

Broj 83. Veljača, 2010.



# GLASNIK

## KOTORVAROŠKOG KRAJA



## Korizma

Započeli smo korizmu. Ako gledamo na neke običaje i na neke naše prijašnje navike vezane za korizmu, onda smo puno popustili. To naglašava onaj koji jedva čeka nešto pa da opravda svoju duhovnu lijenosť ili svoju nutarnju ruševinu. Mi nismo ništa popustili. Ako se ne naglašava post u prijašnjem obliku, to bivajer je današnjem čovjeku po tvornicama i kancelarijama nemoguće držati takav post. Ali nam se napominje da smo taj post dužni zamijeniti nekom drugom pokorom ili dobrim djelom.

Prema tome, tko u korizmi bude postio od lijenosći, pa svake korizmene nedjelje kad ga ne smeta bolest ni druga čeljad, dođe skupa s kršćanskim zajednicom slušati misu, moliti križni put, pjevati Gospin plač i o tome razmišljati, to je Bogu draže i važnije nego hoćeš li ti jesti ovo ili ono.

Tko bude ove korizme postio od svađa, od međusobne mržnje, od podvala i od susjedske zavisti, to će Bogu biti draže nego što ćeš ti umjesto ove hrane jesti onu. Tko bude postio od poganih riječi u srdžbi u obliku psovke ili bestidnosti u obliku šale, učinit će bolje dobro djelo nego da posti od bilo kojeg mrsa. Tko bude u ovoj korizmi umjesto posta učinio dobro siroti, pomogao potrebnom ili crkvi nešto darovao, čini vrjednije djelo nego što bi ga učinio promjenom svoga jelovnika.

Još je nama vjernicima nešto važno. Čovjek nije samo tijelo, čovjek ima i dušu. To nikada ne smije zaboraviti. I kad misli na svoje probleme, uvijek mora prihvatići takvo rješenje koje neće siliti da dušu i obraz baci pod noge.

Ima u svijetu mnogo muke, tegoba i jada. Ako drugima nosimo vedro raspoloženje i radost, to je nekada ljepeš i dragocjenije od materijalne pomoći. Ako ljudi oko nas ne moraju uvijek gledati naše lice zabrinuto i smrknuto, nego izmijenjeno od radosti, takva promjena donosi i njima radost.

Ne bi bilo dobro da mi kršćani, vjernici, iznenađujemo ljude svojim postupcima. Bog i ljudi očekuju od nas da nastojimo biti Bogu vjerni i prema ljudima pošteni. Svi od nas očekuju da nikomu ne škodimo ni rukom ni jezikom. Od nas svi očekuju da se čuvamo laži i prevare.

Bez čega čovjek ne može živjeti? Neki misle ne može se živjeti bez domovine, a milijuni žive bez domovine. Neki misle ne može se živjeti bez određenog standarda, a milijuni na svijetu žive ispod svakog standarda. Netko će reći: ne može jedna obitelj živjeti bez djece, a sami Bog zna koliko obitelji živi, a da nemaju radost u djeci.

Pa onda, bez čega se ne može živjeti? Bez kruha? Može. Mjesecima su ljudi u ratu živjeli bez kruha. Teško, ali živjeli su i preživjeli.

Teški su časovi kad nekoga u bolnicu pratiš, ili po bolnici tražiš, ali u duši ti je nada da će doći do ozdravljenja. Kad god te nevolja pritisne, nada te nekako drži i lijeći. A što te drži i lijeći onda, kad vidiš mrtvog roditelja, mrtvog ženidbenog druga, mrtvo dijete? Kakva tu nada postoji? Ako si do zadnjeg časa imao nadu u ozdravljenje, kada se tijelo ukočilo i sledilo, kakva ti je onda nada? To su trenutci, kad nas kršćanska nada treba održati na nogama, i pri svijesti.

Bilo bi dobro i korisno da sada razmislimo što Bog i Božji prijatelji očekuju i doživljavaju od nas?! Pokušajmo nešto učiniti i u ovoj korizmi!



Izdavač:  
Župni ured Rođenja B. D. M.

78220 Kotor Varoš  
Tel./fax: 051 785 050  
E-mail: mladi-kotorvaros@blic.net  
www. kotorvaroskadolina.com

Redakcija: Viktorija Barišić, fra Anto Šimunović, fra Petar Karajica, fra Marko Bandalo, fra Zoran Mandić, fra Stipo Karajica, fra Vinko Jelušić,

Glavni urednik: Fra Anto Šimunović  
Tehnička obrada: Viktorija Barišić  
Lektorica: Luca Koroman

Tiraž: 500 primjeraka  
Tiska: "RC Print" Kotor Varoš  
Časopis izlazi dvomjesečno  
Primjerak besplatan



## Bogoavljenje - Sveta Tri kralja- Vodokršće

U prvim stoljećima kršćanstva ovom svetkovinom Crkva je slavila rođenje Kristovo, tek kasnije, u zapadnoj Crkvi Božić se počinje slaviti 25. prosinca, a Bogoavljenje ostaje svetkovina za sebe. Glavni naglasci ove svetkovine su Božja objava svemu svijetu vidljiva u poklonu mudraca s Istoka. Oni su primjer svih onih ljudi koji i ne čuvši za Božju riječ, ipak otvorenosću svoga razuma i srca spoznaju Boga i njegovu volju te svoj život podlažu Božjoj volji i dopuštaju da ih susret s Bogom promijeni.

Također, uz svetkovinu Bogoavljenja posvećuje se voda kojom se kasnije vjernici škrope sebe, svoje kuće i imovinu pokazujući da i sebe i sve svoje podlažu Gospodinu Bogu pouzdavajući se u njegovu ljubav i dobrotu.

I mi smo tako u našem kraju na sami dan Bogoavljenja, 6.



siječnja slavili svete mise u Zabrdju, u župnoj crkvi i u crkvi u Vrbanjcima gdje smo posvetili vodu te njome poškropili sebe i sve svoje.

Ovom svetkovinom završava i naša proslava Božića.

U sljedeću nedjelju, Nedje-

lu Krštenja Isusova započinje "vrijeme kroz godinu".

Neka ovogodišnja proslava Božića ostavi trag u našim životima te postanemo bolji nego što smo bili.

*fra Anto Šimunović*

## Božićni blagoslov kuća i obitelji

Jedna od bitnih odlika Božića jest susret. Prvo to je onaj jedinstveni susret Boga i čovjeka u vremenu i prostoru. Božić je veliki obiteljski blagdan. Ako ikada, barem o Božiću obitelji se pokušavaju okupiti na zajednički objed. Božićno vrijeme jest i posebna prigoda da se svećenici susretnu sa svojim župljanima. Osim na misnim slavlјima svećenici se susreću s vjernicima posjećujući ih u njihovim domovima. Tako smo i mi u našem Kotor Varošu posjetili naše župljane. Učinili smo to u prva tri dana Božića. Zajedno smo se pomolili zazivajući Božji

blagoslov na naše domove, naše obitelji. Zahvaljujući našim prijateljima iz Hercegovine, iz čitlučkog kraja, i mi smo donijeli u svaku našu kuću bocu bijelog i crvenog vina, onoga što su vjernici toga kraja darovali Hrvatima Kotor Varoša i Sarajeva u akciji "Božićna čaša zajedništva". Naravno, i mi smo bili obdareni od svih, prema njihovim mogućnostima, na čemu iskreno zahvaljujemo. Ukupno, u župama Kotor Varoš i Vrbanjci, ove godine obišli smo 467 vjernika u 176 obitelji. Brojke jesu porazne, ali ....

"Povijest spasenja" nam

svjedoči toliko puta da je "Ostatak Izraelov" bio sjeme novog naraštaja. Pa i sama povijest našega, hrvatskoga naroda pokazuje da smo i gore stradavali i po ljudskim mišljenjima bili izgubljeni, no opet smo se dizali... Zašto bi ovo doba bilo izuzetak? Zato se s povjerenjem predajemo Bogu koji upravlja ljudskom poviješću i on će nam dati ono što nam je najpotrebniye.

Nadam se da ćemo se i ubuduće češće i u većem broju susretati u našem kraju i u našim domovima.

*fra Anto Šimunović*



## Molitvena osmina za jedinstvo kršćana

Redovito, dugi tjedan kroz crkvenu godinu posvećen je molitvi za jedinstvo kršćana. Tako je i ove godine. Crkva nas poziva i potiče da molimo i trudimo se to jedinstvo provoditi u svome životu. Imat ćemo uspjeha u tome ako budemo stavljali Krista u središte svoga života. U ovoj godini Crkva nam pred oči stavlja Uskrsnuloga Gospodina koji se javio dvojici učenika koji su bježali iz Jeruzalema u Emaus.

U našoj župi mi smo imali kroz ovu molitvenu osminu sv. mise s prigodnim razmatranjima i molitvama u 17.00 sati. Neka Gospodin ražari naša srca dok slušamo njegovu Riječ, neka otvorí oči naše vjere da ga prepoznamo u "lomljenju kruha" i u svagdanjem životu.

*fra Anto Šimunović*

## Pepelnica

**Pepelnica ili Čista srijeda** je kršćanski spomandan kojim započinje korizma. Slavi se 40 dana prije Uskrsa (ne računajući nedjelje). Pepelnica je početak korizmenog vremena. To je dan pokore, razmišljanja, nemrsa i posta. Na blagdan Pepelnice, svećenik posipa kršćane pepelom uz riječi:

„Spomeni se čovječe da si prah i da ćeš se u prah pretvoriti“. (lat: *Memento homo, quia pulvis es, et in pulverem reverteris*) ili "Obratite se i vjerujte Evandelju!".

Pepeo je simbol pokore i poziv je kršćanima da razviju duh poniznosti i žrtve, a također podsjeća da je Bog velikodušan i milosrdan onima koji mu se obraćaju pokorna srca. Dobiva se od blagoslovljenih grančica palme korištenih na Cvjetnicu prethodne godine. Pepeo se blagoslovila svetom vodom i kadi tamjanom. Pepelnica je pomicni spomandan, pa nije svake godine istog datuma. Ove godine Pepelnica je bila 17. veljače. Tako su i naše župe (Kotor Varoš i Vrbanjci) započele i ovu korizmu svetim misama i obredom pepeljanja. Na Pepelnicu i Veliki Petak jest zapovjedni post i nemrs. Post se odnosi na katolike od navršene 18. do

započete 60. godine života, a nemrs za starije od 14 godina.

