

Novi svijet

ISSN 1331-226X Godina XLVIII. br. 6, lipanj 2012.

Cijena 15 kn

Hod u
svjetlosti
Mreža nade
u Europi



RUN4UNITY
Trčanje za
jedinstvo svijeta



Naslovnica:
U 214 gradova svijeta djeca su 12. svibnja trčala za jedinstvo svijeta. Na slici djeca iz Splita

Foto:
J. Branimir Kovačević

Suradnička inteligencija

Da je Leonardo bio genij, u to nema sumnje, kao što su to bili Einstein, Newton, Tesla i mnogi drugi. Veliki umovi, ali sve su to bile individualne inteligencije. Danas je pojedincu teže isplivati. Znanje se brzo povećava i sve više je povezano. Jasno je da za tako složenu mrežu podataka osobna inteligencija nije dosta. Potrebna je suradnička inteligencija, sposobna razmjenjivati informacije, uspoređivati različita stajališta i rješavati probleme u skupini.

Danas smo više nego u prošlosti međuvisni, svi smo dužnici jedni drugima. Ako su donedavno neka rješenja ovisila o sposobnosti pojedinaca, sada je suradnja između više osoba odlučujuća. Tu sposobnost treba poticati u ranim školskim danima, istaknuo je nedavno pedagog John De Jong, jedan od najvećih stručnjaka za kvalitetu obrazovnih sustava. Nije slučajno na svjetskoj razini u tijeku neka vrsta kopernikanske revolucije kriterija školskih ocjenjivanja. Uz tradicionalne provjere za ocjenjivanje znanja iz jezika, matematike itd. od 2015. godine 63 zemlje uvest će u škole i poseban test iz suradničkog rješavanja problema, kojim će se ocjenjivati sposobnost rješavanja problema u skupini.

Sve češće se i u natječajima za posao traži da osoba bude sposobna za timski rad. Na to nas podsjeća izraz koji se danas često čuje: "Iz krize ćemo izaći zajedno ili se nitko neće spasiti". Iz ljubavi ili silom. U protivnom nas čeka neuspjeh, ne samo u znanstvenom istraživanju nego i na svakom području zajedničkog života.

Michele De Beni

SADRŽAJ

- | | |
|--|--|
| 2 KOMENTAR
Suradnička inteligencija | 14 DJECA
Trčanje za jedinstvo svijeta |
| 3 RIJEČ ŽIVOTA | 17 EKONOMIJA ZAJEDNIŠTVA
Ekonomija dara kuca na vrata Europe |
| 4 IZ ŽIVOTA
Na tržnici | 18 OBLJETNICE
Mjera bez mjere |
| 5 U DUBINU
Bit svjetlosti | 20 OBITELJ
Tajne života u dvoje |
| 6 PREDSJEDNICA
Pedeset godina jedinstva | 23 ZDRAVLJE
Antioksidansi |
| 8 MLADI
Hod u svjetlosti | |
| 10 U ŽARIŠTU
Mreža nade u Europi | |
| 12 DUHOVNOST JEDINSTVA
Dijalog s vjernicima velikih religija / 2 | |

Mjesečnik Pokreta fokolara

godina XLVIII., br. 6 - lipanj 2012.

Uredništvo i uprava: Novi svijet, Franje Račkoga 30, 48260 Križevci, tel.: (+385) 01 3691 290; fax: (+385) 01 3691 840; e-mail: novisvijet@novisvijet.net, web stranica: www.novisvijet.net, Izdavač i nakladnik: Djelo Marijino - Pokret fokolara; Glavna urednica: Đina Perkov; Uredničko vijeće: Đina Perkov, Sonja Eterović, Zdenko Horvat;

Tisk: FEROPROMS d.o.o., Zagreb. Godišnja pretplata 150 kn, za Europu: 33 EUR, za kontinent: 55 USD. Pojedinačni broj 15 kn. Uplate putem vašeg povjerenika ili na račun (kunski i devizni) Pokreta fokolara broj 2360000-1101456527

ZAGREBAČKA BANKA D.D., 10000 Zagreb, Paromlinska 2, Croatia, SWIFT CODE: ZABAHR2X, IBAN HR 91 2360000 11014 56527

Pod poziv na broj upišite vaš evidencijski broj koji se nalazi u gornjem lijevom kutu listića s adresom. Osobe jednom preplaćene na Novi svijet dobivaju ga dok se ne odjave. Tko želi donirati bilo koji iznos za Novi svijet i tako pomoći onima koji nemaju mogućnost platiti preplatu, pod poziv na broj treba upisati 5500. Novi preplatnici koji još ne znaju svoj evidencijski broj upisuju pod poziv na broj 5000, a kopiju uplatnice moraju obvezatno poslati na uredništvo.

Tiskanje ovog broja započeto je 4.6.2012.

LIPANJ 2012.

"RADITE, ALI NE ZA HRANU PROPADLJIVU, NEGO
ZA HRANU KOJA OSTAJE ZA ŽIVOT VJEĆNI: NJU
ĆE VAM DATI SIN ČOVJEĆJI." (lv 6,27)



"Radite, ali ne za hranu propadljivu, nego za hranu koja ostaje za život vječni: nju će vam dati Sin Čovjećji."

Slika kruha često se susreće u Bibliji, baš kao i voda. Kruh i voda su primarna hrana, neophodna za čovjekov život. Pripisujući sebi sliku kruha, Isus želi reći da su on i njegov nauk neophodni za čovjekov duhovni život, isto kao kruh za tjelesni život.

Materijalni kruh je bez sumnje potreban. Sam Isus ga je čudesno pribavio mnoštvu. Ali kruh nije dostatan. Čovjek u sebi nosi – možda i ne posve svjesno – glad za istinom, za pravednošću, za dobrotom, za ljubavlju, za čistoćom, za svjetлом, za mirom, za radošću, za beskonačnim, za vječnim, i ništa ju na svijetu ne može utaziti. Isus predlaže samoga sebe kao onoga koji je jedini sposoban utaziti čovjekovu unutarnju glad.

"Radite, ali ne za hranu propadljivu, nego za hranu koja ostaje za život vječni: nju će vam dati Sin Čovjećji."

Nakon što je nahrario mnoštvo umnažnjem kruha kod Tiberijanskog mora, Isus je potajno otisao na suprotnu obalu, u Kafarnaum, bježeći od mnoštva koje ga je htjelo zakraljiti. Mnogi su svejedno išli u potragu za njim i našli ga. No, Isus nije prihvaćao njihovo oduševljenje potaknuto interesom. Oni su jeli čudesan kruh, ali su se zaustavili na materijalnoj koristi ne uočavajući duboko značenje toga kruha koji Isusa pokazuje kao poslanoga od Oca da bi dao pravi život svijetu. Vidjeli su u njemu samo čudotvorca, zemaljskoga mesiju, sposobnog dati im materijalnu hranu u izobilju i jeftino. U tom kontekstu Isus im upućuje ove riječi:

"Radite, ali ne za hranu propadljivu, nego za hranu koja ostaje za život vječni: nju će vam dati Sin Čovjećji."

"Nepropadljiva hrana" je sam Isus, ali i njegov nauk, budući da su Isusov nauk i njegova osoba jedno. Čitajući druge Isusove riječi, vidi se da se taj nepropadljivi kruh poistovjećuje i s Isusovim euharistijskim tijelom. Možemo stoga reći da je "nepropadljivi kruh" sam Isus, koji se nama daruje u svojoj riječi i u euharistiji.

Predstavljajući se kruhom života, Isus ne ističe samo potrebu da se njime hranimo, tj. da vjerujemo u njegove riječi kako bismo imali vječni život, nego nas želi potaknuti da ga doživimo. Rečenicom "Radite, ali ne za hranu propadljivu", on upućuje žuran poziv. Kaže da se treba prihvati posla, upotrijebiti svu vještina kako bismo pribavili tu hranu. Isus se ne nameće, nego želi biti otkriven, želi biti doživljen.

Čovjek nije sposoban dostići Isusa samo svojim snagama, može to po daru Božjem. Pa ipak, Isus stalno poziva čovjeka da bude spreman primiti dar Njega samoga, koji mu On želi dati. I upravo nastojeći provoditi u praksi Njegovu riječ, čovjek stiže do potpune vjere u Njega, do uživanja u Njegovoj riječi, kao što se uživa u mirisnom i ukusnom kruhu.

Chiara Lubich



Napisana
1985.,
objavljena u
Riječi života
br. 8/1985.



"Radite, ali ne za hranu propadljivu, nego za hranu koja ostaje za život vječni: nju će vam dati Sin Čovjek."

Riječ života ovoga mjeseca ne stavlja u žarište neku posebnu temu Isusova nauka (primjerice opruštanje uvreda, nenavezanost na bogatstvo itd.), nego nas vodi u sam korijen kršćanskoga života, a to je naš osobni odnos s Isusom.

Onaj tko je počeo predano živjeti Njegove riječi - a nadasve zapovijed ljubavi prema bližnjemu koja je sažetak svih Božjih riječi i svih zapovijedi - mislim da barem malo primjećuje kako je Isus postao kruh njegova života koji može ispuniti sve želje srca, izvor radošti i svjetla. Provodeći Isusovu riječ u praksi, uživa u njoj kao u pravom odgovoru na probleme čovjeka i svijeta. A budući da se Isus, "kruh života", darom samoga sebe predaje u euharistiji, rađa se potreba da je s ljubavlju prima te ona počinje zauzimati važno mjesto u njegovu životu.

Potrebno je, međutim, da onaj među nama tko je doživio ovo predivno iskustvo ne zadržava to za sebe, nego da ga posreduje drugima, istom brigom kojom nas Isus potiče da pribavimo "kruh života", kako bi mnogi u Isusu pronašli ono što njihovo srce oduvijek traži. To je ogroman čin ljubavi prema bližnjima: da i oni mogu upoznati pravi život već na ovoj zemlji i da imaju život koji ne će nestati. A što se više može poželjeti? ■

Bilo je već davno svanulo, a suprug i ja upravo smo završili sav posao oko izlaganja voća i povrća za prodaju, kao i svakoga dana. I dok smo spremno očekivali prve kupce, priđe nam mladić i zamoli da mu damo jednu rajčicu. Poznajemo ga, imao je problema s drogom, a ni danas nema baš ureden život. Spremno sam mu pružila veliku rajčicu i zaželjela mu ugodan dan.

