

Probudite se!

OŽUJAK/MART 2012.



ZAŠTO SU LJUDI TOLIKO AGRESIVNI?

IZ OVOG BROJA IZDVAJAMO: KAKO SE POMIRITI SA SVOJIM BLIŽNJIM
KADA DOĐE DO NESUGLASICE? **STRANICA 10**

Probudite se!

PROSJEČNA NAKLADA: 41 042 000
IZLAZI NA 84 JEZIKA

ZAŠTO SU LJUDI TOLIKO AGRESIVNI?

- 3 Kad popuste živci...**
- 4 Što nas to toliko ljuti?**
- 7 Kako obuzdati ljutnju?**

- 10 Što kaže Biblija?
Kako se pomiriti sa svojim
bližnjim kada dođe
do nesuglasice?
- 12 Bitka kod Ain Džaluta
— događaj koji je promijenio
tijek povijesti
- 15 Mladi pitaju...
Trebam li težiti za time
da budem omiljen u društvu?
- 18 Tvrdava Terezín — nijemi
svjedok ljudskih patnji
- 21 Bilo kuda, gljive svuda!
- 24 Igra slučaja ili čudo stvaranja?
Površina leptirovih krila
- 25 Kako pomoći osobama
koje pate od anksioznih
poremećaja?
- 28 Pogled u svijet
- 29 Zlatno voće iz Armenije
- 30 Istražujemo i učimo kao obitelj!
- 32 Kako gledate na Isusa?



Kad popuste živci...

Pred restoranom brze hrane čovjek je u autu čekao sendvič koji je naručio. No čekanje je potrajalo duže nego što je očekivao, pa se strašno naljutio. Stoga je kroz prozor ušao u restoran i počeo prijetiti zaposleniku koji se ondje zatekao. Potom ga je gurnuo na pult i ošamario. Pobješnjeli je čovjek na koncu zgrabio sendvič i izašao iz restorana.



SVI se mi ponekad naljutimo. Ljutnja je sasvim prirodna emocija koja se u nama spontano javlja u određenim životnim situacijama, baš kao i ljubav, radost, zabrinutost, tuga ili strah. Ponekad je na mjestu razljutiti se, no pritom trebamo paziti da ljutnja ne izmakne kontroli te da je iskažemo na primjeren način. U tom slučaju ona može pozitivno djelovati na nas jer nas potiče da svladamo određene prepreke ili prebrodimo probleme s kojima se suočavamo.

No ljutnja može i negativno djelovati na čovjeka, što potvrđuje primjer spomenut u uvodu. Neki su ljudi nagle naravi, pa se razljute češće i jače nego drugi. Kad im prekipi, okome se na druge i počnu ih vrijeđati ili ih fizički napadnu. Oni daju oduška svom gnjevu umjesto da ga obuzdaju. Takva nekontrolirana ljutnja može biti vrlo opasna i stvarati čovjeku mnoge probleme.*

Oni koji nisu u stanju obuzdavati ljutnju zadaju nevolje ne samo sebi nego i svima oko sebe. Takve ljude čak i beznačajne sitnice mogu

isprovocirati do te mjere da izgube razum i da na surov način iskale svoj bijes, što može imati tragične posljedice. Navest ćemo dva primjera:

Neki je čovjek dobio metak u potiljak dok je sa svojim prijateljima hodao ulicom. Napadač se razgnjevio zato što je netko od tih ljudi u gužvi torbom okrznuo njegovog prijatelja.

Jedan je devetnaestogodišnjak nasmrtn pretukao jedanaestomjesečnog sina svoje zaručnice. Zašto je to učinio? Dok je igrao jednu nasilnu videoigru, dijete mu je prišlo i počelo dirati igraču konzolu. To ga je omelo u igri, pa je izgubio živce.

Slične vijesti pristižu iz raznih zemalja svijeta, što pokazuje da ljudi sve teže obuzdavaju ljutnju. Zašto taj problem sve više uzima maha?

Ljutnja je prirodna emocija koja se u nama spontano javlja u određenim životnim situacijama. Ponekad je sasvim na mjestu pokazati da se ljutimo, pazeći pritom da naša ljutnja ne izmakne kontroli. No u ovoj seriji članaka bit će riječi o nekontroliranoj ljutnji koja i nama i drugima može naštetiti u emocionalnom, fizičkom i duhovnom pogledu.

* U jednoj brošuri koju je izdala britanska Udruga za zaštitu mentalnog zdravlja stoji da čovjek ima problema s obuzdavanjem ljutnje ako "na neprimjeren način reagira na frustrirajuće situacije" te ako mu "ljutnja neprestano uzrokuje ozbiljne teškoće u životu, koje dolaze do izražaja u načinu razmišljanja, emocionalnim stanjima, ponašanju ili odnosima s drugim ljudima".

Što nas to toliko ljuti?

POSTOJI mnogo toga što nas može razljutiti. Uzroci ljutnje vrlo su složeni. Čak i znanstvenici priznaju da ne razumiju u potpunosti zašto i kako dolazi do ljutnje. Ipak, psiholozi i psihijatri općenito smatraju da nema čovjeka koji je imun na taj osjećaj. Svi mi ponekad zbog nečega izgubimo živce.

Ljutnju može izazvati nešto što nas frustrira ili jako smeta. Obično se razljutimo kad doživimo neku nepravdu ili kad nam drugi učine nešto nažao. Ljutnja nas može obuzeti i kad imamo osjećaj da nas netko omalovažava, vrijeđa ili na neki drugi način pokazuje da nas ne poštuje. Katkad se naljutimo i ako imamo osjećaj da netko dovodi u pitanje naš ugled ili autoritet.

Naravno, uzroci ljutnje razlikuju se od osobe do osobe. Na te razlike utječu čovjekova dob, spol, pa čak i kultura iz koje potječe. Osim toga, ljudi različito reagiraju na ono što ih smeta ili frustrira. Neki se rijetko kad naljute i brzo se "ohlade", a drugi lako planu i ljute se danima, tjednima, mjesecima, pa čak i godinama.

Danas se na svakom koraku susrećemo s nečim što bi nas moglo naljutiti. Povrh toga, ljudi imaju sve niži prag tolerancije i sve ih je lakše izbaciti iz takta. Zašto je to tako? Jedan od razloga je to što mnogi misle samo na sebe i nemaju obzira prema drugima. Biblija je prorekla: "U posljednjim danima (...) ljudi će biti sebični, pohlepni za novcem, umišljeni, oholi,

(...) svojeglavi, ponosni" (2. Timoteju 3:1-5). Nisu li danas mnogi ljudi upravo takvi?

Sebični ljudi obično se naljute kad ne mogu provoditi svoju volju ili postići ono što žele. No postoje i mnogi drugi razlozi zbog kojih ljudi sve više gube živce i daju oduška svom bijesu. Razmotrimo neke od njih.

Loš roditeljski primjer

Ponašanje oca i majke snažno utječe na razvoj djetetove osobnosti. Psiholog Harry Mills objašnjava: "Ljudi od najranijeg djetinjstva uče izražavati ljutnju onako kako to čine oni kojima su okruženi."

Ako dijete odrasta u agresivnom okruženju u kojem iskre frcaju zbog beznačajnih sitnica, ono ustvari uči burno reagirati na životne probleme. To bi se dijete moglo usporediti s biljkom koja se zalijeva zagađenom vodom. Takva biljka možda neće usahnuti, ali vjerojatno neće dobro napredovati i mogla bi pretrpjeti trajnu štetu. Ljutnja je poput takve zagađene vode. Djeca koja odrastaju uz ljude koji nisu u stanju obuzdavati ljutnju vjerojatno će u životu i sama imati problema s time.

Život u prenapučenim gradovima

Početak 19. stoljeća u gradovima je živjelo samo oko 3 posto svjetskog stanovništva. No do 2008. udio gradskog stanovništva porastao je na 50 posto, a stručnjaci predviđaju da će do 2050. dosegnuti 70 posto. Budući da se sve više ljudi doseljava u ionako prenapučene gradove, stanovnici tih ogromnih "mravinjaka" sve su više frustrirani i razdražljivi. Uzmimo za primjer Ciudad de Mexico, jedan od najvećih i najnapučenijih gradova na svijetu. Njegovi se stanovnici često uzrujavaju zbog velikih prometnih gužvi. Sa svojih 18 milijuna stanovnika i 6 milijuna automobila Ciudad de Mexico "mogao bi ponijeti titulu najkaotični-

Probudite se!

4 **OVAJ ČASOPIS IZDAJE SE** radi prosvjećivanja cijele obitelji. On pokazuje kako se ljudi mogu uspješno suočavati s današnjim problemima. Donosi novosti, govori o ljudima iz mnogih zemalja, istražuje religiju i znanost. No ide i dalje. Prodire ispod površine i ukazuje na pravo značenje današnjih događaja, mada uvijek ostaje politički neutralan i ne uzdiže jednu rasu nad drugom. Što je najvažnije, ovaj časopis izgrađuje povjerenje u Stvoriteljevo obećanje o mirnom i sigurnom novom svijetu koji će uskoro zamijeniti sadašnji zli, nepravedni svijet.

Ovaj časopis nije za prodaju. Izdaje se u sklopu svjetskog biblijskog obrazovnog programa koji se financira dobrovoljnim prilozima. Ukoliko nije drugačije naznačeno, biblijski reci citirani su iz suvremenog prijevoda *Novi svijet*.

Awake! (ISSN 0005-237X) is published monthly by Watchtower Bible and Tract Society of New York, Inc.; L. Weaver, Jr., President; G. F. Simonis, Secretary-Treasurer; 25 Columbia Heights, Brooklyn, NY 11201-2483. Periodicals Postage Paid at Brooklyn, N.Y., and at additional mailing offices. **POSTMASTER:** Send address changes to *Awake!*, 1000 Red Mills Road, **Walkkill, NY 12589-3299**.

© 2012 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania. Sva prava pridržana. Druck und Verlag: Wachturm Bibel- und Traktat-Gesellschaft der Zeugen Jehovas, e.V. Sellers/Taunus. Verantwortliche Redaktion: Ramon Templeton, Sellers/Taunus.

Izdavač hrvatskog izdanja: Jehovini svjedoci – kršćanska vjerska zajednica, p.p. 58, Štrkinec 28, 10090 Zagreb-Susedgrad. Odgovorni urednik: Henrik Kovačić

Vol. 93, No. 3 Monthly CROATIAN EDITION (ISSN 1331-9043) Printed in Germany



Kakav primjer pružate djeci ako dajete oduška svom bijesu?

jeg grada na svijetu”, napisao je jedan novinar. “Zbog prometnih gužvi ljudi često gube živce i postaju agresivni.”

Život u gusto naseljenim gradovima može biti stresan i iz nekih drugih razloga, primjerice zbog zagađenog zraka, nesnosne buke, skućenog stambenog prostora, kulturnih razlika i visoke stope kriminala. Budući da su svakim danom izloženi sve većem stresu, ljudi su jako frustrirani, pa sve češće gube strpljenje i daju oduška svom bijesu.

Teška ekonomska situacija

Zbog svjetske gospodarske krize mnogi ljudi žive u strahu od onog što im nosi budućnost. U jednom izvještaju Međunarodnog monetarnog fonda i UN-ove Međunarodne organizacije rada koji je objavljen 2010. bilo je rečeno: “Procjenjuje se da u svijetu ima više od 210 milijuna nezaposlenih.” Nažalost, većina ljudi koji su ostali bez posla nema nikakve uštede niti bilo koji drugi izvor prihoda.

No ni onima koji imaju posao nije puno bolje. Prema podacima Međunarodne organizacije

IMATE LI PROBLEMA S OBUZDAVANJEM LJUTNJE?

