.

Ne krij istinu od mene. Nikada.

Neka zahvalnost bude moj vodič.

Neka oproštaj postane moja mantra.

Neka ovaj momenat bude moj stalni pratilac.

Dozvoli mi da vidim tvoj lik u svakom licu.

Dozvoli mi da osetim tvoje toplo prisustvo u sopstvenom prisustvu.

Podrži me kad se spotaknem.

Diši sa mnom, kad ne mogu da dišem.

Daj mi da umrem živ, a ne da živim mrtav...

Amin.

LEGENDA O LEJLI I MADŽNUNU

Piše: Siniša Košutić



Piše: Siniša Košutić

LEGENDA O LEJLI I MADŽNUNU

Moglo je to biti negde pred sam kraj rata, kada me Mortaza Vafai pozvao u svoj dom na jugu Teherana. Tih dana je i pored zloslutnih ratnih izveštaja, astral nad Teheranom bio neočekivano čist, i moglo se osetiti u vazduhu i na nebu, bez ikakvih znakova, neko nadolazeće dobro.

Gebra u Iranu nema mnogo, a meni je zapalo udeo da radim, na najdubljem bazaru, sa čovekom, koji bi po merilima hristijanizovanih vrlina, mogao odmah da bude proglašen za Apostola. Da nije možda preterivanje: bazar, pazar, pazaaari i zaratrustijanski apostol, usred telala i mujezina i uvek blistavih i zaprašenih radnji sa zlatom, ćilimima i urmama... I ponegde, na raskrscicama, česmi dignutih posle hadžiluka.

Ne, nije preterivanje, ja sam radio sa Apostolom.

“Nema religije iznad istine”, šapuću mi teosofi. A, pored Mortaze, okupilo se još nekoliko Zaratrustijanaca, neki čak i u uniformi. Radimo i družimo se, nas dvojica, već nekoliko godina i Mortaza me uvodio oprezno, primer za primerom, u praktikovanje svoje vere, za koju, kada se malo bolje raspitaš, vidiš zapravo da se radi o najstarijoj živoj religiji. Nisam znao tačno da li je poziv za posetu padao na neki njima važan datum ili prirodni festival, ili su možda i oni videli astral sa nadolazećim dobrom iznad Teherana, tek cela atmosfera je bila skoro svečana i sasvim izvesno organizovana meni u čast, ili blaže rečeno, zbog mene.



- Mogu li ja da postanem pravoslavni zaratrustijanac?
- Pitao sam, mada sam već znao da se zaratrustijanac postaje samo rođenjem. Umesto odgovora, Mortaza je izvadio lepo umotani zamotuljak i stojeći, otmeno, spuštene glave rekao na persijskom:
 - Od prijatelja, prijatelju..!
- Niko i nigde ne pakuje stvari kao u Iranu, bila mi je prva pomisao. Jedna estetika, industrija i kultura spoljašnosti, komentariše u meni komentator dnevnih događaja.
- Otvorio sam poklon: intarzija i mali ćilim.
- Na crnoj podlozi, izdužen ljubavni par ispija ljubavni nektar.
- Omer Khajam? – pitao sam ozaren.

Više od poklona obradovalo me je jedno moguće tumačenje: da li sam prihvaćen, da li sam primljen..? Ali, gde da budem primljen, u taj krug čistih ljudi, Apostola sa teheranskog bazara? I sada ne znam kakav je to zapravo krug, ali me osećaj da sam prihvaćen, da oni znaju **ko sam ja i šta sam ja**, prati kao i taj čist astral nadolezećeg dobra, kao bljesak sa vrha Alborza obasjanog suncem.

- Ne, to su Lejla i Madžnun, - pojasnio mi je Mortaza, - a ovaj ćilim je staza njihove ljubavi kojom su se uzneli na nebo!

