

**MADISON GALLERY**  
invites you to meet the artist of our premiere shows

Kazandjian May 12      Renzo September 14      Boban October 19

Contemporary and Fine Art Gallery  
Located in the Heart of La Jolla      www.madisongallery.com  
1020 Prospect St, Suite 130      RSVP at 858.459.0836  
La Jolla, CA 92037      Sun - Sat 10am - 7pm

**State Farm®**

Providing Insurance and Financial Services  
Osiguranje i finansijske usluge



Home Office, Bloomington, Illinois 61710

**John Nuzzo, Agent**

7428 W Belmont Avenue  
Chicago, IL 60634-3432  
Bus 773 883 3900  
www.johnnuzzo.com

**Dragan Radenkovic**

Insurance Account Rep  
Cell. 773 733 1154  
Bus 773 889 3900  
Fax 773 622 3653

*Govorimo naš jezik*

**24 Hour Good Neighbor Service®**

**ШЕСТА  
ГОДИШЊИЦА  
ОГЛЕДАЛА**

ПОШТОВАНИ ПРИЈАТЕЉИ  
ОГЛЕДАЛА ПОЗИВАМО ВАС НА  
НАШУ СВЕЧАНУ ПРОСЛАВУ  
ШЕСТЕ ГОДИШЊИЦЕ ПОСТОЈАЉА  
УЗ ДОНАТОРСКУ ВЕЧЕРУ  
И ПРИГОДАН УМЕТНИЧКИ ПРОГРАМ

10. НОВЕМБАР, 2007.  
СРПСКИ КУЛТУРНИ  
КЛУБ СВЕТИ САВА  
448 W. Berry u Čikagu

*Вашом донацијом  
(за коју ћете е добити и признаницу)  
директн но подржавати е наш рад,  
на чему смо вам веома захвални.*



**BARBIE  
HAIR SALON**

**SPOMENKA**  
A Full Service Salon For The Entire Family

HAIR CUT \$5  
CORTÉ DE PELO  
4192 N. Elston  
Chicago, IL 60618

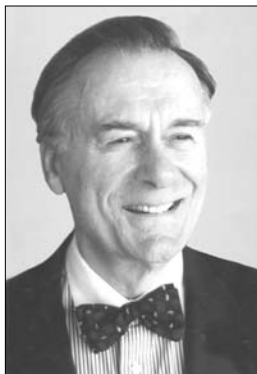
Walk-Ins Welcome

Hours:  
Mon. - Sat. 8:00am - 9:00pm  
Sun. 8:00am - 7:00pm  
**773.583.0486**

## Intervju: Dr. Kosović neuropsihijatar iz Njujorka

# STRUKTURA VOĐA

Akademik, neuropsihijatar, profesor dr Dušan Kosović iz Njujorka, bivši direktor psihijatrijske klinike i bivši profesor nekoliko poznatih američkih univerziteta, objavio je više knjiga, od kojih su najpoznatije: "Stres", "Dodemi da poludim", "Optimistička psihoanaliza" i "Stres u vrtlogu globalne anamije". Profesor Kosović je član Američke akademije za psihoanalizu, Američke akademije za medicinu i prava, Njujorške akademije nauka, kao i Crnogorske akademije nauka i umetnosti. Prenosimo deo intervjua iz knjige "Paradoksi Dušana Kosovića", koju je napisao Miloš Jević.



Čovek dvadesetog veka bio je izlagan mnogim nesrećama. Ipak ratne nesreće su bile najkobnije. Međutim, ništa manje kobni nisu bili ni etnički i politički prognozi, teroristički potresi kao i mnoge druge patnje koje su pratile i prate život čoveka, istina ne svuda na isti način.

**Da li, uz one poznate psihijatrijske bolesti, ima i novih, koje su izazvane drugačijim životom i drugim okolnostima? Koje su najčešće psihijatrijske bolesti sada?**

Tragična istorija naše civilizacije je da se stalno ratuje i stalno se izmišljaju savršena oružja, koja će što efikasnije uništavati sve veći broj ljudi. Samo da na vedem jedan apsurd današnjice. Pre dvadesetak godina Ujedinjene nacije su obavestile da su SAD i SSSR, u periodu od 1945. do 1980. godine, znači posle drugog svetskog rata, potrošili toliko para na naoružanje kojima je moglo da se obezbedi da ceo svet živi vrhunskim svetskim standardom. Dali postoji nešto luđe?