Po čemu to možete prepoznati? Navest ćemo neke od znakova koji mogu ukazivati na ozbiljan problem.

- ▶ Ljuti ste kad morate dugo čekati red na blagajni.
- ▶ Često se svađate s kolegama na poslu.
- ▶ Ponekad noću ne možete spavati jer razmišljate o nečem što vas je tog dana jako razljutilo.
- ▶ Teško vam je oprostiti onima koji su vas uvrijedili.
- ▶ Svako malo izgubite kontrolu nad svojim osjećajima.
- ▶ Često vas je sram ili žalite zbog onoga što ste u ljutnji rekli ili učinili.*

* Na temelju informacija s internetske stranice MentalHelp.net.

JEZICI: afrikaans, albanski, amharski, arapski, armenski, bislama, bugarski, cebuano, cibemba, cvana, češki[◊], čičeva, čitonga, danski[◊], engleski⁺, estonski, eve, fidžijski, finski[◊], francuski⁺, grčki, gruzijski, gudžaratski, hebrejski, hili-gaino, hindski, hrvatski, igbo, iloko, indonezijski, islandski, japanski⁺, joruba, kannada, kineski (tradicionalni)[◊] (audiosnimke samo na mandarinskom), kineski (pojednostavljeni), kirgiski, kirundi, korejski⁺, latvijski, lingala, litavski, mađarski, makedonski, malajalamski, malgaški, malteški, mijanmarski, nizozemski⁺, norveški⁺, njemački⁺, pendžapski, poljski⁺, portugalski⁺, rarotonga, rumunjski, ruski⁺, samoanski, sepedi, sesoto, silozi, sinhalski, slovački, slovenski, srpski, svahili, šona, španjolski⁺, švedski⁺, tagalog⁺, tajski, talijanski⁺, tamilski, tok pisin, tonganski, tsonga, turski, tvi, ukrajinski, urdu, vijetnamski, xhosa, zulu

ŽELITE LI DOBITI DALJNJE INFORMACIJE ILI BESPLATNO PROUČAVATI BIBLIJU, pišite Jehovinom svjedocima na odgovarajuću adresu s donjeg popisa. Popis svih adresa možete naći na www.watchtower.org/address. Bosna i Hercegovina: p. fah 303, BiH-71000 Sarajevo. Hrvatska: p.p. 58, HR-10090 Zagreb-Susedgrad. Italija: Via della Bufalotta 1281, I-00138 Rome RM. Makedonija: Pf 800, 1000 Skopje. Njemačka: 65617 Selters. Rusija: PO Box 182, 190000 St. Petersburg. SAD: 25 Columbia Heights, Brooklyn, NY 11201-2483. Slovenija: pp 22, SI-1241 Kamnik. Srbija: P. fah 173, SRB 11080 Beograd/Zemun. Švedska: PO Box 5, SE-732 21 Arboga. Velika Britanija: The Ridgeway, London NW7 1RN.

⁺ Može se dobiti i na CD-u. [◊] Može se dobiti i u MP3 formatu na CD-u.
[◊] Audiosnimke mogu se preuzeti sa stranice www.jw.org.



Utječe li svijet zabave na vaše gledalište o izražavanju ljutnje i agresivnom ponašanju?

KOLIKO SE LJUTIMO?

Britanska Udruga za zaštitu mentalnog zdravlja objavila je brošuru koja govori o problemu nekontrolirane ljutnje i o tome kako s njim izaći na kraj. U njoj se iznose neki zanimljivi statistički podaci. Navest ćemo neke od njih.

84% ljudi na poslu se osjeća napetije nego prije pet godina

65% uredskih radnika imalo je problema s izljevima gnjeva na radnom mjestu

45% ljudi svako malo izgubi živce na poslu

Gotovo **60%** svih izostanaka s posla uzrokovano je stresom

33% Britanaca ne razgovara sa svojim susjedima

64% ispitanika slaže se s tim da se ljudi općenito sve više ljute jedni na druge

32% ispitanika reklo je da neki njihov prijatelj ili član obitelji ima problema s obuzdavanjem ljutnje

rada, stres uzrokovan problemima na poslu postaje svjetska pošast. "Ljudi strahuju od otkaza i stalno misle da im se crno piše", kaže Lorne Curtis, poslovni savjetnik iz kanadskog grada Ontarija. Zbog toga "sve doživljavaju kao napad na sebe, pa imaju potrebu braniti se te su skloni svađati se sa šefom i ostalim zaposlenicima".

Predrasude i nepravda

Kako biste se osjećali da sudjelujete u utrci u kojoj od svih natjecatelja jedino vi morate trčati s okovima na nogama? Milijuni ljudi slično se osjećaju kad se suoče s predrasudama i dožive nepravdu zbog svoje boje kože, nacionalnosti ili iz nekih drugih razloga. Ljute se kad zbog predrasuda koje vladaju u društvu ne mogu steći kvalitetnu naobrazbu, naći posao, doći do stana i zadovoljiti neke druge osnovne životne potrebe.

No postoje i drugi oblici nepravde koji nas mogu teško pogoditi. Nažalost, svi mi ponekad doživljavamo nepravdu i znamo kako je to bolno. Prije više od 3 000 godina mudri izraelski kralj Salamun napisao je: "Gle, suze potlačenih, a nikoga nema da ih utješi" (Propovjednik 4:1). Kad ljudi na svakom koraku doživljavaju nepravdu, a nemaju nikoga tko bi ih utješio, lako mogu postati ogorčeni i kipjeti od bijesa.

Industrija zabave

U svijetu su provedena brojna istraživanja kojima se nastojalo utvrditi kako na djecu utječe nasilje kojem su izložena putem televizije i drugih medija. James Steyer, osnivač američke neprofitne organizacije Common Sense Media, kaže: "Mladi naraštaj koji je stalno izložen žestokom, realistično prikazanom nasilju sve više tolerira agresivno ponašanje, osjeća sve manju odbojnost prema okrutnosti i sve manje suosjeća s drugima."

Istina, većina djece koja godinama gledaju nasilje na televiziji neće se odati kriminalu kad odrastu. No budući da se u svijetu zabave srdžba i nasilje često prikazuju kao prihvatljiv način suočavanja s problemima, današnji su mladi općenito govoreći sve manje osjetljivi na nasilje.

Utjecaj zlih duhova

Biblija objašnjava da danas mnogi ljudi imaju problema s obuzdavanjem bijesa ponajprije zato što na njih utječu zla duhovna bića. Kako je došlo do toga? Nakon što je Svemogući Bog stvorio prvog muškarca i ženu, jedno se duhovno biće pobunilo protiv njega. Taj zli anđeo dobio je ime Sotona, što na hebrejskom

jeziku znači "protivnik" odnosno "neprijatelj" (1. Mojsijeva 3:1-13). Sotona je kasnije naveo i neke druge anđele da mu se pridruže u pobuni protiv Boga.

Ti neposlušni anđeli, koje Biblija naziva demonima, odnosno zlim duhovima, zbačeni su s neba na Zemlju (Otkrivenje 12:9, 10, 12). Oni su silno gnjevni jer znaju da će ih uskoro stići zaslužena kazna. Iako te zle duhove ne možemo vidjeti, možemo osjetiti posljedice njihovog djelovanja. Na koji način?

Sotona i njegovi demoni iskorištavaju naše grešne sklonosti tako što nas potiču na nedolično ponašanje. U posljedice njihovog zlog utjecaja ubrajaju se "neprijateljstva, svađe, ljubomora, izljevi gnjeva, sukobi, podjele, (...) razuzdane gozbe i tome slično" (Galaćanima 5:19-21).

Nastojte obuzdati ljutnju

Kad znamo kakve sve brige i problemi muče ljude, lakše nam je razumjeti zašto se mnogi iz dana u dan toliko uzrujavaju.

Ponekad je jako teško obuzdati ljutnju. U napetim situacijama čovjek bi najradije dao oduška svom bijesu. No to baš i nije najbolje rješenje. U idućem članku vidjet ćemo što nam može pomoći da obuzdamo ljutnju.

Kako obuzdati ljutnju?

PRIJE više od 2 000 godina grčki filozof Aristotel upotrijebio je izraz "katarza", koji doslovno znači "pročišćenje", kako bi opisao djelovanje tragedije na gledatelja u antičkom kazalištu. Tvrdio je da gledanje takve predstave oslobađa čovjeka negativnih osjećaja te da se nakon toga u njemu javlja duševno rasterećenje.

Početkom 20. stoljeća sličnu je ideju zagovarao i austrijski neurolog i psihijatar Sigmund Freud. On je smatrao da potisnute ili supregnute negativne emocije prije ili kasnije isplivaju na površinu i uzrokuju psihičke poremećaje, naprimjer histeriju. Stoga je tvrdio da ljutnju treba izbaciti iz sebe, a ne potiskivati.

No psiholozi i psihijatri koji su 70-ih i 80-ih godina prošlog stoljeća preispitali teoriju katarze ustvrdili su da ona stoji na klimavim nogama. Nisu pronašli gotovo nikakve argumente koji bi potvrdili njenu istinitost. Na temelju tih spoznaja psihologinja Carol Tavris napisala je:

“Krajnje je vrijeme da jednom zauvijek odbacimo teoriju katarze. Praktički nijedno istraživanje nije potvrdilo ideju da se gledanjem nasilja čovjek oslobađa agresivnosti.”

Psiholog Gary Hankins rekao je: “Istraživanja su pokazala da nije pametno davati oduška gnjevu. Kad čovjek u skladu s teorijom katarze izbaci iz sebe sav nakupljeni bijes, nakon toga bude još uzrujaniji, umjesto da se smiri.” Doduše, nemaju svi psiholozi takvo mišljenje. Stručnjaci se možda nikad neće složiti oko teorije katarze. No to ne znači da smo prepušteni sebi samima. Dobre savjete o tome kako izaći na kraj s ljutnjom možemo naći u jednoj staroj mudroj knjizi – Bibliji.

“Odbaci gnjev”

Biblija u Psalmima daje izvanredan savjet o obuzdavanju ljutnje. Ondje piše: “Odbaci gnjev i ostavi srdžbu, nemoj se žestiti – to samo vodi u zlo!” (Psalam 37:8). Da ne bismo rekli ili učinili nešto zbog čega bismo kasnije mogli požaliti, prije svega moramo paziti da se ne žestimo. Naravno, to je lakše reći nego učiniti. No nemojte se predati. Budite uvjereni da je moguće obuzdati ljutnju! U nastavku članka razmotrit ćemo što nam u tome može pomoći.

Smirite strasti

Kad se razljutite, nastojte smiriti emocije kako biste mogli razmišljati hladne glave. Nemojte reći drugima prvo što vam padne na pamet. Ako vidite da ste se jako uzrujali i da biste mogli izgubiti kontrolu nad sobom, primijenite biblijski savjet: “Kad počne svađa, to je kao da se otvori ustava vodi. Zato prije nego svađa izbije, udalji se” (Mudre izreke 17:14).

Taj je savjet mnogima pomogao da obuzda svoju naglu narav. Među njima je i Jack, čiji se otac često opijao te je bio sklon srdžbi. Od rastajući uz takvog oca, i Jack je postao agresivan i nasilan. On kaže: “Kad bih se razljutio, u meni bi sve kipjelo od bijesa. Tada bih pošteno izvrijedaio i namlatio onoga tko mi je digao živac.”

No sve se to promijenilo kad je Jack počeo proučavati Bibliju s Jehovinim svjedoci-

ma. S vremenom je uvidio da uz Božju pomoć može promijeniti svoju narav i naučiti obuzdavati ljutnju. Jack se počeo mijenjati. To je došlo do izražaja kad ga je jednom prilikom kolega na poslu ljutito opsovao. Kako je Jack tada reagirao? On kaže: “Osjetio sam da me obuzima neopisiv bijes. Došlo mi je da ga zgrabim i bacim na pod.”