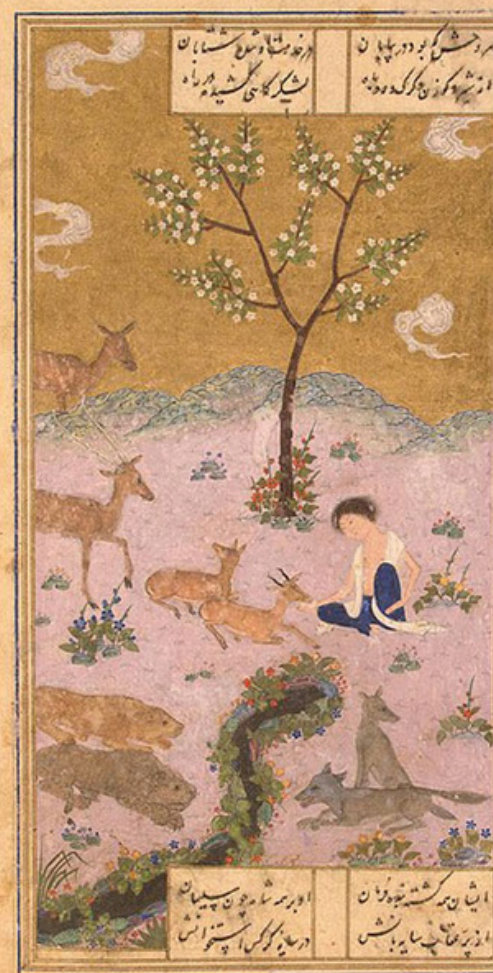
Mortaza mi je to saopštio na farsiju, jer engleski nije znao dobro, a ovo da su se uzneli na nebo sam razumeo tako što je okrenuo dlanove na gore i zabacio pogled u visinu, kuda je vodila staza njihove Božanske ljubavi.

Tad sam prvi put čuo za legendu o Lejli i Madžnunu..! Nizami i nenadmašna lepota njegovih stihova, nadovezali su se na Aristofana, Platona, Šekspira, Stendala, Teozofe i Rozenkrojcere.

"Čistoća zemaljske ljubavi pročišćava i priprema ostvarenje Božanske Ljubavi"
pridodaju teozofi.

I – kako primio, tako i predajem..! Kako se u svemu može napredovati i lako kretati na više, tako isto se može napredovati i u ljubavi i u samom tumačenju ljubavi, koja je najverovatnije uz pojam Boga, najčešće korišćen pojam od početka civilizacije.

Zato dopisujem i prenosim, radosno, tekst koji ih blizanački spaja: "Staza Božanske Ljubavi".



STAZA BOŽANSKE LJUBAVI

Prastara arapska pastirska bajka o ljubavi mladog beduina Madžnuna i devojke Lejle, bila je već uveliko rasprostanjena u islamskom svetu kada je pesnik Nizami 1188. godine od nje napravio persijski ep, novelu u strofama, koja je išla dublje od stare priče i stekla slavu koja traje do danas. Postoji mnogo verzija dela „Lejla i Madžnun“, kao i prevoda na druge jezike.

U Nizamijevoj obradi, ova priča o ljubavnicima se razvila u duboko smisleni opis čežnje zemaljskog čoveka za Božanskim. To je priča o čoveku koji, kroz snagu božanske ljubavi, ponovo vodi svoju prvobitnu dušu ka razvoju i tako savladava njene veze sa materijalnim svetom. Ne samo da je pesnik proširio ovu drevnu arapsku beduinsku priču mnogim slikama i događajima punim dubine, već se i obratio čitaocu direktno, navodeći ga da ovu ljubavnu priču sagledava kao parabolu sopstvenog života:

Šta je naše postojanje kao ljudskih bića? Bilo da je kratko ili dugo, čak i da traje hiljadu godina, prihvati ga kao dašak koji se rasipa u večnosti. Od samog početka, život nosi zapis smrti, i njih dvoje su kao brat i sestra u tajnoj igri skrivenih pogleda. Koliko dugo ćeš varati sam sebe? Koliko dugo ćeš odbijati da vidiš kakav si stvarno i kakav ćeš ponovo biti? Svako zrnce peska meri svet prema svojoj dužini i širini; pa ipak, u poređenju sa planinom, ono je ništavno. Pogledaj, ti si samo zrnce peska i zarobljenik samog sebe. Sruši svoju tamnicu. Postani slobodan od samog sebe i ljudi, i uvidi da ono za šta misliš da je realnost, to u stvari nije. Sledi primer Nizamija: razgorevaj stalno svoje blago poput sveće. Jednoga dana, svet će ti služiti kao rob.