Po mom mišljenju najveća je tragedija što narod vrlo često vode ljudi sa psihološkim poremećajima. Počnimo od Hanibala. Iako je već imao veliku imperiju, nije umeo da se zaustavi. I na kraju je sve uništio. Jedino je ostala izreka kada neka opasnost preti - "Hanibal ante portas!"

Slično se desilo sa Aleksandrom Velikim, koji je stalno imao želju da osvaja zemlje i narode. I Rimska imperija se raspala usled tih stalnih agresivnih ratova. Napoleon je bio brilijantan vojskovođa i veliki administrator. Vodio je sa sobom svoje antropologe koji su izučavali arheologiju i antropologiju zemlje koju su osvajali. Njegovi eksperti su, na primer, napravili najbolji zapis istorije Ulcinja. I da se zaustavio na nekoj tački, mogao je ujediniti celu Evropu i mogao je vrlo lako njome vladati. Međutim, on je napao Rusiju, što ga je dovelo do propasti. I Hitler je hteo da pokori ceo svet, da bi dokazao da su Nemci "Ibermenš".

Uvek sam upozoravao da je veoma važno na vreme znati kakva je psihička struktura vođa. O tome se nažalost veoma malo vodi računa. Proučavanjem biografija vođa i vladara mogu se otkriti koreni i uzroci užasnih istorijskih destrukcija. Čovek je destruktivno biće. Previše se zanemaruje iracionalno u čoveku, njegova demonska strana. Bilo bi zanimljivo saznati da li bi Hitler bio toliko brutalan i osvetoljubiv da nije doživio velika poniženja u toku adolescencije u Beču.

Postoje verovanja i da Staljin ne bi bio toliko antireligiozan u toku svoje strahovlade da nije doživio užasna poniženja i teškoće u toku školovanja u bogosloviji.

**Da malo pojednostavim - "odgovor" na frus-**

**traciju teško može izbeći agresivnost. Često je to maligna agresivnost. Inače, neka naročita nova psihijatrijska oboljenja se nisu javila. Da li mislite da se kod nas oseća nedostatak smisla za realnost?**

Nažalost, mi imamo precejenu ideju veličine i važnosti. Uvereni smo da se bez nas ništa ne može uraditi i odlučiti. To je donekle posledica komunističkog vladanja pod Titom, koji je predstavljao da smo mi najvažnija sila na svetu, odnosno da smo, barem, najvažniji u nesvrstanoj pokretu. Taj narcizam - što svestan, što, opet, nesvestan - preselio se i na sledeće generacije. U stvari, mi još uvek, i danas, ne možemo da shvatimo dasmo mala država, koja mora da sluša velike sile, kao što je uvek bilo i kao što će uvek biti. Recimo, nikada nećete čuti naše ljude da se pored sa Grčkom, Mađarskom ili Češkom. Mi se uvek poredimo sa Amerikom, Engleskom ili Francuskom. Nedostatak smisla za realnost oseća se ne samo u politici, već i u svakodnevnom životu. Ima tu nečeg i mentalitetskog. Tome je doprinelo i vaspitanje, ali i vrednost sistema koji je potpuno nekritično usvajan. Kao psihijatar naročito mi je zanimljivo to što Srbi svoje poraze slave kao pobeđe. Ta inverzija u mišljenju je tragična, i provlači se od Kosovskog boja do NATO bombardovanja. Dakle dok mi sami ne počnemo o sebi i drugima da mislimo realno, dok se ne budemo sami oslobodili stereotipa i narcizma, dok ne budemo prestali da manipuliramo istorijom i dok se ne okrenemo budućnosti, ne možemo da tražimo da nas svet razume i podrži.

**Šta mislite o načinu uklapanja naših ljudi u novu sredinu?**

Postoje ogromne razlike u načinu na koji se naši ljudi uklapaju u nove sredine. Što su praktičniji, uporniji i dosledniji cilju kojim se posvete, više postižu. Postoje oni koji su više orijentisani na intelektualna dostignuća, kao što su pojedini profesori na koledžima, lekari u bolnicama. Ima dosta inženjera, advokata. Druga grupa je, opet, više orijentisana na biznis. I oni na tom polju pokušavaju da se ostvare. U Titovo vreme napravljen je rascep u srpskoj emigraciji, za koju je smatrao da vrlo negativno utiče na njegovo vladanje. Taj raskol je Udba sistematski i proizvodila i potsticala. Poslednji ratovi na teritoriji bivše Jugoslavije učinili su da novi talas emigranta zapljusne Zapadnu Evropu pa i Ameriku. To su uglavnom mladi visokoobrazovani ljudi, koji su, budući bez regularnih papira, zato prinuđeni da se snalaze kako znaju i umeju. Njihov život je vrlo težak. Rade šta stignu, samo da bi preživeli. Srećem glumce koji kreće, lekare i arhitekate koji čuvaju decu i peru sudove u noćnim klubovima. Svi oni nose neku strašnu tugu. Njihovo uklapanje će biti veoma teško. I možda su ti mladi školovani ljudi, koji su rasuti po svetu bez mogućnosti da se ostvare i pokažu svoje potencijale, najveće bogatstvo koje je naša zemlja izgubila. Nažalost, bojim se da toga nismo dovoljno svesni. Ni jedna država se ne odriče tako lako onih u koje decenijama ulaže. Mi smo svoje najbolje mlade ljude možda zauvek izgubili. Ipak, nadam se da će se mnogi od njih, ukoliko se u zemlji bude otvarala perspektiva, vraćati. Biće to dobro i za zemlju i za njih same!