**Post** je suzdržavanje od hrane ili nekih vrsta hrane.

Kod katolika post je obvezan za sve osobe od 18 do 60 godina dva dana u godini: Čistu srijedu i Veliki petak. U dane posta katolici ne jedu meso toplokrvnih životinja niti mesne prerađevine, a dopušten je samo jedan cijeloviti obrok.

**Nemrs** (vrijeme kada je zabranjeno jesti meso) obvezuje sve vjernike otkad navrše 14 godina pa do konca života.

Katolici od četrnaeste godine života dužni su također petkom ne mrsiti, tj. suzdržavati se od jedenja mesa toplokrvnih živo-



tinja i mesnih prerađevina u sve petke.

Zakon nemrsa obvezuje sve petke u godini, ako petkom ne dođe svetkovina, ali umjesto toga nemrsa mogu vjernici izvan korizme odabrati drugo djelo pokore ili kakvo karitativno djelo. Župnici u pojedinim slučajevima mogu iz opravdanih razloga oslobođiti pojedine osobe ili obitelji obveze posta ili nemrsa, ili tu obvezu zamijeniti drugim oblicima pokore. Ipak, najvažniji post jest suzdržavanje od zloće i grijeha prema Bogu, sebi samom ili svom bližnjem tj. bilo kojem čovjeku.

*fra Anto Šimunović*



## Maškare



Maškare i karnevali nude osobama priliku da na površinu iznesu svoju fantaziju i ožive svoju maštu, a veljača je vrijeme koje je bilo obilježeno maskama i dobrom zabavom.

To je vrijeme kada svatko može biti što želi. Da bi ušli u maškare

nisu bitne vaše godine već samo dobra volja! Nekada davno ljudi su maskiranjem pokušavali dozvati i odobrovoljiti bogove, maskama su se štitili od nesreća, prirodnih nepogoda, loše sreće – svega lošeg što ih može snaći i čega se boje. Taj se običaj zadržao sve do danas. Počeci maškara vezani su uz pravilo nastalo u 9. stoljeću koje je propisivalo da u ponедjeljak i utorak prije Čiste srijede ili Pepelnice i korizme svećenici drže post. Kako bi narod lakše izgovarao te riječi, nastao je skraćeni oblik karneval ili mesopust.

U našoj župi od petka, 12. veljače grupa maškara s našim svećenicima krenula je u obilazak župe. Obišli su sva naša sela i svugdje su bili lijepo dočekani, dobro ugošćeni a i darovani, uz ispriku pojedinima koje nisu obišli zbog vremenskih uvjeta (snijeg).

Tradicionalno na pokladni

utorak župna kuća je bila puna maškara i gostiju. Maškare su se natjecale za izbor najbolje maske, potrudio se župnik fra Anto ispričati jednu priču ali je bio ubrzo prekinut smijehom. Našu zabavu i sve nas uvelike je razveselio i naš bivši župnik fra Pero koji je ujedno bio i član žirija. Izabrane su i najbolje maske, kao i utješna nagrada, a pobjednici su darovani slatkim i novčanim darovima.

Zabava je nastavljena i kasnije, a na stolovima je bilo svega: slatkiša, meze, krafni, kolača, vina. I ove godine gospođa Branka Juričević napravila je dobre uštipe koji su ubrzo nestali sa stolova.

Nakon pokladnog utorka dolazi Čista srijeda i karneval završava. Započinje korizmeno razdoblje od 40 dana koje prethodi Uskrsu, kada se maske spremaju u ormari i ponovno postajemo oni obični – mi!

Viki





## Put križa

Kroz ovogodišnju korizmu na poseban način se pripremamo za Uskrs obavljanjem pobožnosti Puta križa u vjeronaučnoj sali petkom u 17.00 sati, a također i prije nedjeljnih misa u Zabrdju i Kotor Varošu u 10.30 sati. Naš narod ovu pobožnost osobito poštuje. Kristova se ljubav očituje na način koji nije moguće nadmašiti. Ona ide do kraja, do križa. U križnome putu Kristova je ljubav poprimila svoje puno ostvarenje. Zato je križni put uvijek križ ljubavi.

*Fra Marko Bandalo*



## Učenje, učenje, učenje

Ima puno ljudi koji žele učiti i naučiti neki od stranih jezika. Mladi ga uče u školama od osnovne, srednje, fakulteta a imaju mogućnosti i preko raznih tečajeva. Ti tečajevi imaju svoju vrijednost. Vrijednost što svaki pojedinac koji ga pohađa može

obogatiti svoje znanje, ili pak naučiti osnovne stvari, a još veću vrijednost međusobnog druženja. U našoj župi više od dva mjeseca skupina mladih i ne samo mladih uči engleski. Uče strani jezik, druže se, pomažu jedni drugima. Učenje jezika

mijenja građu mozga, kao što vježba jača mišiće, zbog čega raste koncentracija i brzina zaključivanja, starenje mozga se usporava. Osim što poboljšava izglede za zapošljavanje i napredovanju u karijeri nakon škole, u predškolskoj dobi potiče vještina čitanja, učenja, apstraktног mišljenja i planiranja, a povećava nam i razinu samopouzdanja. Komunikacija sa stranicima može prerasti u doživotno prijateljstvo, stvaraju se prilike za putovanja u strane zemlje ili nova poznanstva koja život čine uzbudljivijim. Dopisivanje na stranim forumima može poslužiti kao nepresušan izvor znanja ili mjesto za druženje.

Sredinom ožujka u našoj župi završava se tečaj engleskoj a počinje tečaj njemačkog jezika. Nadamo se da će zainteresiranost za njemački jezik biti kao i za engleski

*Viki*





Kotor Varoš kroz povijest

## Župa Kotor Varoš

### Podbrđe

Apostolski vikar biskup fra Augustin Miletić više puta je obišao svoj vikarijat. Prema njegovom izvješću iz 1815. godine Podbrđe je imalo 50 katoličkih domaćinstava i 448 vjernika. Budući da se ovdje čuvao i jedan tzv. pokretni oltar smije se zaključiti da je ovdje, vjerojatno na Rokovom groblju, povremeno držana sv. misa. Pošto ni u njegovom izvješću nema Zabrdja, a broj domaćinstava i vjernika u Podbrđu je prevelik za ono doba, sigurno je u ovim podacima obuhvaćeno i Zabrdje.

Prema popisu fra Ma-rijana Markovića iz 1871. godine u Podbrđu su postojale slijedeće katoličke obitelji:

ANDRIJEVIĆ Mate
ANDRIJEVIĆA Ilije
BARIĆ Pere
BATLJANA Jure
BUJDIĆA Ilije
ČOLE Pile
JULARDŽIĆA Tome
KLJAJIĆA Jure i Ive
KOVAČIĆA Matičina Jure Pilin Stipe, Mate Velikog Mate Lukina Pilin Jure
JULARDŽIĆA Tome
LJUBIĆIĆA Ilije
MATIEVIĆA Ive
PETRUŠIĆA Marka, Stipana Ivana, (drugog) Ivana i Jure
SIROVINA Jure, Mate i Joze
TOPALOVIĆ Martina
VUJEVE Mate
ZEBE Jure i Ive
ZEBE JURIĆ Ivana
ZORKIĆA Marka

U *Liber memorabilem* kotorvaroške župe zabilježeno je da je crkva sv. Roka prenesena sa čepačkog na podbrdsko groblje, na mjesto koje se zvalo Fudikov grm, odnosno Fudikova šuma. Po mjestu koje je zauzimalo i samo groblje prozvalo se Fudikovo groblje sv. Roka. Ovo groblje, koje je u vrijeme turske vladavine često bilo zapušteno, ponovno je oživjelo 1892., kad je ovdje otkopano ljudsko tijelo za koje se vjerovalo da je sv. Roka. Također se pričalo da su na ovom groblju ozdravili Jozo Kovačić iz Podbrđa i još neka djevojka.

Na novoobnovljenom Rokovom groblju prvi je pokopan 1892. Ilica Julardžija iz Podbrđa. Podbrdci su se, iz poštovanja prema sv. Roku, zavjetovali da će prvom rođenom muškom djetetu nadjenuti ime Roko. Ta čast zapala je Roku Batljana. Od tada Rokovo groblje biva sve popularnije kao zavjetno groblje, na koje dolaze, posebice na prve petke u mjesecu, ne samo katolici nego i pravoslavci i muslimani. Dok nije "proradilo" ovo groblje Podbrdci su pokapani na zabrdskom groblju. Danas se na ovom groblju uzdiže zvonik i dosta lijepa, nedavno obnovljena kapelica. Na svetkovinu sv. Roka ovdje se skupi katkada desetak tisuća hodočasnika.

Podbrđe je, kako to pokazuju statistički podaci, i pored nevolja koje su ga pratile tijekom povijesti, kao uostalom i druga kotorvaroška sela, ipak bilo u stalnom usponu koji je drugi svjetski rat privremeno zaustavio. Tada je iz ovog sela poginulo ili nestalo 37 muževa i momaka u punini snage. Nakon toga slijedio



je proces iseljavanja. Privremeno ili zastalno u Zapadnu Njemačku odselilo je 25, a u Austriju 10 obitelji, a neke obitelji i u druge europske zemlje. U Sjedinjenje Američke Države odselio je Ivo Kovačić sa svojom obitelji i još neki drugi. U razne krajeve naše zemlje odselile su obitelji Grgića Ive, Ošapa Ante, Petrušića Ive i Mije, Zeba Filipa, te Zorkića Ilije i Luke. Zanimljivo je da je u Podbrđe malo tko doselio iz susjednih sela ili drugih mjesta. Godine 1986. u njemu je živjelo 216 slijedećih katoličkih obitelji: Batljan (6), Bujdo (7), Davidović (4), Grgić (21) Josipović (1), Jukić (1) Julardžija (9), Kljajić (21), Kovačić (37), Lukić (6), Marić (1), Marčinković (1), Miškić (2), Petrušić (37), Pilić (12), Sirovina (17) Stipanović (15) Stipić (2), Vujeva (10) i Zeba (6).

