

JAGODNA DIETA: 1300 kalorij na dan in povsem brez stradanja

Liza
Maja
polna idej



Kilogrami se zelo hitro topijo!

Številka 16 • 17. april 2020 • cena 2,29 EUR

Špraglj
na 7 načinov



Oda zeliščem
Skutne sladice

DR. GLORJANA VEBER

Potrebujemo kakšno spodbudno, modro misel, kakšno akašejko

PSIHOLOGIJA

7 motivacijskih trikov za napredovanje

Zbirka planinskih humoresk
Smeh z gora

DUŠAN ŠKODIČ

»Važne so zgodbe, ostalo ni pomembno«

ZDRAVJE MED EPIDEMIJO

SPANJU NAMENITE POSEBNO SKRIB



OSTAJAMO AKTIVNI

Krožni trening na stopnicah

DOMAČA PISARNA

Pri urejanju se ognite pogostim napakam

Koprive so zelo zdrave!

MALE STARŠEVSKÉ LAŽI

»Pridem čez minutko.«

ETNOGRAFSKI MUZEJ SLOVENIJE

Zbrali že več kot 450 šal o koronavirusu

ZDAJ JE ČAS, DA NAJDEMO V SEBI NOVEGA ČLOVEKA, KI BO KOS VSEM NADALJNJIM IZZIVOM!

Nova knjiga dr. Glorjane Veber, zbirka akašejk, ki jo je naslovlila Modróko, je tik pred izidom. Ker sovpada s hudo krizo, s smrtnim strahom, ki ga med ljudi po vsem svetu seje koronavirus, jo je posvetila vsem, ki jih je prizadel. Številke o obolelih in umrlih so nepredstavljive, ljudi hromi negotovost, mnogi doživljajo hudo psihično stisko ... V tem neprijaznem času vsi še kako potrebujemo kakšno spodbudno, modro misel, kakšno akašejko.

Tekst: H. P.

● **Ni človeka na svetu, ki se ga koronavirus ne bi dotaknil. Kako vi doživljate in preživljate te težke trenutke?**

Moram reči, da sem zelo mirna. Zagotovo je v teh trenutkih bistveno, kako smo ljudje notranje močni in koliko smo pred tem delali na sebi. S tem, ko sprejmemo, da je povsem naravno, če se počutimo ogrožene, prestrašene, obupane, smo na pol poti k pozitivni spremembi. Osvobodimo se teže napora in odpora, ki nas stiskata v nemoč in krč. Poglejmo, kako v naravi vse poteka v tišem redu in sožitju. Roža sodeluje z vetrom. Narava nas nenehno uči o optimalnem delovanju družbe in človeka. Pri meni se je spremenilo le to, da zdaj opravljam službeno delo od doma. Prvi teden je bil izredno pester in nepredvidljiv, a kriznih položajev sem vajena. Če pogledam širše, vidim, da prihaja na dan kolektivno nezavedno. Vse, kar je bilo v kakršnemkoli smislu potlačeno v nas, je v tem obdobju potencirano. Ko se počutimo ogrožene, ljudje navadno napadamo še bolj. In to počnemo vse do točke, do tistega dna, ko se čustveno popolnoma izkašljamo, izpraznimo. In ta praznina je poligon za pogled vase, samorefleksijo in postavitev novih temeljev. Zemlja se je z virusom »zaprla«. Čas je, da potrkamo na vrata, ki jih nosimo v sebi.