Što je Jacku pomoglo da se svlada? On kaže: “Pomolio sam se Bogu i rekao mu: ‘Jehova, molim te, pomози mi da se smirim!’ Tada sam prvi put osjetio kako me obuzima duboki mir, pa sam se okrenuo i otišao.” Jack je nastavio proučavati Bibliju. Puno se molio i razmišljao o biblijskim savjetima kao što je onaj iz Mudrih izreka 26:20, koji glasi: “Kad nestane drva, vatra se gasi, i kad nema klevetnika, svađa prestaje.” Sve mu je to pomoglo da nauči obuzdavati ljutnju.

Naučite se opustiti

“Mirno srce život je tijelu” (Mudre izreke 14:30). Budete li se trudili imati “mirno srce”, bolje ćete se osjećati, bit ćete zdraviji i imat ćete bolji odnos s Bogom. Za početak naučite neke jednostavne metode opuštanja koje vam mogu pomoći da se smirite kad vas obuzme

NAUČITE SE OPUSTITI

Duboko dišite



ljutnja. Navest ćemo nekoliko jednostavnih koraka koji mnogima pomažu obuzdati ljutnju koja im se javlja kad su pod velikim stresom.

- Duboko dišite! To je jedan od najboljih i najbržih načina da ublažite ljutnju.

- Dok duboko dišete, ponavljajte u sebi riječi koje vas smiruju, naprimjer “opusti se”, “nemoj se živcirati” ili “pusti, bit će sve u redu”.

- Zaokupite se nečim što vas veseli — naprimjer čitanjem, slušanjem glazbe, uređivanjem vrta ili nekom drugom zanimacijom koja vas opušta.

- Budite fizički aktivni i zdravo se hranite.

Ne očekujte previše ni od sebe ni od drugih

Naravno, nećete moći uvijek izbjeći ljude ili situacije koje vas mogu naljutiti, no možete naučiti kontrolirati svoje reakcije. Da biste u tome uspjeli, možda ćete trebati promijeniti način razmišljanja.

Osobe koje jako puno očekuju od drugih češće gube živce i sklonije su izljevima bijesa. Zašto je to tako? Zato što imaju prestroge kriterije te se brzo razočaraju i razljute kad

drugi ne uspiju ispuniti njihova očekivanja. Želimo li kod sebe pobijediti takav perfekcionistički način razmišljanja, trebamo imati na umu da “nema pravedna čovjeka, niti jednog”. Biblija kaže: “Svi su zastranili” (Rimljanima 3:10, 12). Dakle, budemo li od sebe ili od drugih očekivali savršenstvo, uvijek ćemo biti nesretni i frustrirani.

Nije dobro previše očekivati ni od sebe ni od drugih. Biblija jasno kaže: “Svi često griješimo. Ako tko ne griješi u riječima, taj je čovjek savršen” (Jakov 3:2). Doista, “nema čovjeka pravedna na zemlji koji čini samo dobro i nikad ne griješi” (Propovjednik 7:20). Stoga, budemo li se pretvarali da smo savršeni — a to nismo i ne možemo biti — stalno ćemo biti nezadovoljni i ljuti.

Svi se mi ponekad naljutimo. To ne možemo izbjeći. No možemo birati na koji ćemo način izraziti ljutnju. Apostol Pavao upozorio je svoje suvjernike: “Ako se gnjevite, nemojte griješiti! Sunce neka ne zađe, a da vi još osjećate srdžbu!” (Efežanima 4:26). Budemo li se trudili obuzdavati ljutnju, moći ćemo na primjeren način izraziti svoje osjećaje, što će biti na korist i nama samima i svima oko nas.

Zaokupite se nečim što vas veseli



Budite fizički aktivni





ŠTO KAŽE BIBLIJA?

Kako se pomiriti sa svojim bližnjim kada dođe do nesuglasice?

BIBLIJA kaže za ljude: “Svi su sagriješili i ne odražavaju slavu Božju” (Rimljanima 3:23). Na svijetu ima više od sedam milijardi nesavršenih ljudi različitih osobnosti, pa je stoga neminovno da među njima dolazi do neslaganja i razmirica. Kako se onda možemo pomiriti sa svojim bližnjim kada među nama dođe do neke nesuglasice?

Biblija nam pruža dobre savjete u vezi s time. Ona kaže da je naš Stvoritelj, kojem je ime Jehova, “Bog mira” (Hebrejima 13:20; Psalam 83:18). On želi da sva njegova zemaljska djeca budu u miru s njim i jedni s drugima. I sam im je u tome pružio dobar primjer. Kad su naši praroditelji, Adam i Eva, zgriješili i time narušili svoj odnos s njim, on je odmah nešto poduzeo kako bi “pomirio svijet sa sobom” (2. Korinćanima 5:19). U nastavku slijede tri praktična savjeta koji vam mogu pomoći da se pomirite s drugima ako ste s njima u razmirici.

Budite spremni oprostiti

Što savjetuje Biblija? “Podnosite jedni druge i *spremno opraštajte jedni drugima* ako tko ima pritužbu na koga. Kao što je Jehova spremno oprostio vama, tako činite i vi” (Kološanima 3:13).

Zašto bi vam moglo biti teško primijeniti taj savjet? Možda imate valjan razlog za “pritužbu na koga”, pa smatrate opravdanim prekinuti odnose s tom osobom. Osim toga, možda mislite da bi vam se ona najprije trebala ispričati. No ako osoba nije svjesna toga da vas je povrijedila, ili pak misli da ste vi u krivu, nesuglasica se vjerojatno neće tako skoro riješiti.

Što možete učiniti? Primijenite gore navedeni biblijski savjet i spremno oprostite toj osobi, pogotovo ako je do nesuglasice došlo zbog nekog manje važnog problema. Sjetite se koliko Bog nama oprašta. Kad bi on gledao na svaku našu pogrešku, nitko od nas ne bi mogao biti u do-

brom odnosu s njim (Psalam 130:3). No Biblija kaže: “Jehova je milosrdan i dobronamjeran, spor na gnjev i pun milosti. Jer on dobro poznaje građu našu, sjeća se da smo prah” (Psalam 103:8, 14).

Razmislite i o ovoj mudroj izreci iz Biblije: “Razumijevanje čovjeka zadržava od gnjeva i na čast mu je kad prijede preko prijestupa” (Mudre izreke 19:11). Izraz “razumijevanje” prijevod je hebrejske riječi koja može značiti i “sposobnost opažanja, pronicljivost”. Ta nam osobina pomaže da dokučimo zašto je netko nešto rekao ili učinio. Stoga se upitajte: Je li onaj tko me povrijedio tada možda bio premoren ili se loše osjećao ili je bio pod velikim stresom? Ako uvidimo iz kakvih je motiva netko nešto rekao ili učinio, kako se u toj situaciji osjećao i u kakvim se okolnostima nalazio, to nam može pomoći da se prestanemo ljutiti na tu osobu i da prijedemo preko njezinih pogrešaka.

Razgovarajte o problemu

Što savjetuje Biblija? “Ako brat tvoj počini grijeh, idi i ukaži mu nasamo na prijestup njegov. Ako te posluša, pridobio si brata svojega” (Matej 18:15).

Zašto bi vam moglo biti teško primijeniti taj savjet? Negativne emocije kao što su strah, srdžba i nelagoda mogle bi vas sprečavati da pristupite onome tko vas je povrijedio i pokušate riješiti problem. Osim toga, mogli biste doći u iskušenje da ispričate drugima što se dogodilo očekujući od njih da stanu na vašu stranu, no time biste mogli zaoštriti sukob te uvući u njega i druge ljude.

Što možete učiniti? Ako smatrate da se radi o ozbiljnom problemu preko kojeg ne možete prići, pristupite osobi koja vas je povrijedila i razgovarajte s njom. Nastojte riješiti problem:

(1) Što prije: Nemojte odgađati razgovor jer biste time mogli samo produbiti problem. Postupite u duhu Isusovog savjeta: “Ako, dakle,



“Razumijevanje čovjeka zadržava od gnjeva i na čast mu je kad prijeđe preko prijestupa”

(MUDRE IZREKE 19:11)

donešeš dar svoj na žrtvenik i ondje se sjetiš da brat tvoj ima nešto protiv tebe, ostavi dar svoj ondje pred žrtvenikom, pa otiđi i prvo se pomiri s bratom svojim, a onda se vrati i prinesi dar svoj” (Matej 5:23, 24).

(2) U četiri oka: Nemojte s drugima razgovarati o nastalom problemu i žaliti im se na osobu koja vas je povrijedila. “Raspravi što imaš s bližnjim svojim i ne otkrivaj tuđe tajne”, savjetuje Biblija u Mudrim izrekama 25:9.

(3) Mirno: Nemojte raspredati o tome tko je u pravu, a tko u krivu. Neka vam bude cilj pomiriti se, a ne pobijediti u raspravi. Umjesto da optužite onoga tko vam je učinio nešto nažao, recite mu kako se osjećate zbog toga što se dogodilo. Ako mu kažete: “Povrijedilo me to što...”, on će vjerojatno bolje reagirati nego da mu kažete: “Ti si me povrijedio!” Biblija savjetuje: “Nastojmo promicati mir i međusobno se izgrađivati” (Rimljanima 14:19).

Budite strpljivi

Što savjetuje Biblija? “Nikome ne vraćajte zlo za zlo! (...) Naprotiv, ‘ako je gladan neprijatelj tvoj, nahrani ga, ako je žedan, napoji ga’” (Rimljanima 12:17, 20).

Zašto bi vam moglo biti teško primijeniti taj savjet? Ako se osoba isprva ne želi s vama pomiriti, mogli biste zaključiti da je najbolje odustati.

Što možete učiniti? Budite strpljivi. Nemaju svi ljudi istu osobnost i nisu svi jednako zreli. Neki su nagle naravi i treba im malo duže da se smire, a neki pak trebaju još dosta raditi na razvijanju lijepih kršćanskih osobina. Budite blagi i obzirni prema njima te pokazujte da vam je stalo do njih. “Ne daj da te zlo nadvlada, nego



nadvladaj zlo dobrom!” kaže Biblija (Rimljanima 12:21).

Da bismo se pomirili s nekim tko nas je povrijedio, trebamo biti ponizni, strpljivi i puni razumijevanja te mu pokazati kršćansku ljubav. Iako to nije uvijek lako, trud se itekako isplati. Lijepo je biti u miru sa svojim bližnjima!

JESTE LI SE PITALI?

- Što nam može pomoći da oprostimo onome tko nas je povrijedio? (Kološanima 3:13)
- Što nam može pomoći da pristupimo osobi s kojom imamo neku nesuglasicu i razgovaramo s njom o tom problemu? (Matej 5:23, 24)
- Što možemo učiniti ako se netko ne želi s nama pomiriti? (Rimljanima 12:17-21)

Bitka kod Ain Džaluta

DOGAĐAJ KOJI JE PROMIJENIO TIJEK POVIJESTI

HORDE strašnih mongolskih ratnika krenule su u osvajački pohod na zapad i putem opustošile svaki grad koji im se nije htio pokoriti. U veljači 1258. Bagdad je iskusio svu silinu te surove konjice. Mongoli su prodrli kroz njegove zidine te su u narednih sedam dana opljačkali grad i u njemu izvršili strašan pokolj. Čitav islamski svijet obuzeo je strah od Mongola.*

Mongolske horde nastavile su svoj osvajački pohod, pa je tako u siječnju 1260. sirijski grad Alep snašao jednako strašan udes kao i Bagdad. U ožujku iste godine Damašćani su se predali Mongolima i otvorili im gradska vra-

ta. Nedugo zatim mongolska je vojska osvojila palestinski grad Nablus, što je sagrađen nedaleko od mjesta na kojem se nalazio drevni Šekem. Potom su Mongoli nastavili pohod prema jugu i pokorili Gazu.

