

SVA SUNCA SOMBORCA JOSIPA POZDERA

# ZAGLEDAN U ŽIVOT

Više od tri decenije radio je Josip Pozder u školi, predavao tehničko obrazovanje, predan prosvetarskoj struci i nauči, deci, porodici, životu i putu kojim se veći žuri, a (za)stane obično kada je ostalo malo vremena za mirne dane i godine. Zastao je i Josip, ali da nastavi drugačije, putem kojim se ne žuri i ne jede... Do tada, nije u jelu bio izbirljiv, vaga mu prokleta tačno prikazala veliki višak kilograma, a nuz to, naravno, zdravlje sve posnije, pritisak, holesterol, šećer i puno lekova svakog dana...

Putem interneta saznao je za Hira Ratan Maneka, zainteresovala ga je njegova priča... Gledanje u sunce ili solarna joga, sunčarenje, naziv je za praksu poslednjih decenija popularnu širom sveta zahvaljujući baš tom Indijcu. Odlučio je da se oprobao u tome, tražio, pronašao obilje informacija,

literaturu. Okrenuo se suncu, sunčarenju...

- Solarna joga je jednokratna praksa koja se uobičajeno sprovodi u periodu od devet meseci ili 45 minuta. Prvog dana gledate direktno u Sunce, maksimalno deset sekundi, drugog dana dvadeset itd. Pri tom, moraju se koristiti sigurni sati, prvi po izlasku, ili poslednji sat pre zalaska Sunca jer je tada UV zračenje najmanje. Stoji se bosih nogu na golj zemlji, pesku, betonu, ali nikako u vodi. Naočare i sočiva moraju se skinuti – objašnjava Josip.

- Kada gledamo u sunce – nastavlja Josip - sunčeva energija nam direktno ulazi u organizam. Jedino mesto preko kojeg ta energija može da uđe u organizam su oči, a iza nervnih završetaka očiju nalazi se pinealna žlezda koja raspoređuje energiju po celom telu. To je najčistija energija jer do-

lazi direktno iz sunca. Moj imuni sistem je jači gledanjem u sunce, povećava se nekoliko puta. Sve je u imunom sistemu. Kada je hraniš energijom pinealna žlezda se razvija i raste. Poboľšao mi se vid, šećer u krvi je u normali, holesterol takođe. Solarna joga i zdrava ishrana, bazirana isključivo na sirovom voću i povrću, doprineli su smanjenju telesne težine, optimističkom pogledu na današnji život i opštoj slici mog zdravlja. Svakog jutra se radujem. Kada se probudim i vidim da je vedro, radujem se što ću gledati u sunce. A kada je oblačno, radujem se što ću duže biti u krevetu. Svaki dan mi počinje prijatno. Imam mir u sebi, toleranciju, povećanu moć predviđanja...

\* \* \*

Ima Josip još nekoliko sunaca... Ne baš onakvih kao ono s neba, već onih što se sjaje iznutra. Kada su se uselili u kuću u Prizrenskoj, zidovi goli (učinilo mu se, veli, kao da su u pećini), i on ih obasjao slikama svojom rukom naslikanim i uramio ih radovanjem. Stane se na tepih (može bos, u zepama ili zoknama) i gleda se, obično pred spavanje, da se miran san i radovanje lakše ušunaju. Probao je (čitavih sedam godina) i američko sunce, sin i ćerka su im tamo... Nostalgija mu razmlačila povratnu kartu, pa se sa suprugom Sofijom vratilo u Mlake. Tu smo pre neki dan i sedeli, pričali...

I već pred odlazak, Sofija dometnula još malo sunca, al' koje se čuje... Život teče u laganom ritmu, tamburaši to najbolje prate... Sedne se, čuti... Sve dok se soba skroz ne zasija još jednim radovanjem.



Једно јутро Јосипа Поздера

## ODRŽAN GALA KONCERT MLADIH UMETNIKA



## DOŽIVLJAJ I ODUŠEVLJENJE

Kulturni centar Laza Kostić priredio je 28. decembra, na velikoj sceni Narodnog pozorišta Sombor, **Novogodišnji gala koncert**. Dela Čajkovskog, Vivaldija, Mocarta, Hristića i drugih kompozito-

ra klasične muzike predstavili su visokoprofesionalni mladi umetnici orkestra **Lola klasik** kroz tri na ovim prostorima jedinstvene formacije - **Flautino**, **Orkestar klarineta** i **Gudači** pod vođstvom umetničkog rukovodioca profesora

Ljubiše Jovanovića.

Sa članovima ovog sjajnog sastava nastupile su i dve Somborke - **Simonida Jovanović** u Horu flauta „Flautino“ i **Daliborka Malenić**, solistkinja u „Spevu“ Stevana Hristića.

## NAJBOLJI BENDOVI U 2012. GODINI SOMBORCI U VRHU

Unovogodišnjoj muzičkoj emisiji „Gruvanje“, koja se emituje na RTV, izabrani su najbolji album, spot, bend, najvažniji događaj i najveća nada. Za najbolji bend u Srbiji u 2012. godini glasala je publika preko

sajta emisije „Gruvanje“. Najveći broj glasova dobio je somborski bend **„Neozbiljni pesimisti“**. Oni su u toku prethodne godine mnogo svirali u regionu, ali i više puta u Poljskoj, gde su, izgleda, prihvaćeniji nego u svo-

joj zemlji. U konkurenciji albuma, „**Omladinci, kud ste pošli**“ „Neozbiljnih pesimista“ našao se na četvrtom mestu, a „**Cynicism**“, takođe somborskog benda **„Line Out“**, na trećem mestu.

T. S.

## SOMBORSKI BEČ

Više od 150 Somboraca Novu godinu дочекало je u Beču, a put su organizovale turističke agencije „EuroLajn Пекез“ и „Елит турс“. На 12 постављених бина певало се и славило целу ноћ, а Беч је сијао пуним сјајем у новогодишњој ноћи. На сваком кораку били су постављени штандови са сувени-

рима, куваним вином и разним ђаконијама, а у поноћ је приређен несвакидашњи ватромет. Бечка најлуђа ноћ памтиће се и препрличавати дуго, а како и не би када је Ново лето у аустријској престоници дочекало милион људи. Из Србије је, како су јавили медији, Нову годину у Бечу дочекало 50.000 посетилаца.



## AKCIJA SOMBORSKOG EDUKATIVNOG CENTRA ZA SREĆNU, ZDRAVU I SIGURNU 2013.

Volonteri Somborskog edukativnog centra delili su u subotu, 29. decembra, građanima jabuke i paketiće za srećnu, zdravu i sigurnu 2013. go-

dinu. Tokom akcije na glavnoj ulici građani su imali priliku da preispitaju stavove i vrednosti u vezi sa HIV/AIDS-om.

T. S.



## ФОТО БЕЛЕШКА

### ДОЧЕК НОВЕ ГОДИНЕ У РЕСТОРАНУ „ДОЛЧЕ ВИТА“



И Деда Мраз се ухватио у коло



Снимио: В. Надаревић