● **Verjetno je moč skupnosti v takšnih razmerah še kako pomembna, kot diplomirana sociologinja, politologinja in doktorica družboslovnih znanosti to dobro veste. Kako smo se po vašem mnenju izkazali Slovenci?**

Pojav koronavirusa smo jemali premalo resno. Bile so počitnice, hodilo se je v Italijo, treba je paziti v zakup tudi človekovo prevečkrat brezbržno in navno naravo, da dokler se dogaja »samo« pri sosedih, je kavč naše domače deželice varen. Ker smo bili do zdaj prežeti z udobjem, je bilo za naš pohlep in razvajenost nujno, da zaprejo trgovine. Sprejgledati moramo, da je moderen približek du-

hovnosti egoistično naravnani, s tem ko promovira, naj na prvo mesto postavimo sebe. Takšen vrednotni sistem je bil k nam uvožen in hrani našega kapitalističnega duha. Na prvo mesto je treba postaviti sočutnost, v njej je dovolj prostora tako za nas kot za druge. Čas je, da pogledamo lastnemu egu in požrešnosti v oči, da se izkažemo v soočanju z novim duhovnim in kolektivnim položajem. Kot država oziroma narod nismo niti po osamosvojitvi, kaj šele pred njo, doživeli katarze. Brez nje resnična družbena sprememba ni mogoča. To je tako, kot če ne bi izkoreninili plevla in med njega pač malo sejemo ... Slovenci tudi radi gledamo v nebo, kdaj se bo spremenila država 'tam zgoraj', ne da bi se spremenili sami, državljeni, 'tu spodaj'. Tudi to ne gre. Svet ne čaka, da ga bomo rešili, svet deluje. To pomeni, da je odgovornost slehernega izmed nas, da se odpre v zavedanje, in tako se bo odprlo kolektivno zavedanje. Enako je v politiki. Temelji na tekmovanju v različnih prepričanjih, ki so igra retorike in pridobivanja glasov. V njej sodelujemo večinoma brez predhodnega neprizadete ga razmisleka. Izgubljam energijo, položaji pa se skozi zgodovinska obdobja samo oblačijo v druge obleke in si nadevajo druge maske na obraze. Zdaj ni čas za filozofiranje o rdečih, zelenih, oranžnih in ne vem kakšnih še ter za neskončna polemiziranja o dolgoročnih apokaliptičnih izidih. To je odgovornost do trenutnega položaja. Zavedati se moramo, da bo čas za evalviranje, ko bo to končano.

● **Mnoge je pandemija koronavirusa povsem ohromila. Družbena omrežja so polna pretresljivih zapisov, ljudi mučijo negotovost, nemoč in panika. Vi verjamate v moč pozitivnih misli. Ste njihove zdravilne učinke že kdaj prej izkusili?**

V zgodnjem otroštvu sem se srečala s prvimi spontanimi duhovnimi izkušnjami. Kot otrok seveda ne razmišljaš, kaj pomenijo in kaj so. V osnovni šoli sem ugotovila, da tega ni na naših izobraževal-



nih urnikih, zato sem brskala sama. Duhovni svet me je torej zaradi doživetih duhovnih izkušenj vedno zelo zanimal, posledično tudi delovanje miselnega sveta, iskala sem tudi zunanje dokaze zanj. Spoznala sem, da najpomembnejše znanje ne prihaja iz knjig, ampak iz drugih virov, iz kozmične zavesti, in da lahko s tem znanjem komuniciramo na energetski ravni. Ob koncu osnovne šole sem zbolela za epilepsijo, a je nisem poistovetila s pojmom 'bolezen'. To je bil za moje telo in dušo velik in hvalevreden šok, resetirala sem se in rodila na novo. Vse se je odprlo v prej manj znane ali nepoznane dimenzije, izostrilo se je zaznavanje, občutljivost do energij, informacij in podobno. Spontano sem začela izvajati 'nekakšne' meditacije, transcendentalna potovanja so bila jasnejša in močnejša. Skozi življenje je epilepsija izvenela, kozmično v telesnem pa se je okrepilo. Danes se pri večini duh in telo 'zaletavata' drug v drugega, namesto da bi se združevala. Če ju bomo znali združiti, se bomo 'pozdravili', ne le kot posamezniki, tudi kot družba. Zdaj smo v izolaciji, priložnost je idealna - potrebovali smo jo.