Zagledala sam se potom u prolaznike. Neki su još bili pomalo pospani, nesigurnih koraka. A jedna žena posve je jasno znala što hoće. Približila se našem pultu i počela se žaliti kako joj je noć bila teška, oka nije sklopila, reče. Onda nas zamoli da joj damo šaku trešnja. Možda će je trešnje doista utješiti, pomislih dok joj je suprug u vrećicom stavljao dvostruko više nego što je tražila.

Kakav početak dana! Ako se tako nastavi, danas nećemo

Na tržnici

ništa zaraditi, zaključila sam. Jer rajčice nisu nimalo jeftine u ovo doba godine, a ni trešnje ništa manje! Ta mi je pomisao poput napasti munjevitо proletjela dušom i odmah ju napustila. Već sam se toliko puta uvjerala da nikada nisam na gubitku kada dajem s ljubavlju.

I doista, nije trebalo dugo čekati. Sljedeći posjetitelj bila je žena s vrećicom za nas. U njoj je bilo nekoliko velikih svježih riba, neusporedivo vrijedniji dar od onoga što smo ga mi upravo dali onom mladiću i ženi.

Bog se ni ovoga puta nije dao nadmašiti u velikodušnosti. Svojom je ljubavlju taj naš naizgled običan dan učinio nezaboravnim. ■

S. R.



Arhiv NS

I sus je dao čitavoga sebe svima. Postao je čovjekom, postao je kruhom da bismo ga jeli, vinom da bismo ga pili; smatrao je sebe živom vodom za utaživanje žeđi duša. Završio je dramu praštanjem neprijateljima i prikazivanjem Ocu, sa stratišta, preobražen u oltar, gdje je darovao svoju krv za ljude. Želi svoje sličnima sebi: prikazane, darovane; da ne žive više za sebe nego za braću, po želji zajedničkog Oca. Veličina i slava čovjekova sastoji se u odricanju od sebe pokopavši se poput zrna žita u zemlju, gdje donosi roda - ako umre. On nam daje sve, ali i želi sve, upravo zato da čovjek postane Bogom kao što je Bog postao čovjekom.

Nije dovoljno da kršćanin izreče krsna obećanja. Treba ih živjeti. Isus ne traži malo, traži sve. Traži od svojih da postanu poput njega. Da umru s njim kako bi se preporodili s njim. Stoga ih ne ponižava - pobožanstvenije ih. Traži junaštvo, najveće, ono skriveno, čovjeka koji se daruje, žrtvuje, ponire i ne uzima nagrade na zemlji. Mogli bismo pomisliti da takvim zahtjevom Krist stvara aristokraciju svetosti. Istina. Samo što je ona na razini poniznosti i priznaje sve, potvrđuje sve, dok u međuvremenu služi svima. Isus traži od svih da budu sveti, ne samo od redovnika, ne samo do utemeljitelja i reformatora, nego i od radnika, od profesora, od znanstvenika, od seljaka, od statista i umjetnika...

A u čemu se sastoji bit te svetosti? U nečemu vrlo jednostavnom, sastoji se u životu Boga u nama i u životu nas u Bogu. Praktično rečeno, u ljubavi prema Bogu i prema čovjeku, kroz otvaranje srca i mozga. Pravi život je napredak ostvaren ljudskim i božanskim snagama, bogatstvom pameti i milosti, uzdizanje prema Vječnomu stubama vremena. Radosti i boli, snage i kultura, bolesti i napuštenosti, sve se koristi kao materijal koji treba pretočiti u svetost. Rastj, raditi, učiti, zabavljati se, putovati, prihvatići karijeru... sve su to načini i sredstva, ako ih kršćanski koristimo, da bi se proizvela svetost koja je sirovina za izgradnju kraljevstva Božjega. ■

(Rivoluzione cristiana, Città nuova)



Igino
Giordani

Bit svetosti

BOG NAM DAJE SVE,
ALI I ŽELI SVE,
KAKO BI NAS UČINIO
JEDNAKIMA SEBI



novu evangelizaciju na koju nas ove godine Crkva poziva", nazvala je Maria Voce moderno zdanje okruženo zelenilom.

U četvrtak 17. svibnja Maria Voce i Giancarlo Faletti imali su tri vrlo različita ali značajna susreta: posjet cistercitskoj opatiji, mističnom srcu Bečke šume, susret s bečkim nadbiskupom kardinalom Christophorom Schönbornom i večer sa skupinom mladih iz raznih krajeva Austrije koji se pripremaju za Genfest u Budimpešti.

Giancarla je duboko dojmila tisućljetna opatija vezana uz karizmu benediktinaca u kojoj se vidi sva njezina vitalnost i u samim zidovima, u liturgiji i u bratskoj gostoljubivosti opata i odgovornih za cistercitsku opatiju.

Predsjednica Maria Voce osvrnula se na vrlo otvoren i srdačan razgovor s nadbiskupom Beča. "Kardinal vrlo cijeni djelovanje Pokreta u Austriji i svjedočanstvo koje daje Centar marijapoli. Među ostalim se sjetio svoga prvog susreta s Chiarom Lubich na sinodi u povodu dvadesete obljetnice Drugog vatikanskog sabora, na koju je bila pozvana zajedno s Majkom Terezijom iz Kalkute. Tada je on bio mladi teolog i nije se usudio približiti tim dvjema ličnostima čijoj se karizmatičnoj snazi divio".

A o živahnoj večeri provedenoj u Centru marijapoli s mladima oboje su rekli: "Bilo je predivno, prava kupelj u vitalnosti. Zbog otvorenosti i slobode od mnogih shema mladi su slični na svim stranama svijeta. Bilo je zanimljivo gledati njihove oči, njihova lica, čuti kako su usmijereni

Oreste Paliotti

Susret-dijalog
s Marijom Voce
i Giancarlo
Falettijem 20.
svibnja u Beču

Godina 2012. važna je za Pokret fokolar u Austriji. Prošlo je, nai-me, 50 godina od kako je ideal jedinstva stigao u ovu malu zemlju velike povijesti. Tada je nekoliko prvih fokolarina bavilo u Innsbrucku. Otvaranje prvog fokolar u Beču dogodilo se deset godina kasnije, 1962. Duhovnost se brzo proširila među svećenicima, mladima i obiteljima, a 1963. je bio prvi marijapoli u Wattensu (Tirol), za zemlje njemačkog jezičnog područja. Od tada je ova tipična manifestacija Pokreta fokolar postala redoviti sastanak s mnogima (od 500 do 1000 sudionika).

Za pedesetu obljetnicu predsjednica Maria Voce i dopredsjednik Giancarlo Faletti posjetili su austrijsku zajednicu. Najprije su razgledali Centar marijapoli i gradić Giosi, smještene blizu dvorca Schönbrunn,

Pedeset godina jedinstva

MARIA VOCE
I GIANCARLO
FALETTI U POSJETU
AUSTRIJSKOJ
ZAJEDNICI

ljetnog prebivališta obitelji Habsburg na jugu Beča. Zbog njegove blizine glavnome gradu to je prikladno mjesto susreta svih članova Pokreta, ali i omiljeno mjesto za konferencije i kongrese, vrlo traženo za odmor i turizam. "Povlašteni put za

na budućnost, ali i osluškuju nas koji imamo iskustvo."

I konačno, 19. svibnja bio je iščekivani susret zajednice na velikom zajedničkom slavlju nekoliko kilometara od glavnoga grada, u modernom prostoru gdje se održavaju koncerti, kulturni i sportski događaji, sajmovi i sl. Došlo ih je oko sedam stotina iz devet austrijskih regija.

U prvom dijelu susreta kroz povijesne fotografije i svjedočanstva, kao da listaju obiteljski album, prešli su temeljne etape Pokreta fokolara u Austriji, da bi došli do 2001. godine, kada je Chiara provela deset dana u Austriji dajući važne smjernice za djelovanje. Video zapis s ulomcima iz njezina govora na kongresu "1000 gradova za Europu" (Innsbruck) mnoge je podsjetio na taj tako poseban događaj. Pogled unazad zaključen je zahvalnim sjećanjem na mnoge članove Pokreta svih dobi i zvanja koji su već stigli u nebesku domovinu.

Slijedilo je predstavljanje današnjeg života Pokreta fokolara u Austriji, počevši od stalnog marijopolja Giosi i Centra marijapoli Am Spiegeln. Među obiteljskim blagom je i svjedočanstvo Reinharda Domiga, žrtve žestoke pljačke 2008. godine, koji je oprostio svojem napadaču. Izložena su iskustava dijaloga unutar Katoličke crkve, s kršćanima drugih crkava i s vjernicima drugih religija (osobito muslimanima), kao i s osobama nevjerskih uvjerenja, što se već godinama provodi s članovima komunističke partije. To je nadasve dijalog životom, kroz razmjenu i sudjelovanje u

zajedničkim akcijama, kao što su projekti integracije za potrebite ili pedagoški projekti. Druge inicijative na kulturnoj razini odnose se na ekonomsko područje, ekologiju, sport i komunikaciju.

Mladi su opisali socijalne dane za beskućnike, starce i djecu izbjeglice, svjetsku štafetu za mir Run4unity i akcije koje poduzimaju kako bi omogućili da desetoro mladih iz Indonezije sudjeluje na Genfestu u Budimpešti. Sve to za samo jedan cilj: doprinijeti bratstvu u jednoj sve više pluralističkoj zemlji kakva je Austrija.

Odgоварajući na želju mnogih da je osobno upoznaju, Maria Voce je uzela riječ i kratko pozdravila nazočne. Slavlje se nastavilo uz pjesme, igre i umjetničke točke.

U nedjelju 20. svibnja slijedio je novi susret, ovoga puta s najzauzetijima iz zajednice. Nakon mise animirane pjesma GEN na programu je bio susret-dijalog s Marijom Voce i Giancarлом Falettijem. Na nekoliko pitanja mladih i odraslih o svjedočanstvu koje treba danas dati kako bi učinkovitije utjecali na različita društvena područja slijedili su jednostavni, prosvjetljujući i ohrabrujući odgovori.