S. Kovačić,  
Katolici u kotorvaroškom  
kraju,

Svjetlo riječi, Sarajevo,  
1989., str. 122. – 123



## Razgovor s ekipom Wels



Svima nam je već poznato da ekipa mladih iz Welsa već nekoliko godina organizira božićne i korizmene akcije. Oni godinama odvajaju svakog mjeseca određeni iznos novca da bi ga kad dođu za blagdane uputili najpotrebitijima u župi. Baš iz tih razloga željeli smo s njima razgovarati i zamoliti ih da nam odgovore na neka pitanja.

*Prvo i neizbjježno pitanje je kako ste uopće došli na ideju da odvajate novac, da pomažete starima u župi, kome je to uopće palo na pamet? Za brigu o ljudima starije dobi, potrebna je određena motivacija i ljubav prema bližnjima. Kada je u Vašoj duši sazrela odluka da se bavite tim poslom?*

Prvi put nakon rata nekoliko nas dolazi još davne 1997 u Kotor Varoš. Tada se zadržavamo samo nekoliko sati u obilasku naših rodnih kuća ili bolje rečeno ono što je od njih ostalo. Ne znam što reći kakvi su to osjećaji. Sve se

pomiješalo gorčina, tuga, žalost ali i ponos jer iz toga mjesta smo nikli i bili smo dio toga grada. Već sljedećih godina sve češće dolazimo i uz pomoć naših svećenika fra Pere i fra Zorana, jer su oni tada bili na službi u Kotor Varošu, uviđamo tešku situaciju u kojoj žive naši župljani. Čestim obilascima naših svećenika koji su u svako vrijeme bili spremni i na raspolaganju siromašnima i bolesnima i spremni u svakom trenutku pomoći uvidjeli smo da bi i mi mogli u tome sudjelovati. Već tad se javlja ideja da zajedničkim snagama sa svojim skromnim prilozima možemo biti korisni svom narodu koji je ostao i opstao makar i u malom broju na svojim ognjištima. Na jednostavan način se dogovaramo da mjesечnim odvajanjem skupljamo novac koji ćemo usmjeriti Kotor Varošu.

Sve je išlo glatko dogovorili smo se tko skuplja novac, a uz pomoć fra Pere i Viktorije, saznajemo i komu je najpotrebniji.

*Ima vas na sve strane i u Austriji i u Švicarskoj i ne znam gdje već, kako se dogovarate, kako komunicirate, tko daje prijedloge za akcije? Koliko vas u stvari ima koji skupljate i izdvajate novac za potrebite u našoj župi?*

Ova naša akcija krenula je od nas nekolicine iz Welsa pa se i nazivamo EKIPA Wels, ali s vremenom mnogi su čuli i vidjeli putem interneta i našeg Glasnika pa su se priključivali i iz drugih gradova i zemalja gdje ima naših Kotorvarošana dobromanjernih i uvijek spremnih pomoći drugima u nevolji. Teško je sva imena nabrojati ali ima nas iz Welsa, Beča, Linza, Brucka na Muri, Zagreba, Požege te Švicarske, Njemačke...

*Imate li viziju budućeg djelovanja, jer poznavajući vas vjerujem da pripremate nešto novo ne samo karitativno djelovanje?*

Svakom akcijom koju provodimo prilikom Uskrsa i za božićne blagdane sve smo brojniji i novčano jači i vjerujemo da ćemo i ubuduće povećavati naše članstvo sa svojim malim prilozima od 10 eura na mjesec.

Imamo lijepe planove da ostavimo i trajan pečat našeg djelovanja nekim detaljem u našoj kotorvaroškoj ljepotici.

*Smatraje li da bi, u duhu katoličke vjere i tradicije posjećivanje starih i nemoćnih osoba i omogućavanje dostojnog života, trebala biti zadaća svakog pojedinca u župi, ne samo svećenika i patronažne službe?*

Većina ovih osoba koje obilazimo su samci starije životne dobi i teškog zdravstvenog stanja, ali s vjerom u Boga podnose svoje nedaće koje su ih snašle.

*Osamljenost osoba treće životne dobi u gradovima je najveći problem. Međutim, i kod nas je to na neki način postao problem jer i ovi ljudi koji su se vratili mahom su samci. Što učiniti? Vjera i duhovnost bitni su u životu svakog čovjeka. O obilazite samce, usamljene, bolesne, jeste li primijetili kod njih prisutan optimizam?*

Obilazeći ih uvidjeli smo da ti ljudi imaju čvrstu vjeru i ponos koji su i na nas prenosili da budemo što jači u našim akcijama. Često se sjetimo pokojne babe Jeluše koja je jedne prilike kad smo je obilazili vidjela koliko nas je došlo iz onih paketa što smo mi njoj donijeli počela vaditi stvari i dijeliti nam govoreći "vidi koliko vas je što ćete vi jesti" ili kad mnogi od njih žele nam daju kokoš, priglavke, sira... Vidimo koliko je naš narod i u takvim uvjetima jak i ponosan i želi da se oduži na neki način. Tad nam srce zaigra i suza u oku zatreperi i sami sebi kažemo moramo biti još jači i odlučniji u svim dobrim naumima.

*Koliko imate potpore u svom kreativnom angažmanu u sredinama gdje živate i radite?*

U svim dosadašnjim akcijama što smo ih organizirali: pomoć za siromašne, kotorvaroške večeri u Welsu, vatrometa za polnoćku, obnavljanje kuća, nabavke televizora, dovođenja struje,



novčana pomoći za operacije, nailazili smo na otvorena srca naših Kotorvarošana diljem svijeta. Da ne zaboravimo spomenuti da se u ove naše akcije uključuju i naši prijatelji i poznanici koji nisu iz Kotor Varoša. U svako vrijeme mi znamo na koga možemo računati

i na koga se možemo osloniti.

*Pratite li našu web-stranicu gdje objavljujemo događanja iz našeg svakodnevnog života, smatrati li za potrebnim još nešto drugo objavljivati, imate li ideju što?*

Svakako da pratimo i sudjelujemo u kreiranju iste sa našim fotografijama o događajima o Kotor Varošu. Sada molim pojedince da ne pišu gluposti i da se ne "prepucavaju" jer web stranica je zamišljena da spaja naše ljudе i izvještava o zbivanjima iz rodnog kraja a ne za nečije negativne frustracije.

*Na kraju našeg razgovora, koja bi bila Vaša poruka čitateljima*  
Pozivamo vas da nam se pridružite jer smo zajedno jači. Završavajući ovaj tekst želimo zahvaliti svima koji su na bilo koji način sudjelovali u dosadašnjim našim akcijama.

HVALA svima i ne zaboravite rodni kraj jer kakav je takav on je naš jedini Kotor Varoš.

*Razgovarala Viki*





## 72 sata bez kompromisa

Dana, 11. prosinca, u posjeti našoj frami su bili djelatnici iz centra za pastoral mladih, Ivana Vidović te Ivana Klačar. Predstavili su nam novi projekt i animirali naš današnji sustret.

Susret smo kao i obično započeli franjevačkom molitvom i čitanjem evanđelja. Tema kojoj smo posvetili pozornost je volonterski rad - socijalni problem, kreativni projekt i ekološki problem. Mala radionica u kojoj su sudjelovali svi framaši, podijeljeni u nekoliko skupina, nama je pomogla da razradimo te projekte i uvidimo probleme te ponudimo neka moguća rješenja. Uočavali smo probleme u našoj župi, zajednici, kojih ima puno. Problemi koje smo mi izdvojili jesu siromašni i nemoćni naši župljani, zaboravljeni od svih, kojih je nažalost puno te zagađenje naše prelijepе rijeke Vrbas i odlaganje smeća kao ekološki problemi.

Framaši su bili kao i uvek kreativni i spremni na rad. Sve su skupine zaključile da bi se neke stvari mogle i riješiti, samo treba malo aktivnosti, volonterskog rada. Malo poraditi na osvješćivanju ljudi jer pojedinac ne može puno, dok skupina istomišljenika, ne može promijeniti svijet, ali može dosta pomoći i pokrenuti neke akcije u koje bi se mogli uključiti i drugi ljudi. Kada bi ljudi više gledali na svoje bližnje i pazili, kada bi čuvali ono što nam je Bog dao i pružio, manje bi se ljudi patilo, bilo gladno i susretali s mnogim drugim problemima. Ljudi su postali preponosni da bi zatražili pomoć, a i kad traže malo se njih odazove, jer se ne brinemo za druge. Volonterski rad nam .

uvlike u tome može pomoći. Samo treba malo volje, hrabrosti i snage

Projekt koji su nam predstavili naziva se "72 sata bez kompromisa" pod motom: "pruži i ti svoju ruku"! Predstavljene su glavne ideje ovog projekta i način na koji se možemo uključiti u projekt. Ideja ovog projekta nastala je u Njemačkoj, kasnije se implementira i u Austriji, Mađarskoj, Slovačkoj, Sloveniji. Sam projekt i realizacija se razlikuje od zemlje do zemlje zbog različitih potreba i uvjeta u društvu.

Glavne odlike ovog projekte jesu:

- mladi žive solidarnost
- mladi stoje u centru pozornosti
- mladi se nalaze pred izazovom
- mladi razbijaju predrasude i ruše granice
- mladi rade zajedno

Zadaci u samom projektu su različiti, pa su tako neki od njih renoviranje stanova, tečajevi računara, pomaganje starim i bolesnim, kazališne izvedbe, akcije skupljanja smeća i čišćenja rijeka, cijepanje drva.... Kod nas projekt počinje 15-17. listopada 2010. godine. U njemu će sudjelovati stotine mladih iz Vrhbosanske nadbiskupije. Oni će pokušati svojim volonterskim radom pomoći drugima. Mladi će sami osmislići projekte o problemima u svojim mjestima na kojima će raditi mladi iz drugih mesta. Što je dio izazova, neće se znati na čemu će se raditi dok se ne dođe na lice mjesta! Međutim, zadaci koji ih očekuju trebaju biti izazovni, ali ne i preporni i nemogući. Sudionicima treba biti dana mogućnost dolaska do svojih granica, isprobavnja nečega

novoga, učenja stranog i nepoznatog, razbijanja predrasuda i stereotipa, izgubiti strah od bliskosti i sklopiti nova prava prijateljstva.