REKLAMIRANJEM U OGLEDALU ZA  
VAS ĆE ZNATI ŠIROM AMERIKE!



OGLEDALO NA INTERNETU ČITA CEO SVET  
[www.serbianmirror.com](http://www.serbianmirror.com)  
UĐIITE U SVET SADAŠNJOSTI SA OGLEDALOM!

NOVI ALBUM

GRUPE

EASTERN BLOK

EasternBlok



"FOLK TALES" mozete kupiti na:

[www.easternblok.net](http://www.easternblok.net)  
[www.itunes.com](http://www.itunes.com) & [www.cdbaby.com](http://www.cdbaby.com)

Hvala i ocekujte promotivni koncert!

Goran, Michael, Doug i Matt

Law Offices of  
**Sobel, Ross, Fliegel & Suss, LLP**

SLAVKO RISTICH  
Attorney at Law

150 BROADWAY, SUITE 1206  
NEW YORK, NY 10038-4370  
[SRistich@srfslaw.com](mailto:SRistich@srfslaw.com)

TEL: (212) 233-0350  
FAX: (212) 233-2977  
[www.srfslaw.com](http://www.srfslaw.com)

O prekidu utakmice KUP-a Illinois između ekipa "United Serbs" i "Adria"

## JOŠ SE IGRA

Dok zvaničnici Fudbalskog saveza države Illinois odlučuju o tome kako će se doći do ovogodišnjeg pobjednika KUP-a, u prostorijama Sportskog kluba "United Serbs" još uvek se pričavaju događaji s kraja septembra, kada je utakmica finala prekinuta u 41. minutu zbog sukoba navijača. Sada su u igri razne opcije, od zvaničnog rezultata 3:0 za ekipu United Serbs, nastavka utakmice od rezultata 2:2, igranja nove utakmice, sa ili bez publike. Ove opcije su i dalje u sferi nagodjanja, a zvaničnici kluba "United Serbs" veruju da će se sve razrešiti na najbolji mogući način.

"Mi mislimo da smo bili bolji tim, u tri minuta smo dali dva gola, a dalje bi se videlo kako bi utakmica tekla. I nama je žao što se sve ovako završilo, žao je i navijačima, ali idemo dalje i čekamo odluku. Naših 5 standardnih igrača nije igralo tu utakmicu, a uz njih je tim još jači. Moram reći da je publika bila naš 12. igrač, navijali su svih 41 minut bez prestanka, a ta podrška je nama veoma važna" - kaže Srđan Medenica, jedan od menadžera Kluba.

Iz Fudbalskog saveza još uvek nema odluke, iako su predstavnici Kluba sa njima u svakodnevnom kontaktu.

"Razmatraju se opcije, postoji i opcija da podelimo titulu šampiona, ali ja lično mislim da je za sve najbolje da se odigra potpuno nova utakmica, u kojoj mi možemo pokazati da smo zaista bolji tim. Mi smo spremni na svaku opciju, a poštovaćemo svaku odluku. Niko ne želi da igra bez publike, ni "Adria", ni mi, ali ako i takva odluka bude doneta mi je moramo poštovati. Još uvek ni teren nije određen, možda će to biti teren "Benedikt Univerziteta" u Lajonsu. Igrači su bili razočarani što su morali da ovako završe utakmicu, ali mi igramo prvenstvene utakmice punim žarom. Titula KUP-a nam nedostaje da bismo kompletirali odličnu sezonu koja je iza nas. Iskreno, ja ne krivim naše navijače, bili su isprovocirani, jer su Albanci sa zastavama došli da



provociraju, a ne iz pravih sportskih razloga" - kaže menadžer Igor Božić.