U općoj radosti izraženoj dugim pljeskom, predsjednica Fokolara završila je željom: "Misao da smo mi život a ne organizacija uvijek me pratila i dala mi razumjeti što je sloboda djece Božje. Ne znam je li to riskantno, ali bih vam poželjela slobodu, što znači: oslobođiti se i želje da budete

učinkoviti, od potrebe da sve radite temeljito, od sjećanja na događanja koja su krenula kako niste željeli, od povijesne situacije. Oslobođiti se kako biste osjetili sreću da možete reći 'da' Bogu i znati da On očekuje vašu suradnju, kako biste ovu vašu austrijsku zajednicu učinili primjerom istinske i duboke slobode; slobode koja proizlazi i iz prepoznavanja i prihvatanja vlastitih ograničenosti, iz mišljenja da usprkos tim ograničenostima možemo učiniti nešto dobro (to je još težel!), iz vjerojanja da neovisno o njima i s njima djeluje Bog. Djeluje ako mu kažemo 'da'. I nosi onaj oganj o kojem govorim Riječ života ovoga mjeseca koji se približava kraju, ali imamo još nekoliko dana da nastavimo s požarom. Ovo je moja želja: da budete slobodni zapaliti vatru!" ■

Maria Voce sa zajednicom u Austriji na proslavi pedesete obljetnice prisutnosti Pokreta fokolara



L.Schäfer

Hod u svjetlosti

U SISKU ZABLSTAO STIL ŽIVOTA LJUBAVI KOJI ĆE SUDIONICI SVJEDOČITI U SVOJIM OKRUŽENJIMA DO NAREDNOG SUSRETA U DUBROVNIKU



Vlada Jelinić (3)

Dolores
Poletto

Dok na Facebooku prelistavam albume onih koji su sudjelovali na Desetom susretu hrvatske katoličke mladeži u Sisku 5. i 6. svibnja, čini mi se da su riječi suviše: fotografije govore puno. Mislim da je svakoga tko je sudjelovao na bilo koji način, tko je pratio izbliza ili izdaleka dodirnuo val radosti, nade i optimizma.

Izazov je već samo mjesto događanja. Sisak, u medijima često simbol promašaja i beznađa, i sisačka biskupija,

među najmlađima (ponovno uspostavljena!) u kojoj je ne tako davno (u vrijeme Domovinskog rata koji je duboko označio ovaj kraj) odzvanjalo pitanje: "Gospodine, što možemo kada ništa ne možemo?" Tada ga je postavio ondašnji župnik na prvoj crti, a danas njezin pastir mons. Vlado Košić.

No, ovog sunčanog vikenda sve je drugačije: Sisak i čitavu biskupiju uistinu je preplavila svjetlosna rijeka, kako je prognozirano u simpatičnoj najavi

događaja. Već u prijepodnevnim satima grad je oživio dolaskom mladih iz svih krajeva Hrvatske i susjednih država. Veličanstvena povorka kretala se kroz središte grada prema crkvi sv. Kvirina, gdje će se zbiti središnje misno slavlje. Tijekom pripremnog programa predvini prizori: mnoštvo ozarenih lica, susreti s dragim ljudima, pozdravi, zagrljaji, usklici... Mnogi že i fotografijom zaustaviti trenutke radosti. U preprogramu su se skladno izmjenjivali scenski prizori, pjesme, svjedočanstva i kratki video zapisi prijašnjih susreta. Ukratko, darovani su mnogi trenuci radosti i kušanja Božje blizine i ljepote iz osobnog i zajedničkog života.

U neposrednoj pripravi na misno slavlje čuje se pitanje i odgovor: "Zašto ste danas ovdje došli? Da sretnete Isusa!" Raznobojno i živahno mnoštvo preplavila je duboka sabranost.

Misno slavlje predvođeno pastirima gotovo svih (nad) biskupija snažan je trenutak susreta s Onim koji poznaje i ispunjava najdublje titraje mlađenackog srca. A u Njemu sabrani kuša se i najsnaznije međusobno zajedništvo.

Narednog dana bili su susreti u župama gdje su pojedine skupine smještene. "Još sam ljepe, srdačnije i toplije doživio čitav ovaj događaj u susretu s obiteljima koje su nas ugostile", povjerio je netko na povratku.

U pripremama na ovaj događaj, između ostalog, mladi Sisačkog dekanata pripremili su i predstavu o životu Chiare Luce Badano koju su više puta izveli, posebice ovogodišnjim

Ne bojte se!

Uломак iz homilije pomoćnog biskupa zagrebačkog mons. Mije Gorskoga na misnom slavlju

"Priglrite Kristovo evanđelje da zapali svjetlo u vašem umu i srcu, u vašim savjestima, da bude znak blizine živoga Boga koji u vas ima silno povjerenje. Ta pozvao vas je u život baš sada, baš u obitelj u kojoj ste rođeni, baš u župi u kojoj se sastajete na molitvu, baš u ovoj biskupiji, baš u ovoj našoj divnoj domovini i želi da učinite nešto lijepo za sebe, da oplemenite svoj život, da se ostvarite kao cijeloviti muškarci i žene, da razvijete čistu ljubav, vjerno prijateljstvo, ostvarite Božji naum u sebi i bit ćete sretni. Ne bojte se stoga budućnosti kako ona neizvjesna bila. Nije li Bog Gospodar vremena i povijesti? Ni braka ni obitelji se ne bojte, zar ne kaže danas prorok 'narod koji je u tmini hodio svjetlost vidje veliku'? Ma koliko god su iskustva obiteljskog i bračnog života ponekad loša, nema na zemlji ljestve i svetije zajednice koju čovjek može stvoriti osim braka i obitelji. Ne bojte se odgovornosti u Crkvi, ono vas čeka to je vaš prostor, to je prostor u kojem vas Crkva zadužena od Isusa Krista uvijek hrani evanđeljem. Ne bojte se odgovornosti u društvu, gospodarstvu, umjetnosti, kulturi, politici..."

... Ohrabri se draga hrvatska katolička mladeži, s Bogom možeš više i bolje. Budite ponosni i radosni Kristovi vjernici, budite ponosni članovi Katoličke Crkve, budite hrabri i časni gađani naše domovine Hrvatske!"

krizmanicima. Tako je u svjetlosnoj riječi blistalo i svjetlo mlađe blaženice koja je doživjela kako se bol može preobraziti ljubavlju koja na tajanstven način ispunja radošću.

A ljubav koja je ugrađena u ova dva dana kroz mjesecne pripreme kušala se u mnogim trenucima: od srdačnog dočeka na ulicama, otvorenih vrata riznica i talenata koji svjedoče o bogatoj povijesti ovog kraja, brižno uređen prostor na mjestu misnog slavlja sa svim neophodnim za ovakve manifestacije,

biskupijski zbor... nemoguće je sve nabrojati. Nadasve, mnoga otvorena srca koja su doprinijela da svatko od nazočnih doživi ljepotu hoda u Svjetlosti. Još jednom se podsjećam na riječi iz dnevnika Župnik na prvoj crti: "...to je pitanje stila života, a mislim da je najbolji stil života voljenje".

U Sisku je zablistao stil života ljubavi koji će sudionici svjedočiti u svojim okruženjima do naредnog susreta, 2014. godine u Dubrovniku. ■



Van Ililić



©Foto: CSC (E)

Predstavnici
pokreta i
zajednica koji su
inicirali susrete
Zajedno za
Europu

Mreža nade u Europi

KRŠĆANI RAZNIH CRKAVA IZ
BRUXELLESA UPUĆUJU PORUKU
NADE, JEDINSTVA I MIRA

Susret je bio popraćen pjesmama čiji su ritmovi razgibali sudsionike.

Dok se na europskom kontinentu opet javljaču nacionalizmi i podjele, ekonomska kriza pogoda razne zemlje i teško je razmišljati o zajedničkoj budućnosti. Nakon susreta u Stuttgartu 2004. i 2007. godine, kršćani raznih crkava, pripadnici pokreta i novih zajednica, okupili su se 12. svibnja u Bruxellesu u zlatnoj dvorani Square Meeting Centra i satelitski se povezali s još 144 europska grada u inicijativi "Zajedno za Europu 2012." Više od tisuću osoba sa svih strana Europe iz Bruxellesa i deseci tisuća iz druge 22 zemlje uputili su Europi poruku nade, jedinstva i mira.

Pokretači događaja bili su stotine pokreta i zajednica iz Europe, među njima YMCA iz Njemačke, Šenstat, Zajednica sv. Egidijs, Pokret fokolara, Fondacio, Cristusbruderschaft Selbitz, Syndesmos (mladi pravoslavci) i Karizmatsko katoličko bratstvo. U nazočnosti parlamentaraca, političara i uglednika iz raznih zemalja, evangeličkih, pravoslavnih i katoličkih biskupa, ljudi iz kulture i predstavnika civilnog društva, upućen je manifest "Zajedno za Europu 2012." Pozivajući se na viziju jedinstva očeva utemeljitelja Europe, pokreti i nove zajednice uputili su poziv europskim narodima da se ujedinjeni suoče s izazovima globaliziranoga svijeta.

Osvrnuvši se na hod koji je doveo do ovoga dana, predsjednica Pokreta fokolara Maria Voce govorila je o fascinantnom pothvatu kojim se u duhu zajedništva pripravlja budućnost bratstva i mira pojedincima i narodima. Svoj doprinos manifestaciji dali su i bivši predsjednik Europske komisije Romano Prodi koji je pohvalio blagu snagu Europe, talijanski ministar za međunarodnu suradnju i integracije Andrea Riccardi, Thomas Römer iz udruge YMCA iz Münchena i ekonomist Luigino Bruni. Među nazočnim su bili i europski povjerenik John Dalli, belgijski ministar Mark Eyskens, francuski ministar Jacques Barrot.





U svojoj je poruci predsjednik Europskog vijeća Herman Van Rompuy potvrdio da se europska sADBINA temelji na filozofiji odnosa i susreta: jedinstvo u različitosti i za druge. Ministar Riccardi pozvao se na temu nade za Europu i od Europe za svijet. Upozorio je Europljane da ne misle kako mogu izaći iz krize sami i potaknuo ih da se ne predaju pesimizmu, podsjećajući na smisao zajedničke sADBINE: "Kultura jedinstva može obnoviti dušu naše Europe".