Nizami je jedan od persijskih mistika koji su veličanstvenim metaforičkim jezikom opisivali prolaznost ovoga sveta i put ka Bogu. Dvosmisleni su njegovi brojni stihovi napisani u slavu ljubavnika. Za površnog čitaoca, oni se bave zemaljskom ljubavlju, ali za mistika, oni su prikaz negove goruće čežnje za Bogom. Voljeni tada nije neka druga osoba, već „onaj drugi“ u našem biću, novi čovek koji mora da bude rođen iz ruže srca, božanskog semena.



ASPEKTI DUŠEVNOG RAZVOJA

Priča o Lejli i Madžnunu dobija dublje značenje ukoliko različite ličnosti i njihove doživljaje gledamo kao aspekte duševnog razvoja jedne osobe. Dok zemaljska ličnost – Madžnun – ide kroz pustinju spoljašnjeg života, ponovo probuđena duša unutar njega – Lejla – trpi bol zbog odvojenosti od božanskog polja života. Jedino smrću jastva, egocentričnog motora, može da se razotkrije duševni svet.

Priča počinje sa princom bogatog arapskog klana, koji je dostigao granice svojih mogućnosti, ali time nije našao i svoj mir. Poštovan je i dobar čovek, koji živi na zemlji koja obilno rađa. Ne treba mu ništa, ali ga, ipak, proždire nezasita čežnja. On želi sina. Kada posle dugog perioda moljenja i pregovaranja, dobije sina kome daje ime Keis, preplavljuje ga velika radost. Kada je dečak napunio 10 godina, otac ga šalje u školu. Tu Keis vrlo brzo susreće Lejlu, "biser koji se retko nalazi", prelepu i plemenitu devojkicu koja sva srca ispunjava čežnjom.

Njih dvoje se zaljubljuju i Keis uranja u okean ljubavi pre nego je saznao da ljubav postoji. Odvojen od Lejle, ne može da nađe mir. Ne može ni da pomogne samom sebi, pa juri okolo kao lovljena životinja, hvaleći Lejlinu lepotu. Zbog toga ljudi počinju da ga zovu Madžnun, „ludak“.

Susret Madžnuna i Lejle simbolizuje tačku odlučujućeg preokreta u životu tragaoca za Božanskim. To je prvi vidljivi kontakt sa božanskom svetlošću, koja potresa čoveka prirode. Za tragaoca, taj kontakt je uznemirenost koja nikada ne prestaje i koja konačno vodi do potpune pobede nad svojim nižim jastvom.

Arapska reč Madžnun približno znači „zaposednut od Jina“. Jin ili genije, u islamskom svetu predstavlja nevidljivo biće koje, pomažući i povređujući, utiče na živote ljudi. On simboliše jedno od bića reflektivne sfere – nevidljive polovine prirodnog poretka – ili uticaj iz našeg astralnog tela.



Iako ljudi Keisa nazivaju Madžnun, oni ne znaju čime je zaposednut. Za njih on je izgubio razum, dok njegovo srce gori u božanskoj ljubavi. „Ljubav koja nije večna, ostaje samo igračka čulnog zadovoljstva i prolazi poput mladosti. Mudrac u ljubavi, Madžnun, zasluđuje svoje uzvišeno ime. On će nositi svoj teret sve dok bude živio na zemlji“. Tako govori pesnik i time daje ljubavnikovom imenu dublje značenje. „Madžnun“ je uzvišeno ime za onoga ko postaje svestan svog ludila, svog bezbožništva, i u tom bolu otvara celo svoje biće za Svetlo. On je dodirnut božanskom ljubavlju i, zbog svoje posvećenosti.