Sav materijal potreban za rad bit će osiguran uz financijsku pomoći koju je ovom projektu odobrio "Renovabis". Sve će biti i medijski popraćeno, tako da sve ostane zapaženo i da nam se mogu i drugi pridružiti na dan početka projekta i da pokažemo da smo i mi mladi

Mladi koji sudjeluju u projektu "72 sata bez kompromisa" kroz 3 dana u svojoj zemlji žive solidarnost. U samo 72 sata oni implementiraju socijalne, interkulturne, političke i ekološke projekte i pokazuju angažiranost, kreativnost i inovativnost. U mlađima je snaga, a kad se udružimo, možemo puno toga. Nismo mi samo lijeni, beskorisni pojedinci jer često ne znamo kako da iskoristimo svoj potencijal i ne znamo kako i gdje pomoći. Svi smo pozvani uključiti se i pomagati u radu, volontiranju jer Isus nam reče:

*"Zaista, kažem vam, što god učiniste jednomu od ove moje najmanje braće, meni učinite!".*

*Lidija Bagarić,  
Frama Podmilačje*





## 500. obljetnica čašćenja svetog križića u Hvaru



Biskup Slobodan Štambuk proglašio je 2010. godinu Godinom svetoga križa u Hvarsко-bračko-viškoj biskupiji. Povod je 500. obljetnica krvarenja svetoga Križića što se dogodilo 6. veljače 1510. godine u gradu Hvaru.

Tada je između pučana i vlastele vladala velika podjela. Plemići su vršili nasilje nad pučanima, čak su silovali neke pučanke. Zbog toga se pučani sastaju na tajnim sjednicama u kući Nikole Bevilaque, admiralne hvarske luke. Njegov sin Toma i Matija Lukanić, kanonik stolne crkve i kapelan crkve Sv. Marije Anuncijate, i drugi vođe pučana odlučili su ubiti nasilne plemiće.

U Tominoj sobi su se zakleli na stari križ kako bi učvrstili svoju urotu koja se nije ostvarila jer se u gradu Hvaru dogodio iznimno čudesan događaj.

Akademik dr. Grga Novak u svojoj knjizi „Pučki prevrat“, Split, 1918., str. 70.-72. zapisao je da je 6. veljače 1510. godine navečer bilo veliko nevrijeme u Hvaru i trostruki potres od kojeg se srušio krov crkve Blažene Gospe Anuncijate. Uz ovu crkvu nalazila se kuća njezinog kapelana i kanonika Matije Lukanića, a u istoj ulici i kuća Tome Bevilaque u čijoj je sobi njegova kći počela čistiti raspelo. Opazila je da raspelo krvari i sva uplašena potčala svom djedu Nikoli. I on je video da iz raspela doista curi crvena tekućina. Zbunjeni ukućani pozvali su svećenika Matiju Lukanića. On odnese raspelo u svoju kuću i pozove bojadisara Stjepana Vitaljića koji ustvrdi da je to uistinu prava ljudska krv. Kanonik Lukanić ponese raspelo u katedralu, stavi ga na oltar i dadne da se zvoni u sva zvona. U malo vremena katedrala je bila puna svijeta.

Došao je i hvarske knez Bernardin Zane koji se uvjerio u istinitost događaja. Čudo su došli vidjeti i brojni stranci koji su se tada zatekli u Hvaru. Krv je još uvijek curila iz raspela. Okupljeni svećenici započnu svečanu Večernju i nakon nje obaviše druge obrede. Sav je Hvar bio u katedrali i u silnom strahu očekivao kakvo veliko zlo... Sutradan, 7. veljače, uz glasno uzdisanje i naricanje sudionika, učine svečanu procesiju s križem koji je krvario i koji se i danas čuva u hvarske katedrale sv. Stjepana I., pape i mučenika.

Spomen na taj događaj čuva se u životu štovanju koje se njeguje u svakogodišnjem zavjetnom blagdanu na taj dan i u poznatoj procesiji „Za križem“ u noći Velikog četvrtka i Velikog petka između župa Jelsa - Pitve - Vrisnik - Svirče - Vrbanj - Vrboska.

Poznate su i omiljene prijepo-dnevne procesije „Za križem“ na Veliki petak između župa Bogomolje i Gdinj; Poljica i Zastražića; te od župe Dol do Staroga Grada i u župi Sveta Nedjelja do mjesta Jagodna. U večernim satima Velikog petka po svim župama otoka Hvara i cijele ove biskupije u Teoforčnim ili Bogonosnim procesijama nosi se Presveto.

Hvarske župe pripremile su se za proslavu 500. obljetnice sv. Križića s trodnevnicama i tematskim predavanjima na satovima vjerouauka.



Osobito župa Hvar imala je sadržajno vrlo bogatu trodnevnicu. Proslava je održana u gradu Hvaru 6. i 7. veljače.

Prvog dana održan je u hvarsкоj katedrali znanstveni skup s prigodnim predavanjima u kojima je obrađena povijesna tematika događaja iz 1510. godine i njegov odjek na pasionsku pobožnost otoka Hvara: don Slavko dr. Kovačić, Povijesni okvir 1510.; fra Bernardin dr. Škunca, Događaji 6. veljače 1510. i njihov odjek u štovanju svetoga Križića; a prof. Joško Bracanović je predstavio prigodno izdanje svoje spomen-knjizice 500. godina čašćenja sv. Križića. Drugog dana bila je veličanstvena liturgijska slavlje koje je predvodio biskup Slobodan Štambuk, a potom procesija po gradu. Uz biskupa Štambuka u liturgijskom slavlju sudjelovao je skopski biskup i apostolski egzarh za grkokatoličke vjernike u Makedoniji Kiro Stojanov, prizrenski biskup Dode Gjergji, generalni vikar don Stanko Jerčić, dekani Hvara, Brača i Visa don Emil Pavišić, don Mili Plenković i don Paulin Bjažević, hvarske župnik don Mili Plenković, svi svećenici otoka Hvara, redovnici i redovnice, nekoliko tisuća vjernika svih hvarskih župa, članovi Bratovština sv. križa i sv. Nikole iz Hvara, gradonačelnici i načelnici hvarskih gradova i općina, te dvadesetak ovogodišnjih župskih križonoša s procesijskim križevima, kao i po dva pomoćnika križonoša.

Biskup Štambuk je u propovijedi istaknuo četiri glavna razloga što je ovu godinu u Hvarsко-bračko-viškoj biskupiji proglašio Godinom svetoga križa.

Prvi je razlog 500. obljetnica sv. križića u Hvaru, drugi je UNESCO-vo proglašenje procesije „Za križem“ zaštićenim pokretnim kulturnim dobrom čovječanstva, treći je skora 400. obljetnica događaja u Vrboskoj kad je 11. travnja 1614. sveti Križ plakao i na kraju činjenica što ima onih koji bi htjeli ukloniti križ iz javnoga života. Onima koji se oko toga trude biskup Štambuk je po-ručio:

„Uzalud vam trud, pjevači! Ne, ta pjesma ne će biti dopjevana, jer nije On, koji je na križu, bilo tko, to je stanac-kamen koji, istina, ljudi htjedoše odbaciti, ali

on postade ugaoni kamen ovoga svijeta. Braćo i sestre, pozivam vas da ne date da vam itko ukrade vašu savjest, vaš kršćanski ponos i vašu ljubav prema križu Gospodnjem, bez obzira na to tko je to, koliko on znači, otkuda dolazi i kako mu je ime. A tebi, Kriste, kralju naš i Bože naš, hvala za ljubav koju nam iskaza, hvala ti za ovaj susret koji si ti Duhom svojim potaknuo, hvala za žrtvu koju za nas pokaza“, rekao je biskup Štambuk.

Liturgijsko pjevanje, uz sudjelovanje i drugih župnih zborova, predvodio je katedralni zbor pod ravnjanjem gospođe Klare Milatić i s. Blandine Rakarić.

*Hvar, 7. veljače 2010.  
Stipo Marčinković*





## Udruga "Kotorvaroško Novo Selo"

Udruga „Kotorvaroško Novo Selo“ je novovoosnovana Udruga (13.4.2009.) čiji su osnivači sadašnji i nekadašnji stanovnici Novoga Sela, koji su zbog ratnih događanja 1992. godine morali napustiti svoja ognjišta. Naši su preci znali voljeti, poštovati, raditi, boriti se za svoje, čuvati svoje i konačno opstati na svome unatoč brojnim nedaćama i teškoćama. Potaknuti time, nekolicina nas je odlučila poduzeti nešto i krenuti putem naših predaka, pa u tom cilju smo i osnovali udrugu u našem mjestu. Ova naša udruga je plod našeg zajedništva i naših htjenja.

Udruga „Kotorvaroško Novo Selo“ ima svoj Statut, Upravni Odbor od pet obornika i skupštinski Odbor od jedanaest odbornika. Udruga je registrirana u Banjoj Luci i Kotor Varošu sa sjedištem u Novom Selu. Predsjednik Udruge je Zoran Kovačić „Krešo“, predsjednik Skupštine Pero Grgić, tajnik je Drago Kovačić, potpredsjednici su Darko Kovačić i Ivo Džomba, blagajnik Ivo Grgić „Doc“. Članovi udruge su svi oni koji su rođeni u Novom Selu, oni koji istinski vole Novo Selo i kojima je naše mjesto u srcu.

Zadaci i ciljevi Udruge su: očuvanje identiteta svih Grgića, Kovačića, Vidovića, Džombi, Puškarića, Kljajića i ostalih, obnova kuća i izgradnja mjesta, stvaranje uvjeta za što veći i brži povratak mještana u naše Novo Selo, održavanje infrastrukture Novog Sela (putova, asfleta, vode, itd.), traženje donacija za naše mjesto, zastupanje članova Udruge i očuvanje i zaštita njihove imovine, veliko okupljanje svih mještana radi zadovoljavanja duhovnih, kulturnih, športskih i drugi potreba, povezivanje sa

srodnim organizacijama kako u zemlji tako i u inozemstvu (koja imaju slična stajališta), zaštita prirodne sredine, kulturnog bogastva zajednice i osiguranje zdravog života, stimuliranje poduzetništva u svrhu stvaranja materijalnog bogastva. Udruga ima internet stranicu [www.kv-novoselo.com](http://www.kv-novoselo.com) i račun otvoren u Raiffeisen banci u Kotor Varošu.