Na susretu je među ostalima predstavljena inicijativa kršćanskih pokreta u Sloveniji. Oni su se povezali s građanima i građanskim udrugama, uz podršku katoličkih, pravoslavnih i muslimanskih vjerskih vođa, ne bi li spriječili donošenje zakona koji bi obitelj definirao etički suprotnim kriterijima od kršćanskog svjetonazora i naravnih načela. Na referendumu od 25. ožujka izglasano je njegovo neprihvatanje, a akcija pokreta se nastavlja pripremanjem novog zakona.

Duša Europe istaknuta u konkretnim svjedočanstvima došla je do izražaja i u vitalnosti i odlučnosti mladih i djece. Ta se duša mogla osjetiti u 144 europskih grada gdje su se istodobno održale razne inicijative i susreti. Na Kapitulskom trgu u Rimu, u sjedištu Vijeća Europe u Strasbourg, u Vilniusu, Šengenu, Pragu, Madridu, Kišinjevu, Tirani, u 29 njemačkih gradova i mnogim drugima, moglo se ustvrditi kako Stari kontinent prožima nova energija usmjerena na solidarnost, razvoj i jedinstvo. ■

www.focolare.org

Zajedno za Europu 2012.

Mi smo građanke i građani Europe, predstavnici brojnih pokreta i zajednica, koji žele živjeti Evanđelje Isusa Krista. Kršćani smo: katolici, evangelici, anglikanci, članovi slobodnih crkava i pravoslavci iz različitih europskih zemalja i pokrajina. Usprkos velikoj različitosti porijekla i povijesti, postali smo prijatelji, a povezuje nas i bratska suradnja. Doživjeli smo da naša različitost nije razlog za razdor, već predstavlja raznovrsnost darova i veliku snagu. Zajedno smo se uvjernili da je jedinstvo moguće, jedinstvo koje ne briše identitet, već ga naprotiv ojačava. Uvidjeli su to i očevi, utemeljitelji Europe, kršćani koji su imali hrabrosti sanjati veliki san, viziju jedinstva nakon tragedija totalitarnih režima, strahota rata i kolonijalizma, pakla holokausta i koncentracijskih logora.

Pred krizom koja pogađa naš kontinent kao kršćani i kao Europoljani osjećamo da odgovor ne može biti zatvaranje u nacionalne zahtjeve, u neprijateljstvo, u suprotstavljanje i lokalnu isključivost, niti osobna zaštita iza novih zidova političkog i ekonomskog egoizma koji nas razdvajaju jedne od drugih, kako unutar našeg kontinenta tako i između sjevera i juga svijeta. Europa je potrebno snažnije jedinstvo. Ako se naše države, naši narodi, budu sami suočavali s izazovima globaliziranog svijeta bit će osuđeni da postanu nevažni. Europa je sADBINA i potreba svake naše države. Budućnost mira, blagostanja i pravde možemo postići samo zajedno, kroz razmjenu i suradnju. Ujedinjena u pomirenju različitosti Europa ostvaruje civilizaciju zajedničkog života koja je svijetu potrebna.

Danas želimo odlučno potvrditi da je naše bratstvo u službi jedinstva i mira Europe i čitave ljudske obitelji. Ovdje u Bruxellesu, kolijevci europskog sna, zajedno se obvezujemo, za ujedinjenu, solidarnu i gostoljubivu Europu. Naš suživot u europskim narodima neka bude znak slobode, pravde i solidarnosti. Zajedno želimo graditi Europu velikodušno otvorenu izazovima siromašnog svijeta, koja će nastojanje za mir i suživot postaviti u središte svoje brige i zalaganja.

U Bruxellesu, 12. svibnja 2012.

Dijalog s vjernicima velikih religija /2

(NASTAVAK IZ PROŠLOG BROJA)

Iako se upitamo kako to da se međuvjerski dijalog Pokreta fokolara tako brzo i plodno razvio, moramo reći da je odlučujući čimbenik bila ljubav, ljubav koju je Duh Sveti izlio u naša srca. Ljubav koja spontano i neposredno odjekuje u drugim vjerama i kulturama. Sve posjeduju takozvano "zlatno pravilo" koje u nas ovako glasi: "Kako želite da ljudi vama čine, tako činite i vi njima" (Lk 6, 31). U židovstvu i velikoj rabinjskoj predaji ljubav prema bližnjemu je "veliko načelo Tore" (Rabbi Akiba) jer je Bog stvorio čovjeka sebi slična, pa ono što se čini bilo kojoj osobi kao da se čini samom Bogu.

U islamskoj predaji se "zlatno pravilo" vezuje uz nakane čovjekova srca: "Nitko od vas nije pravi vjernik ako bratu ne želi ono što želi samome sebi".

U hinduizmu "zlatno pravilo" glasi: "Ovo je bit dužnosti: ne čini drugome ono što bi tebe povrijedilo" (Mahabharata).

Kako se ne prisjetiti dirljive Gandhijeve izreke: "Ja i ti jedno smo. Ne mogu te povrijediti, a da time ne povrijedim sebe sama".

Mi kršćani znamo da Bog od nas traži da svakoga dana usavršavamo svoju ljubav, svoje – da ga tako nazovemo – "umijeće ljubavi" koje je ponekad

naporno i iscrpljujuće, ali uвijek životno i plodno. Tijekom desetljeća dijaloga uvjerili smo se da pripadnici drugih vjera od nas očekuju da stvarno svjedočimo evanđeosku ljubav koju oni doživljavaju kao odgovor na urođen čovjekov poziv da ljubi svako ljudsko biće.

Mnogima je poznato da umijeće ljubavi podrazumijeva da ljubimo svakoga, bez razlike, da ljubimo prvi ne očekujući da nas drugi prvi ljubi (kakva je i ljubav Božja prema nama) i da se poistovjetimo s drugim – što u biti izražava Pavlove riječi (usp. 1Kor 9,22) "biti sve svima".

Poistovjetiti se.

U ovim se jednostavnim riječima krije tajna dijaloga koji može iznjedriti jedinstvo.

Poistovjetiti se sa sugovornikom nije nekakva vanjska taktika ili način ponašanja. Nije to ni dobrohotni stav otvorenosti i poštovanja ili nedostatak predrasuda. Sve je to, ali i nešto više. Primjena načela "poistovjetiti se" zahtijeva da se potpuno ispraznimo, da iz glave izbacimo misli, iz srca osjećaje, svaku želju naše volje – kako bi se poistovjetili s bližnjim. Ne može se ući u dušu brata kako bismo ga razumjeli i podijelili njegovu bol ili radost, ako je naš duh bogat brigama, predrasudama, mislima... bilo čime. Poistovjetiti



© Foto CSC (2)

se zahtijeva siromašan duh, siromašne duhom kako bi postali bogati ljubavlju.

Postoji još jedna strana duhovnosti našega Pokreta koja je, više od svakoga drugog, ključ za potpuno razumijevanje smisla i plodova njegova međuvjerskog dijaloga: Isus raspeti i napušteni. U Pokretu, kako bismo postigli cilj, a to je jedinstvo, uвijek promatrano Isusa na križu koji se – uz ostale strašne boli – osjetio napuštenim, odijeljenim od svojega Oca. Prevladava mišljenje da je Krist, darivanjem te specifične strašne patnje, ponovno uspostavio jedinstvo ljudi s Bogom i međusobno.

Ta Isusova bol, koja ga je dovela do potpuna poništenja, na osobit način privlači i izaziva divljenje u vjernika istočnjačkih vjera. Primijetili smo da kad se netko potpuno poništi kako bi se poistovjetio s njima, kad pokuša

Chiara Lubich





oponašati Isusa napuštenog živeći ga u sebi, njih to duboko gane i traže objašnjenja. Tako nastaje dijalog.

K tomu, Isus raspeti i velike religije vrlo je aktualna tema. Netko je odgovorno izjavio: "Danas se sve religije, svaka sa svojom povijesću, susreću pred Kristovim križem".

Unatoč svemu, to ne isključuje potrebu rješavanja ključnih pitanja i bitnih polazišta kršćanske misli, čimbenika koji pridonose jačanju i produbljivanju teološkog dijaloga.

No, dosadašnje iskustvo budističko-kršćanskog dijaloga u Pokretu, s ličnostima iz akademskog svijeta ili s običnim vjernicima, potvrđuje mišljenje uglednog poznavatelja religija koji tvrdi da je za razumijevanje budizma potreban netko s dubokim vjerničkim iskustvom, potreban je "pogled mistika kako bi se razumjela istina koju naviješta".

Još samo nekoliko riječi o jednom drugom elementu duhovnosti jedinstva koji je u specifičnom odnosu s međuvjerskim dijalogom. To je uloga Marije, Majke Božje. Ona je temelj i plodno tlo za rast "sjemena Riječi" kojemu je ona bila prva pohraniteljica prihvativši u sebi najuzvišenije Sjeme Riječi.

Ako protestantski katekizam tvrdi da Maria nije samo katoninja već i evangelistkinja, s pravom to za nju mogu reći

druge vjere. Marija je židovka, štoviše, ona je židovska majka i njezine židovske korijene ističu danas židovski znanstvenici.

Marija je u Kur'anu prisutnija od Isusa. U njemu se ona spominje trideset i četiri puta. Za Muhameda je ona bila velika Božja izabranica. Možemo zaključiti da je za muslimane Marija muslimanka. Za njih je ona lik vjernika, pobožnosti i suzdržljivosti, po svome djevičanstvu, po svojem čudesnom majčinstvu i uzvišenom dostojanstvu.

Toliko o religijama Knjige.

Ali, s ganućem zapažamo kako se i budizam približava Mariji kao onoj koja predstavlja čovječanstvo – ona je praznina, ona beskrajna utroba u kojoj se nastanilo najuzvišenije suočeće prema svakom životu biću. Stoga možemo govoriti i o Mariji budistkinji.

Marija je velika jer se zna la poništiti. Njezina je veličina u njezinoj kenosis. Iako je bila iznad svih izabranih, znala se poniziti, iz ljubavi postati pozitivnom prazninom u svojem potpunom i bezuvjetnom prihvaćanju Božje volje.

Svijest o našoj ništavnosti trebala bi, kao i u njoj, biti beskonačna kako bi Bog prebivao u nama. Ili, kako je govorio biskup Klaus Hemmerle: "Bog nam je darovao Duha Svetoga bez mjere (Iv 3, 34). Zato je potrebna beskrajna, beskonačna praznina da bismo ga mogli prihvati".