Mongolski vojskovođa Hulagu zahtijevao je da mu se pokori i egipatski sultan Muzafer Sejfidin Kutuz. Hulagu je zaprijetio tom muslimanskom vladaru i poručio da se Egiptu crno piše ako se ne preda Mongolima. Mongolska je vojska bila oko 15 puta brojnija od egipatske, koja je imala svega 20 000 vojnika. "Islamski svijet našao se oči u oči sa strašnom silom koja ga je mogla potpuno uništiti", rekao je profesor Nazeer Ahmed, izučavatelj islamske povijesti. Što je sultan Kutuz tada učinio?

* Nešto više o Mongolima i njihovim osvajanjima možete pročitati u izdanju časopisa *Probudite se!* od svibnja 2008.



Mjesto na kojem se nekad nalazio grad Megido



Kutuz i mameluci

Kutuz je bio mameluk, rob turkijskog podrijetla. Mameluci su bili robovi koji su služili u elitnim vojnim postrojbama sultana iz dinastije Ajubida, čija se prijestolnica nalazila u Kairu. No ti su robovi 1250. svrgnuli s vlasti svoje gospodare i zavlada Egiptom. Vojskovođa Kutuz s vremenom se domogao vlasti te se 1259. proglasio sultanom. Bio je vrstan ratnik i nije ni pomišljao na predaju, premda nije imao velikih izgleda za pobjedu u okršaju s Mongolima. No tada je došlo do neočekivanog obrata.

Do Hulagua je stigla vijest da je u njegovoj dalekoj domovini umro veliki kan Mengke. Pretpostavivši da će nakon kanove smrti doći do borbe za vlast, Hulagu je s glavninom svoje vojske krenuo prema Mongoliji. Na bojištu je ostavio između 10 000 i 20 000 vojnika, što je po njegovom mišljenju bilo dovoljno da se dovrši osvajanje Egipta. Kutuz je uvidio da taj nagli obrat situacije ide njemu u prilog. Znao je da mora bez odlaganja krenuti u napad želi li poraziti mongolske osvajače.

No između Egipćana i Mongola ispriječila se još jedna vojska što je ratovala protiv muslimana. Bili su to križari, koji su došli u Palestinu kako bi "oslobodili Svetu Zemlju". Kutuz je od njih zatražio dopuštenje da s vojskom prođe preko njihovog teritorija te ondje kupi hranu i druge potrepštine kako bi mogao prodrijeti dublje u Palestinu i sukobiti se s Mongolima. Križari su pristali na njegov zahtjev. Uostalom, nije im preostalo ništa drugo nego nadati se da će Kutuz protjerati Mongole, koji su križarima bili jednaka prijetnja kao i muslimanima.

Ti su događaji bili uvertira u konačan okršaj mameluka i Mongola.

Ain Džalut u Palestini

Mamelučke i mongolske postrojbe odmjerile su snage u rujnu 1260. kod Ain Džaluta, smještenog u ravnici Ezdrelonu. Smatra se da se Ain Džalut nalazio nedaleko od mjesta na kojem je nekad stajao grad Megido.*

* Budući da je to područje bilo poprište mnogih značajnih bitaka, naziv Megido počeo se poistovjećivati s bitkom koja se naziva Harmagedon (što na hebrejskom znači "brdo megidsko"). Biblija pokazuje da je Harmagedon "rat koji će se zbiti na veliki dan Boga Svemogućega" (Otkrivenje 16:14, 16).

Mameluci i Mongoli odmjerili su snage u rujnu 1260. u bici kod Ain Džaluta u ravnici Ezdrelonu



Povjesničar Rašid al-Din kaže da su mameluci kod Megida postavili zasjedu Mongolima. Kutuz je većinu svojih konjanika posakrivao po brdima što okružuju ravnicu te je naredio manjem broju ratnika da se spuste u nizinu kako bi naveli Mongole da ih napadnu. Mongoli su pomislili da pred njima stoji čitava mamelučka vojska, pa su jurnuli u napad. Tako su upali u Kutuzovu zamku. On je tada naredio preostalim postrojbama da munjevitom brzinom izađu iz svojih skrovišta i napadnu krila mongolske vojske. Tom su taktikom uspjeli potući napadače.

Bio je to prvi poraz Mongola u 43 godine, koliko je bilo prošlo otkako su krenuli u osvajački pohod na zapad. Premda je u bici kod Ain Džaluta sudjelovalo relativno malo vojnika, ona se smatra jednom od najvažnijih bitaka u povijesti. Zahvaljujući ishodu te bitke islamska je civilizacija bila pošteđena uništenja, srušio se mit o nepobjedivosti Mongola, a mamelučka vojska ponovno je osvojila izgubljena područja.

Posljedice bitke

Nakon poraza kod Ain Džaluta Mongoli su se još nekoliko puta vratili na područje Sirije i Palestine, no nikad više nisu ugrozili Egipat. Hulaguovi potomci nastanili su se u Perziji, gdje su se s vremenom obratili na islam i uvelike doprinijeli razvoju islamske kulture. Područje na kojem su živjeli nazvano je perzijski ilkanat.

Kutuz nije dugo uživao u pobjedi nad Mongolima. Ubrzo nakon bitke ubili su ga njegovi suparnici. Jedan od njih bio je Baibars I, koji je ujedinio Egipat i Siriju te postao prvim sultanom novonastale države. Mnogi smatraju da je upravo on bio utemeljitelj mamelučkog režima. Njegova bogata i dobro uređena država opstala je na svjetskoj sceni još dva i pol stoljeća, sve do 1517. godine.

U tom su razdoblju mameluci protjerali križare iz Svete Zemlje. U svojoj su državi potaknuli razvoj trgovine i obrta, dali velik doprinos razvoju umjetnosti te sagradili mnoge bolnice, džamije i škole. Pod njihovom je vlašću Egipat postao središte islamskog svijeta.

Bitka kod Ain Džaluta nije utjecala samo na stanje na Bliskom istoku nego i na budućnost zapadne civilizacije. "Da su Mongoli uspjeli osvojiti Egipat, možda bi nakon Hulaguova povratka nastavili svoj osvajački pohod i pokorili sjevernu Afriku te doprli sve do Gibraltara", napisao je povjesničar David Tschanz u časopisu *Saudi Aramco World*. Budući da je u međuvremenu dio njihovih hordi stigao i do Poljske, Mongoli bi Europu takoreći držali u šaci.

"Bi li u tim okolnostima u Europi došlo do renesanse?" upitao je David Tschanz. Tko zna? U svakom slučaju, "današnji bi svijet vjerojatno izgledao potpuno drugačije".

*Ostaci drevnog Šekema;
u pozadini se vidi dio
današnjeg Nablusa*



Trebam li težiti za time da budem omiljen u društvu?

Koliko ti je stalo do toga da budeš omiljen među vršnjacima?

- 1. Jako.**
- 2. U određenoj mjeri.**
- 3. Nimalo.**



DOBRO je da ti u razumnoj mjeri bude stalo do toga kako drugi gledaju na tebe. Biti omiljen među ljudima nije samo po sebi nešto loše. Biblija je prorokla da će kršćani biti “svjetlo narodima” te da će privlačiti ljude k sebi (Izaija 42:6; Djela apostolska 13:47). Oni uživaju simpatije mnogih ljudi kojima propovijedaju dobru vijest.

Jesi li znao? Isusa su mnogi voljeli. Još kao dijete uživao je “naklonost Boga i ljudi” (Luka 2:52). A kad je odrastao, slijedio ga je “silan narod iz Galileje, Dekapolisa, Jeruzalema, Judeje i s one strane Jordana” (Matej 4:25).

Zašto u tome nije bilo ništa loše? Isus nije težio za ugledom i slavom niti mu je bilo očajnički stalo do toga da se dopadne drugima. On je naprosto činio ono što je ispravno i zbog toga se nekim ljudima svidio kao osoba (Ivan 8:29, 30). No Isus je istovremeno bio svjestan toga da su ljudi prevrtljivi i da naklonost koju mu mnoštvo iskazuje neće biti du-

gog vijeka. Znao je da će ga ljudi kasnije ubiti! (Luka 9:22).

Imaj na umu: Omiljenost u društvu je poput bogatstva. Ni jedno ni drugo nije samo po sebi loše. Problem je u tome što ljudi čine kako bi ih stekli – ili sačuvali.

Budi oprezan! Mnogi mladi spremni su učiniti sve i svašta kako bi se dopali svojim vršnjacima. Neki uvijek plešu kako drugi sviraju – povode se za većinom jer smatraju da će tako zadobiti simpatije svojih vršnjaka. Neki se pak ponašaju kao grubijani jer žele *natjerati* druge da ih smatraju važnima – makar to bilo samo iz straha.*

Ta dva načina postupanja lako ti se mogu obiti o glavu. No postoji i bolji način da zadobiješ simpatije drugih. U nastavku ćemo razmotriti sve tri mogućnosti.

* U Bibliji se spominju nefili, koji su bili vrlo grubi i nasilni. Božja Riječ kaže da su to bili “glasoviti ljudi”. Nefili su doista bili nadaleko poznati, ali ne po dobru, nego po zlu (1. Mojsijeva 6:4, *Jeruzalemska Biblija*).

KAKO SE DOPASTI LJUDIMA

PLESATI KAKO DRUGI SVIRAJU

Jako želim biti omiljen među vršnjacima.



Da bih to postigao, moram ih u svemu oponašati.

PONAŠATI SE KAO GRUBIJAN



Svi misle da sam glavna faca, a želim da tako i ostane.

Sve ću učiniti samo da i dalje budem u centru pažnje — ako treba, i gazit ću preko drugih.

IMATI SVOJE JA

1.

Nauči razlikovati dobro i zlo. Biblija kaže da je zrelim ljudima “moć zapažanja iskustvom izvežbana za razlikovanje dobra i zla” (Hebrejima 5:14).

2.

Čvrsto se drži svojih uvjerenja. Ugledaj se na Jošuu, koji je odlučno rekao: “Izaberite sebi danas kome ćete služiti (...). A ja i dom moj služiti ćemo Jehovi!” (Jošua 24:15).

ŠTO KAŽU TVOJI VRŠNJACI

Melissa: Možeš oponašati svoje vršnjake i biti poput svih drugih u školi, ali to je bez veze! Ako si kršćanin i živiš po Bibliji, odskakat ćeš od drugih, ali u pozitivnom smislu. Nećeš zbog toga ispasti čudak. Naprotiv, drugi će te cijeniti.



Ashley: U školi sam imala osjećaj da me drugi ne prihvaćaju. No kad bih otišla na naše kršćanske sastanke, bila bih okružena prijateljima koji me vole onakvu kakva jesam. Tada mi više uopće nije bilo stalo do toga da se dopadnem curama i dečkima iz škole.



“Trudila sam se promijeniti svoje ponašanje kako bih se uklopila u društvo. U početku sam mislila da će to upaliti. No kasnije sam shvatila da se ne smiješ pretvarati da si nešto što nisi samo zato da bi te drugi prihvatili” (Nicole).



Biblijsko načelo: “Ništa nemoj raditi samo zato što to rade i svi drugi. (...) Ne daj se nagovoriti da činiš zlo” (2. Mojsijeva 23:2, *Holy Bible—Easy to Read Version*).

“Cure i dečki često znaju biti okrutni. Grubijani su obično najveće face i zato onaj tko je povučen i nesiguran u sebe prihvaća zdravo za gotovo sve što oni kažu” (Raquel).



