

S V A Š T A R A

IV.

(od svega pomalo, za svakoga ponešto)

Po izboru Svetozara M. Jovanovića

2008.

NULLA DIES SINE LINEA !

*

Nisam više onaj stari. Ostarilo se.

(Aleksandar Baljak)

*

Ispravno je govoriti :

bobina, helidrom, rđa, rvanje, katolikinja, maršruta, ruksak, delinkvencija, korijen, boranija, zuluf, zoluf, pejzaž, pejorativno, kapučino, arteski (bunar), sekirati se, riskirati, pidžama, manšete, džem.

Neispravno :

boMbina, heliOdrom, Hrđa, Hrvanje, katolkinja, maršuta, rusak, delikvencija, korjen, buranija, soluf, suluf, pejSaž, peŽorativno, kapuĆino, kapuCino, arteRska, arteŠki, slkirati se, rEskirati, piŽama, manŽete, Đem.

*

Isidora Bjelica odeću bira brzinom kojoj nedostaju kompleksi, a
šešire po obliku i veličini.

Zovu je ŠEŠIRNATA.

(Press)

*

Sport u mladosti je izvanredan životni trening.
I u sportu i u životnom pozivu prvo morate pobediti sebe
da biste pobedili protivnika.
Uči vas timskom radu i motiviše za pobedu u idućem kolu,
čak i posle poraza u prethodnom.

(Dr Dimitrije Pamfilov, hirurg plastičar)

*

**Čovjek je dobio na korišćenje tri najvrijednije stvari :
maslinovo ulje, med i vino.**

*

Isuviše sam tolerantan.
Imam mnogo razumjevanja; često prećutim laž, bezobrazluk, glupost,
misleći da će zbog mog čutanja neko da se postidi

Who cares (Koga briga), **Long life learner** (Učenik celog života), **By the way** (Usput)

SLENG ĆE NAM BITI MATERNJI,
NE MOŽEMO VIŠE DA SE SMARAMO SA SRPSKIM !

(Akademik Matija Bećković)

*

Najvažnije u životu je da čovek ostane zdrav, normalan, čist, ispravan i uspravan, da može mirno da šeta ulicom, a kada mu noću zazvoni telefon ili mu neko dođe na vrata, da može da opsuje što ga uzinemiravaju, a da se ne plaši.

(Dušan Savić, fudbaler)

*

Inkompatibilija lijekova i namirnica :

Tetraciklini, preparati gvožđa i baktrijem ne treba kombinovati sa mlijekom, mlijecnim proizvodima, pšenicom, čajem, kafom, orasima, a glikozide i antitrombotike sa bjelančevinama i mahunarkama.

- Masti usporavaju varenje, pa i apsorpciju lijekova.
- Antibiotike i glikozide treba uzimati natašte.
- Acisal uzimati sa manje bjelančevina, ugljenih hidrata, masti i ribe.
- Sulfonamide ne kombinovati sa spanaćem i salatom.
- Nesteroidni antireumatici nadražuju želudac, mogu izazvati i krvarenje i ne idu sa teškom hranom (čorbe, masno, prženo i prijesno povrće).
- Vitamin E ne uzimati nikako sa žutim i crvenim povćem.

Deficit folne kiseline, riboflavina, B6 i B 12 vitamina može izazvati oštećenja DNK i izazvati rak debelog crijeva.

- Zeleni čaj utiče na pad LDL holesterola, gubitak tjelesne težine i poboljšava rad srca i mozga.
- Kivi je pun antioksidanata, vitamina E, luteina. Sprečava trombozu i popravlja vid!
- Paradajz zbog likopena poboljšava rad srca i sprečava rak prostate.
- Spanać sa jajima za 43% smanjuje rizik od degeneracije makule oka.

*

GSM PASIV 900/1800 je laptop, koji može da prисluškuje više stotina mobilnih telefona u krugu od 11 km.

Bilježi broj s koga je „objekat“ pozvan, vrijeme, datum, snima kompletan razgovor i reprodukuje sve razgovore u vremenu do godinu dana.