Možda upravo u tome leži tajna i pravo značenje međuvjerskog dijaloga, u tom prihvaćanju, u toj praznini iz ljubavi koju naša braća drugih vjera

trebaju pronaći u nama kršćanima kako bi otkrila Božju ljubav kojom ih preko nas neizmjerno ljubi.

Zato radimo s Crkvom kako bi vjerski pluralizam u čovječanstvu sve više gubio negativne prizvuke i oblike, poput onoga da je izvor nesloge i sukoba, te u savjestima milijuna muškaraca i žena poprimio okus izazova: želju za ponovnim uspostavljanjem jedinstva ljudskog roda – jer je u svim religijama Duh Sveti na neki način prisutan, ne samo u pojedinim vjernicima već i unutar svake vjerske tradicije.

Govoreći o prelijepom događaju Asiza, Ivan Pavao II. ga je definirao "čudesnom manifestacijom onog jedinstva koje nas povezuje usprkos našim razlikama i podjelama".

Stoga ispunimo srca pravom ljubavlju. Po njoj se možemo nadati jedinstvu među vjernicima različitih vjera i življenu bratstvu u čitavu čovječanstvu. ■

Pokret fokolara vodi dijalog s vjernicima drugih religija
Lijevo: islamsko-kršćanski simpozij u Centru marijapoli u Castel Gandolfu Dolje: budističko-kršćanski simpozij započeo je upravo se ovih dana





Trčanje za jedinstvo svijeta

MATEMATIČKI
ZNAKOVI
12. SVIBNJA
OKRUŽILI SU
SVIJET



Više ljubavi (+), manje boli (-), dijeljeno s drugima (:), umnožimo ljubav (x), uvećajmo postotak sretnih ljudi (%), jednako ujedinjeni svijet (=).

Kia ora koutou na jeziku Maora s Novog Zelanda znači: pozdrav svima. Djeca za jedinstvo, tinejdžeri Pokreta fokolara u Wellingtonu su započeli dan koji je obuhvatio tisuće osoba najrazličitijih kultura, naroda i religija.



Od 15 do 16 sati, od jedne vremenske zone do druge, u 214 gradova svijeta redale su se razne inicijative. Bila su to sportska takmičenja, ali i društvene, kulturne i vjerske akcije.

U Pertu u Australiji sudionici su se podijelili u ekipe. Potom su krenuli u čišćenje plaža i drugih kutaka grada, a posjećivali su i osamljene osobe. Trčalo se i u Melbournu i Sidneyju.

U Nagasakiju i Tokiju (Japan) Run4unity je organiziran zajedno s djecom budistima iz pokreta Rissho Kosei-kai. Trčalo

se i u Makau i Hong Kongu, u Kini. U Tajlandu su djeca sakupljala materijal za izgradnju koliba srušenih u poplavama. U Indiji se trčalo u New Deliju, na dionici koja simbolički obuhvaća bogomolje četiri različite religije. U Amanu (Jordan) djeca muslimani i kršćani ostavila su vidljivi znak bratstva obojavivši matematičke znakove, simbole inicijative, na zidovima jedne škole.

Ali i na drugim stranama svijeta isti je duh pokrećao taj dan.

U Europi se trčalo od Rusije do Irske, gdje su u Belfastu djeca katolici i protestanti trčala zajedno kako bi pokazala življeno bratstvo. U Norveškoj se trčalo u Oslu, u četvrti Stovner, gdje žive ljudi 133 nacionalnosti, u nazočnosti gradonačelnika. U 80 europskih gradova Run4unity svjedočila je zalaganje za solidarniji svijet. Među njima je bio i Reykjavik na Islandu, najsjeverniji grad, kao i Ponta Delgada u Portugalu (Azurni otoci), najzapadniji europski grad.

U Americi je bilo 97 utrka u 6 vremenskih zona. Od Montréala na sjeveroistoku Kanade do Trelewa na krajnjem jugu Argentine. Tamo su Djeca za jedinstvo obojila gradske klupe i na svaku napisala po jednu pozitivnu poruku. Rekord najviše utrke drži glavni grad istoimene države Meksiko. Trčalo se na 2300 metara nadmorske visine. Među mjestima simbolima ove godišnje utrke za jedinstvo bila je i džamija Malcolm Shabazz u njujorškoj četvrti Harlem, petnaest godina nakon povijesnog susreta Chiare Lubich i W. D.



Flickr / Run4Unity 2012 (3)

Mohammeda, imama afroameričke zajednice SAD-a.

Najzapadnija utrka je ona u Vancouveru, u zapadnoj Kanadi, gdje je i završila Run4unity 2012. Znak za početak dao je gradonačelnik.

Utrka za jedinstvo trčala se i u Hrvatskoj. Djeca i odrasli okupili su se u Splitu, na atraktivnom prostoru splitske rive. Nakon prigodnog uvodnog programa slijedilo je trčanje, a potom radionice. U organizaciji utrke sudjelovao je Maraton klub "Marjan" i udružica "Proaktiv".

Đina Perkov

Run4unity u svijetu i kod nas
Dolje: na splitskoj rivi



Desno: radionica djece u Čakovcu
Dolje: Run4unity na zagrebačkom

Jarunu i mali speleolozi u Istri

Suorganizatori manifestacije, odred izviđača pomoraca "Po-sejdon", uvelike su doprinijeli da zaživi znak puta (x – umnožimo ljubav). Studenti sa Sveučilišnog odjela za studije mora, iz udruge "Oceanus", podržali su EKO radionicu "DA stvaranju i svemu stvorenome na Zemlji". Kroz zanimljive igre i sadržaje djece su imala mogućnost uočiti ključne probleme vezane uz vodu te učiti kako najbolje očuvati prirodu i koristiti sva njezina bogatstva na održiv način, kako bi ovaj naš planet što ljestvi predali budućim generacijama.

Znak posto (%) sudionici utrke u Splitu počeli su živjeti u dvomjesečnim pripremama, gradeći odnose među generacijama, između mlađih i onih nešto starijih ili najstarijih. U tome im je pomogla igra "Splitball", koja se igra s dvije medicinske lopte, a omogućuje praktično stjecanje psihofizičke kondicije na jednostavan način.

Ukratko, te je subote na rivi bilo živahno. Vrućina nije sprječila djecu da se s radošću uključe u ovu planetarnu inicijativu.

A svi oni koji su zbog raznih obaveza bili spriječeni sudjelovati jedva čekaju sljedeću priliku, jer Run4unity se nastavlja u drugim gradovima.

Uz podršku vlastite i šire obitelji trčalo se i u Zagrebu, na Jarunu. Osim domaćina došla je i skupina mlađih iz Slavonskog Broda i Velike Kopanice, koji su za tu prigodu sami organizirali pozivanje prijatelja i prijevoz mini busom. Naglasak na obitelji kao temeljnu vrijednost društva bila je značajka okupljanja u Čakovcu, gdje su se u trčanje željela uključiti i mlađa braća i sestre. U Križevcima je skupina djece 12. svibnja posjetila starije osobe u domu, a tjedan dana kasnije 19. svibnja u Ratarskoj šumi je oko 150 malih i velikih Križevčana trčalo, hodalo i vozilo se biciklom. Uz Pokret fokolara inicijativu su organizirali Zajednica športskih udruga i Udruga kinziologa, a u ime grada podržao ju je pročelnik Upravnog odjela za društvene djelatnosti, mr. sc. Mladen Tenodi.

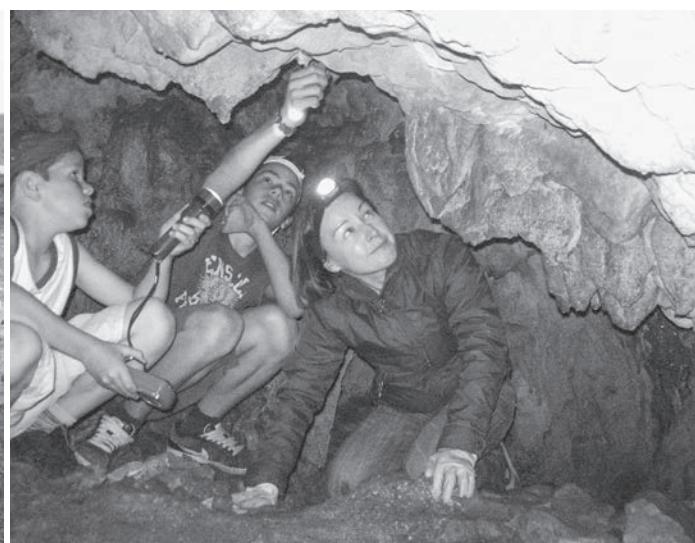
Skupina u Istri, u Škropetima, uključila se u Run4unity stavljajući



naglasak na očuvanje prirode i svega stvorenoga. Organizirali su speleološko rekreativni izlet u najveći istarski dolac Sopajac, te tamo uz stručna objašnjenja razgledali jednu špilju.

No, Run4unity ne prestaje 12. svibnja 2012. Sve ove aktivnosti uključuju se u projekt "Obojimo naš grad", koji se nastavlja. Ostale informacije, kao i fotografije iz čitavoga svijeta, mogu se naći na mrežnoj stranici:

www.run4unity.net.



Ekonomija dara kuca na vrata Europe

POKRETI OKUPIJENI OKO PROJEKTA "ZAJEDNO ZA EUROPU" DAJU KONKRETNE PRIJEDLOGE ZA EKONOMIJU

Na susretu Zajedno za Europu nije mogla nedostajati ekonomija. I doista, u prestižnom središtu Europskog parlamenta okupili su se stručnjaci, političari, poduzetnici, mlađi, građani, na susretu pod naslovom: Ekonomija – pitanje dara. Ulog je velik: sadašnja luda trka bolesnog finansijskog sustava izgubila je smjer općega dobra.

Hendrik Opdebeeck, profesor filozofije i ekonomije na sveučilištu u Anversi i član Etičkog centra, na početku je u sedam točaka razradio pojam odgovornosti i povezao ga sa slobodom, altruizmom, susretom s drugima, odgovornošću globalnih institucija, pravednošću, ograničenostima tržišne ekonomije i globalizacijom. Nedavni izbori u Francuskoj i Grčkoj, s njihovim različitim socijalnim tenzijama, po mišljenju profesora postavljaju jedno pitanje: podijeliti udjele u dobiti po zasluzi, u skladu s vizijom liberalizma ili svakome dati njegov udio u skladu s njegovim potrebama, po socijalističkoj logici? Sadašnjem europskom društvu prijeti opasnost da se ekonomski, socijalni, zakonski i finansijski aspekti oblikuju u organiziranim egocentričnim i neodgovornim strukturama, kako na nacionalnoj

tako i na međunarodnoj i globalnoj razini. S tog stajališta Europa u krizi mora gledati na drugu važnu određnicu budućnosti – odgovornost.