Svjestan sam kao i većina Novoselaca da dolazimo iz malog mjeseta, ali mjeseta koje je ponosno i koje je Kotor Varošu podarilo biskupa Berislava Grgića, velečasne Jakova i Slavu Grgića, športaše (Danijelu Grgić, Marka i Atešu Džombe, Zorana Kovačića, Antu Grgića itd..), naše mjesto je još dalo dva doktora, dva inžinjera, pisca, pjesnikinju, prof. fotografu, muzičare i mnoge druge, više i manje znane Novoselce. Dosada, nikada niti jedna vlast u prošlosti nije se ozbiljno pozabavila našim problemima, tako da su stanovnici Novog Sela ostali sami da se bore za bolje sutra ovog prelijepog kraja. Života u Novom Selu ima,

bilo ga je i bit će i, a udruga budi nadu za bolje sutra. U tom pravcu udruga je već pokrenula niz aktivnosti iz koji je vidljivo da se mnoge stvari kreću u pozitivnom smjeru. Tako je dosta naših mještana počelo češće dolaziti svojim kućama, sve više ih razmišlja o popravku svojih devastiranih domova, a neki su već dobro odmakli sa radovima na popravkama kuća. Udruga je obavila i niz korisnih razgovora s relevantnim institucijama i poštovanim osobama iz političkih, vjerskih i međunarodnih krugova u svezi potpore za naš rad i pomoći pri ostvarivanju naših ciljeva.

Mi znamo da nas čeka težak zadatok, nećemo odustati boriti ćemo se kao što su se i naši preci borili, jer se čovjek mora boriti za svoje.

**Dok je Novoselske Udruge bit će i Novog Sela i Novoselaca sve više i više u njemu.**

**Predsjednik Udruge  
Zoran Kovačić "Krešo"**





## Pogledaj na križ

Danas kad razmišljamo da nam dolazi korizmeno vrijeme iza ovih prelijepih i veselih božićnih blagdana pomalo nas hvata jeza. Vrijeme korizme nas podsjeća na jednu veću nostalгију koja u našem biću izaziva razmišljanje o svome životnome ponašanju prema onima s kojima živimo i s kojima se susrećemo. Čovjeka su stari Egipćani definirali kao biće koje je zaigrano i koje se smije. Sve to spada u njegovu bit ali svakako ulazi i u tajnu njegova življenja. Sve nas to međusobno povezuje i sve ima svoje duboko značenje, a u isto vrijeme tada čovjek ostvaruje samoga sebe. Prije korizme dolaze poklade ili kako kod nas u primorju kažu karnevali, mesopust. To su posebne zabave kada se ljudi oblače u posebne maskirne odjeće. Neki se zato spremaju cijelu godinu i o tome razmišljaju jer im takvi dani na poseban način pružaju zadovoljstvo života. I tada je veoma važno da čovjek ostane primjeren svome pozivu jer se ne bi smjeli ugroziti granice ljudskoga dostojanstva i ljubavi. Ako se vrijeda ljubav prema bližnjemu onda se igra pretvara u sebično iživljavanje i nije više u službi radosti i veselja. Svaka maska traje privremenom, a u vrijeme korizme dolazi trenutak da se te maske skinu i ozbiljno počnemo razmišljati o postu, pokori i djelima kršćanske ljubavi. Korizma je vrijeme

istine. To je vrlo težak i ozbiljan životni trenutak i nikome nije ni malo drag ali je veoma neophodan, ako želimo do kraja ostvariti svoje poslanje u svijetu. Na to nas podsjeća i obred pepeljanja – Pepelnica ili Čista srijeda. To je obred poniznosti i obraćenja. Vrlo smo osjetljivi kad nas netko ponizi i tada nam se čini da je naše dostojanstvo ugroženo i povrijedeno. Do svijesti nam dolazi na sam dan Pepelnice kad saginjemo glavu i dopuštamo da pred oltarom priznamo svoje slabosti jer darovi koje posjedujemo to su od Boga. I jedino ako smo oslonjeni na Boga naš život ima i vječnost a bez njega ostajemo prah i u prahu se vraćamo. I tada pogledaj na križ i prepoznaj u raspetom, izmučenom i umirućem Kristu, ljubav Oca koji nam ga je darovao, Sina koji se žrtvuje iz ljubavi za nas i ljubav Duha Svetoga koji snagom božanske moći dovršava djelo spasenja i čini sve novo.

Pogledaj na Isusovu trnjem okrunjenu, ranama i krvlju obilivenu glavu i sjeti se svih oholih «NE» što ih je čovjek izrekao svom Bogu počevši od Adamovog «NE» pa sve do svakoga koji zapostavlja Boga i sebe stavљa na prvo mjesto kao vrhnac svih i mjerilo svega i skrušeno reci: «Bože oprosti.» Neka se tvoje oči zaustave na rani Isusovog boka i zaokruži mišlu i srcem čitavu povijest čovječanstva i njegovo pomanjkanje ljubavi prema svom

Stvoritelju, njegove grijeha ljubavi prema bližnjemu, uzajamne odnose, ne ljubavi roditelja prema djeci i djece prema roditeljima, odnose ne ljubavi i razdijeljenosti bračnih parova, nepovjerenje i nevjernost prema priateljima, neopraštanja neprijateljima i netrpeljivosti osobnih i zajedničkih interesa među narodima. Ponizno podno križa reci: "Oče ljubavi i milosrđa oprosti mi". Pogledaj s puno sućuti izbičevano Isusovo tijelo i potok krvki koja teče Pilatovim dvorištem i liječi tolike rane duša koje su ga povrijedile grijehom. I tada ponizno reci Isuse oprosti mi. Zaustavi svoj pogled na ranjeni, suhim i od vrućice nabubrenim Isusovim usnama koje jedva izgovaraju riječ oproštenja, oporuke i predanja. Skupi sve ono more grijeha uzrokovano psovkom bogohulstvom, lažima, klevetama, svađom, uvredama i ponižavanjima drugih i s bolju u srcu ponavljam :Isuse oprosti!

Zagledaj se u Isusove probodene ruke koje se grče u neizrecivoj боли i u prisutni za čas sve čovjekove ruke koje su zlo činile, ubijale, pljačkale, uništavale, zlo nanosile drugima i gomilale ljudsku patnju. Dotakni nježno tu božansku ruku i tiho mu šapni, žao mi je Isuse , oprosti mi! Pogledaj dršćući na Isusove krvave, pune modrica, izbljedjele i nepokretne noge, koje su koracale ovom našom dolinom suza i samo bile usmjerene na dobro. Teškom su se

mukom na Kalvariju uspinjale da bi mogle biti razapete. Utisni u svoje srce sve ljudske stranputice i zaključi, Samo je jedan put, Isus Krist, a čovjek bez svijetla u duši, odabire onaj bez spasonosnih božjih zapovijedi, izaziva pravdu Svevišnjega i srlja u sigurnu propast. Isuse za sve čovjekove krive korake iz srca te molim Oprosti!

Isuse vodi putem istine, pravde, svijetla, mira, ljubavi i života onoga koji je stvoren na tvoju sliku. Neka tvoja prolijena krv, oprosti, iscijeli i ispuni milošću i nebeskim životom svako ljudsko biće da bi na ovom svijetu moglo po tvojoj dobroti uskrsnuti na život milosti a poslije smrti na život blaženstva u nebu.

s. Margareta Vilus





## Imena i imendani

Augustin – dolazi od latinskog imena Augustus, što je često ime rimskih careva, a znači uzvišen, veličanstven. U nas su oblici: Augušt, Ago, Gusta, Guta, Jagoš, Tin, Tika..., A u ženskom rodu Augustina, Aja, Aka, Gustika, Tika, Tinka, Tina i drugi. Augustin je rođen 13. studenog 354. u afričkom mjestu Tagasta u Numidiji (zapa-dno od Kartage). Od djetinjstva je pokazivao veliku nadarenost pa su roditelji sve uložili u njegovu izobrazbu. U svojoj šesnaestoj godini Augustin je prekinuo školovanje, jer je roditeljima ponestalo novca. Prepustio se pustopašnu životu i k tome zabasao među krivovjerce. Živio je kratko vrijeme u nezakonitu braku i dobio sina Adeodata, koji je ubrzo umro.

Nastavlja školovanje i postaje poznati učitelj govorništva u Tagasti, Kartagini i u Rimu. Otuda ga pozivaju u Milano. Posvuda ga je pratila majka, udovica, Monika. U Milanu je tada bio veliki mislilac i sjajni govornik, biskup Ambrožije. Augustin ga je dolazio slušati, najprije iz čiste profesionalne

radoznalosti. No na njega su sve više djelovala Ambrozjeva razlaganja. Odrekao se krivovjerja i u svojoj 33. godini upravo od Ambrozija zatražio krštenje.

Augustin se vraća u rodnu Afriku. U Hippunu postaje svećenikom, a 396 i biskupom istog grada. Umro je godine 430. Jedan je od najvećih crkvenih pisaca svih vremena, genijalni i najutjecajniji zapadni teolog u Crkvi, "crkveni otac". Proničljivi i oštri dijalektičar, poznavalac ljudi i psiholog. U svojim "ispovijestima" potanko je opisao vlastiti život. Djela mu se i danas objavljaju, komentiraju i čitaju. Kao svetac nosi naslov crkvenog naučitelja. Prikazuju ga kao biskupa s knjigom i sa srcem probodenim strijelom u ruci. U kalendaru mu je spomendan 28. kolovoza.

Aurora – je ime rimske mitološke božice svitanja. Izravni hrvatski prijevod je Zora. Od latinskog oblika Aurora nastaju izvedenice Ara, Arka, Ora, Orica, Orka, Rora, Rorka. Uz Zora inačice su Zorica, Zoja, Zorka,, u muškom rodu Zoran. Ime Zora(n) pojavljuje se i kao "pjesnički prijevod" imena Albin(a). Nema svetice imena Aurora. Za imendan se najčešće odabire 1. ožujka. Sveti Albin (Zoran) ili neki drugi dan po volji.