(Press)

STRES je stanje u kom pojedinac ne može da ispuni prekomjerne zahtjeve okoline.

Stres je sve ono što od nas zahtjeva prilagođavanje i svaka promjena u životu, povoljna ili nepovoljna.

(Ričard Lazdaruš, psiholog)

*

Simptomi i preporuke :

- **AKNE** : Znak su nedostatka cinka. Uzimati mljeko i plodove mora.
- **SLABA KOSA** : Nedostatak cinka i željeza. Uzimati isto.
- **MITESERI** : Uzimati žitarice, meso i plodove mora.
- **ŽVALE** : Nedostatak željeza, vitamina B 12, B 6, folne kiseline. Uzimati meso, mahunarke, zeleniš, mlječne proizvode.
- **CRVENILO LICA** : Znak je opterećenja crijeva i srca. Izbjegavati kafu, alkohol, čaj, začinjena jela. Unositi sirovu hranu, luk, limun, celer, grožđe, kruške, žitarice, cink i željezo.
- **DEPRESIJA** : Znak je nedostatka vitamina B6. Uzimati meso i ribu.

*

SALAFIJE su pripadnici militantne islamskičke organizacije iz Alžira.

Propovjedaju džihadski salafizam, odnosno sunitski fundamentalizam, trguju drogom i putuju sa – šengenskim vizama.

ČOVJEKA DEFINIŠE ONO ZA ŠTA JE SPREMAN UMRIJETI.

*

**Za vrijeme punog mjeseca
kriminalci, policija i Hitna pomoć rade prekovremeno !**

Tada žene ovuliraju, a muškarci imaju veću koncentraciju testosterona, koji ih pretvara u alfa mužjake i počinju se ponašati kao životinje – adrenalin galopira organizmom u potrazi za seksualnim partnerom.

(Dr Liza Metjumen, psiholog)

Pun mjesec stvara optimalno osvjetljenje, zbog čega se osjećamo krajnje bezbrižno i pomalo nestrašno.

(Dr Glen Vilson, psihijatar, London)

Kad god je pun mjesec, kažemo :
O, ne ! Svi će se idioci večeras sjatiti ovamo !

(Teri Vung, izbacivač iz lokala)

PATRIOTIZAM JE POSLJEDNJE PRIBJEŽIŠTE HULJE.

*

Čim ja otvorim usta, neka budala počne da priča.

(Savo Martinović)

*

Djeca zaposlenih majki su srećna i misle da njihove mame provode puno vremena s njima.

*

LJUBAV JE NAJKRUPNIJI ZAVJET, A ODRŽAVAJU GA SAME SITNICE.

(Svetlana Popović – Mihajlović, pisac)

*

**Dobro je živeo onaj ko se raduje kad dođe kraj,
a svi za njim plaču.**

(Patrijarh SPC Pavle)

*

**NE MOŽEŠ POMOĆI ONOME KOME NE VJERUJEŠ, A
JOŠ MANJE ONOME KO NE VJERUJE TEBI.**

*

Sejo Sakson (Davor Sučić) frontmen „zapadne verzije
ZABRANJENOG PUŠENJA kaže :

„S Neletom Karajlićem (N.Janković) sam odrastao.
On je kao član porodice u kojoj možeš imati alkoholičara ili propalicu ili nacionalistu.“

*

Zašto je tek sada uhapšen direktor Gradske čistoće,
kad svi znaju da se javno bavio prljavim poslovima ?

(Borivoje Ilić)

Nećemo se više vidjeti, jer smo ispričali sve što smo imali,
ali pretvaraćemo se kao da ćemo se sutra opet vidjeti.

(Film)

*

Prema jednom britanskom istraživanju –
svako četvrti dijete ne smatra oca članom porodice, a tek svako deseto bi se
ocu obratilo kad ima neki problem.

Razlozi su: razvodi i/ili samo zaposlenost oca.
25% djece ima uzore u fudbalerima, a otac je uzor samo za 14% djece !