Profesor ekonomije Luigino Bruni ponudio je jasnu analizu sadašnje krize, ali i prijedlog – ekonomiju zajedništva. Istaknuo je da je ekonomija još od svojih početaka pronalazila snagu i nadahnuće u karizmama, u redovničkim zajednicama. Redovnici su znali stvoriti žive radionice iz kojih su proizšile prve kategorije i prve institucije buduće tržišne ekonomije. Ne može se zanijekati da je kršćanski humanizam tu odigrao odlučujuću ulogu. Na optuženičkoj klupi nije ekonomija nego sve više spekulativan finansijski sustav. Bruni smatra da je žurno nešto učiniti i vratiti s margini javno djelovanje karizmi koje se sastoji od uzajamnosti, besplatnosti-dara, općega dobra. Kako? Vraćajući finansijski sustav i ekonomiju na trgrove jer je suviše riskantno ostaviti ih samo stručnjacima. Krenuti od siromaha i oživjeti ideju novog socijalnog sporazuma te imati povjerenja da epohalne promjene mogu biti i plod proročke manjine, kako se to već dogodilo. I konačno mlađi: oni mogu napraviti preokret u ekonomiji i u financijama.

© Foto CSC



Potom se s prijedloga prešlo na definiranje akcija koje bi se mogle poduzeti na europskoj razini: moratorij na reklame usmjerenе djeci – djecu treba istrgnuti iz ruku lovaca na profit, moratorij na kockanje, tobinov porez ili slično, kako bi i finansijske transakcije s visokorizičnim spekulacijama platile pravu cijenu, i konačno jačanje socijalne i civilne ekonomije u Europi, koristeći se odgovarajućim zakonskim sredstvima.

U nazočnosti dopredsjednika Europskog parlamenta, Mandara Lasla Surjana, precizirana je ekomska dobra praksa. Tri poduzeća, jedno belgijsko i dva hrvatska, ispričali su kako preventi načela dara u trgovinsku razmjenu gdje investitori, dioničari i radnici imaju jednaku vrijednost, iako su im uloge različite. Belgijski ministar gospodarstva Steve Vanackere zaključio je rade potičući na još tješnji dijalog sa suvremenim ekonomskim sustavom i uputio izazov politici pozivajući ju da daje prave odgovore. Obraćajući se potom profesoru Bruniu o važnosti proročkih manjina, dodao je: "Ova dvorana to jest". ■

**Paolo
De Maina**

Prof. Luigino Bruni dao je konkretnе prijedloge za rješavanje krize: moratorij na reklame usmjerenе djeci, moratorij na kockanje i tobinov porez

Mjera bez mjere

AVANTURA JEDNOG IZVANREDNOG LIJEČNIKA

Tanino
Minuta

Početkom svibnja u Hrvatskoj je boravila Rosa Calò, supruga Cosima Calòa, osobnog liječnika Chiare Lubich, iznenada preminulog početkom 1992. Na susretima s udovicama i obiteljima u Splitu i u Križevcima Rosa je darovala iznimno iskustvo svoje obitelji. Supružnici Calò kao vjenčani fokolarini bili su potpuno predani Božjim naušima velikodušno živeći za druge, šireći i štiteći plamen karizme jedinstva, uvijek u osobnom kontaktu s Chiarom Lubich.

Donosimo članak o Cosimu, napisan povodom dvadesete obljetnice njegove smrti.

Bilo je to krajem sedamdesetih godina prošlog stoljeća. Chiara Lubich govorila je na jednom susretu. Sjedio sam uz

Cosima Calòa koji je tada bio njezin liječnik. Šapnuo mi na uho: "Možda nismo svjesni tko je Chiara. Između nje i otajstva nema prepreka. Njoj je drugi svijet kao susjedna soba."

Čovjek koji mi je to govorio jedan je od rijetkih koji je godinama bio uz Chiaru. Tog sam dana imao prigodu još razgovarati s Cosimom. Zajednički nam je prijatelj bio bolestan, a on me savjetovao kako se prema njemu ponašati: "Nikad ne gledaj bolest prije osobe, kao da je bolest njezin identitet. Nastoj gledati drugu osobu kako majka vidi svojega sina. Za svoje dijete svaka majka čini sve, dijete je blago."

Bila je to jasna smjernica, ne samo kako stajati uz bolesnika, nego i za ispravno ponašanje prema "zdravima".



Cosimo je bio Chiarin liječnik od kada su se on i Rosa vratili iz Afrike s prvo dvoje još male djece. Nakon njegove smrti Chiara će reći: "Nikad nisam srela nekoga tko ne mjeri kako je to činio Cosimo. Gubio je noći, gubio je dane... Izgledalo je da nema obitelji... Ponekad nije jeo, spavao je i na tvrdim kaučima, i nikad nije mjerio. Takav je bio prema svima i svi o tome svjedoče. Kad bih željela opisati Cosima, rekla bih da je bio mjera ljubavi, mjera bez mjere."

Ne čudi zahvalnost sinova Igina Giordanija - Foca doktoru Calòu koji je liječio njihova oca posljednjih godina života, sve do zadnjeg trenutka. Giordanijev sin i liječnik Mario govorio je: "Cosimu dugujemo predivnu očevu starost".

Chiarin liječnik i liječnik prvih fokolarina umro je kad je imao 63 godine, prije 20 godina. Četvero sada odrasle djece uspješni su ljudi. Leonardo je kardiolog a Paolo kirurg, oboje priznati liječnici, Maria Amata redateljica na TV a Chiaretto manager.

Chiara Lubich
i Cosimo Calò,
njezin osobni
liječnik



Arhiv NS (3)

Leonardo i Paolo rodili su se u Africi, kamo su Cosimo i Rosa otišli čim su se 1965. godine vjenčali, zbog potreba Pokreta fokolara u Kamerunu, gdje su ostali 2 godine. Drugo dvoje djece, Maria Amata i Chiaretto, rodili su se u Italiji.

Kad sam pročitao iskrenu dokumentiranu biografiju koju je napisao njegov veliki prijatelj svećenik Silvano Cola, jedna se misao malo po malo nastanjivala u meni: Cosimo bi po svojim sposobnostima stigao daleko ako je već sa 32 godine bio primarij u Manduriji, svom rodnom gradu, najmlađi u cijeloj Italiji. Ali u njegovo je znanstvenoj karijeri, suprotno nego kod drugih kolega liječnika, sve više prostora zauzimala vizija bolesnika kao otajstva prema kojemu se tako treba i postaviti.

Pisao je: "Ovi pacijenti ogoljeli patnjom izgledali su mi kao žive stijene u izgradnji čovječanstva i njegovih vrednota. Njihovo je odijelo iscrpljenost, ali i transparentnost; oni su nositelji posebnog svjetla, svjetla Božjega. (...) Imaju kontakt sa samim Bogom. Božja se šutnja objavljuje kao njegova osobita prisutnost. Izgleda da se Bog utjelovljuje u tim već poremećenim životima. Često riječi umirućih kao da diktira On. Uz njih se dobiva dojam da je trpljenje ulazna vrata Boga u svijet."

Jednom sam upitao Cosima što je Afrika. Odgovorio mi je: "Kada ovdje na Zapadu slušaš radio ili gledaš televiziju, primjećuješ da postoje paralelni načini razmišljanja, udaljeni jedni od drugih. Postoji vjerski način poimanja života i tzv. laički. Po

tome kako se netko izražava ti može znati na kojoj je strani jer je u temeljima misli drugačija vizija svijeta. U Kamerunu, gdje smo mi živjeli, razmišljanje je vjersko. Ne u konfesionalnom smislu. Vjersko razmišljanje je vizija čovjeka koji ima prisutno i otajstvo. Pogledaj koliko štete proizvodi jednodimenzionalna materijalistička vizija čovjeka. U Africi je sakralnost čovjeka jednostavan pojam jer nas obuhvaća svijest o otajstvu. To je stanje visoke poniznosti, plemenite poniznosti. Ja razumijem nostalgiju za Afrikom. Tamo se osjećaš kao kod kuće jer vrijediš kao čovjek, a ne zbog svoje profesije. Ti si vrijednost jer si čovjek."

Budući da je bio liječnik Igina Giordanija, Cosimo je bio svjedok izvanrednog života čovjeka koji je uz Chiaru znao naslutiti i podržati snagu jedne karizme čiji je cilj da svijet postane jedna obitelj. Kada se u travnju 1980. Focov život bližio kraju, Cosimo je želio da se njegova žena Rosa i djeca dođu oprostiti od njega. "Sjećajte se cijelog života ovog trenutka jer umire svetac", rekao je. Danas je Giordani sluga Božji i u tijeku je postupak za njegovu beatifikaciju.

Cosimo kao profesionalac, suprug i otac obitelji, znao je kakvo su značenje imale Focove riječi: "Čovjek odlazi k Bogu kao čovjek (...) Dodati ljudsko božansko je sveta stvar; oduzeti ljudskome ljudskost kako bi se olakšao rast božanskoga je neljudsko".

Da bi istaknula dubinu života Cosima, nesposobnog da povrjeti čovjeka, promišljenoga, slobodnoga, u dijalogu sa svima,

Rosa mi govori o pismu koje joj je Cosimo napisao iz Brazila, kamo je pratio Chiaru, 8 mjeseci prije smrti. Njegove su joj riječi ostale kao upozorenje, možda ne samo njoj.

"Molimo Gospodina uvijek da živimo dostojanstveno naš poziv i da Djelu sve više darivamo čitave sebe, kako bismo našoj djeci mogli ostaviti sjećanje na Boga među nama."

Cosimo je rekao i ovo: "Pokret fokolara zove se i Djelo Marijino. Marija je majka. Ako nas naš život ne dovede do toga da zajedno postanemo kao majka, ništa se dobrog neće roditi. Nema budućnosti."