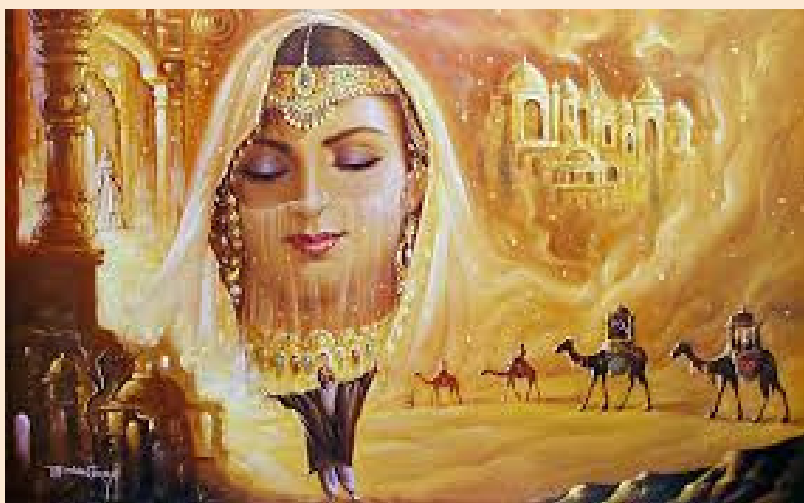
LEJLA I MADŽNUN SU RAZDVOJENI

Da bi sačuvali čast i neukaljano ime svoje ćerke, Lejlini roditelji je zatvaraju u kuću. Lejla zarobljena duša, pati u usamljenosti, dok je i za Madžnuna život među ljudima takođe usamljenost. On postaje sve više divalj i povlači se od drugih ljudi u pustinju. Toliko snažno gori čežnja unutar njega, da ga vodi ka poremećenosti. Ljudi oko njega ga ne razumeju, ali su privučeni stihovima u kojima on veliča svoju neizmernu ljubav prema Lejli. Okupljaju se oko njega, gledaju ga, a on počinje da im govori: **Šta vi, neznalice, razumete o mojoj patnji? Dalje od mene! Odlazite! Oslobodite put! Ne tražite me, jer ja nisam tamo gde vi mislite da sam. Ja sam izgubljen, izgubljen u sebi!**

Madžnun je u takvom stanju, sve dok ga jednoga dana, u njegovoj samoći nije posetio beduinski princ Nufal. Nufala nazivaju „uništitelj armija“. Opisan je kao vrlo opasan po svoje neprijatelje, ali i dobar prema svojim prijateljima. On postaje Madžnunov prijatelj, **jer pomoći ovom izgubljenom u njegovoj žudnji srca, zar to nije muški posao, delo vredno moje pomoći.** Nufal sklapa savez sa Madžnunom. **Okani se svog ljubavnog ludila! Zapečatimo naš savez: ti ćeš ugasiti vatru koja gori u tebi, a ja ću, zauzvrat, otvoriti gvozdenu kapiju tvoga blaga. Da li si zadovoljan?**

Nufal i njegove armije, kao čelični talas napreduju ka Lejli i njenoj porodici, i, na kraju dobijaju bitku. Da li je sada Madžnun ispunio svoju želju? Lejlin otac daje jasan odgovor. **Lejla ne može biti osvojena silom. Ili će ostati sa njim, ili će morati da umre!**

Uveren u reči njenoga oca, Nufal se odriče svoje nagrade za pobedu. Razočaran, Madžnun se povlači u pustinju i raskida svoje prijateljstvo sa beduinskim princem Nufalom.



Nufalova bitka sa Lejsliunim plemenom je jedan od dodataka koje je pesnik Nizami priključio originalnoj priči. Kroz intervenciju „uništitelja armija“, on je opisao borbu čovekove volje da dostigne Božansko, koje nije namenjeno zemaljskoj prirodi. Taj svet se ne može osvojiti voljom ega.

LEJLINO ISKUŠENJE

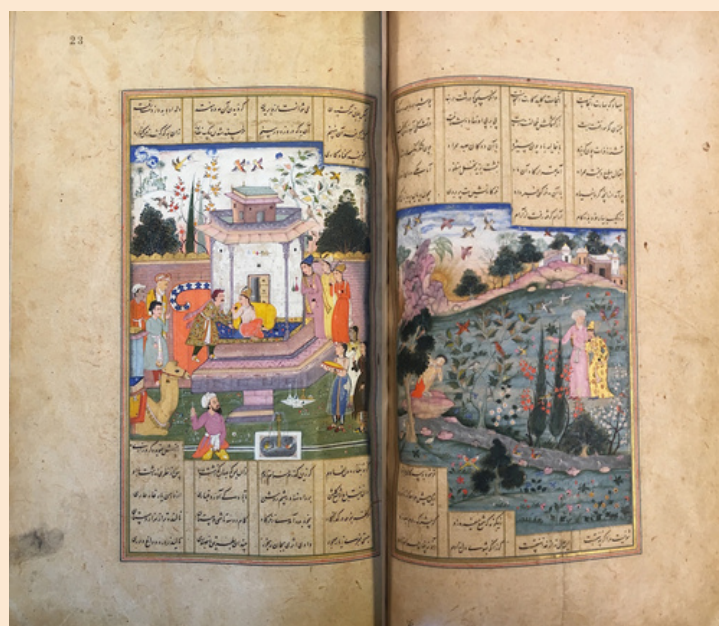
U periodu koji sledi, ljubavnici moraju da prođu putem ispita i dokažu svoju nepokolebljivu posvećenost jedno drugom. Lejlina iskustva su ogledalo za duševni razvoj. Pod vođstvom svojih roditelja, Lejla strpljivo podnosi bol zbog odvojenosti od svog voljenog. Kada se pojavio Ibn Salam, bogati prosac plemenitog roda, njeni roditelji pristaju na venčanje. Ibn Salam znači „sin mira i blagostanja“, jer Ibn Salam nalazi u potpunosti svoje blagostanje na ovom svetu. Lejla je predata svom suprugu. Ali, i on mora da je se odrekne, jer Lejla želi da u braku zadrži svoje devičanstvo. Njen suprug mora da se zadovolji samo spoljašnjim znacima njenog posedovanja. ***Lejla, to očaravajuće srce, teret je za sebe, a blago za druge. Iako je suprug pazi kao dragoceni dragulj, za nju je on zmija koja je opkoljava. U njegovim očima ona je mesec. U njenim očima on je zmaj koji je drži u čeljustima.***