*

Premalo sna izaziva debljinu

zbog toga što nivo hormona LEPTINA opada i šalje organizmu signal
da je gladan, pa se unose dodatne kalorije i tjelesna težina raste.

*

ČOKOLADA, SEKS i MESO

utiču na razvoj sive mase mozga i očuvanje mentalnih funkcija,
ali je uz to potrebno i :

- Ne pušiti marihuanu.
- Ne gledati TV sapunice.
- IGRATI se s djecom.
- Čitati naglas.
- Izbjegavati ljude koji se stalno žale.

(Teri Horn u knjizi „Trening mozga“)

*

KOMUNICIRATI ZNAČI NEKOME REĆI SVOJE TAJNE.

*

Integralno brašno, žitarice i mahunarke su izvor dobrih ugljenih hidrata –
glikemija (ŠUK) ostaje normalan.

*

Obrano i punomasno mlijeko sadrže iste količine kalcijuma.

*

Smanjen unos kalcijuma s mlijekom i mlječnim proizvodima kao i C vitamina povećava gojaznost u predjelu trbuha, pokazalo je ispitivanje na 900. iračkih žena.

(Dnevni avaz)

*

JABUKA prije obroka smanjuje unos kalorija, a sok od jabuke – povećava !

*

KIVI sadrži vitamine A,B,C, nijacin, kalcijum, gvožđe, kalijum, bjelančevine. Reguliše krvni pritisak, a folna kiselina sintezu proteina.

*

Okorjeli pušači imaju 41% veći rizik da obole od impotencije i kardiovaskularnih bolesti.

*

U sjedećem položaju enzimi za sagorjevanje masti ne funkcionišu; zato **STAJANJE** vodi idealnoj tjelesnoj težini isto kao i vježbanje !

*

Dva čena bijelog luka prije dodatka jelima treba ostaviti da odstoje 15 minuta, jer se tako povećava nivo vodonik sulfida, koji u tijelu opušta krvne sudove i djeluje antioksidantno štiteći od raka prostate, dojke i debelog crijeva.

*

Dva od pet šefova u velikim firmama LAŽU svoje saradnike i to više kada imaju više problema.

*

Mnogi misle da se zvijezda postaje zbog talenta. Ne. Niko ne postaje nešto zbog talenta, nego je prihvatio pravila, a kad si u svijetu pravila, onda si dio mašine – sekte !

(Tihomir Radetić, reditelj)

SAVRŠEN OSMIJEH :

- Boja zuba i beonjača treba da se podudara.
(Izbjeljivanje zuba stvara kontraefekat).
- Idealna širina osmjeha ne smije biti uža od polovine širine cijelog lica.
- Donja i gornja usna moraju biti simetrične u odnosu na sredinu lica.
- Gornji zubi treba da dominiraju osmjehom.
- Zubi koji se vide treba da su zdravi.
- Zub dvojka treba da je 61,8 % veličine jedinice, a trojka 61,8 % veličine dvojke.
- Širina jedinice treba da bude 80% od visine jedinice.
- Osmijeh smije da otkriva samo 2 milimetra desni.

*

Vjera Mujović u knjizi „**Nisam ovako zamišljala život**“
opisala je iz bolesničkog kreveta, tri kategorije ljudi :

- **Teroriste** (ljekari i bolničko osoblje)
- **Zatočenike** (mučenici, povređeni i bolesni)
- **Posjetioce**, koji ih obilaze (živi i mrtvi !)

„Sapatnici su me naučili da svako mora da raskrstí sa svojom razmaženošću, samozivošću, da shvatim da nisam tako važna i da čovjek mora da bude vrijedan, pokoran i posvećen.

Ne smijemo da oguglamo na patnju, da nam se smanji granica za bol i saosjećanje.“

*

Britanac **ENDI BATI** (37) donirao je spermu svojim prijateljicama, lezbijskama, koje su tako dobile dvoje djece, pa se onda – rastale.

Agencija za podršku djece sada traži da ovaj donator plati zaostalu alimentaciju, a uz to nema pravo starateljstva nad djecom !