● **Vaša nova knjiga, ki je tik pred izidom, je gotovo plod vaših dosedanjih izkušenj. Tokrat ste v njej zbrali 500 akašejk. Bi nam lahko razložili ta pojem?**

Zapisane misli so poimenovane akašejke zaradi njihovega izvora. Izraz Akaša je zelo star, izvira že iz sanskrtskih zapisov, kjer Akaša predstavlja pojem za primarno substanco, eter, vesolje, prostor, nebo ... Iz nje vse izvira in vse prežema, je bistvo, esenca in vse življenje je povezano z njo. Ničelno polje Akaše ali 'A-polje' so definirali kot nespremenljiv spomin vesolja, ki vsebuje energije, iz katerih vse izvira, atomi, planeti, galaksije, živa bitja, zavest. Različne civilizacije in religije so se ukvarjale z njim, a seveda človekova narava teži za znanstvenimi dokazi. Prva bolj oprijemljiva sklepa-



nja in ugotovitve so se začele pojavljati v začetku 20. stoletja. Leta 1927 je fizik Werner Heisenberg prvi objavil znanstveno tezo, da v vesolju obstaja bažična energija, ki je vir vseh pojavov. Znanstveniki so dokazali, da smo ljudje energetska bitja, da energije v nas ni mogoče uničiti, se zgolj transformira iz ene oblike v drugo. Iz tega polja, ki ga navajam, izhajamo. Ne moremo se odtujiti od njega, obstaja, če se ga zavedamo ali ne, naša naloga pa je, da raziščemo njegove neslutene razsežnosti. Tudi nedavna odkritja kvantnih fizikov so v našem dinamičnem vesolju prepoznala obstoj Akaše. Pomenovali so jo univerzalno informacijsko polje, ki je nosilec informacij v vesolju, oziroma kozmična zavest, nekateri jo imenujejo tudi drugače. V praksi to pomeni, da lahko zavestno in z ustreznim zavedanjem sprejemamo informacije iz vesolja. Ko meditiramo, se lahko na primer povežemo s tem poljem, v nas pa pride znanje, ki ga nismo nikoli prej imeli. Gre za senzibilnost do te komunikacije. Ta od nas zahteva čisto duhovno zavest, kar se sliši enostavno, a je vse prej kot to. Branja Akaše in njenih informacij so se skozi zgodovino posluževali veliki umi, najbolj znan med njimi je bil Nikola Tesla. Danes ga poznamo po številnih izumih, njegova duhovna pot pa je javnosti manj znana. Učil se je pri svojem prijatelju, velikem hinduističnem duhovnem učitelju 19. stoletja, Swamiju Vivekanandi. Z njegovo pomočjo je Tesla začel odkrivati bogato dediščino znanja o energiji, ki je zapisano že sanskritskih rokopisih, hkrati pa mu je pomagal razvijati zavedanje za dostop do znanja iz akaškega polja. Tudi svetovno znani irski pesnik William Butler Yeats je svoje življenje posvečal globokemu duhovnemu raziskovanju in v njem odkrival pomembna nova znanja za svoje ustvarjanje.

● Tudi vas smo doslej poznali predvsem kot izjemno, iskrivo pesnico in brali vaše pesmi. Tokrat ste se lotili drugačnega žanra. Kako so se v vas rodile modre misli?

Poezija me je spremljala od mladih nog. Ko sem jo ustvarjala, sem skozi leta opazila, da je vedno nekaj korakov pred menoj. Izvirala je iz mojih duhovnih izkušenj, roka je samo zapisovala, a takrat o tem nisem razmišljala. Nisem pomislila, da bom kdaj zapisovalka takšnih misli, še manj, da bi jih samooklicala za modrosti. Potem pa sem leta 2018, po težkih življenjskih preizkušnjah, odpotovala v Grčijo, kjer sem se dejansko popolnoma prepustila naravi in jo prosila, naj me prepoji z energijo, naj mi pove, kar mi ima povedati. Veliko sem meditirala, brez kakršnegakoli razmišljanja in pričakovanja. Pustila sem le, da sta telo in duh sprejemala različne informacije. Ko sem se vrnila domov in se prepustila običajni rutini, sem drugi dan postala nezno utrjena, ob zame zelo neobičajni uri sem se odpravila spat. Le mislila sem, da bom spala, a sem pri čisti zavesti doživela nepozabno duhovno izkušnjo. Seveda pa so tudi te različne. Nekatero so močnejše, človeka močno in temeljno spremenijo, druge so manjše, kot nekaki svetilniki, smernice, tudi opozorila. Izkušnja, o kateri govorim, je trajala približno 45 minut. Ni lahko opisati doživetega, v