Posle nekog vremena, otrovan tugom, Ibn Salem se razboljeva i umire. Nizami to koristi da nas poduči: ***Ono što jesmo i što posedujemo, samo je pozajmica – i to ne dugoročna! Ne vezujte se čvrsto za ono što nam je pozajmljeno, jer vaša pohlepa za dobrima i vaše zadovoljstvo zbog posedovanja, ekseri su koji vas prikrivaju za prolazno. Za dobro vašeg dragulja, morate otvoriti njegovu kutiju i vinuti se kao golub sa kule na kojoj stojite.***

Jedne vedre noći, Madžnun se obraća zvezdama na nebu i upućuje molitve ka sedam planeta. Obraća se Veneri, Jupiteru i drugim nebeskim telima, ali oni mu ne odgovaraju.

Svemir je tih kao što je bio i pre, a ljudska duša se smrzava u ledenoj lepoti nebeskih svetala. Kada ih je ugledao kako prate svoje putanje, iznenada je shvatio. Ne, nisu one sposobne da usmere put koji vodi iz nesreće. Slepe su one i gluve, i njihov treperavi sjaj ostaje nem. Šta je za zvezde čovekovo tugovanje?

I on ponovo podiže svoj glas. Tamo gde su oni koji su vođeni, mora postojati i onaj koji vodi. Ako ga nisu čula stvorenja, sigurno ga je čuo Tvorac. Zato, svoju molitvu usmerava ka Njemu koji je sve stvorio, a ipak je nezavisan od svake stvari.



Gde je moje utočište, ako ne u Tebi. Tvoji robovi su Venera i Jupiter, a tvoje ime je izvor svih imena. Tvoje znanje prevazilazi svo znanje i tvoje milosrđe nema cenu. Pogledaj, bio sam zemlja, crna i teška, a tvoja milost me je pretvorila u čistu vodu. Umro sam u sebi. Ne dopusti da skrenem i budem opljačkan, i ne isključuj me iz svoje milosti. Sama tvoja milost je dovoljna da preokrene moju tamu u svetlost i spasi me od noći moje sudbine, u tvoj večni dan.

Završivši svoju molitvu, na Madžnuna se spustila velika smirenost. On više ne upire pogled ka noćnom nebu. Duboko unutar sebe pronasao je dom i nije ni primetio kada ga je san nežno dodirnuo. Usnio je čudan san: ***Ispred njega je počelo da raste drvo. Raslo je veoma brzo i došlo do nebeskog zenita. Madžnun ga je pratio očima. Onda je, iznenada, ugledao pticu. Bez ikakve bojazni, poletela je sa najdalje grančice, kroz celu krošnju, pravo ka njemu. U njenom kljunu je blistalo nešto, kao kapljica od svetlosti. Ptica je to ispustila tačno nad Madžnunom. Bio je to dragulj koji je pogodio vrh njegove glave i ostao tamo kao dijadema blistavog sjaja.***

Duboka unutrašnja radost je ispunila Madžnuna. U tom trenutku, u živote ljubavnika ulazi glasnik, koji će isporučivati pisma koji ona pišu jedno drugom. Posle nekog vremena, glasnik organizuje njihov susret u vrtu. Lejla lagano prilazi Madžnunu, usnulom ispod palminog drveta, ali se iznenada zaustavlja na deset koraka od njega. Lejla ne može da uđe u magični krug koji okružuje Madžnuna.