*

Čak 25% žena tvrdi da više uživa u šopingu nego u seksu.

*

Žena je prvo VIRGO INTACTA,
zatim CONTACTA i
na kraju AD ACTA.

(Milan Gutović Lane, glumac)

*

NIKAD SE NE BIH OPAMETIO, DA NISAM POSTAO BUDALA !

(Miljenko Žuborski)

*

Neodoljiva Najdžel Loson svoju TV emisiju „**Najdželini zalogaji**“ u kojoj prži, muti, sjecka, oblizuje se i jede prstima, izvodi seks gastronomsku koreografiju, a koju sama naziva „gastropornografijom“, smatra da je svaka hrana – hrana utjehe !

*

ROKENROL mi je mnogo pomogao u životu,
jer me je upoznao sa svim nevaljalostima ovog svijeta.

U rokenrolu mi se nije dopadalo
najniže i javno ispoljavanje strasti, suicidnost i cinizam.
Naučio sam kako se živi – bez Boga !

(Asim Sarvan, muzičar)

*

Živim u sasvim demokratskom braku :
prvo sam ja nju izabrao, a ona zatim formalno i neprestano vlada.

(Rastko Zakić)

*

Istraživanje na 900.000. ljudi pokazuje da ljudi koji imaju nizak ukupni holesterol rjeđe umiru od srčanog infarkta.

*

Ljudi sa lošom fizičkom kondicijom imaju 4 puta veću stopu smrtnosti,
bez obzira da li su gojazni ili ne.

*

Visok **kortizol u trudnoći**,
ključni je razlog za kasniju pojavu anoreksije kod djece.

*

**MED se ne preporučuje djeci mlađoj od godinu dana
zbog mogućnosti trovanja.**

KETO dijeta, ishrana koja izaziva metaboličku ketozu,
sprečava epileptične napade na duže vrijeme.

(Film „Iznad svega ne naškodi“)

*

DAREŽLJIVOST prema drugima nosimo u genima.
Odgovorni gen je AVPR 1.

(Dr Arijel Knafo, Izrael)

*

Mnogi su napustili selo i otišli u glad.

(Branko Mišić)

*

Nije mi bilo stalo do otkrića istine koliko do rušenja zablude,
koja važi kao istina. Dokle god se ne otkrije zabluda,
njena vrednost jednaka je vrednosti istine.

(Đuro Šušnjić, sociolog)

*

ALFRED NOBEL (1833 – 1896),
švedski inženjer, hemičar, pisac i vlasnik fabrike oružja „Bofors“,
koja je prva proizvela dinamit, osnovao je
Fondaciju za priznavanje vrhunskih dostignuća u
fizici, hemiji, medicini/psihologiji, književnosti i u mirovnim naporima.

To je uradio uvrijeđen, zato što su francuske novine 1888.god.
objavile netačnu vijest da je umro, pod naslovom :
„MRTAV JE TRGOVAC SMRĆU.“

Testamentom je ostavio 104 miliona dolara Fondaciji,
koja svake godine nagrađuje 5 osoba,
koje su doprinjele dobrobiti čovječanstva.

(Euroblis)

*

GOLUB se uvijek vraća u gnijezdo iz koga je potekao, gdje se izlegao.
Vlasnici golubova razmjene svoje golubove „pismonoše“ i
po potrebi po njima šalju pisane poruke.

*

**Osnovna razlika između vjere i sujevjerja je u tome
da sujevjernom lični Bog nije potreban ili
je njegovo prisustvo sekundarnog značaja.
Zbog toga je sujevjerje statično, a vjera dinamična.**

Sujevjerje se oslanja na tehnike nadmudrivanja i umilostivljenja, a
vjera sa povjerenjem odgovara na Božje ljubavno otkrivenje.