Biblijsko načelo: “Kako želite da ljudi čine vama, tako činite i vi njima” (Luka 6:31).

3.

Budi uvjeren da si izabrao pravi put. Apostol Pavao napisao je Timoteju: “Bog nam nije dao duh koji nas čini strašljivima, nego duh koji nam daje snagu” (2. Timoteju 1:7).



Budeš li primjenjivao ta tri savjeta, nekima možda više nećeš biti jako simpatičan, no postat ćeš drag onima oko kojih se uistinu vrijedi truditi!



Phillip: Ako se želiš dopasti drugima, trebaš im dati do znanja da ti je stalo do njih. U zadnje vrijeme nastojim malim znacima pažnje pokazati prijateljima koliko su mi dragi. To nas još više zbližava.

Drugi članci iz serije “Mladi pitaju...” mogu se preuzeti s internetske stranice www.jw.org



*Idiličan prikaz Terezína
na poštanskoj marki iz
Drugog svjetskog rata*

Tvrđava Terezín

♦ ♦ ♦

Nijemi svjedok ljudskih patnji

ŠEZDESETAK kilometara sjeverozapadno od Praga smješten je češki gradić Terezín. U njemu se nalazi ogromna tvrđava okružena širokim bedemom. Sagrađena je kako bi se Habsburška Monarhija lakše branila od prodora neprijateljskih vojski te kako bi se pružila zaštita stanovnicima što su živjeli u okolnom području.

Izgradnju tvrđave naložio je njemačko-rimski car Josip II. On je s graditeljima došao pregledati zemljište na kojem je trebala biti sagrađena te je krajem 1780. položio kamen temeljac. Budući da je tvrđavu podignuo u čast svojoj majci, carici Mariji Tereziji,* nadjenao joj je ime Theresienstadt, što na njemačkom znači "Terezijin grad". Česi su kasnije to zdanje prozvali Terezín. U nekim fazama izgradnje na gradilištu je znalo biti i do 14 000 radnika! Većina radova bila je završena u roku od četiri godine.

U vrijeme kad je dovršen Terezín je bio najveća vojna utvrda u Habsburškoj Monarhiji. Njegovi su graditelji koristili inovativne metode koje nikad prije nisu bile primijenjene u gradnji tvrđava. No prije nego što je Te-

rezín bio dovršen u Europi se iz temelja promijenio način ratovanja.

Kad bi neprijateljska vojska prodrla u neku zemlju, više ne bi opsjedala njene utvrde, nego bi zaposjela i opljačkala okolna sela. Zbog tih je promjena Terezín 1888. prestao služiti kao vojna utvrda. Okolni prostor pretvoren je u lijepe parkove u kojima su uređene staze i postavljene klupe za šetače.

Utvrđeni grad

Terezín je bio pravi utvrđeni grad. Unutar njegovih ogromnih zidina nalazile su se zgrade u kojima su živjeli vojnici i njihove obitelji te drugi civili.

U blizini glavne tvrđave sagrađena je i jedna manja koja je služila kao vojni zatvor. Početkom 19. stoljeća u njoj su bili zatočeni politički protivnici Habsburške Monarhije. Stotinjak godina kasnije ondje su se našli mladići koji su 1914. u Sarajevu sudjelovali u atentatu na nadvojvodu Franju Ferdinanda. Nije im bila dosuđena smrtna kazna jer su bili mlađi od 20 godina, no većina ih je ubrzo umrla u zatvoru. Ondje su bili nemilosrdno mučeni, a neki od njih čak su sišli s uma. Atentator Gavriilo Princip umro je u Terezínu prije završetka Prvog svjetskog rata.

* Marija Terezija bila je majka i poznate francuske kraljice Marije Antoanete.



**Novi zatvorenici odlaze u barake.
Iznad ulaza piše: "Arbeit macht frei"
(Rad oslobađa)**



**Ležajevi od golih dasaka
u ženskom dijelu logora**

Mala tvrđava bila je jedna od najzloglasnijih kaznionica u Austro-Ugarskoj. Zatvorenici su obično bili u teškim okovima te su boravili u hladnim i vlažnim tamnicama. No oni koji su dospjeli u tu tvrđavu tijekom Drugog svjetskog rata prošli su još puno gore.

Istina o "Terezinskim toplicama"

Nacisti su 1939. okupirali cijelu Češku, a dvije godine kasnije počeli su dovoditi Židove u glavnu tvrđavu. Grad Terezín pretvorili su u logor za Židove. Tvrdili su da Židove treba odvojiti od drugih ljudi kako bi se izbjegli etnički sukobi. Nacisti su obmanjivali javnost prikazujući Terezín kao toplice u koje Židovi odlaze na liječenje. Nisu javno govorili da planiraju istrijebiti sve Židove.

U istočnoj Europi nacisti su već bili otvorili logore smrti u kojima su ubijali Židove što su pristizali iz Terezína i drugih sličnih logora.* Premda se još od sredine 1930-ih znalo da postoje takvi logori, nacisti su ih putem svoje propagande prikazivali kao odgojno-popravne ustanove. No s vremenom je počelo pristizati sve više izvještaja o strahotama koje se događaju u nacističkim logorima. Na naci-

stičke se dužnosnike počeo vršiti pritisak da odgovore na te optužbe. Stoga su oni skovali plan o tome kako uvjeriti svijet da su te optužbe lažne. Što su učinili?

U jeku Drugog svjetskog rata nacisti su pozvali predstavnike Crvenog križa da posjete glavnu tvrđavu u Terezínu kako bi na svoje oči vidjeli što se ondje zbiva. Međunarodno izaslanstvo došlo je u Terezín u ljeto 1944. i na proljeće 1945. Da bi uvjerali delegaciju kako je riječ o najobičnijim toplicama, nacisti su dali sve od sebe kako bi uljepšali grad.

Sa zgrada su poskidali brojeve koji su označavali dijelove logora i na njihovo mjesto postavili natpise s nazivima ulica koji su zvučali ljupko i privlačno. Jednu su zgradu uredili da izgleda kao banka. Kako bi iluzija bila potpuna, otvorili su i dječji vrtić, nekoliko trgovina, pa čak i kafić u središtu grada. Obnovili su pročelja na kućama, zasadili zelenilo u parku usred grada te sagradili paviljon u kojem je orkestar svirao ugodnu glazbu.

Nacisti su pozvali izaslanike Crvenog križa da u pratnji vodiča obidu tvrđavu. Bilo im je dopušteno razgovarati sa Židovima koji su navodno bili predstavnici gradske uprave. No ti su ljudi bili pomno odabrani te su morali

* Nešto više o toj temi možete pročitati u izdanju časopisa *Probudite se!* od 22. kolovoza 1995, stranice 3-15.



**Glavni ulaz
u malu tvrđavu**

JEHOVINI SVJEDOCI U TEREZÍNU

Većina Jehovinih svjedoka koji su bili zatvoreni u Terezínu najprije je prošla ispitivanje u praškom stožeru Gestapa. Nakon što bi neko vrijeme proveli u Terezínu, obično bi ih se otpravilo u neki od koncentracijskih logora u Njemačkoj. Kako su podnosili užasne uvjete života i odvojenost od svojih najmilijih?

Jedna Jehovina svjedokinja koja je bila zatvorena u Terezínu priča: "Bilo mi je jako stalo do toga da ne zaboravim ono što sam naučila iz Biblije, pa sam sve to neprestano u sebi ponavljala. Kad bih god bila premještena u neki drugi logor, odmah bih se raspitala ima li ondje Jehovinih svjedoka. Ako bih saznala da ih ima, nastojala bih nekako doći do njih. Trudila sam se i propovijedati drugim logorašima kad god bi mi se pružila prilika za to."

To joj je očito pomoglo. Ostala je vjerna Bogu cijelo vrijeme koje je provela u logoru, ali i kasnije, kad se po završetku rata našla na slobodi.

odgovarati na pitanja točno onako kako su im nacisti naredili. Izaslanici Crvenog križa dva puta su došli vidjeti što se zbiva u Terezínu, no nacisti su ih oba puta uspjeli obmanuti. Stoga su delegati u svojim izvještajima opisali Terezín kao običan židovski grad te su napisali da njegovi stanovnici dobro žive. Nakon što je izaslanstvo Crvenog križa otišlo iz Terezína, Židovi su ondje i dalje patili, gladovali i umirali. Malo je tko od njih doživio kraj rata.

Mala tvrđava

Mala je tvrđava i u doba nacizma služila kao zatvor. Ljudi koji su dospjeli onamo patili su jednako kao i oni koji su bili odvedeni u koncentracijske logore. Tijekom rata u maloj su tvrđavi završili deseci tisuća muškaraca i žena, a za većinu njih ona je bila samo jedna od stanica na putu do nekog od većih logora što su se nalazili na području Trećeg Reicha.

U maloj tvrđavi bilo je zatvoreno i najmanje 20 Jehovinih svjedoka iz Praga, Plzeňa i drugih dijelova Češke. Zbog čega su dospjeli u zatvor? Zbog toga što nisu htjeli pružiti podršku nacistima, nego su ostali politički neutralni. Premda im je bilo zabranjeno propovijedati, oni su i dalje revno prenosili drugima dobru vijest iz Biblije. Puno su propatili zbog svoje vjere u Jehovu Boga. Neki od njih bili su pogubljeni ili mučeni do smrti.

Čemu nas uči povijest

Biblija kaže: "Ne uzdajte se u dostojanstvenike, niti u kojega drugog čovjeka zemaljskog, od kojega nema spasenja! Duh njegov izide, a on se u prah svoj vraća — u taj dan propadnu misli njegove" (Psalam 146:3, 4). Povijest tvrđave Terezín itekako potvrđuje istinitost tih riječi.



Bilo kuda, gljive svuda!

U STAROM Egiptu gljive su se smatrale pravom poslasticom. Smjeli su ih jesti samo faraon i članovi njegove obitelji. Rimljani su gljive nazivali hranom bogova te su ih posluživali samo u posebnim prigodama. Stari Grci priređivali su gozbe na kojima su posluživali birana jela od gljiva, a vjerovali su i da gljive daju posebnu moć ratnicima koji idu u boj.

No danas gljive više ne jedu samo moćni i bogati. U njihovom okusu uživaju mnogi ljudi diljem svijeta. A kako je s vama? Ako volite jesti gljive, jeste li se ikad pitali što to zapravo jedete? Jesu li gljive biljni ili životinjski organizmi ili pak nešto treće? Gdje one rastu i kako se uzgajaju? Koliko su hranjive? Ako u prirodi nađete gljive, je li opasno da ih sami berete?

U potrazi za odgovorima na ta pitanja moja supruga i ja zaputili smo se iz Sydneya u Mittagong, živopisan gradić smješten u brdovitom području Novog Južnog Walesa. Odlučili smo posjetiti imanje Noela Arrola, vrsnog uzgajivača gljiva.

Uzgoj gljiva

Naš domaćin Noel kršan je Australac koji puno zna o mikrobiologiji i raznim vrstama

gljiva. Istraživao je uzgoj gljiva u nekoliko zemalja, a potom se vratio u Australiju te se i sam počeo baviti njihovim uzgojem. “Gljive čine zasebnu skupinu živih organizama u koju spadaju i kvasci i plijesni”, objasnio nam je. “Biolozi su ih prije smatrali biljkama, no danas je poznato da se one uvelike razlikuju od biljaka.