Plemeniti gospodine, kaže Lejla glasniku, ja mogu da idem samo do ovog mesta. Pogledaj, čak i ovde sam kao nad svećom koja gori. Ako priđem bliže vatri, potpuno ću izgoreti.

Lejla moli glasnika da ode do Madžnuna koji će joj napisati par stihova.

Madžnun joj ispunjava želju:

Ko sam ja? Prosjak koji peva za tebe,
Voljena, koja si tako blizu, a tako daleko,
Da li me čuješ?
Od ropstva sveta
Ja sam oslobođen,
I moj bol je i moje blaženstvo.
Kao davljenik, žedan u bolu ushićenja,
Slep sam u noći i pouzdam se u sunce.
Ti si moja duša i ja sam tvoj;
dve duše smo mi, a ipak jedna;
dve zagonetke, i rešenje za obe;
sve na zemlji pati zbog onog drugog.
I ovaj put, odvojeni smo na deset koraka,
iako se je Jedno prepoznaje u Dvojstvu.
Ovde se Jedno mora pojaviti kao Dvojstvo,
I još se ne može ujediniti u Jednom.

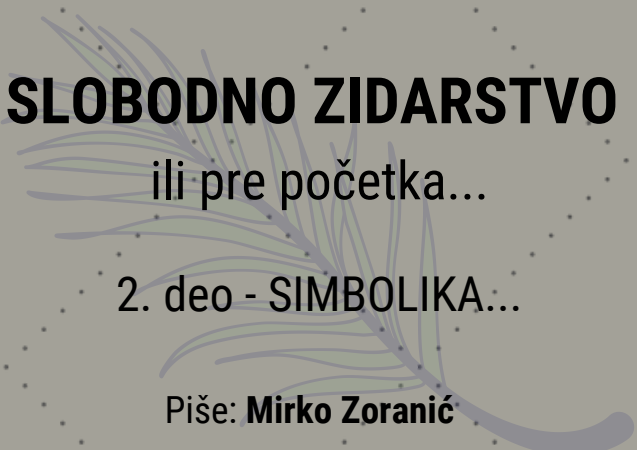


Lejla i Madžnun se još jednom razdvajaju, da bi se konačno spojili u smrti i bili pokopani jedno do drugoga.

Nizami završava svoj ep sledećim rečima: ***Jednoga dana, mir će pronaći onaj ko ostaje stranac na ovom svetu i neumorno luta kroz njega kao mesec kroz noć. Poput munje je čovek, rođen i prolazi, i nije predodređen da nađe stalnost u kući patnje. Ne spuštajte svoju glavu zbog odmora ovde, gde sve nestaje oko vas, jer ćete se posle pokajati. Ako ipak umrete dok ste još živi i iščupate se od ovog sveta, koji je demon sa licem anđela, tada ćete imati udela u večnosti. Vi sami ste vaša sudbina, vaša smrt i vaš život. Dobro ide dobru a zlo zlu.***

(Tekst preuzet iz publikacije *Lectorium Rosicrucianum* u Beogradu)





SLOBODNO ZIDARSTVO

ili pre početka...

2. deo - SIMBOLIKA...

Piše: **Mirko Zoranić**



Piše:
Mirko Zoranić

SLOBODNO ZIDARSTVO

ili pre početka...

2. deo - SIMBOLIKA...

Internet je prepun 'radnih tapisa' ili 'tepiha' prva tri stepena. Nekada davno oni su se iscrtavali u sredini Loža, na peščanoj podlozi uz tumačenja pojedinih elemenata koje prikazuju.

Kasnije bi se ta slika izbrisala do sledećeg sastajanja Lože, na određenom stepenu. Kako je danas sve užasno dinamično, vodi se računa da se svugde dobije na vremenu. Koji put je to dobro, a koji put loše. Svest današnjeg čoveka, koju često spominjemo, a i često ćemo je spominjati, daleko je razvijenija od čoveka pre 300 ili 3000 godina. Bez obzira na velelepne građevine antike, čovek tog vremena nije mogao dubinu pogleda, perspektivu, preneti na papir. Najočitiiji primer su antički crteži i dakako hijeroglifsko slikovno pismo u 2D formi. Sa druge strane, religija i nauka nisu bile odvojene kao danas i čovek je daleko intenzivnije živio sa prirodom i njenim zakonitostima, te udarao temelje današnjoj mistici, ezoteriji, uopšte svim samo spoznajnim tehnikama na relaciji čovek-Stvoritelj, te odnos Zemlja-Kosmos!