besedah je to izmuzljivo, dosegljivo je v tišini in osami. Energija in vsebina, ki sta prišli vame, sta bili tako močni, da sem odhitela v svojo knjižnico, niti računalnika nisem odprla, misli, ki so prihajale v moje telo, sem ročno zapisovala, dobesedno na vsak papir, ki mi je prišel pod roko. Trajalo je štiri dni, podnevi in ponoči, brez predaha. Morala sem izkoristiti odprti kanal, pustila teči komunikaciji z Akašo. Zatem sem padla v globok spanec. Ko sem se čez nekaj dni vrnila v knjižnico, sem 'odkrila' neke papirje, in šele ko sem jih začela pospravljati, sem jih začela malo brati in zdelo se mi je čedalje bolj zanimivo. Nekako spontano sem kakšno misel komu povedala, začela sem jih prepisovati ... Nisem pomislila, da bi jih izdala v knjigi, a so me naslednji tedni in meseci z določenimi signali, dogodki in spodbudami mnogih, tudi z nepričakovanimi navdušenimi odzivi na Facebooku, nagovorili, da jih vendarle objavim v tiskani obliki. Rekla sem si: »To se očitno mora zgoditi, naj gre, kamor želi iti.« Tako je nastala knjiga akašejk Modróka, od pisanja do danes je minilo dve leti, teklo je počasi, naravno. Vse zapisano je energija, je vibracija, ki nam kaže pot in potrebuje svoj čas.

● Vendarle ste knjigo načrtovali in pripravljali že pred pojavom koronavirusa. Ko ste kasneje spremljali njegovo razsežnost in posledice, ste se v nekem trenutku odločili, da jo boste posvetili vsem, ki jih je prizadel. Kaj vas je navdihnilo?

Spet se vračam k otrostvu, kajti že takrat je bil moja fascinacija človek in posledično svet, v katerem živi. Spominim se, da sem kot osnovnošolka, med drugim, pisala v Belo hišo, naj v času vojne pomagajo ljudem v Bosni. Skušala sem pač nekako prispevati, vedno sem se odzivala na dogajanja, na svet, v katerem živimo. Podobno se je zgodilo z mojo zadnjo knjigo V bližini tišine, ki je lani izšla tudi v Bangladešu. Zgodovina tega naroda je zelo močno vplivala name. Ko sem izvedela, koliko ljudi je leta 1952 žrtvovalo svoje življenje za to, da so lahko uporabljali materni jezik, sem želela knjigo posvetiti tem ljudem. Tako sem čutila in bangladeškega urednika vprašala, ali smem. Sedaj pri koronavirusu ni nič drugače. Vezni člen knjige Modróko je človek - nov človek, rojen iz starega. Da bi razumeli naše zdajšnje življenje, kam gremo, kaj to pomeni, nas mora čim več dvigniti svojo zavest. Vprašati se moramo, kako si lahko pomagamo sami, ko nas bremenijo stres, strah, nezadovoljstvo, tesnoba, razočaranja in mnoge druge težke negativne izkušnje. Modróko pri tem lahko pomaga. Kozmična energija je manifestirana v vse 'jaze', v vse nas, ki se dojemamo kot individualna bitja. Prav v tem času koronavirusa opažam, da se že začenjamo zavedati, kako bistveno bolj povezani smo. Mnogi so me svarili, češ: »Ne moreš v tem času izdati knjige!«, a sem čutila, da to enostavno moram storiti. Knjiga je sama klicala po tem. Želela sem jo posvetiti ljudem, ki jih je koronavirus prizadel. Zato, ker je virus, z vsem, kar ga spremlja, zrcalo stanja duha v današnji družbi.