Bogić Ristić, potpredsednik Kluba i njegov član od osnivanja, sa nestrpljenjem očekuje odluku o daljem toku događaja.

"Na ovu utakmicu je došlo mnogo bivših fudbalera Adrije, onih starih koji su igrali u vreme kada sam i ja igrao, da pokažu respekt i važnost ovog susreta. I utakmica jeste bila veoma važna, i žao mi je što je atmosfera na tribinama sve to pokvarila. Još ne mogu da shvatim da nismo mogli da ih dobijemo i fudbalski i navijački. Propustili smo izuzetnu priliku da pokažemo i Čikagu i svima drugima da smo i dobri sportisti i dobri navijači. Ali, ja ipak mislim da nekolicina navijača koji su izazvali izgrede, ne govore o slici Kluba, koji je snažan i ide dobrim putem."

## Najbolje srpske teniserke promovisane u ambasadore UNICEF za Srbiju Ana Ivanović: Volim da pomažem deci!

Ana Ivanović je prošlog meseca promovisana u nacionalnog ambasadora UNICEF-a u Srbiji. Šesta igračica sveta prisustvovala je prigodnoj svečanosti u osnovnoj školi "Vladimir Rolović" u Rakovici. Predstavnici UNICEF-a Ana je uručila donaciju za "Školu bez nasilja", zahvaljujući kojoj će još tri osnovne škole u Srbiji biti uključene u taj program - "Vladimir Rolović", "Desanka Maksimović" u Kovinu i "Vera Radosavljević" u Negotinu. Zbog profesionalnih obaveza, naša najbolje rangirana teniserka (treća na WTA listi) Jelena Janković nije bila u mogućnosti da prisustvuje promociji.

"Meni je velika čast i zadovoljstvo što mi je UNICEF pružio priliku da budem njihov ambasador u Srbiji. Svoju ulogu vidim u tome da pomažem deci čija su prava na bilo koji način ugrožena jer volim decu i volim da provodim vreme sa njima. Smatram da svako dete u sebi ima neki talenat koji mora da dođe do izražaja i treba mu u tome pomoći. Deo u kojem ću se ja specijalizovati je obrazovanje i edukacija dece. To je bio prvi korak danas i nadam se da ćemo u budućnosti imati još više vremena za saradnju."

**Da li misliš da je tvoje sportsko iskustvo, to što možeš da im najbolje preneseš?**

"Jeste, važno je da se deca bave sportom. Ukoliko ne žele profesionalno, neka bude čisto radi rekreacije, jer to znači zdraviji život. Znam sa kakvim žarom ljudi ovde prate naše mečeve. Ja sam kao mala bila inspirisana i motivisana dok sam gledala Moniku Seleš. Zato se i nadam da će

deca koja su mlada i koja žele da se bave sportom, da ćemo mi biti njihova inspiracija. To bi za mene bila velika čast."

**Sada si šesta na WTA listi, bila si tokom godine i četvrta, šta je potrebno da budeš svetski reket broj jedan?**

"Sada je svaki korak sve teži i teži. U poslednjih par meseci sam zaista dosta napredovala i pobedila nekoliko igračica koje su bolje rangirane od mene i iz prvih 10. To je veliki korak ka ostvarenju mog cilja... Ono što mi nedostaje i što ću stići vremenom je igranje sa teniserkama iz prvih 10. Do ove sezone, nisam imala toliko prilike da igram na centralnim terenima i protiv bolje rangiranih. Sada sam sve više i više u toj situaciji i to je nešto što moram da iskusim. Ipak, ova sezona je sjajna do sada i želim da uživam još neko vreme..."

**Teniseri su u poslednje vreme više pop zvezde nego sportisti. To je posebno izraženo kada su**

**devojke u pitanju. Znamo i kako se završila karijera Ane Kurmjkove... Da li ti tvoj sadašnji status predstavlja problem?**

"U nekim slučajevima to može da odvuče pažnju od tenisa. Ja sam ipak svesna da mene ljudi znaju ipak zbog toga kako igram tenis. To je veoma važan deo za mene. Kada god mi ponude slikanje za neki magazin, ili nešto slično, prihvatim. I to je lepo, ali to nikada ne bih menjala za teniski trening. Na kraju krajeva, da bih dostigla ciljeve koje sam zacrtala, moram da nastavim i da pojačam treninge."