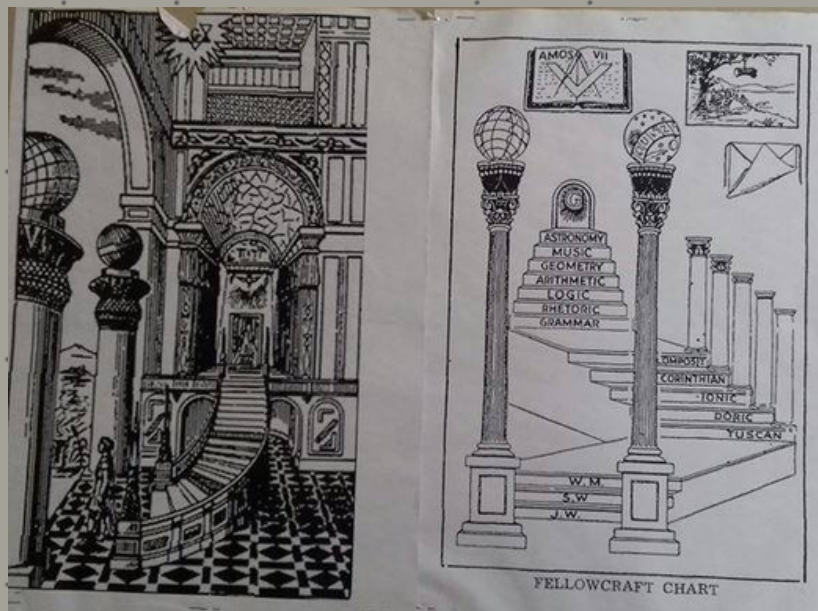
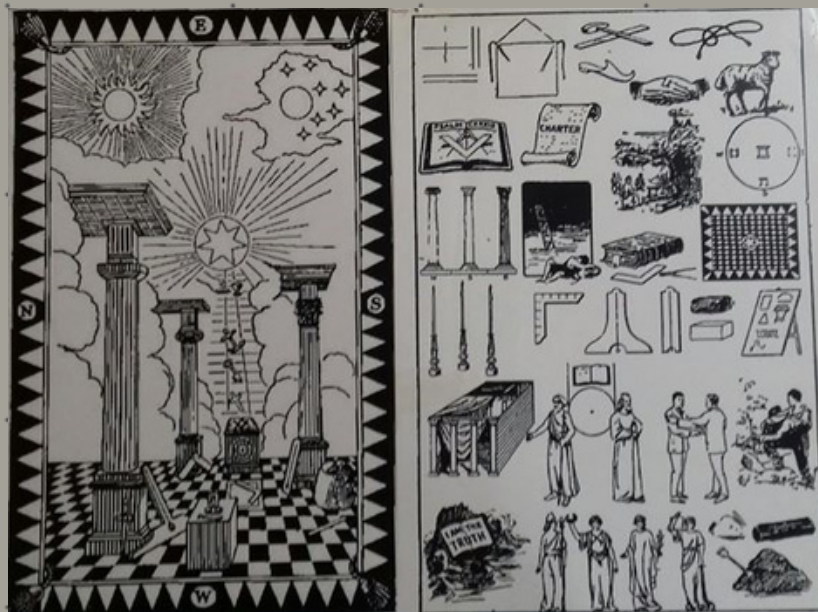
Ako sad preletimo nazad u naše vreme, duh tih davnih vremena zadržao se u učenjima, simboličkim prikazima, alegorijama, iz tadašnjih mitologija i misterija. Svakako su dobar primer, već spomenuti 'Radni tepisi' ili 'tapisi'. Njih danas u Ložama imamo, papirnate, tkane ili u rukom slikane takođe na podu ili zidu, zavisno od rituala koje Loža praktikuje. Dosta retko se prikazuju tzv. 'radne ploče', koje dopunjavaju 'radni tepih' simbolima i simboličkim prikazima, kako bi što bolje prikazali ono što želimo preneti u Loži.