● Imate kdaj občutek, da je duhovna dimenzija človeka danes za mnoge še vedno tabu? Je v jav-



nosti v tem kontekstu še vedno prisotna stigma?

Spodbudno je, da imamo danes na voljo vrsto duhovnih vsebin, a hkrati se je treba zavedati, da zato na nas preži precej nevarnosti, treba je ločiti zrnje od plevela. Ni bližnjic, duhovne dimenzije se ne odkrivajo z danes na jutri. Posledično se lahko celo oddaljimo od njih in to moramo vedeti, ko se gremo po različnih ponujenih seminarjih, izobraževanjih in knjigah. Stigme in etiketiranja prežemajo vsa področja našega življenja, a vsekakor postajamo čedalje bolj odprti za drugačno, nepoznano. Čas, ki ga živimo, nam je pokazal, da način, po katerem smo večinooma živeli doslej, ne zadovoljuje naše duše. Zato se pogosteje podajamo v neznanu, potovanje vase je vedno potovanje v neznanu. Med akašejkami se mi je zapisala misel, ki pravi, da smo si najbolj podobni, ko smo sami, ko nas nihče ne gleda. A pomembno je spregovoriti, s tem ne odpiramo samo sebe, ampak aktivno soustvarjamo prostor, v katerem živimo. Čas je za samorefleksijo in streznitev.

● Za vas bi lahko rekli, da za vsako čutenje, energijo in duhovno frekvenco iščete razlago v znanstveni teoriji. Je mogoče najti povezavo za vsak človekov občutek?

Tudi tega sem se dotaknila v akašejkah. Ko iščemo znanstvene dokaze, je bistveno upoštevati, da tudi zavedanje znanstvenika raste. Bolj ko bo dozoreval, več dokazov bo našel in to je nedokončana zgodba. Znanstveni instrumenti izmerijo, kar so sposobni izmeriti. Vajeni smo uporabljati tehnologijo, da dobimo potrditve našega uma. Pomembno je vedeti, da imamo vsi fantastičen instrument, in to je naše telo. Treba mu bo zaupati in zdaj je čas, da se temu prepustimo. Energiji, ki je v nas, moramo dovoliti, da nas vodi in uči.

● Verjetno bi nam prav ta energija lahko pomagala pri zahtevnih gospodarskih, političnih, socialnih, okoljevarstvenih in drugih izzivih, ki nas bodo čakali v času po virusu. Pri svojem dosedanjem delu ste se lotili različnih družbeno odgovornih projektov. Na katerega ste najbolj ponosni?

V vsak produkt vnašamo svojo energijo, v njem

je zajeta esenca vsakega delavca. Zdaj nam je to pokazal zelo praktičen, viden aspekt, nevidno energijo pa moramo ponovno odkriti. Verjetno smo tudi tik pred pragom nove tehnološke revolucije, ki se je že dolgo napovedovala, splet je že zdaj zelo obremenjen in verjetno bo sledila integracija tehnoloških novitet. Te nas lahko še tesneje zaprejo v kletko in tudi zato je pomembno predhodno vzpostaviti ustrežno zavedanje. Napredne starodavne civilizacije uma niso uporabljale na način, kot ga uporablja sodoben človek, delovali so jim čuti in sposobnosti, ki so v nas tre-