► Mushroom Information Center

Naprimjer, gljive ne proizvode hranu putem fotosinteze, kao što to čine gotovo sve biljke. One mogu rasti u mraku. Izlučuju snažne enzime pomoću kojih razgrađuju organske tvari i pretvaraju ih u osnovne hranjive sastojke koje zatim apsorbiraju. Po tom jedinstvenom hranidbenom procesu gljive se razlikuju i od životinja. Budući da gljive nisu ni biljke ni životinje, biolozi ih danas svrstavaju u zasebno carstvo živih organizama — carstvo gljiva.”

Gljive se uzgajaju u kontroliranim uvjetima, na točno određenoj temperaturi



**Neke gljive nalikuju
predivnom cvijeću**



GLJIVE U PRIRODI

Samonikle gljive uglavnom rastu u hladnim, vlažnim i mračnim šumama. Ondje razgrađuju odumrlo drveće, bilje i životinjski izmet te tako proizvode organske tvari koje obogaćuju tlo. Neke vrste gljiva žive u simbiozi s drvećem. One se hrane organskim tvarima što se nalaze u korijenju drveća, a drveće od njih dobiva hranjive sastojke koje ne može samo apsorbirati iz tla.

“Iz zrelog plodišta gljive ispadaju milijuni sićušnih spora koje se u prirodi obično pomiče sa sporama drugih gljiva i potom prokličaju”, nastavio je Noel. “Ako spore dospiju na hladno i vlažno mjesto na kojem ima dovoljno hranjivih tvari, iz njih će se razviti nove gljive. Uzgajivači gljiva nastoje u kontroliranim uvjetima ponoviti taj prirodni proces kako bi povećali količinu i kvalitetu uroda.”

Dok smo obilazili imanje, Noel nam je objasnio da se ne uzgajaju sve gljive na isti način. Tako naprimjer šampinjoni, najomiljenija vrsta gljiva na svijetu, najbolje uspijevaju na pasteriziranom kompostu. Neke druge vrste gljiva rastu u plastičnim vrećama napunjenim biljnim otpadom, u bocama punim zrnavlja raznih žitarica, na drvenim trupcima ili na briketima od prešane piljevine. Danas je poznata na tisuće vrsta gljiva, no samo se šezdesetak uzgaja u komercijalne svrhe.

Noel uzgaja gljive u jednom starom, napuštenom željezničkom tunelu nedaleko od Mitagonga. “Tunel je hladan, vlažan i kao stvoren za uzgoj gljiva”, rekao nam je. Kad smo ušli u tunel, ugledali smo čitav niz vreća, zdjela i staklenki u kojima raste na tisuće gljiva najrazličitijih boja, veličina i oblika. Neke su nam izgledale kao rascvjetale ruže ili ljupki ljiljani, a neke su nalikovale kiticama cvijeća ili malim kišobranima. Očaralo nas je to bogatstvo boja i oblika!

Ukusne i zdrave

“Mnogi su ljudi oduševljeni izgledom egzotičnih gljiva, ali ih ne znaju pripremiti za jelo”, kazao nam je Noel. “No to je zapravo vrlo jednostavno. Neki ih nasjeckaju i isprže na tavi, neki ih koriste za pripremu juha i salata, a neki ih cijele ispeku na roštilju. Ja najviše volim po-

ODGOVORI NA PITANJA S 30. I 31. STRANICE
1. Na jednoj je slici koza, a na drugoj junica. **2.** Na jednoj se slici vidi jišajeva kći, a na drugoj je nema. **3.** Na jednoj je slici prikazan mljek s vinom, a na drugoj rog s uljem. **4.** Donji. **5.** 22 300. **6.** D.

hane bukovače. Jako su ukusne i gljive shiitake, koje se odlikuju bogatim, mesnim okusom. One su idealne za omlet.”

Jestive gljive vrlo su zdrava namirnica jer sadrže puno vlakana, proteina, minerala i vitamina. Poznato je da oko 2 000 vrsta gljiva ima u sebi neke ljekovite sastojke. U medicinskom časopisu *Applied Microbiology and Biotechnology* pisalo je da se ekstrakti gljiva koriste za liječenje više od 100 vrsta bolesti i zdravstvenih tegoba, među kojima su i neke vrste tumora, hepatitis, AIDS, Alzheimerova bolest i povišeni kolesterol.

No ako sami berete gljive u prirodi, morate biti jako oprezni. Neke otrovne vrste gljiva, na primjer zelena pupavka, jako sliče jestivim gljivama. No ako ih pojedete, mogli biste umrijeti! Stoga *nipošto* nemojte jesti gljive ubrane u prirodi ako vam netko tko se razumije u gljive ne kaže da su jestive. Naravno, gljive iz uzgoja možete jesti do mile volje, bez straha da ćete se otrovati. Gljive su uistinu prava poslastica koja danas više nije dostupna samo kraljevima i ljudima iz visokog društva!

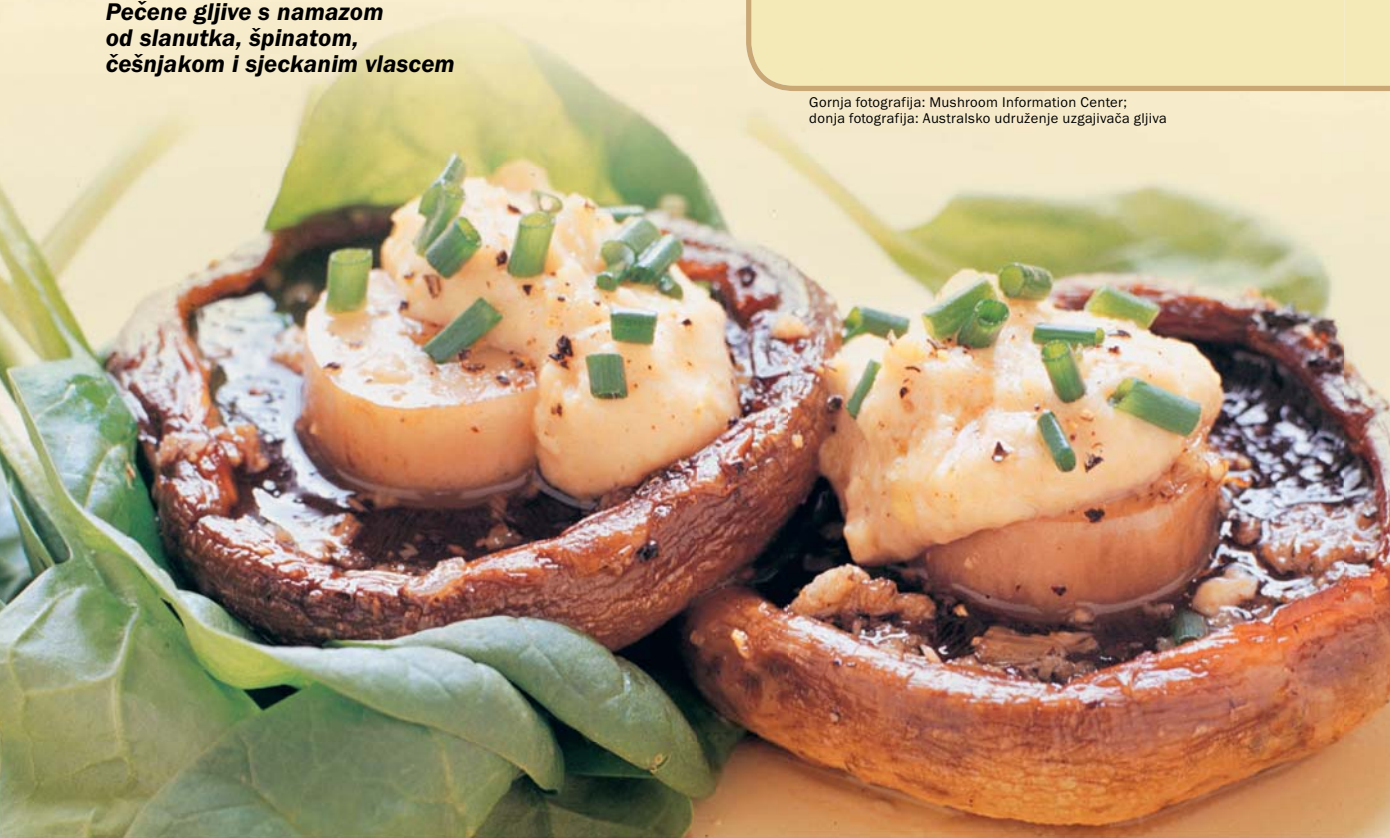
**Pečene gljive s namazom
od slanutka, špinatom,
češnjakom i sjeckanim vlascom**



NEKOLIKO PRAKTIČNIH SAVJETA

- Svježe gljive stavite u papirnatu ili platnenu vrećicu i spremite u hladnjak. Nemojte ih staviti pored namirnica koje imaju jak miris jer gljive mogu poprimiti njihov miris.
- Ako gljive želite jesti sirove, obrišite ih mokrom krpom ili ih properite u vodi i osušite krpom. Nemojte ih dugo ostaviti u vodi.
- Ako gljive namjeravate kuhati ili peći, dovoljno je da mekom četkicom odstranite s njih prljavštinu.
- Nemojte skidati kožicu s gljiva — ona je ukusna i hranjiva!

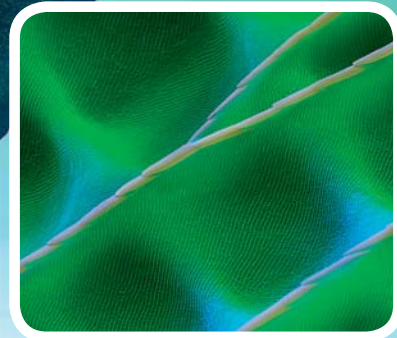
Gornja fotografija: Mushroom Information Center;
donja fotografija: Australско udruženje uzgajivača gljiva



Površina leptirovih krila



Zeleni lastin rep



Leptirovo krilo gledano
pod mikroskopom

● Neki leptiri imaju krila prekrasnih boja koje se presijavaju i mijenjaju ovisno o tome pod kojim ih kutom gledate. Kod jedne južnoameričke vrste leptira krila su tako intenzivne boje da se mogu vidjeti s udaljenosti od 800 metara! Kako to da leptiri imaju krila tako lijepih i žarkih boja?

Razmislite o sljedećem: Indonezijski leptir zeleni lastin rep (*Papilio blumei*) na površini svojih krila ima nizove sićušnih udubina koje stvaraju neobičan optički efekt. Središte svake udubine reflektira žutozelenu svjetlost, a njeni rubovi reflektiraju plavu svjetlost. Osim toga, svjetlosni valovi koji padaju u središte udubine izravno se reflektiraju od površine, dok se oni što padaju na bočne strane dvaput odbiju od višeslojne površine, koja pojačava intenzitet svjetlosnih valova te ih djelomično polarizira. Boje koje nastaju u tom složenom procesu nazivaju se strukturne boje.

Znanstvenicima je trebalo deset godina da naprave jednostavnu kopiju površine leptirovog krila. Oni se nadaju da će po uzoru na građu leptirovih krila moći proizvesti novčanice i kreditne kartice koje će biti teže krivotvoriti te da će usavršiti solarne ploče kako bi bolje iskoristavale Sunčevu energiju. No nije lako proizvesti traku, plastičnu karticu ili neki drugi materijal koji bi imao ista svojstva kao površina leptirovog krila. “Premda je optika kao znanost daleko dogurala”, napisao je profesor fizike Ullrich Steiner, koji radi u Centru za nanoznanost Sveučilišta Cambridge, “znanstvenici još uvijek ne raspolažu tehnologijom koja bi im omogućila da oponašaju složene optičke efekte zaslužne za zapanjujuću raznolikost boja koje nalazimo u prirodi.”

Što vi mislite? Može li se složena građa leptirovog krila pripisati igri slučaja ili je ona zapravo čudo stvaranja?