Nagrade i priznanja koja je dobio, naročito nakon smrti, kao i davanje njegova imena trgovima, potvrđuju nam, kako je govorio Cosimo Rosi, da moramo ostaviti u nasljedstvo samo ljubav, "sjećanje na Boga". ■

Supružnici
Calò. "Molimo
Gospodina da
Djelu sve više
darivamo čitave
sebe, kako
bismo našoj
djeci mogli
ostaviti sjećanje
na Boga među
nama" (iz pisma
Cosima Rosi).





mariafranceswedding.hu

Počevši od ovoga broja, započinjemo objavljivati niz tekstova na temu obitelji iz knjižice "Pet tajni života u dvoje" Ane i Alberta Friso, odgovornih za Nove obitelji Pokreta fokolaru.

Ana i Alberto Friso

Obitelj nastaje u trenutku kada dvoje supružnika javno izraze svoj savez doživotne ljubavi u braku

Nije potrebno krenuti u potragu za statističkim podacima kako bismo ustvrdili da su razvodi braka sve brojniji i sve raniji. Nije potrebno biti sociolozi ili psiholozi kako bismo primijetili da, osim što donosi puno patnje supružnicima, razvod duboko pogodađa djecu.

I dolazimo do pitanja: ima li načina da se te rane zacijele? Postoji li na svijetu nešto što će pomoći supružnicima da održe u vremenu zanos početka i tako zajamčiti djeci vedar rast?

Na ta čemo pitanja pokušati odgovoriti u ovim tekstovima. Oni proizlaze iz iskustva tisuća bračnih parova na raznim

Tajne života u dvoje

OBNAVLJANJEM
SAVEZA LJUBAVI
DOBIVA NOVI
POTICAJ, ZNAČAJ,
POLET I SVJEŽINU

stranama svijeta koji su prihvatali duhovnost Chiare Lubich. Chiara je znala govoriti mladim bračnim parovima da je zaljubljenost dar još od postanka svijeta, kako bi se zasnovala obitelj. No, koliko traje ta "mučnja" koja zapali srca i osposobi

mladića i djevojku da ostave oca i majku i stvore vlastitu obitelj? Traje godinu nuda, najviše dvije. Zato zaljubljenost treba pretvoriti u ljubav.

Na kakvu se to vrstu ljubavi poziva Chiara? Koja to ljubav može opstati u vremenu usprkos problemima i navici, a ako se ugasi ponovno procvjetati? Odgovor nalazimo u njezinoj duhovnoj baštini. Ljubav o kojoj govorи јest она која не misli на себе, već u središte postavlja drugoga; koja ne broјi koliko je dala, već koliko je primila; koja se ne zatvara u sebe svaki puta kada se osjećamo ostavljeni po strani, povrijeđeni ili razočaranii baš od onoga ili one koje smo odabrali za životne suputnike. To je ljubav koja se zna izdići iznad razlika, koja zna čekati, razumjeti, moliti za oprost i oprostiti. To je ljubav koja ne traži dežurnog krivca kada dođe do nesporazuma. To je ljubav koja ne dopušta sumnjati da smo pogriješili u odabiru partnera. To je ljubav koja postaje dar.

Za Chiaru te kvalitete ljubavi nisu klišiji. One su posljedica postavljanja evanđeoske ljubavi za razlog života, u saznanju da je svaki čovjek koji dolazi na svijet stvoren na dar drugima a drugi su dar za njega. Jer ljubav se sastoji od altruizma, besplatnosti, služenja, bratstva, što prije ili kasnije dovodi do uzajamnosti. Iz njezine baštine ljubavi slobodno smo izvukli pet tajni koje su doprinijele poboljšanju odnosa velikog broja obitelji na svim stranama svijeta i spasile bračne parove na rubu ponora i dalje. To su kršćanske obitelji, ali i obitelji drugih religija kao i

one nevjerskih uvjerenja. To su pet etapa za jedinstvo bračnoga para: savez, komuniciranje i skustava, zajedništvo duše, trenutak istine, razgovor.

Savez

Obitelj nastaje u trenutku kada dvoje supružnika javno izraze svoj savez doživotne ljubavi u braku. Ta žena i taj muškarac ne daruju jedno drugome nešto, već same sebe, zauvijek. Oni u biti izražavaju slijedeće: "Ljubim te i ljubit ću te zauvijek. Od sada nadalje sve moje pripada tebi, što jesam i što posjedujem, jesam i bit ću samo tvoj/tvoja, u ljubavi i u vjernosti. Što god se dogodi živjet ću za tebe, ljubit ću te, činiti te sretnim, s tobom imati djecu kao živo svjedočanstvo naše ljubavi."

Mnogim parovima ovaj početni trenutak ostaje zauvijek u životu sjećanju. Drugima s vremenom obred vjenčanja pobuduje samo spomen na nejasan slijed rituala u kojima su

prevladavali osjećaji. Ali savez ostaje, neizbrisiv. Vjenčanje je sporazum među osobama povezanim na način kakav ne postoji na ovoj zemlji. On obvezuje već i na naravnom planu, a još više ako je potpisani u vjerskom okružju. Sve religije daju veliki značaj bračnom savezu. Kod kršćana on postaje sakrament gdje Bog dolazi među supružnike kao treći kako bi zapečatio mjeru ljubavi koju su izjavili i na koju su pozvani: "Ljubite jedni druge; kao što sam ja ljubio vas tako i vi ljubite jedni druge" (Iv 13,34). I nadalje: "Veće ljubavi nitko nema od ove: da tko život svoj položi za svoje prijatelje" (Iv 15,13). Taj prijedlog ljubavida u odnosu bračnoga para mogu prihvati i osobe nevjerskih uvjerenja jer je darivanje bez rezerve u logici ljubavi.

Nemjerljivost ljubavi

Uoči i neposredno nakon vjenčanja toliko smo uvjereni u kolicinu svoje ljubavi da nemamo

potrebu crpiti na drugim izvorima osim na onom tako jakom osjećaju koji gajimo prema njoj/njemu. Spremnik ljubavi je toliko pun da naizgled nemamo potrebu za drugim, međutim... Evo kako je to bilo kod nas.

Prošlo je sedam mjeseci od našeg vjenčanja. Dakle, još smo bili u razdoblju pretpostavljenje zaljubljenosti, ali već smo bili ušli u fazu neumoljivog smanjuvanja njezina žara. Nakon predivnog bračnog putovanja - koje nam je bilo povratak u snove jer smo otišli u one snježne planine gdje smo se upoznali - povratak u stvarnost nije bio baš lagan. Imali smo 21 i 24 godine i k tome mnoštvo izazova svakoga dana: cjelodnevni posao, studij je trebalo dovršiti, kućanstvo, prijatelji su dolazili u svako vrijeme, telefonski pozivi svekrve, samo nužan namještaj, nedostatak novca i... odmah prva trudnoća. Naš mit o idealnom životu udvoje, ubrzano se srušio.

Još uvijek smo bili zaljubljeni, no prečesto umorni i loše volje, što je imalo utjecaja i na naš odnos. U tim nam je dani netko pričao o pet tajni, počevši od saveza - novog oblika izražavanja ljubavi. Putovali smo vlakom, sami u kupeu. Razgovarali smo povjerljivo i duboko o tom novom izražavanju ljubavi. Odjednom je jedan od nas preuzeo je inicijativu i rekao: "Od sad pa nadalje, želim te ljubiti do te mjere da sam spremjan dati život za tebe". Drugi je, dirnut, učinio isto. Zbog novosti i visokog uloga činilo nam se da su nam te riječi bile darovane s neba. Svakome od nas donijele

Biti vjerni
savezu je
spontano kod
zaljubljenih,
a nakon
zaljubljenosti
potrebna je i
volja



Afif Cn

Savez je zajedničko polazište svih aktivnosti koje će svatko od nas odvojeno obaviti tijekom dana, a daje nam veće svjetlo kako taj dan proživjeti

su neizmjernu radost, prenijevši nas odmah u drugu dimenziju. Svako sjećanje na ono što je među nama bilo negativno nestalo je, kao i teret nedostataka koje smo kroz sedam mjeseci zajedničkog života vidjeli jedno u drugom. Taj novi način na koji smo se sada željeli ljubiti dao nam je nove oči i nadasve novo srce.

Krenuti iznova

Naravno, nismo bili istrenirani ljubiti se tom novom mjerom, zbog čega smo, ne sjećamo se točno zašto, ponovno ušli u sjenovita područja našeg odnosa, već doživljena prije. Možda je to bila površno izgovorena riječ koja ranjava, možda preveliko očekivanje od drugoga ili pogled osude ili jednostavno cipele ostavljene nasred hodnika nakon što sam mu toliko puta ljubazno rekla da postoji ormaric za cipele. To su već poznati prizori kod mnogih parova koji kada se zaredaju izazivaju klasičan izljev bijesa. Tada izlazi van sve, i ono čemu se najmanje nadaš. Kada dođe do

takvog zamračenja, najčešće se dijalog prekida, počinje se gundati, prkositi ili duže ostajati na poslu bez razloga. Zatim, nakon nekog vremena, snagom inercije život ide dalje, no u odnosu ostaju ožiljci, koje mogu imati nepredvidive posljedice. Ali zašto rasipati dane u neljubavi? Igino Giordani je govorio: "Vrijeme koje supružnici ne provedu ljubeći se, izgubljeno je vrijeme".

No, kada smo spoznali kakav kvalitetan skok može zadobiti naša ljubav, čim smo osjetili što smo izgubili, ispričali smo se jedno drugome i obnovili savez.

Od tada smo savez morali obnavljati mnogo puta, kad god je srdžba zauzela mjesto ljubavi, kada je u našim srcima zavladala žalost i kada drugu osobu nismo gledali u onom svjetlu kao prije. Ispričati se nije jednostavno, ali tko je doživio ovakav oblik ljubavi, ne može više živjeti drugačije. To je naše najdragocjenije blago. Stoga već neko vrijeme dan započinjemo savezom. Takvo nastojanje ne služi samo za krpanje rupa, već se želimo svakodnevno upustiti u zajedničku avanturu, kako bi odnos bio uvijek svjež. Savez je zajedničko polazište svih aktivnosti koje će svatko od nas odvojeno obaviti tijekom dana, a daje nam veće svjetlo kako taj dan proživjeti.

Artur Cm

Kako sklopiti savez?