**Reprezentacija i Ana Ivanović. Dugo se već čeka tvoj nastup u Federejsn kupu?**

"Jeste, mnogo mi je žao jer sam se povredila na Vimbldonu. Imali smo veliku šansu protiv Slovačkinja i samim tim i šansu da i mi igramo u Beogradu pred našim navijačima. Vreme oporavka je prošlo, propustila sam i nekoliko turnira u SAD, ali se nadam da će u februaru, kada moramo ponovo da prolazimo kroz kvalifikacionu grupu, biti spremna. Bolji smo od te grupe i možemo da se plasiramo u svetsku grupu. Trebaće vremena za to, ali sa Jelenom možemo daleko da doguramo."

**Da li postoji opasnost da te ne bude na Mastersu u Madridu i šta se dešava u periodu od Mastersa do početka nove sezone i "Australian Opena"?**

"Prvi sledeći turnir je u Luksemburgu i tamo ću igrati. Neka mogućnost da ne nastupim na "Mastersu" postoji. Istina, ona je vrlo, vrlo mala i skoro sam

obezbedila plasman na to takmičenje. Taj završni turnir je neki mini-cilj u drugom delu, za mene uspešne sezone. Taj Masters bi bio sjajna završnica, ali i izvanredna prilika za prikupljanje iskustva, jer je tu, samo nas osam najboljih. Posle toga stiže dugo čekani i zasluženi odmor."

**Videli smo na brojnim spotovima na Jutjubu (youtube) šta Novak radi, da prekrati vreme do mečeva na nekim turnirima. Kako ti provodiš vreme, posebno kada kasne mečevi?**

"To je neki put tako teško... Imamo igrice i razne stvari kojima možemo da se bavljamo, tu su i ostali igrači. Kada ja čekam meč volim da sam sama, čitam neku knjigu, slušam muziku. Svo to druženje i priča sa ostalim igračima oduzima dosta energije, a ona mora da se sačuva za meč. Kada je vreme loše, kao na Vimbldonu, neki put se dogodi da čekamo po ceo dan na neki meč. Najvažnije je biti fokusiran kada jednom izađeš na teren da to odradiš kako treba."



Nastavak delova iz knjige Mirka Maljkovića: HRANA KAO LEK

# Lečenje kardio-vaskularnih problema hranom

Do oboljenja srca dolazi zbog genetike, pola, načina života (pušenje, malo kretanja i stresa) i načina ishrane. Promena načina ishrane i života mogu da, iako ste imali infarkt, zaustave oštećenja i poprave stanje arterija.

**Stres** je neizbežni pratilac savremenog načina života. Zapaženo je od davnina da su duševne patnje uzrok mnogih bolesti, međutim svaki stres ne mora da dovede do poremećaja unutrašnje stabilnosti organizma.

Sa godinama života počinje proces začepljivanja arterija, poznat kao **ARTEROSKLEROZA** ili oboljenje koronarnih arterija. Ovi masni slojevi oblažu zidove arterija, i postepeno se pretvaraju u **PLAK** - masno fibrozno tkivo koje postaje sve deblje, otežavajući protok krvi. Ako neki od ovih plakova

prsnice može da dođe do zgrušavanja, a ako postane dovoljno veliki ugrušak može da prekine protok krvi i ostavi veliki deo srčanog mišića bez kiseonika - **INFRAKT**.

Smanjeni protok krvi može da izazove i nenormalni srčani ritam- **TAHIKARDIJU** i fibrilaciju, što je ponekad i uzrok smrti. Ako se krvni sud koji vodi do mozga začepi ili prsnice, posledica je **MOŽDANI UDAR**.

Koliko brzo će se arterije začepiti i koliko će biti oštećene mnogo zavisi od toga šta jedete. Pravilnom ishranom arterije održavate prohodnim, bez opasnih ugrušaka za normalan protok krvi. Onda će holesterol i druge masti biti u granicama normale.

## ŠTA DA JEDETE DA BISTE IZBEGLI PROBLEME SA SRCEM

Hranu sa mnogo vlakana (voće, povrće i integralne žitarice), masne kiseline Omega-3 (skuša, losos, bakalar, tunjevina) i antioksidanese (prokelj, šargarepa, citrusno voće)

### Riba :

Najbolji način da izbegnete srčana oboljenja je da jedete masnu ribu prepunu masnih kiselina Omega-3. Smatra se da je i 30 grama masne ribe dnevno smanjuje bolest srca za polovinu (losos, skuša, sardina u prilogu, ili uzimati ulje u kapsulama. Uz masnu ribu dva

puta nedeljno jesti dosta voća i povrća, uz smanjenje unosa masnoća Omega-6.