Kako pomoći osobama koje pate od anksioznih poremećaja?

“Često mi se dogodi da mi srce počne jako lupati. Oblije me hladan znoj i počnem teško disati. Obuzme me osjećaj silnog straha i tjeskobe, pa više ne znam za sebe” (Isabella, žena od četrdesetak godina koja pati od paničnog poremećaja)



TJESKOBA, odnosno anksioznost, može se opisati kao stanje pritajena straha, neugodan osjećaj napetosti i nesigurnosti. Je li vas ikad uhvatio strah kad ste se našli oči u oči sa psom koji je jako lajao? Kako ste se osjećali kad je pas otišao? Strah i tjeskoba su nestali, zar ne? No kako u nelagodnoj situaciji reagiraju osobe koje pate od anksioznih poremećaja? Što su zapravo anksiozni poremećaji?

Ako tjeskoba muči osobu i onda kad više nema razloga za strah, može se zaključiti da je posrijedi neka vrsta anksioznog poremećaja. Rezultati jednog istraživanja koje je proveo Tehnički fakultet u Dresdenu pokazuju da otprilike 14 posto Europljana pati od anksioznih poremećaja. I u Sjedinjenim Državama taj pro-

blem sve više uzima maha. Prema podacima američkog Državnog zavoda za duševno zdravlje, “40 milijuna Amerikanaca starijih od 18 godina pati od anksioznih poremećaja”. Među njima je i Isabella, koju smo citirali u uvodu ovog članka. Neprestana tjeskoba s kakvom se ona bori može imati teške posljedice.

Osim same osobe pate i članovi njene obitelji. No utješno je znati da se takvim osobama može pomoći. U jednoj brošuri američkog Državnog zavoda za duševno zdravlje stoji: “Anksiozni poremećaji mogu se liječiti. Stručnjaci otkrivaju nove načine liječenja koji većini osoba što pate od tih poremećaja mogu pomoći da žive ljepšim i kvalitetnijim životom.”

Članovi obitelji i prijatelji također mogu pomoći osobi koja pati od nekog anksioznog poremećaja. Kako to mogu učiniti?

Kako pomoći onima koji pate

Budite suosjećajni i pružajte im podršku. Monica pati od općeg anksioznog poremećaja i posttraumatskog stresnog poremećaja. Objašnjavajući s kakvim se teškoćama zbog toga suočava, ona kaže: “Većini ljudi teško je razumjeti emocionalne probleme koji me muče.”

Osobe koje pate od anksioznih poremećaja obično se boje da ih drugi neće razumjeti, pa stoga skrivaju svoj problem. Zbog toga im se može javiti osjećaj krivnje, koji samo pogoršava njihovo ionako teško emocionalno stanje. Zato je iznimno važno da im članovi obitelji i prijatelji pružaju podršku.

Nastojte se bolje upoznati s poremećajem. Bilo bi naročito dobro da to učine oni koji su u bliskom odnosu s osobama što pate od anksioznih poremećaja ili često dolaze s njima u kontakt. To mogu biti članovi uže obitelji i bliski prijatelji.

Tješite ih. Apostol Pavao savjetovao je svojim prijateljima u grčkom gradu Solunu: “Tješite se uzajamno i izgrađujte jedan drugoga” (1. Solunjanima 5:11, *Jeruzalemska Biblija*). Svoje prija-

telje možemo utješiti lijepim riječima, ali i suosjećajnim tonom glasa. Trebamo im pokazati da nam je jako stalo do njih i moramo paziti da ne kažemo nešto čime bismo ih mogli povrijediti.

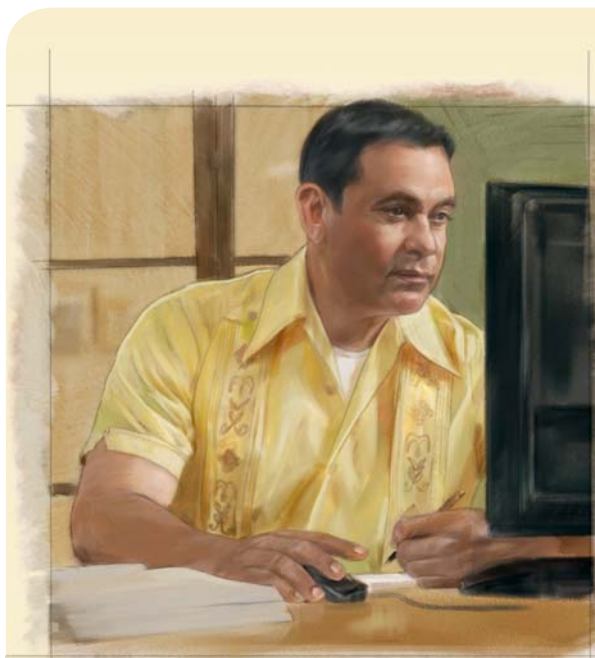
Uzmimo za primjer Joba i njegova tri tobožnja prijatelja, o kojima se govori u biblijskoj knjizi o Jobu. Ti su ljudi neizravno optužili Joba da je počinio neke tajne grijeha te su kazali da su ga zbog toga snašle nevolje i patnje.

Da i vi ne biste bili poput Jobovih lažnih prijatelja, budite obzirni prema osobi koja pati od nekog anksioznog poremećaja i imajte razumijevanja prema njenim osjećajima. Pažljivo je slušajte. Nastojte sagledati situaciju iz njene perspektive. Nemojte brzopleto donositi zaključke na temelju onog što vam kaže. Tako su postupali Jobovi lažni prijatelji i zbog toga im je on rekao da su “mučni tješitelji”. Njihove ga riječi nisu nimalo utješile. Zbog onoga što su mu rekli Job se osjećao još gore (Job 16:2).

Pustite osobu koja pati od anksioznog poremećaja da otvoreno govori o tome kako se osjeća. To vam može pomoći da bolje razumijete što proživljava. Budete li tako postupali, mogli biste pomoći voljenoj osobi da živi ljepšim i sretnijim životom, a to je doista vrijedno truda!

Tješite one koji pate





Vrste anksioznih poremećaja

Bilo bi dobro da saznate nešto više o anksioznim poremećajima, naročito ako od nekog takvog poremećaja pati netko iz vaše obitelji ili neki vaš blizak prijatelj. U nastavku ćemo razmotriti pet vrsta anksioznih poremećaja.

Panični poremećaj: Prisjetimo se Isabelle, koju smo spomenuli u uvodu članka. Nju ne muče samo napadaji panike, nego i ono što slijedi nakon njih. "Kad napadaj prođe, strahujem da će se sve to ponoviti", kaže ona. Zbog tog straha osobe koje pate od paničnog poremećaja izbjegavaju mjesta na kojima su doživjele napadaj. Neke se uopće ne usude izaći iz kuće, a neke su kadre suočiti se s nelagodnom situacijom samo ako je uz njih netko u koga imaju povjerenja. Isabella kaže: "Ponekad dobijem napadaj panike naprosto zato što sam ostala sama. Uz majku se osjećam sigurno. Užasno mi je teško kad nije kraj mene."

Opsesivno-kompulzivni poremećaj: Osoba koja bolesno strahuje od toga da će se zaraziti ili uprljati mogla bi postati opsjednuta time da stalno pere ruke. Renana muči jedan drugi problem. On kaže: "Progone me greške koje sam učinio.

Neprestano razmišljam o njima, analiziram ih i sagledavam iz svih mogućih uglova." Osoba koja pati od opsesivno-kompulzivnog poremećaja opsjednuta je time da prizna drugima što je skrivila. Renana drugi uvijek moraju tješiti i govoriti mu kako nije učinio ništa strašno. No lijekovi koje uzima pomažu mu da se nosi sa svojim poremećajem.*

Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP):

Riječ je o nizu psiholoških simptoma što se javljaju kod ljudi koji su bili izloženi teškoj psihičkoj ili fizičkoj traumi. Ljudi koji pate od PTSP-a postaju plašljivi, razdražljivi i emocionalno otupjeli, gube zanimanje za ono u čemu su nekad uživali te im je teško pokazivati osjećaje prema drugima — naročito prema osobama s kojima su prije bili bliski. Neki postanu agresivni, pa čak i nasilni, te su skloni izbjegavati situacije koje ih podsjećaju na prvobitno traumatično iskustvo.

Socijalna fobija (socijalna anksioznost): Ovaj poremećaj označava prekomjernu stidljivost ili pretjeranu osjetljivost na neugodna iskustva koja se događaju u kontaktu s ljudima. Neke osobe koje pate od ovog poremećaja neprestano žive u strahu od toga da ih drugi promatraju i osuđuju. Kad trebaju prisustvovati nekom događaju, mogu danima ili tjednima unaprijed strahovati od onog što bi se moglo dogoditi. Strah koji ih obuzima može biti toliko snažan da im stvara probleme na poslu, u školi ili u drugim svakodnevnim aktivnostima. Stoga im je teško sprijateljiti se s drugim ljudima.

Opći anksiozni poremećaj: To je ono što u svakodnevnom govoru nazivamo stalnom zabrinutošću ili uznemirenošću. Za osobu koja pati od ovog poremećaja ljudi obično kažu da je "preosjetljiva", da se "svega boji" ili da je "stalno nešto muči". Naprimjer, ranije spomenuta Monica pocijeli je dan strašno zabrinuta, premda za to obično nema pravog razloga. Osobe koje pate od općeg anksioznog poremećaja često očekuju da će im se dogoditi nešto strašno te su prekomjerno zabrinute zbog zdravlja, financija, obiteljskih problema ili poteškoća s kojima se suočavaju na poslu. Sama pomisao na ono što ih čeka u novom danu može u njima izazvati snažnu tjeskobu.†

* *Probudite se!* ne zagovara nijedan od raznih načina liječenja o kojima informira svoje čitatelje.

† Informacije se temelje na brošuri američkog Državnog zavoda za mentalno zdravlje, koji djeluje u sklopu Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi.

Marketinške smicalice u industriji igara na sreću

U Njemačkoj ovisnici o igrama na sreću prokockaju otprilike deset puta više novca od ljudi koji igraju takve igre, ali nisu ovisni o njima. Stoga su patološki kockari “glavni izvor prihoda u toj djelatnosti”, piše dnevni list *Süddeutsche Zeitung*. Kako bi ostvarila što veću dobit, industrija igara na sreću kreira igre i proizvodi automate koji kod ljudi brzo stvaraju ovisnost, a potom nemilice iskorištava njihovu opčinjenost igrom. Što ljudi brže igraju, to lakše izgube samokontrolu te postanu ovisnici. Pribjegavanje takvim smicalicama očito se isplati — 56 posto zarade od automata ostvaruje se preko leđa ovisnika. Kockarnice na njima ostvaruju 38 posto zarade. Zadovoljno trljaju ruke i razne internetske kladionice i igraonice, koje na ovisnicima ostvaruju čak 60 posto prihoda.

Kada je najbolje izaći pred suca?

Mogu li na sučevu presudu utjecati neki bizarni čimbenici? Jedno istraživanje pokazalo je da je to moguće. Tim koji je provodio istraživanje analizirao je preko 1 000 presuda što ih je donijelo osam iskusnih izraelskih sudaca. Suci su odlučivali o puštanju kažnjenika na uvjetnu slobodu. Njihov radni dan bio je podijeljen na tri dijela između kojih su imali stanke za užinu i ručak. Istraživanje je pokazalo da su suci na početku svakog zasjedanja odobravali oko 65 posto molbi, no kako je vrijeme odmicalo, postotak je bivao sve manji te se na koncu spustio gotovo na nulu. Međutim, nakon što bi se suci vratili sa stanke, postotak povoljnih presuda ponovno bi se naglo popeo na 65 posto. Istraživači su zaključili da se presude ne temelje uvijek samo na činjenicama i slovu zakona. Naprotiv, na njih “katkad utječu subjektivni čimbenici koji ne bi smjeli utjecati na donošenje presuda”.