(Prof. Dr Vladimir Vukašinović, Bogoslovski fakultet Beograd)

*

**NEKI LJUDI IZGLEDAJU KAO DVOPOLNI PUŽ.
SAMI SEBI DOVOLJNI.**

(Radoslav Bratić, pisac)

*

SPIN DOKTORI su profesionalci koji nafilovanim pričama ruše nečiji ugled ili se makar
o ugledu diskutuje. Imaju bujnu maštu, dobru retoriku i jasno definisanu metu. SPIN se
uči upoznavanjem zanata: (zlo)upotrebe medija, političke komunikacije i marketinga, a
važan je i dar za „filovanje“.

*

VREME JE LEPO, ALI SU VREMENA GADNA.

(Ranko Guzina)

*

Varničimo i zato će nas ponovo izolovati !

(Borislav Stanković)

*

Mašta može svašta, pa se čak i za bombaške napade koriste predmeti
opšte namjene kao što su npr.: televizor, laptop, mikrotalasna pećnica,
fotoaparat, telefon, žena, automobil...
Prežive samo pametniji, maštovitiji i – paranoični.

*

Tatula je otrovna biljka, to je tačno, ali je priča o njoj ljekovita.

(Radoslav Bratić, pisac)

PATOLOŠKI LAŽOV je čovjek koji misli da je dobar i moralan, a čini zla djela ili ko umjesto da svoj život učini zanimljivijim izmišlja događaje i avanture da bi popunio rupe.

I istinoljupci se ponekad posluže sitnom („bijelom“) laži da uljepšaju dan.

Kada izvrtanjem istine varamo drugog, lažno se predstavljamo ili ostvarujemo neku korist, to više nije amortizer socijalnih odnosa, već nakon razotkrivanja laži rušitelj odnosa povjerenja među ljudima.

Čovjek laže u vezama, braku i prijateljstvima i svaki put se ponižava, jer priznaje moć drugoga – čim ne smije da kaže istinu.

Razlog je nesigurnost i pokušaj da sebe predstavi boljim nego što jeste, da zadrži iluziju prihvaćenosti ili pak, da bi se zbog nečega zaštito.

Laž služi i radi pribavljanja neke koristi, i tada je bliska prevari.

Lažovi vjeruju da ih samo laž može spasiti od neprilika u koje bi ih dovela istina !

76% ljudi laže isključivo zbog sebe, a
24% da bi pomogli drugima ili ih zaštitili.

Najopasnije su one laži na čijem temelju ljudi donose bitne životne odluke, one koje ih i bukvalno mogu koštati života.

USTA MOŽDA I LAŽU, ALI LICE BEZ GREŠKE OTKRIVA ISTINU !

(S.Frojd)

Laganje je čovjeku neprirodno stanje, što većinu neiskusnih lažova čini „providnim“ – tijelo im otkazuje poslušnost nizom sumnjivih signala:

- sužene zjenice, podignute obrve ili ugao usana, dodir nosa koji odjednom zasvrbi bez razloga, izbjegavanje direktnog odgovora, promjena teme, ponavljanje pitanja, prekrštene ruke, ubrzan govor, skretanje pogleda, pokrivanje usta, češkanje uha ili nosa, premještanje s noge na nogu, vrpoljenje u stolici.
- Kad žene lažu gledaju uvis, a muškarci u pod ili trljaju oči.

Kad čovjek laže, uvijek je pod stresom :
ima hladne ruke, znojenje dlanova, ubrzan puls i ubrzano disanje.

Proturanje „masne“ laži kroz srdačan osmijeh
u nama će izazvati osjećaj neobjašnjive nelagode.

**NAJSIGURNIJE SREDSTVO PROTIV LAŽI JE
BITI ISKREN PREMA SEBI I IMATI ISKREN ODNOS
PREMA DRUGIM LJUDIMA.**

EMPATIČARI ne prepoznaju laž po signalima, već OSJEĆAJU NEISKRENOST u svom stomaku i zahvaljujući svom iskrenom odnosu sa drugima u suštini su imuni na laž – osjete razliku !

Oni lažove ne otkrivaju prema šemama i uputstvima.

Samo 5% ljudi nepogrešivo prepoznaće lažova.