Riblje ulje se bori protiv oboljenja srca na 10 načina:

sprečava slepljivanje krvnih pločica, smanjuje sužavanje krvnih sudova, povećava protok krvi, snižava fibrinogen (faktor zgrušavanja), povećava rastvaranje ugrušaka, sprečava oštećenje ćelija kiseoničkim slobodnim radikalima, snižava trigliceride,

podiže nivo korisnog HDL holesterola, ćelijske membrane čini elastičnijim i snižava krvni pritisak

### Beli luk

Redovno uzimanje belog luka može da spreči začepljenje arterija i popravi nastalo oštećenje.

Redovno uzimanje belog luka smanjuje arterijski plak i sprečava dalja oštećenja.

Sirovi, seckani ili kuvani beli luk daju iste rezultate u sprečavanju srčanog napada.

Beli luk ima i drugih koristi:

deluje na bakterije, crevne parazite i viruse (antibiotik i antiseptik), snižava krvni pritisak i holesterol u krvi,

sprečava stvaranje krvnih ugrušaka, sadrži više antikancerijskih supstanci i antioksidanata,

dobar lek za prehladu, smanjuje otok sluzokože i deluje protiv zapaljenja,

poboljšava imuni sistem, deluje protiv gasova i proлива itd. Dnevno treba jesti 2-3 češlja - ne više i sirovog i kuvanog - oba su korisna.

Kod nekih osoba sirov beli luk može izazvati neke poteškoće, trebaju koristiti kuvani.

### Jezgrasto voće

Jezgrasto voće je bogato vlaknima i mononezasićenim mastima tipa maslinovog ulja, koji deluju na zaštiti srca.

Ovo voće je bogato raznim antioksidansima, uključujući i vitamin E, selen (brazilski orah) i elaginsku kiselinu (orah). Razumna mera za jelo je 30-50 grama

dnevno, zavisno od težine čoveka.

oras i badem - smanjuju holesterol (imaju antioksidantne oleinske kiseline i mononezasićenu mast kao i maslinovo ulje Omega-3),

brazilski orah (izuzetno ima selena i štiti srce i od raka) i

kikiriki dobro regulišu insulin i šećer u krvi - za dijabetičare. Osetljive osobe imaju često alergiju čiji uzročnik može biti kikiriki.

### Povrće i voće

Veće količine voća i povrća smanjuju izgleda da se dobije srčani napad.

Karotini iz povrća i ostali antioksidansi u voću i povrću (vitamin C, E i selen) doprinose da arterije ostanu prohodne i zdrave.

Posebno je dobro voće i povrće: guava, grožđe, banane, pomorandže, limun, jabuke, kajsije, breskve, šargarepa, spanać, rotkva, paradajz, pečurke, crni i beli luk, grašak, bundeva, dinja, paprika i ljuta paprika.

### Maslinovo ulje

U maslinovom ulju najviše ima mononezasićenih masti koje snižavaju nivo LDL holesterola, ali ne i korisnog HDL.



Najbolje je ekstra čisto dobijeno hladnim postupkom ceđenja. Namirnice bogate mastima koje štite arterije: lešnici, maslinovo ulje,

kanola ulje, - avokado, bademi i zeleni čaj

**Alkohol** i zdravlje srca

U m e r e n o konzumiranje alkohola je korisno za srce - maksimalno do 2 čašice dnevno. On podiže korisni HDL holesterol. Vino je za srce bolje od ostalih pića bilo

crno ili belo. Neka crna vina deluju kao antikogulans, deluju ako se piju posle obroka masne hrane (pospešuju varenje). Dozvoljena upotreba vina je dnevno posle jela do 3 dcl. Veće količine alkohola u krvi su pravi otrov za srce i mogu izazvati razna oboljenja. Posle mnogo pića javlja se sindrom „prazničkog srca...“ To je poremećaj srčanog ritma kad prestane dejstvo alkohola.

### Kafa i dejstvo na srce

Do 4 kafe dnevno ne povećavaju rizik za srčana oboljenja. Ukoliko je bilo već neko oboljenje srca ili se ima aritmija onda dnevno samo do 2 kafe. Veće količine kafe povećavaju ozbiljnost srčane aritmije. Nema razlike koja se kafa pije sa ili bez kofeina kada su u pitanju srčana oboljenja.

**Začini** - bosiljak i majčina dušica su obavezni u ishrani (dobri su i: hajdučka trava, kantaron, mirođija, celer, biber, aleva paprika, đumbir i karanfilić).