Baltazar – ima korijen u jednom od semitskih jezika, akadskom, koji se govorio u Babiloniji, a pisao se klinovim pismom. Ime glasi bel-šara(ra)-usur, u značenju Bel štitio kralja! (Bel je bio glavno babilonsko božanstvo), hebrejski Balšazar, prema latinskom i grčkom pohrvaćeno Baltazar. Bilo je to



babilonsko ime i proroka Danijela. Prema starozavjetnoj sveti-pisanskoj knjizi Danijel, Baltazar je bio sin Nabukodonazorov i posljednji aramejski kralj Babilonije. Poznat je opis kad je za vrijeme gozbe opazio ruku kako na zidu ispisuje proročanske riječi mene.tekel.peres, koje je Danijel (Dn 5, 25-28) protumačio kralju. Baltazar je i ime jednoga od triju mudraca (Gašpar, Melhior, Baltazar) koji su se poklonili novorođenom Isusu. Predaja ih naziva kraljevima i daje navedena imena. Uobičajeno se zovu "sveta tri kralja", spomendan im je 6. siječnja, premda oni nisu sveci u strogome smislu riječi. Hrvatske su inačice imena; Balto, Bolto, Boltok, Boltina.

Barbara – Grčka i latinska riječ Barbara znači tuđinka, barbarka, divlja. Inačice su imena mnoge; Barbika, Barba, Bara, Barica... Francuzi imaju Barbe, Babette, Betty, Nijemci Barbara, Barbe, Barbel, Švedani vele Barbro, Česi Barbara, Barča. Barka, a Rusi Varvara, Varja. Barbara je ime svetice rođene u 3. stoljeću u Nikomediji

Nastavit će se...



**Crveni Ginseng**

**Pitanje:** Već dvije godine imam mnogo stresa. U zadnje vrijeme su mi se pojavili i neki psihički problemi. Išla sam liječniku, propisao mi je neke lijekove ali mi nisu ništa pomogli. Jedan kineski liječnik mi je preporučio da užimam preparate od korijena ljekovite biljke ginsenga. Što mi Vi preporučate?

**Odgovor:** Kinezi su upotrebljavali ljekovitu biljku crveni ginseng već prije 5.000 godina. Tada su mogli samo bogati i poznati ljudi Azije koristiti ljekovite tvari ove biljke. Holandski mornari su donijeli ginseng u 17. stoljeću u Europu. U prodaji možemo naći crveni i bijeli ginseng. Ovaj bijeli ginseng se često naziva samo ginseng. Crveni ginseng treba najmanje šest godina rasti da bi mogli vaditi i koristiti njegov korijen u ljekovite svrhe, a bijeli tri godine. Znanstvenici su pronašli u crvenom ginsengu preko 180 raznih ljekovitih tvari. U bijelom ginsengu se ne nalazi ni polovica ovih ljekovitih tvari. To je vjerojatno radi toga što je korijen

bijelog ginsenga već nakon tri godine spreman za berbu i uporabu a mnoge ljekovite tvari crvenog ginsenga stvaraju se tek nakon trogodišnjeg rasta korijena. Ovdje navodim samo to da korijen crvenog ginsenga sadrži osobito mnogo minerala, osnovnih elemenata, aminokiselina, vitamina, eteričnih ulja, masti, šećera itd. Danas ima mnogo preparata od crvena ginsenga. Uz dogovor s liječnikom ove preparate treba uzimati dulje vrijeme, čak i godinama neprestano. Može se reći da ljekoviti sastojci crvenog ginsenga normaliziraju, reguliraju, harmoniziraju i korigiraju zdravstveno stanje organizma. Osobito je velika djelotvornost njegovih ljekovitih sastojaka kod stresa, hektike, psihičkog stanja, i mnogih drugih bolesti.

**Visok tlak**

**Pitanje:** Muž i ja imamo visok krvni tlak. Liječnik nam je rekao da se on mora liječiti jer nam može učiniti katastrofalne posljedice. Što Vi na to kažete i što nam preporučujete. M. P. Perth.

**Odgovor:** Na ovoj stranici sam opširno pisao o teškim posljedicama i opasnostima od visokog krvnog tlaka. Smatram da je ova tema vrlo važna i neprestano prisutna i zato ću pokušati na ovo pitanje ukratko odgovoriti: U našem tijelu se nalaze arterije i vene. One zajednički čine jedan zatvoren sustav u kojem neprestano teče naša krv. Da bi krv mogla nesmetano teći u ovom zajedničkom sustavu vena i arterija, tu mora postojati i neki tlak, krvni tlak. Ovaj krvni tlak nastaje uslijed skupljanja i opuštanja srčanog mišića. Ako se srce skupi onda nastaje tlak na arterije. Taj tlak se naziva sistolični ili visoki krvni tlak



i kod mjerenja krvnog tlaka on označuje prvi navedeni broj. Poslije ovog povećanog tlaka, za srce i arterije nastaje kratka pauza za oporavak. U ovoj pauzi opo-ravka srca, srčanog mišića arterija, nastaje takozvani dijastolični, niži tlak i on se navodi u mjerenu kao drugi broj. Prema najnovijim studijama idealni krvni tlak je 120/80 mmHg. Ukoliko krvni tlak prelazi 130/85 mmHg on se mora redovito kontrolirati i liječiti.

U većini slučajeva, barem za sada, medicina ne može otkriti uzroke visokog krvnog tlaka. Zna se sigurno da pojedine bolesti prouzrokuju povišenje krvnog tlaka ali isto tako može nastati i povišenje krvnog tlaka zbog uzimanja pojedinih lijekova. Vrlo je opasno ako se visoki krvni tlak ne liječi. On prouzrokuje oštećenje krvnih žila i tim nastaje rizik srčanog i moždanog udara. Što smo stariji moramo i krvni tlak sve ozbiljnije uzimati u obzir. Osobama s visokim krvnim tlakom preporuča se sljedeće:

- redovito mjerjenje i kontroliranje krvnog tlaka
- trebaju se redovito svaki dan mnogo kretati: šetati, plivati, voziti bicikl, igrati tenis itd.
- redovito i dostačno spavati i što je moguće više opustiti se, živjeti bez stresa i stres se mora svesti na minimum





Piše: fra Juro Marčinković



- pušenje i alkohol moraju potpuno ukloniti ili u najmanju ruku što manje piti i pušiti
- moraju paziti na tjelesnu težinu te debele osobe s visokim krvnim tlakom moraju što prije smršaviti
- moraju se preorientirati na pravilnu ishranu s mnogo voća i povrća, tjedno se preporuča samo dva puta po 200 grama mršavog mesa, ali mnogo ribe ili najmanje dva puta tjedno po 300 g. ribe
- preporučena su sva riblja ulja i prehrana gdje ima mnogo fol kiselina
- vrlo je korisno jesti mnogo crvenog i bijelog luka ali što manje soli
- korisne su i Knaipove kure sa topлом i hladnom vodom te strogo pridržavanje liječničkih uputa.

Od ljekovitih biljaka najbolje rezultate je pokazala imela.

**Priprava:** U staklenu posudu se stave dvije šalice hladne vode, doda se dvije vrškom pune male žlice listova ljekovite biljke imele, ostavi se preko noći - najmanje 12 sati, procijedi se i jedna šalica se popije ujutro natašte pola sata prije doručka a jedna šalica navečer pred spavanje. Pije se tri tjedna, napravi

pauza od jednog tjedna i po potrebi se pije još tri tjedna. Vrlo važno je da se osim pravilne ishrane i gore navedenih uputa za vrijeme terapije i pijenja čaja od taheeba i imele, jede prirodna riža, zelena salata, cikla, kuhanji krumpir, brokoli, itd.

#### Opadanje kose

**Pitanje:** Nemam još ni 30 godina a kosa mi opada. Svi u našoj obitelji čitamo Vaše dragocjene članke i nadam se da ćete mi pomoći. Ne bih želio biti čelav. Ima li tu pomoći na prirođan način? L.A. Adelaide.

**Odgovor:** Smetnje u rastenu kose, opadanje kose do potpune čelavosti nije rijedak slučaj. Prema sadašnjim saznanjima medicine, uzrok tome može biti genetske prirode, poremećaj hormona ili manjak nekih minerala u ishrani. Vrlo je interesantan nalaz znanstvenika da seksualni hormoni utječe na opadanje kose. Oni su dokazali da osobito muški seksualni hormoni testosteron i androgen igraju odlučujuću ulogu hoće li netko u kojoj mjeri biti čelav. Međutim isto tako na opadanje kose utječe vrlo mnogo manjak proteina i anomalije u izmjeni tvari u tijelu. Osim toga ispadanje kose je uvjetovano i starošću. Tako mnoge žene poslije nastanka klimakterija gube kosu.

Isto tako je dobro znati da svaka osoba ima oko 100. 000 komada kosa i ona svaki dan raste oko 0.3 mm. To je veliki učinak. Tako na našoj glavi, ako imate svu kosu, dnevno naraste oko 30 metara kose. U isto vrijeme normalno je da dnevno ispadne 50 do 80 vlasi. Ako svaki dan ispadne preko 100 i više vlasi, onda se kaže da kosa isпадa. Već dugo godina za rast kose i sprječavanje njezina ispadanja preporučivali su se vitamini i amino kiseline. U novije vrijeme znanstvenici su ustavili da i soja pomaže kod rasta i sprječavanja ispadanja kose. Poznato je da ljudi

u Aziji, koji jedu mnogo soje i sojinih proizvoda, nemaju problema s ispadanjem kose. Znanstvenici su pronašli da neki ljekoviti sastojci soje pojačavaju rast kose i sprječavaju slobodne radikale koji ometaju rast i pojačavaju ispadanje kose.

Ja bih Vam preporučio da u svoju prehranu uključite soju i razne sojine proizvode. Osim toga preporučio bih Vam da napravite kuru četiri tjedna sa alojom verom. Svako jutro 30 minuta prije doručka iscjedite 2-3 naranče, dodajte sok od jednog limuna, uzmite jedan list aloje vere, operite ga, odrežite samo bodljike, isijecite ga, dodajte sve to u sok i dobro izmiksajte pa popijte. Nadam se da će Vam zaustaviti opadanje kose a u isto vrijeme će kosa očvrsnuti. Isto tako vrlo korisno se pokazalo i pranje kose uvarkom od korijena čička.