POLIGRAF otkriva uzbuđenje ali ne i da li osoba laže, ne otkriva misao, već samo fiziološku reakciju. Zato rezultati poligrafa nisu validni za sud, pa se podvrgavanje „detektoru laži“ obavlja na dobrovoljnoj osnovi i uz pismeni pristanak ispitanika.

TERMALNI SKENER registruje pokrete očiju i porast temperature u predjelu očiju kod osobe koja laže.

MAGNETNA REZONANCA je budućnost u kojoj je svaka misao „pod lupom“ bilo da je istinita ili lažna.

Istina je oduvijek bila ideal i vrlina, ali ne i svetinja.

U Veneciji su štampani i lažni Kur'ani,
nad kojima bi se neko mogao i da zakune, ali bez – posljedica.

*

Iza svakog uspešnog čoveka stoji žena, koja se dobro udala!

(Aleksandar Baljak)

*

GEJŠE su se pojavile u periodu EDO (1603 – 1867).

Zabavljale su muškarce u Kjotu, Tokiju i Atami kao umjetnice i mogle su da odbiju poziv na ljubav, za razliku od prostitutki. Svirale su na šamisenu (sa tri žice) i pjevale i šarmirale obučene u skupa kimona i nanule.

Lice im je bilo pokriveno bijelom podlogom, usne sa crvenim karminom, a frizura besprijeckorna.

Bile su vrlo diskretne i dostupne samo bogatim ljudima.

Danas ih ima oko 300.

*

Rohipnol tbl. je hipnotik, bez boje i mirisa, koga koriste kriminalci za omamljivanje djevojaka, silovanje i snimanje radi ucjene i prisile na prostituciju („droga za silovanje“).

U kombinaciji sa alkoholom izaziva amneziju, a poslije 72 časa ne može se više otkriti u organizmu.
Za slične zloupotrebe koristi se i ketonal.

*

Povremeno **opijanje** alkoholom (**vikendom**) je faktor rizika od 55% za nastanak raka dojke, jer podiže nivo estrogena i skupljanje kancerogena.

*

Tokom ovulacije žene su zbog „naleta hormona“, sklonije rizičnom seksualnom ponašanju i promiskuitetu.

(Institut KINSI, SAD)

*

GOJAZNE OSOBE u dobroj fizičkoj kondiciji duže žive od osoba normalne tjelesne težine, ali slabije kondicije.

Preporuka : svakodnevna brza šetnja od 30 i više minuta.

(Dr Stiven Bler, SAD)

*

Čovjek je biće stvoreno da prevaziđe samo sebe.

(Niče)

*

GRIP i druge virusne infekcije zimi udvostručuju rizik od srčanog udara.

Prevencija : vakcinacija.

*

Svaka promjena prija, pa ipak **PROMJENA POSLA** je veliki stres.

Nauka tvrdi da posao treba promjeniti na svakih 3 – 5 godina.

Novi posao može biti pad „s konja na magarca“, kada uspiju da vas kupe sa velikim obećanjima, a razočaraju malim ispunjenjima.

Novi posao osvježava, jer nas čini korisnijim.

**ČOVJEK KADA PRESTANE DA SE DOKAZUJE PRED SAMIM SOBOM –
PRESTAJE DA POSTOJI !**

Sticanjem novih iskustava čovjek povećava svoju vrijednost i vrijednost „profesionalne biografije“, mada to može ličiti i na karijerizam, od čega svi zaziru.

OVU KLACKALICU RAZRJEŠAVA – INTUICIJA.

*

Mišljenje da pušenje smanjuje apetit i pomaže u smanjenju tjelesne težine, opovrglo je najnovije istraživanje u Australiji:

Pušenje ne smanjuje nakupljanje masnih naslaga, već smanjuje (topi) mišićno tkivo !

Pušači izgledaju mršavije, ali masne naslage i dalje ostaju oko srca, pluća, jetre.

*

Osobe koje u stresu sačuvaju „hladnu glavu“, rjeđe oboljevaju od visokog krvnog pritiska !