nutno zamrzjeni. Za to obstajajo številni dokazi in prav k temu se moramo vrniti. Na kateri svoj dosedanj projekt sem najbolj ponosna? Na meni je največji pečat pustil projekt Pobegi mladih z Golega otoka. Nastal je ob obeleževanju spomina na prve deportirance na Goli otok. Vključeval je tudi natečaj, v katerem so mladi pisali eseje, tudi v smislu metafore na današnje družbo. V drugem delu projekta smo se odpravili na otok in v enem tednu iz kamnov zložili ogromen napis 'Kamen na kamen, opet samo kamen'. Gre za verz hrvaškega pesnika Andrije Vučemila, ki je bil dvakrat zaprt na Golem otoku. Preden smo se štirje umetniki odpravili tja, sem mu poslala elektronsko pošto, da bi pridobila njegovo dovoljenje za postavitev napisu v zbiralniku vode, pa mi ni odgovoril. Bila sem v dilemi, kaj storiti, a smo se, kot mladi nadobudni ustvarjalci, odločili, da napis vseeno postavimo. Delali smo v vročini, uporabljali orodje, ki smo ga našli tam, bilo je hudo, živci so nam popuščali, začeli smo se medsebojno maltretirati in otok smo zapustili popolnoma skregani. Dva meseca kasneje smo se zavedeli, da je v nas prišla energija otoka, da smo se obnašali natančno tako, kot so se obnašali v svinčenih časih. No, pol leta kasneje pa smo na spletu po naključju našli na vrsto člankov v hrvaškem časopisu, bilo je objavljenih tudi nekaj intervjujev z gospodom Vučemilom (umrl je februarja 2020 - op. p.). Nisem vedela, da je bil kasneje vodič po otoku in pri enem od vodenj je odkril tudi naš napis. V

intervjuju je izjavil, da je 'dobil najlepše darilo v svojem življenju', s kamni zapisan svoj verz. Rekel je, da se je ob njem zjokal in da so ga prej v zvezi s tem kontaktirali 'neki nori Slovenci', pa ni odgovoril. V okviru projekta smo organizirali okroglo mizo in posneli video, pri čemer nam je pomagala takratna kulturna ministrica Majda Širca, ki nam je odstopila tudi nekaj svojih posnetkov iz dokumentarnega filma, ki ga je še kot novinarka nacionalne televizije posnela na Golem otoku in Sv. Grgurju. Pri projektu smo sodelovali tudi z dvema Slovincema, ki sta prežvela izkušnjo Golega otoka. Eden izmed njih, slikar in literat, je po hudi izkušnji iz sebe 'potegnili' popolnoma novega človeka, srečnega, veselega. Drugi pa se je zapri v svoj sovražni svet, iz katerega nikakor ne more.

● Življenje je pred človeštvom postavilo že mnogo preizkušenj, dodaja pa vedno nove, poleg zadnje s koronavirusom nas vse bolj ogrožajo tudi podnebne spremembe. Mislite, da bo človek na zdajšnji stopnji zavesti kos ne ljubim dogodkom, ki so praktično neizbežni?

Ne. S tem zavedanjem, ki ga imamo danes, vsem izzivom ne bomo kos, jasno je, da temu že zdaj nismo. Na zelo resne razmere se masovno odzivamo z nekonstruktivno kritiko, obtoževanjem, norčevanjem. Ta način ne vodi nikamor, pojavljajo se kolektivne psihoze, strahovi, to je treba preseči. Ta položaj moramo sprejeti in se dvigniti na višjo raven in prejeti ukrepati pri sebi, da se bo rodila drugačna, človeški naravi bližja družba.

zarija Jani

Stoletniki, ki so premagali korono

Saša Hribar Z respiratorja v studio

Prof. dr. Matjaž Zwitter Čas je za obrabo izkoreninimo virus!

Ana Petrič, direktorica doma starih STAREGA ČLOVEKA SE NIČ NE VPRAŠA

NI ČASA ZA CRNE MISLI

Strup, ki uniči še sosedov vrt

ČUDEŽNO VMESNO POSTENJE: tako smo jedli pred 40 leti

SHUJŠAJMO V KARANTENI

STOLETNIKI, KI SO PREMAGALI KORONO

Ne spreglejte v novi Zariji Jani

Na izbranih prodajnih mestih na voljo v kompletu s časopisom **Novice Svet24**, za samo 2,99 EUR in v kompletu z revijo **Zvezde Lady**, za samo 3,99 EUR.

Vsak torek!