Stopa sklapanja braka

u Engleskoj i Walesu pala je na najnižu razinu od 1862, kada se ondje počela voditi evidencija o tome (DRŽAVNI URED ZA STATISTIKU, VELIKA BRITANIJA)

Više od polovice vlasnika malih privatnih tvrtki u Sjedinjenim Državama “očekuje da će im u narednih godinu dana **zaposlenici ukrasti nešto vrijedno iz tvrtke**” (NOVINSKA AGENCIJA REUTERS, SAD)

Otkako su prije nepunih godinu dana pokrenule akciju za suzbijanje pornografije na internetu, kineske su vlasti “**zatvorile više od 60 000 pornografskih stranica**”, priopćio je tamnošnji Državni ured za suzbijanje pornografije i ilegalnog izdavaštva (CHINA DAILY, KINA)

“**Preko 215 milijuna ljudi** — odnosno tri posto svjetskog stanovništva — danas živi izvan svoje domovine” (UN-OV MEĐUNARODNI FOND ZA RAZVOJ POLJOPRIVREDE, ITALIJA)

“U Indiji svaki dan 19 učenika i studenata počini samoubojstvo. Šest ih digne ruku na sebe **zato što se boje da će loše proći na ispitu**” (INDIA TODAY INTERNATIONAL, INDIJA)



Zlatno voće iz Armenije

● U Europi i Aziji marelice se uzgajaju već više tisuća godina. Stari su Rimljani vjerovali da to voće potječe iz Armenije, pa su mu nadjenuli ime “armenska jabuka”. Zanimljivo je da su i botaničari marelici dali naziv *Prunus armeniaca*.

Danas se u Armeniji uzgaja pedesetak sorti marelica. One dozrijevaju od sredine lipnja do kraja kolovoza. Plodno vulkansko tlo i obilje sunca daju armenskim marelicama jedinstvenu slatkoću, zbog čega ih neki smatraju najukusnijima na svijetu.

Marelice koje se uzgajaju u Armeniji jedinstvene su i po svojoj boji, za koju Armenci čak imaju posebno ime. Boja armenskih marelica može se opisati kao mješavina žute, narančaste, ružičaste i crvene.

Uzgajivači su proizveli i “crnu” marelicu. No to ustvari nije prava marelica, nego vrsta voća koja je dobivena križanjem marelice i šljive. Plod ima tamnoljubičastu – gotovo crnu – kožicu koja je prekrivena sitnim dlačicama, a iznutra je žut. Voćari su mu nadjenuli imena pluot i aprijum. Ti su nazivi kombinacije engleskih riječi *plum* (šljiva) i *apricot* (marelica).

Drvo marelice procvate prije nego što prolista. Mirišljavi bijeli cvjetovi nalikuju

cvjetovima breskve, šljive i trešnje te se sami oprašuju. Marelice u pravilu najbolje uspijevaju u krajevima koji imaju hladne zime i topla ljeta jer voćka neko vrijeme mora biti na hladnom kako bi u proljeće procvala i kasnije dobro rodila. Stoga je klima u Armeniji kao stvorena za uzgoj marelica!

Svježe marelice jako su zdrave. One sadrže puno beta-karotena i vitamina C. Budući da se marelice brzo kvare, u nekim dijelovima svijeta ljudi ih uglavnom jedu sušene. No i sušene su marelice zdrave i hranjive jer imaju u sebi puno vlakana i željeza. Od marelica se prave i ukusni džemovi, marmelade, sokovi i likeri.

Od drva marelice izrađuje se duduk, puhačko glazbalo nalik fruli koje se često susreće u armenskoj narodnoj glazbi. To se drvo koristi i za izradu lijepih suvenira te raznih ukrasnih predmeta. U trgovinama i na tržnicama armenskog glavnog grada Erevana turisti mogu kupiti krasne rukotvorine izrađene od drva marelice.

Ako vas put ikad nanese u Armeniju, svakako kušajte tamošnje marelice. Sigurno će vas osvojiti primamljiv okus tog zlatnog voća!

Pronađite razlike!

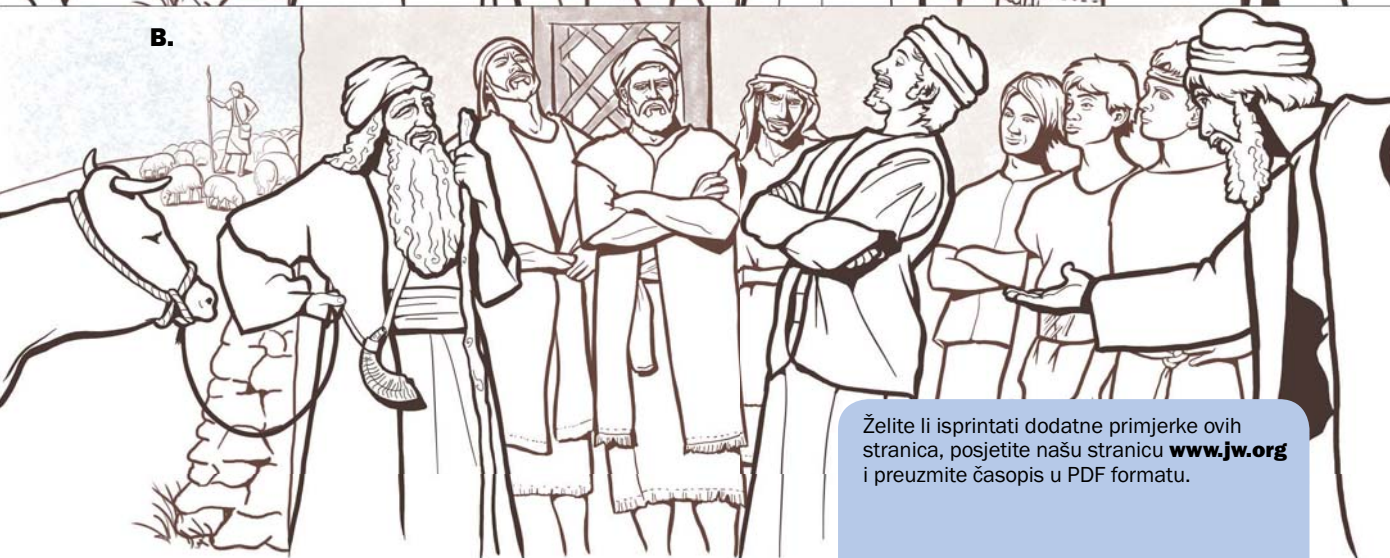
Možete li pronaći tri razlike između gornjeg (A) i donjeg (B) crteža? Dolje napišite odgovore i obojite slike. (Pročitajte 1. Samuelovu 16:1-3, 6-13.)

1.
2.
3.
4. Koji je crtež ispravan — gornji ili donji?

TEMA ZA RAZGOVOR: Na što Jehova gleda kod ljudi? Što znače riječi: "Jehova gleda što je u srcu"? (Pročitajte Jeremiju 17:10.) Koliko je Jehovi važna čovjekova vanjština? (Pročitajte Mudre izreke 11:22; 31:30; 1. Petrovu 3:3, 4.) Koje osobine trebamo razvijati kako bismo bili lijepi u Božjim očima? (Pročitajte Luku 10:27; 2. Petrovu 1:5-8.)

OBITELJSKI ZADATAK: Pročitajte Galaćanima 5:22, 23. Uzmite devet papirića i na svaki od njih napišite jedan plod duha. Jednom članu obitelji zalijepite na čelo jedan od papirića. Nemojte mu reći što na njemu piše. Neka postavlja pitanja kako bi pogodio o kojem je plodu riječ. Ostali članovi obitelji mogu odgovarati na pitanja samo s "da" i "ne".

● Odgovori se nalaze na 22. stranici.



Želite li isprintati dodatne primjerke ovih stranica, posjetite našu stranicu www.jw.org i preuzmite časopis u PDF formatu.



DAVID

BIBLIJSKA
KARTICA

15



PITANJA

- U kojem su se gradu rodili David i Isus?
- David je u mladosti bio _____ te je hrabro ubio _____ i _____.
- Dovršite Davidove riječi: "A ti, sine moj Salamune, upoznaj..."

98. n. e.
1. n. e.

završeno
pisanje Biblije

živio je u 12.
i 11. st. pr. n. e.

4026. pr. n. e.

stvoren
Adam



Otišao je iz Betlehema
u Jeruzalem



Borio se s Golijatom u ravnici Eli
(1. Samuelova 17:2)

DAVID

Otac mu se zvao Jišaj. David je bio drugi izraelski kralj, a usto i nadareni pjesnik i glazbenik. Napisao je najmanje 73 psalma. Kad je trebao donijeti važne odluke, ponizno je pitao Jehovu za savjet (1. Samuelova 23:2; 30:8; 2. Samuelova 2:1). Jehova je o njemu rekao: "Našao sam Davida, (...) čovjeka po srcu svojemu" (Djela apostolska 13:22).

ODGOVORI

- U Betlehemu (u Judi) (Ivan 7:42).
- Pastir, lava, medvjeda (1. Samuelova 17:34, 35; Psalm 78:70, 71).
- "...Boga oca svojega te mu služi srca potpuno odana" (1. Ljetopisa 28:9).

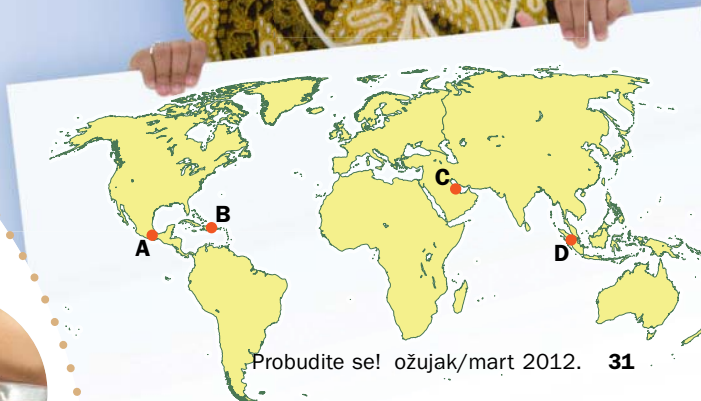
Ljudi i zemlje

5. Zovem se Olivia. Imam šest godina i živim u Indoneziji. Što mislite, koliko Jehovinih svjedoka ima u Indoneziji — otprilike 22 300, 42 800 ili 63 900?

6. Koja točka pokazuje gdje ja živim? Zaokružite je i ucrtajte točku na mjestu gdje vi živite. Pogledajte koliko ste daleko od Indonezije.

Djeco, pronadite sliku!

Možete li pronaći ove slike u ovom broju časopisa? Svojim riječima opišite što vidite na svakoj slici.



Probudite se! ožujak/mart 2012. **31**

KAKO GLEDATE NA ISUSA?



Zamišljate li ga kao
novorođenče, mučenika ili moćnog kralja?

Biblija otkriva da je Isus danas moćni kralj. No što to znači za Vas?

Mnogi vjeruju da je Isus dao svoj život za njih. Ali kako smrt jednog čovjeka koji je umro prije skoro 2 000 godina može omogućiti život nama danas?

Biblijske odgovore na ta pitanja moći ćete saznati na obilježavanju Isusove smrti koje će Jehovini svjedoci ove godine održati u **četvrtak 5. travnja/aprila** nakon zalaska sunca. Srdačno vas pozivamo da prisustvujete toj svečanosti.

Točno vrijeme i mjesto održavanja možete saznati od Jehovinih svjedoka u svom kraju.