**Priprava:** u pet litri vode stavi se 100 g korijenja čička, kuha se dva sata na laganoj vatri, procijedi se i kada tim uvarkom se nakvasi dobro glava (kosa), sapuna se, pomalo nalijeva uvarak na kosu, masira se najmanje 10 minuta, i na koncu se dobro sve ispere. Čini se to oko tri tjedna, svaki treći dan.



Nastavit će se...



## Ekološke katastrofe i sindromi

Pojam ekoloških bolesti sve češće je prisutan u našem svakodnevnom životu. Svaki drugi stanovnik ne podnosi jednu ili više namirnice ili tvari prisutnih u našem okolišu, a svaki treći ili četvrti boluje od alergije. Negdje oko 10 - 15% stanovništva boluje od alergijske hunjavice, što je prije dvadesetak godina iznosilo svega 2%. Oko 15% stanovništva velikih gradova ima bronhijalnu astmu, a otprilike isto toliko djece boluje od različitih ekcema (kožnih osipa i promjena).

Uvijek iznova se diskutira mogu li ekološki zagađivači uopće biti razlogom takovih alergija. Činjenica je da su u porastu alergije na polen, pljesni, grinje, dlake i perja domaćih životinja. Pri tome, broj čestica polena, pljesni, grinja, dlaka i perja domaćih životinja nije porastao. Prije je za računati s opa-danjem njihova broja. Također, čest krivac za alergije - duhanski dim, iako pušenje nije u porastu, već prije možemo govoriti o opadanju broja pušača.



Danas se zna da ove alergije idu usporedno s oštećenjem imuno-loškog sustava. Ono što je u velikom porastu jest ekološko opterećenje različitim tvarima i zagađivačima. Godišnje se na srednje-europskom području odlaže 30.000 tona kemikalija, najčešće u vidu prašine i sitnih djelića na površinu čestica polena, pljesni, grinja, odnosno krvna, dlake i perja domaćih životinja. Na ovaj način dolazi do višestrukog potenciranja njihova alergenog djelovanja.

U posljednjih dvadesetak

godina broj oboljelih od raka je u stalnom porastu. Dok je još prije tridesetak godina rak u manje od 15% bio krivac za smrtnost stanovništva, danas je rak u gotovo 25% slučajeva razlog smrti. Osobito je u porastu javljanje leukemije u djece, raka dojke u žena, raka prostate i debelog crijeva u muškaraca. Jedan jedini razlog za ovaku tendenciju ne može se identificirati. Ono što se pak bilježi točno u ovom vremenskom razdoblju je povećanje ekološkog opterećenja i onečišćenja prije svega sredstvima za zaštitu biljaka i drveta, naročito organoklornim spojevima i osobito dioksinima i furanima, kao i teškim metalima. Svakodnevno nastaje dvadeset do pedeset novih ke-mijskih spojeva koji dodatno opterećuju naš okoliš (zrak, zemlju i vodu), i na taj način ulazeći u lanac ishrane postaju teški živčani otrovi za čovjeka. Računa se da srednjo-europski stanovnik godišnje u sebe unese prosječno 3 - 4 kg čiste kemije!

## Što je to katastrofa?

Katastrofa označava iznenadan događaj koji za posljedicu ima teška razaranja i velike žrtve - preko 10 000. Opasnosti (u koje spada i ekološke katastrofe) su prirodni ili čovjekom izmijenjeni prirodni procesi koji negativno djeluju neposredno na čovjeka ili neophodne komponente sredine njegova življjenja i djelovanja. Postoji polemika o tom što se može nazvati ekološkom katastrofom. Na primjer pojava sporodvijajućih opasnih procesa promjena klime, ne povlače za sobom katastrofu. Isto tako ako je na primjer do zemljotresa ili erupcije vulkana dolazilo u nenaseljenim oblastima planete, to se nije smatralo katastrofom bez obzira na njegovu razornu moć. Katastrofe se mogu izazvati ne samo prirodnim procesima već i tehnogenim (ljudske aktivnosti).

Jedna od najvećih ekoloških kata-

strofa koja se dogodila je svakako havarija u Černobilu. Ona se odigrala 26.4.1986 prilikom servisiranja instalacije što su operateri iskoristili za realizaciju eksperimenta iako su na taj način svjesno kršili radne propise. Kao posljedica ove havarije došlo je do formiranja pet radioaktivnih oblaka. Prvi se kretao prema Skandinaviji, drugi

prema Poljskoj i DR Njemačkoj, treći prema SR Njemačkoj i Francuskoj, četvrti prema Mađarskoj, našoj zemlji i peti prema Rumunjskoj, našoj zemlji i Bugarskoj (napomena tada je još bila SFRJ). Procjenjuje se da je od posljedice radijacije sve do danas, umrlo između 200 000 i 400 000 ljudi, i da će taj broj rasti.





## Genezaretsko jezero i rijeka Jordan



U zadnjem Glasniku, koji je izšao u Božićnom vremenu, opisao sam posjet Betlehemu, mjestu Isusova rođenja. U ovome broju koji slijedi iza božićnoga spomenut će se Genezaretskog jezera i rijeke Jordana koja iz toga jezera izvire.

Genezaretsko jezero nalazi se u depresiji oko 240 metara (ispod razine mora). Prevažno je za cijeli Izrael jer je ono glavni i jedini rezervoar pitke vode. To jezero dobiva vodu iz rijeke Jordan koja dolazi s brda Hebrona. Kada se pogleda kontrast pustinje i zelenila oko jezera postaje nam jasno što voda znači – ona je život.

Boraveći u Australiji imao sam prigodu vidjeti slično-nepregledna prostranstva pusta od dugogodišnjih suša i živost zelenila uz malobrojne vodene tokove. Kada sve to usporedimo s bogatstvom voda u našoj domovini (Bosni i Hercegovini i Hrvatskoj) možemo se osjećati posebno blagoslovljenim, a kako se neodgovorno mi prema tom blagu ponašamo..

Na južnoj strani jezera rijeka

Jordan ponovno teče i malu kolicinu vode nosi do Mrtvoga mora. Prije dvadeset stoljeća jedan čovjek je na obali Jordana pozivao ljude da pripreme put Mesiji, pomazaniku koji dolazi spasiti svoj narod. Pozivao je ljude da se ostave zla i grijeha. Pozivao ih je da se krste u Jordanu krštenjem obraćenja. Bio je to sv. Ivan Krstitelj. Isus je za njega govorio da je on "Najveći

rođen od žene" a Ivan je govorio da on nije dostojan Isusu odriješiti remenje na obući. Prozvao ga je "Janjetom koje oduzima grijeha svijeta". I Isus je došao da ga Ivan krsti. Danas nije lako doći do mesta gdje je Isus kršten jer se ono nalazi na području države Jordana.

Stoga je na samom izlasku Jordana iz Genezaretskog jezera, na mjestu koje se zove Yardenit, uređen kompleks gdje dolazi većina hodočasnika i turista. Tu pojedine sekte imaju svoja krštenja.

Mi, kao skupina hodočasnika, na Jordanu smo obnovili svoja krsna obećanja, a vodom iz Jordana u spomen te obnove polijevao nas je uz blagoslov naš fra Zoran Mandić.

Bilo mi je zanimljivo, uz toliki broj ljudi koji su ulazili pa i plivali u vodi Jordana, vidjeti veliki broj riba (somova) kako slobodno plivaju okolo. Kao da su znale da su potpuno zaštićene od ljudi.

Nadam se da ćemo i u slijedećim Glasnicima imati prigodu susresti se sa još nekim mjestom i detaljem s hodočašća po Svetoj Zemlji.

*Fra Anto Šimunović*





## Juliska

**Kolač je prigodan za nedjeljni ručak ili blagdansku trpezu.**

### Biskvit

6 žumanjaka  
18dkg šećera  
5 žlica brašna  
2 žlice kakaa  
snijeg od 6 bjelanjaka

Pjenasto umutiti žumanjke i šećer, dodati kakao te naizmjениčno brašno i snijeg od bjelanjaka. Peći 30 minuta u plehu obloženim s masnim papirom u zagrijanoj pećnici na 180°C.

### Krema:

1 dcl mlijeka  
15 dkg šećera  
15 dkg oraha  
15 dkg maslaca

Prokuhati mlijeko i šećer dok se sav šećer ne otopi, dodati mljevene orahe, maknuti s vatre i dobro izmiješati. Kad se smjesa malo ohladi dodati maslac pa premazati preko ohlađena biskvita. Na kraju ukrasiti ribanom tamnom čokoladom.