Savez je prva tajna koja otvara put prema jedinstvu supružnika. Svaki je trenutak dobar za njegovo obnavljanje. To je pohvalna gesta, jer da bismo ju učinili treba izbrisati svaku sjenu sumnje ili očekivanje od drugoga koje, htjeli to mi ili ne, postoji u dnu srca. Obnavljanjem saveza ljubav dobiva novi poticaj, značaj, polet, svježinu. Svaki od supružnika potom nastavlja obavljati svoje svakodnevne obaveze. Ali unatoč tome što su fizički odvojeni, osjećat će da su sve činili zajedno.

Biti vjerni savezu je spontano kod zaljubljenih, a nakon zaljubljenosti potrebna je i volja. Ljubiti nije nešto čudno ili nametnuto, jer ljubiti želimo. To je logično.

Sklapanjem saveza na vjenčanju supružnici se vežu na neodređeno vrijeme, a onima koji nauče ljubiti dosljednost danom obećanju ne predstavlja suhoparnu obavezu koju treba prakticirati, već željeno i traženo stanje koje usrećuje. Vjernici pak znaju da je Bog onaj treći u njihovoj ljubavi: On ju jamči. Naše je da uložimo 1 posto, a ostalih 99 dodaje On.

Stoga, kada ste u prilici, razgovarajte sa svojim supružnikom i ako se složi, potražite vaše prikladno mjesto: park, dnevni boravak, spavaču sobu, auto, usred mnoštva, svetište... i sa svom jednostavnošću recite: "Želim obnoviti savez koji smo dali na dan našega vjenčanja, želim te ljubiti do te mjere da sam spremna (spremna) dati život za tebe". ■



ANTIOKSIDIANSI spašavaju naše tijelo

Oštećenja stаницa izazvana slobodnim radikalima značajna su u razvoju kardiovaskularnih i malignih oboljenja. Antioksidansi štite stanice od njihovog oksidacijskog djelovanja. Ključni su antioksidansi vitamin C, vitamin E, betakaroten i selen. Osim njih, u toj su skupini još likopen, lutein, cink, koenzim Q.

Slobodni radikali su kemijski spojevi velike reaktivnosti. U organizmu nastaju svakodnevno kao proizvodi razlaganja kisika u procesu oksidacije hrane u stanicama, odnosno stvaranja energije neophodne za život. Vežu se s tvarima u kemijskoj reakciji poznatoj pod nazivom oksidacija. Vezivanjem slobodnih radikala na lipide, ugljikohidrate, bjelančevine i genetski materijal nastaju nove lančane reakcije i oštećenja. Nagomilavanje slobodnih radikala narušava zdravlje i ubrzava starenje, pa postajemo podložni nizu degenerativnih promjena.

Glavni je mehanizam djelovanja antioksidansa stupanje u reakciju sa slobodnim radikalima, oslabljujući ih i deaktivirajući. Antioksidansi usporavaju starenje, snižavaju razinu kolesterol-a, smanjuju rizik nastanka raka, štite srce i krvne žile, pomažu kod kroničnih plućnih bolesti...

Vitamin C je glavni antioksidans. Prirodni izvori vitamina C su razno voće i povrće, prije svega šipak, crni ribiz, trešnja, limun, naranče, mandarine,

lisnato povrće, paprika, kupus, rajčica, krumpir. Vitamin C ima važnu ulogu u sintezi kolagena, bitan je za rast i obnavljanje stаницa, zubnog mesa i krvnih žila. Presudna mu je uloga u prevenciji virusnih i bakterijskih infekcija te općenito djeluje na jačanje imunološkog sustava.

Vitamin E je široko rasprostranjen u hrani, izvori su biljna ulja, posebno od pšeničnih klica, suncokretovo ulje i sjemenke, ulje kukuruznih klica, bademi, kikiriki, jaja i mljeko. Reagira sa slobodnim radikalima djelujući protektivno. Smanjuje mogućnost pojave ateroskleroze, umanjuje rizik od nastanka srčanog udara, sprječava umor.

Karotenoidi - betakaroten, alfa-karoten, lutein, likopen, zeaksantin su pigmenti odgovorni za crvenu, žutu, zelenu i narančastu boju voća i povrća, a imaju snažno antioksidativno djelovanje. Danas poznajemo oko 600 karotenoida, a svega se njih 50-tak nalazi u voću i povrću.

Betakaroten je izoliran iz mrkve i crvene je boje. On je provitamin A, a ljudski ga organizam pretvara u vitamin A. Ima ga puno u voću i povrću jakih boja - u marelicama, dinjama, mrkvi, brokuli, breskvama, špinatu, mangu... Ima važnu ulogu u zaštiti od UV zračenja.

Lutein je žućkasti pigment, a nalazimo ga u špinatu, brokulji, kukuruzu, žumanjku jajeta... On djeluje na krvožilni sustav,



femina.hr

zaštićuje od malignih oboljenja te štiti očnu leću od mrene.

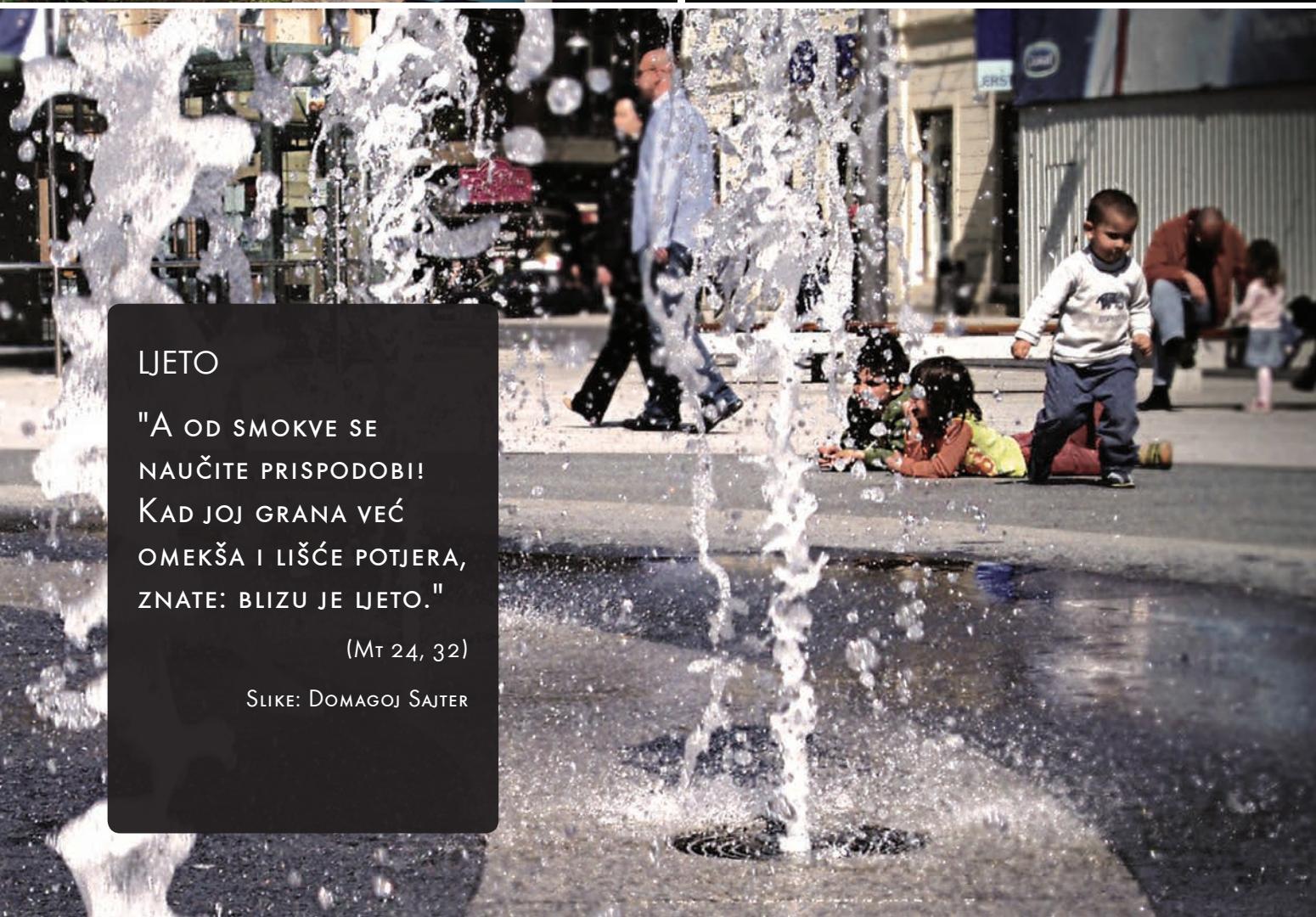
Likopen je pigment crvene boje, a prirodni je izvor rajčica, lubenica, crvena paprika... Nekoliko je puta jači antioksidans od betakarotena. Novija su istraživanja pokazala da ima preventivnu ulogu u nastanku raka prostate.

Selen je element u tragovima, a prirodni izvor su losos, školjke, zob, sjemenke suncokreta, smeda riža, ječam, sok od naranče, kokos, češnjak. Sastavni je dio enzima koji sudjeluju u očuvanju elastičnosti tkiva, povećava plodnost muškarca. Preporučena dnevna doza je 55 mg.

Cink je bitan za veliki broj metaboličkih procesa u tijelu. On štiti od UV zračenja, smanjuje rizik od raka i kardiovaskularnih oboljenja. Prirodni su izvori ostrige, govedina, rakovi, puretina, tuna, iznutrice, pivski kvasac, sjemenke bundeve, sir, grašak.

Koenzim Q pripada skupini tvari koje nazivamo ubikinoni, fiziološki je sastojak organizma, a najviše ga ima u jetrima. Prirodni su izvori riba (skuša, losos, srdela), goveđe meso, orasi. Vrlo je važan za stvaranje energije u organizmu. S godinama se smanjuje pa ga je potrebno dodatno unositi. ■

**Mirjana
Grga,
dr. med**



LJETO

"A OD SMOKVE SE
NAUČITE PRISPODOI!
KAD JOJ GRANA VEĆ
OMEKŠA I LIŠĆE POTJERA,
ZNATE: BLIZU JE LJETO."

(Mt 24, 32)

SLIKE: DOMAGOJ SAJTER