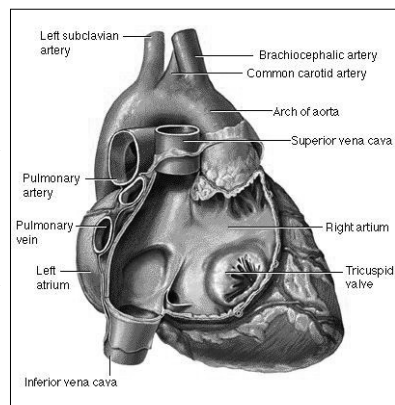
## ŠTA TREBA IZBEGAVATI DA BI ZAŠTITILI SRCE

**Životinjske masti**, koje su propast za srce, uništavaju arterije podizanjem nivoa holesterola u krvi, podsticanjem "lepljivosti" krvi i stvaranjem ugrušaka, te začepljenjem i skupljanjem protoka arterija.

**Biljna ulja** sem maslinovog i kanole.

**Crvena mesa** - smanjiti unos: mesnih preradevina, putera, jaja, masnog mleka i tvrdog margarina.

**Alkohol** svesti na minimum.





# Krsna slava

Krsna Slava je običaj pravoslavnih Srba, koji potiče iz davnih vremena i koji je bio izuzetno važan praznik i pre pokrštanja južnih Slovena. Srpska pravoslavna crkva je, po idejama Svetog Save ovaj običaj prihvatila, prvo ga produhovljavajući hrišćanskom verom i načelima, a zatim usvojila.

Mnogo toga je promenjeno u narodnom životu i običajima, ali se Slava sačuvala kao najveća svetinja našeg naroda. Krsnu Slavu, kao izraz svoga religioznog uverenja i pobožnosti, slavi bez prekida svaka srpska pravoslavna porodica, čiji je dom, u vreme Slave, minijaturna slika Crkve, pune životnosti. Slavi se Svetitelj, odnosno ono lice koje je Gospod proslavio, a na čiji su dan preci i praoci primili Hristovu veru i krstili se u ime Oca i Sina i Svetoga Duha. Slava verniku uliva poverenje, snagu, duševni mir, sposobnost i volju da čini dobro i primi pomoć, koja mu je potrebna.

Krsna Slava živi u mnogim oblicima u srpskom narodu: kao Slava određene prodice, crkvena Slava, plemenska Slava, pa čak i zanatlijska Slava. Time je celokupna kultura srpskog naroda prožeta krsnim slava-ma, a time i hrišćanskim duhom. Raseljavanjem i razmnožavanjem, ljudi su zadržavali Krsnu Slavu svojih predaka i Slava je prelazila s kolena na koleno, sa oca na sina, kroz vekove naše istorije. Srpski narod je slavio svoju svoju Slavu i u najtežim trenucima svog života: u ratu, u ropstvu ili u bolnici. Savilo se i kada je narodu bilo najteže za vreme viševjekovnog ropstva pod Turcima. Vernost srpskog naroda Krsnoj Slavi je oduvek bila velika, pa se i danas njome veoma ponosi. Slava je imala uticaja i na razne istorijske događaje, verovanja i ljudsku maštu. Knez Lazar se sukobio sa turskom vojskom u Boju na Kosovu na Vidovdan odnosno na dan Svetoga Amosa, koji je prema legendi bio njegova krsna Slava.

Krsna Slava kod Srba ima isključivo crkveno-molitveni karakter. Slavi se najpre u crkvi, na Litirgiji, gde se spominju naši živi i upokojeni srodnici po telu, pa se tek onda prenosi u dom i tu nastavlja, jer porodična zajednica je nastavak crkvene zajednice.

Toga dana kuće svečara nisu bile samo gostoljubivi domovi, spremni za gošćenje prijatelja i rođaka nego su postajale domovi molitve, pretvarale se u crkve Božije. Kraj zapaljene sveće i kandila pred ikonom svoga svetitelja, pored slavnog kolača i žita, okađeni miomirisom tamjana, utvrđivali su se naši stari u svojoj veri. Ugledajući se na zaštitnika svoga doma - svetitelja čiju su uspomenu slavili - naši stari su polazili njegovim primerom, čineći dobra dela. Njihov dom je toga dana bio otvoren za put-

nike namernike.

## OBELEŽJA KRSNE SLAVE

### Slavska ikona

U svakoj pravoslavnoj srpskoj kući, na počasnom mestu glavne prostorije, nalazi se slavska ikona. Ispred ikone je kandilo, gde se obavlja, porodična molitva, koje gori ako ne svakog dana, onda bar uoči i na sam dan svakog crkvenog praznika i nedelje.