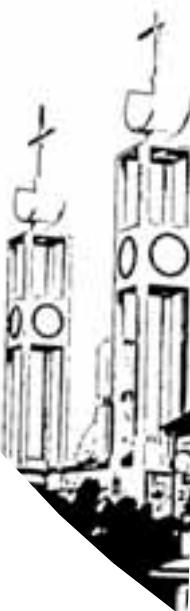




## Naši darovatelji

### Za crkvu Kotor Varoš

DAROVATELJI	IZNOS
Nikica Barišić	50 Eur
Marko Kovačić Bogdanov	30 Eur
Mira Bujdo (Mate)	30 Eur
Ivan Grgić Landeka	70 Eur
Ivan Šimunović Harambašin	100 Eur
Stipo (Kelin) i Kaja Josipović	50 Eur
Ivan i Kata Jakić	100 KM
Jozo Kljajić (Mate Marj.)	100 KM
Mato Kljajić Jozin	200 KM
Marjan Kljajić Jozin	100 KM
Mato Šimunović	90 Eur
Mato Vidović	50 Eur
Ilija Jurić	50 Eur
Ratomir i Ana Zeba	500 Kn
Juro Stipić Čipak	200 Kn
Luka i Julijana Zeba	200 Kn
Ratomir Šimunović Vida	50 Eur
Stipo Kuzek	400 Kn



### Za crkvu Kotor Varoš

DAROVATELJI	IZNOS
Župa Uznesenja BDM Savski Nart	4.020 Kn
Obitelj Stipe Zeba – Kotor	50 Eur
Ivica Antunović Ankin	50 Eur
Ivo Marković (Gornji Čepak)	50 Eur
Mustafa i Šemska Memišević (u spom. Na pok. Maru Karajicu)	100 KM
Stipo Lučić (Joze)	50 Eur
Obitelj Ivana Jakića	20 Eur
Zlatko i Lucija Tonjac	30 Eur
Marko Pranjić Lola	100 KM
Juro Šimunović	100 Eur
Ljuban Juranović	100 Eur
Ivan Zeba Stipin	80 Eur
Jakov Kovačić (Jací)	100 Eur
Jelica Pranjić	50 Eur
Vesna Suman r. Kuzek	200 Eur



### KSA (Kruh sv. Ante)

DAROVATELJI	IZNOS
Jozo Kljajić (Joža)	20 Eur
Anto i Ruža Miškić	10 Eur
Mato Barić	10 KM
Jela Lukić	10 KM
Matej Marković Marka	30 KM
NN	50 Eur
NN	200 Kn
Marko Pranjić Lola	10 KM
Ana Šimunović	5 Eur
Pile Sirovina	10 Eur

### Za "Glasnik"

DAROVATELJI	IZNOS
Ana Karajica	50 Eur
s.Stjepanka Karajica	50 Eur
s.Tomislava Karajica	50 Eur
Anto Mandić (Marka)	50 Eur

## MARA KARAJICA r. MANDIĆ (1924 – 2010)



Dana 22. siječnja 2010. godine u svome domu u Zagrebu blago je u Gospodinu preminula u 87. godini života naša draga sestra, tetka, majka, baka i prabaka Mara Karajica rod. Mandić. Rođena je 1924. godine u selu Bašćina, u župi Kotor Varoš od oca Stipe i majke Ivke rođ. Mandić. Godine 1945. udala se za Stipu Karajicu i s njim u skladnom braku rodila sedmoro djece od kojih je danas živi pet kćeri: Manda, Jela, Ruža, Ana i Marija, i od njih stekla 12 unučadi i 6 praunučadi. U Kotor Varošu je živjela sve do 1995. godine kada je protjerana iz rodnog kraja zajedno s preostalih dvanaest tisuća Hrvata katolika koliko ih je prije rata živjelo u kotorvaroškoj kotlini. Za života bila je vjerna i odana katoličkoj crkvi, pripadnica Franjevačkog svjetovnog reda i izrazito brižna obiteljska majka. Vrata njenog doma bila su otvorena svima, a rado i nesebično je pomagala svima, posebno onima u nevolji.

Opremljenu svetim sakramentima, na posljednje ovozemaljsko počivalište groblje Miroševac u Zagrebu ispraćena je dana 26. siječnja 2010. godine uz nazočnost mnogobrojne rodbine, prijatelja i poznanika. Ukopne obrede predvodio je župnik župe Kraljice sv. Krunicе na Borongaju fra Ljudevit Jedud uz nazočnost franjevaca svećenika iz kotorvaroškog kraja fra Ante Šimunovića, fra Stipe Karajice, fra Pere Karajice, fra Vinka Markovića, fra Zorana Mandića i župnika župe Sv. Marija Andeoska u Sesvetskoj Sopnici fra Zdravka Dadića. U ime obitelji od pokojne Mare prigodnim riječima se oprostio nećak pokojnice fra Stipo Karajica, a u ime rodne župe Kotor Varoš i preostalih župljana riječi sućuti izrazio je župnik fra Anto Šimunović. Nakon ukopa u župnoj crkvi Kraljice sv. Krunicе na Borongaju slavlјena je sveta misa zadušnica. Ovom prigodom zahvaljujemo svima koji su na bilo koji način suošjećali našu žalost. Pokoj vječni daruj joj Gospodine!

*Obitelj Karajica*



## Zanimljivosti

Predstavljam vam jedan crkveni običaj iz 9. stoljeća, koji se u Europi zadržao sve do danas. Običaj je da se za Uskrs napravi butara. To je u kiticu povezano proljetno zelenje koje se slaže na vrbovu osnovu. Podsjeća na palmine grane kojima su ljudi pozdravili Isusov dolazak u Jeruzalem.

Te kitice odnose se na Cvjetnu nedjelju u crkvu, gdje se blagoslove. Blagoslovljene butare imaju različito značenje. Prije svega su namijenjene dobrom urodu, zdravlju, a na kraju služe kao ukras. Nekada su te butare imale statusni simbol. Najviše je vrijedila ona obitelj koja je imala najveću i najljepšu butaru.



Osobe koje uzimaju nadopune vitamina E smanjuju rizik od srčanih oboljenja.

Istraživanja su pokazala da svakodnevno uzimanje nadopuna vitamina C smanjuje rizik od nastanka mrene.



Vegetarijanci koji četiri ili više puta na tjedan jedu orašiće manje su izloženi riziku od srčanih oboljenja nego oni koji ih jedu rjeđe ili jednom na tjedan.

Dobar san nakon napornog radnog dana koji daje osjećaj svježine sljedećeg jutra, prema najnovijem britanskom istraživanju, najveće je malo zadovoljstvo u životu.



Što se pušenja tiče, postoji nešto više od onih prosječnih sedam godina kraćeg vijeka. JEDANAEST GODINA VIŠE! Prema najnovijim istraživanjima, očekivano trajanje života pušača i nepušača razlikuje se i do osamnaest godina!



## Male stvari koje nas vesele:

- 1. Dobar san**
- 2. Pronalazak zaboravljenih novčanica u džepu**
- 3. Maženje sa partnerom u krevetu**
- 4. Smijeh do suza**
- 5. Popodnevni odmor**
- 6. Spavanje na svježe opranim plahtama**
- 7. Povoljna kupovina**
- 8. Nasmijati nekoga**
- 9. Susret sa starim prijateljem**
- 10. Smijanje stvarima koje su nam se dogodile u prošlosti**
- 11. Nedjeljni obiteljski ručak**
- 12. Kad nam netko kaže da izgledamo lijepo**
- 13. Izležavanje na kauču uz dobru knjigu i piće**
- 14. Kad otkrijemo da smo izgubili 2-3 kilograma**
- 15. Doručak u krevetu**
- 16. Kad se probudimo misleći da je radni dan, a zapravo je vikend**
- 17. Kad nam se prolaznik na ulici nasmiješi**
- 18. Listanje starog albuma sa slikama**

Zekoslav mrkva imao je pravo! Mrkva sprječava stvaranje naslaga na arterijskim stjenkama, a kod ljudi koji boluju od artiskleroze sudjeluje u sprječavanju srčanog udara. Jedna velika mrkva na dan znači 11000 i.j. Vitamina A iz betakarotena.

Prema četverogodišnjem istraživanju provedenom u Nizozemskoj, uz polovicu luka na dan upola čete smanjiti rizik od raka želuca. Alilički sulfidi (antikancerozni sastojci) aktiviraju enzime koji neutraliziraju uzročnike raka.

Dvije do četiri porcije umaka od rajčice na tjedan smanjiti će rizik od raka prostate. Naime u proizvodima od rajčice nalazi se velika količina antioksidanasa likopena.

# HUMOR.HUMOR.HUMOR.



Slušaj ti, mali, obećao si da ćeš se na vrijeme vratiti kući, a opet si zakasnio!

- Znam, tata, oprosti...
- Rekao sam da će te istaći ako zakasniš!
- Jesi, ali kad ja nisam održao obećanje, onda ne moraš ni ti...



Djeco, kako glasi 11. Božja zapovijed? - iskušava vjeroučitelj prvopričesnike.

- Ne pravi glupim bližnjega svoga! - spremno mu odgovori jedan od učenika.



Mali Ivica zakasnio u školu, te ulazeći u razred sve pozdravi:

- Hvaljen Isus!
- Učiteljica, partijska aktivistica, istjera ga iz razreda i reče mu:
- Ivice, tako se ne pozdravlja. Lijepo izadi van i ponovno pravilno pozdravi razred.
- Ulazi opet Ivica i govori:
- Hvaljen Isus i Marija!



Perice, jesli li bio na misi? - pita otac.

- Jesam, i ministirao sam!
- Lijepo, a o čemu je svećenik danas propovijedao?
- Govorio je o tome kako i naši roditelji trebaju dolaziti u crkvu, a ne da im djeca moraju prepričavati što je svećenik propovijedao.



Djed i baka sjeli ispred televizora, pa reče djed:

- Ženo, sjećaš li se gdje sam ostavio naočale?
- Ne - odgovori baka.
- Ah, ti i tvoja nesretna zaboravnost.



Dječak sjedi na pločniku i plače. Dolazi Superman i pita ga: "Tko te dirao, dečko?".

Dječak kroz suze odgovara: "Chuck Norris".

Superman: "Eh, što si ga provocirao..."

Pita policajac kolegu:

- Što je to - vodom ide, ne brčka, šumom ide, ne šuška?
- Da nije zagonetka?

Svi ste vi nevjernici! - viče župnik s propovjedaonice. Mene ne volite, jer ne dajete ništa za Crkvu. Ne volite se ni međusobno, jer se ovdje nitko ne ženi niti udaje. Ni sam dragi Bog ne zna što bi s vama takvima, jer već dugo nitko ovdje nije umro...



U raju je bilo toliko dosadno da je pobožni Pero otišao se požaliti samom Bogu.

"Kako je moguće, da se u raju ovako dosađujemo?"

"Možda zbog toga", kaže mu Bog, "što ja nemam pojma o vremenu. Za mene su vidiš, tisuću godina kao minuta."

"Ah! A tisuću dolara?"

"Ma sitnica, možda kao deset centi..."

"Dobro, posudi mi onda tisuću dolara, Gospode."

"Hoću", reče Bog, "pričekaj samo minutu da ih donesem."



Ribe koje ste mi sinoć prodali nisu bile ni najmanje svježe.

- Sami ste krivi, gospodine! Kada sam Vam ih nudio prošloga tjedan niste htjeli ni pogledati!



# HUMOR.HUMOR.HUMOR.



    *Nema raja bez rodnoga kraja!*