Kao što sam već rekao, sve ove slike i mnoge druge, možemo naći na internetu, te promišljati o njihovom značenju. Jedan od najvažnijih zadataka SZ je 'probuditi duh' znatiželje i otkrivanja tzv 'tajni' koje prestaju biti tajne, kad ih razotkrijemo, ali su one naše i na nama je kako ćemo sa njima raspolagati i u koju svrhu ih koristiti. Ulivanje Znanja levkom ili trakturom, 'ex cathedra' ili nepreglednim iščitavanjem literature, neće dati dobar rezultat. Tako je i u akademskoj zajednici, ako ne razumete, dakle ne usvojite, naučite znanje, nema primene, samo nabubana diploma. U nekoj od narednih objava pozabavit ćemo se i smislom učenja SZ znanja.

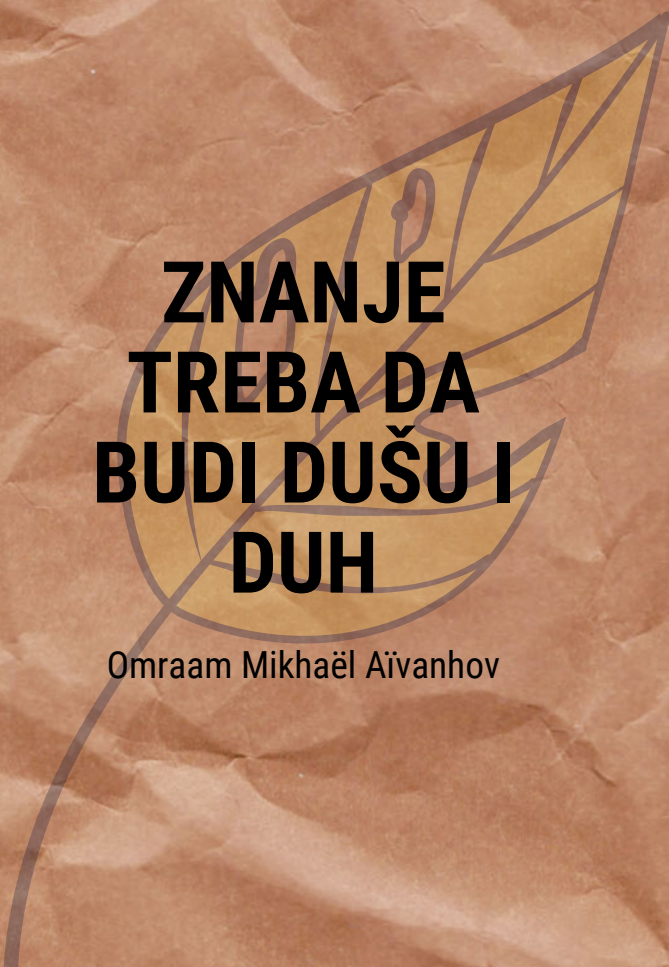
Do tada kontemplirajmo uz slike.

Rekao sam.

Nastaviće se...



Radni tepisi



ZNANJE TREBA DA BUDI DUŠU I DUH

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Omraam Mikhaël Aïvanhov

ZNANJE TREBA DA BUDI DUŠU I DUH

Sada obrazujemo čitav svet, čak i najprimitivnije narode, ali ne možemo a da ne primetimo da je to obrazovanje popraćeno nevoljama i pobunama.

Kako to da znanje, intelektualni razvoj, koji su ipak dobre stvari, prouzrokuje toliko ratova i nesreća?

U stvarnosti uzrok tim nevoljama nije znanje, već priroda znanja. Kada ljudima otvorite oči, prvo što ugledaju, to su socijalne nejednakosti. Jedni su bogati i moćni, dok su oni sami siromašni i slabi, a onda evidentno, u njima se stvara pobuna, ljubomora. Ljudi požele svakakve stvari koje nikad pre nisu želeli – jer nisu ni znali za njih. Obzirom da ne znaju kako da ih dobiju, oni to rade na najjednostavniji način: nasiljem.

Reći ćete: "Ali onda ljude trebamo držati u mraku i neznanju?" Ne, Inicijati (tragaoci) nisu za neznanje, ali nisu ni za takvo znanje koje čoveka ne budi za težnje duše i duha...