### Slavska vodica

Osvećenje slavske vodice u kući svečara vrši se pred slavskom ikonom, na nekoliko dana pre Slave. Domaćica treba da spremi svežu vodu, struk bosiljka, kadionicu sa žarom i tamijan, sveću i spisak imena svih članova prodoce. Osvećena voda isceljuje duše i tela i donosi ozdravljenje čitavom domu. Njome sveštenik kropi prostorije stana i ukućane, a domaćica sa njom mesi slavski kolač.

### Slavska sveća



Jedno od glavnih obeležja Krsne Slave je slavska sveća koja se mora uzeti isključivo u crkvi, jer su jedino tamo blagoslovene i osveštane. Ove sveće su napravljene od čistog pčelinjeg voska jer kako su pčele pravile med sakupljajući sladak mirisni sok sa raznih čistih i misirnih cvetova, tako i molitva treba da potiče iz čistog srca i neukaljanje mirisne duše. Krsnu sveću treba da zapali domaćin kada sveštenik dođe da blagoslovi žito i kolač, pred slavski ručak. Paljenje sveće označava početak Krsne Slave. Slavska sveća doprinosi svečanosti praznika i radosti domaćina i pokazuje da su ukućani sinovi Svetlosti, a ne sinovi mraka, jer kao što svetlost sveće razgoni mrak, tako i svetlost Hristove božanske nauke razgoni tamu neznabožaku.

### Slavsko žito

To je zapravo pšenica koja se kuva uoči Slave zasladena medom ili šećerom, (pomodarstvo je da se dodaju i orasi) i odnosi se na dan Slave u Crkvu radi osvećenja. Sveštenik moli Boga da blagoslovi ove plodove i osveti one koji ih budu jeli. Slavsko žito simboliše vaskrsenje mrtvih u slavu Božiju, u čast Svetoga, za zdravlje i sreću domaćina i pokoj duša umrlih predaka i sunarodnika od koji su nam Slavu predali. Žito treba da nas podseti na vaskrs umrlih, jer kao što treba pšenično zrno, da bi izniklo i dalo klas i plod, prvo baciti u zemlju da tamo istrune, tako se i telo umrlog predaje zemlji, da bi potom vaskrslo za budući život. Osvećeno žito služi se gostima pre slavnog ručka.

### Kolač - Pogača

Kolač se mesi od čistog pšeničnog brašna sa slavskom vodicom, ukrašava se krstom i monogramom Hristovim. Sveštenik u crkvi ili domu gde se Slava slavi unakrst seče kolač što simboliše raspeće Hristovo, preliva ga vinom kao simbol prolijanja krvi Hristove na Krstu. Kolač se sa slavljenikom i svim prisutnim uz pevanje "Svjati mučenici...Slava Tebe Hriste Bože... i Isajie likuj...", okreće tri puta u krug što označava večno čuvanje Krsne slave i predavanje sa kolena na koleno. Potom sveštenik lomi kolač sa domaćinom obračunajući mu se sa "Hristos posrede nas", a on odgovara "Jest i budet".



### Slavski ručak

Domaćica goste najpre nudi slavskim žitom, pre jela se čita molitva i tek tada počinje slavski ručak. Jela treba da budu spremljena prema crkvenim propisima: u dana koje je Crkva odredila kao posne, služe se isključivo posna jela. U toku slavnog obeda treba da vlada ozbiljnost i pristojnost, a služenje jelom i pićem, kao i teme razgovora i pesme koje se pevaju treba da su u skladu sa svetinjom Krsne slave. Nakon ovakog ručka može da se kaže "Sve je lepo i čestito bilo i milome Bogu pristupačno".

Svako drugo slavljenje slave, uz raskoš i pompu po restoranima, gubi smisao proslave Svetitelja i izlazi iz smisla Krsne Slave. Bogati ljudi su oduvek slavili drugačije od siromašnih, ali to suštinski ne utiče na proslavljanje Svetitelja. Kod Boga je molitva, ako je iskrena, jednako primljena. Danas ne slaviti Slavu, je nezahvalnost prema Bogu, prema Svetitelju, zaštitniku doma; to je nezahvalnost i nemar prema amanetu naših predaka.

**ODLIČAN POČETAK VAŠE USPEŠNE BUDUĆOSTI!**

**JAN-PRO**  
CLEANING SYSTEMS  
Measurable Cleaning. Guaranteed Results.™

Šansa da izgradite nov biznis  
847-257-1500

Intenzivni treninzi, zagarantovana klijantela i garantovano dobra zarada. Nije potrebno raditi prodaju. Započnite vašu budućnost u biznisu sa samo \$950 pozovite još danas Neophodno je malo znanje engleskog.