*

NACIJA, to je - JEZIK.

(Šeling)

*

**Med, 1 kafena kašika pred spavanje, bolje smiruje kašalj kod djece, nego sirupi sa dekstrometorfanom, a i nema neželjenih dejstava.
Ne preporučuje se za djecu mlađu od godinu dana !**

*

Naučnici su utvrdili da dvije čaše vina
poništavaju negativne efekte jedne popušene cigarete.
Eto nam opet dobre prilike da jedno zlo lečimo drugim !

(Dušan Starčević, humorista)

*

**Poštenje se isplati i kada se ne isplati.
Poštenje uspjeva i kada ne uspjeva.**

(Konfučije)

Specijalno stanje proširene svijesti je trans
u kome se sjećamo zaboravljenih detalja iz djetinjstva.

Poslije smrti ljudi odlaze tamo gdje žele, gdje su njihova ubjeđenja,
gdje su pripremali put za života.
Ko vjeruje u Raj otići će tamo ili ako vjeruje u pakao, ide u pakao.
Zato je bitno kakva su nam ubjeđenja, mentalne projekcije, jer
naša ubjeđenja stvaraju našu realnost.

Život na zemlji je samo prilika da duša maturira, položi životni ispit,
prije nego što dođe do „čiste svijesti“. Zato postoji reinkarnacija.

Budući događaji su slobodni, nefiksirani, blago trasirani.
Vizualizacijom željene slike povećava se vjerovatnoća da se to i dogodi,
jer energetski se pojačava mogućnost fizičke realizacije.

(Milovan Jovanović, regresoterapeut)

*

25.marta 1941.god. potpisana je Trojni pakt Jugoslavije sa silama Osovine.

27.marta u Beogradu su generali Simović i Mirković izveli vojni puč.

Tek poslije 66 godina obznanjeno je da je iza puča stajala britanska
obavještajna služba, koja je htjela da se na Balkanu otvori novi front
radi slabljenja Hitlerovog napada na Englesku.

A to je odgovaralo i SSS-u.

Zaključak: **Kada se veliki tuku, mali nadrljaju.**

*

Agata Kristi (15.9.1890.- 12.1.1976.)

napisala je 70 romana, a od toga su 33 o detektivu Herkulu Poarou.

*

Dobre djevojke idu u Raj, a loše - svuda.

*

Neoamerikanizmi : WOW ! Oooops ! Ouch !

*

**Američko istraživanje pokazuje da
nikad nije kasno za usvajanje zdravih životnih navika:**

- Svakodnevno konzumiranje svježeg voća i povrća.
- Tjelesna aktivnost od najmanje 2,5 sata nedjeljno.
- Zadržavanje razumne tjelesne mase.
- Apstinencija duvana.

Ovo smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti i prerane smrti.

Kod sredovječne populacije samo 8,5% ljudi živi po ovim načelima.

*

Odlazak zubaru je najbezbolniji između 12 i 15 sati;
čovjek je tada smireniji i nervi slabije prenose bol.

*

Ikona podstiče na molitvu.
Čudotvorne ikone su one pred kojima
energija izrečene molitve daje okrepljenje i iscijeljenje.

Vrijeme trajanja molitve i položaj pri molitvi nisu važni.
Važno je samo da je ona od srca, pa makar bila od samo nekoliko riječi.

(Vladika Hrizostom)

*

Molitva je jedan od najdjelotvornijih načina za trajno smirenje uma i
zadržavanje budne svijesti na frekvenci moždanih talasa od oko 10 Hz.

*

DELTA moždani talasi frekvence **od 0,5 – 3,5 Hz** nastaju u dubokom snu, kada
se napajaju i obnavljaju ćelije i vraćaju u prirodni ritam života, zdravlja i snage.

Srođno svojstvo ima i opušteno stanje svijesti i tijela frekvence od **oko 10 Hz**.

ALFA talasi su frekvence **8 – 14 Hz** i dešavaju se u stanju smirenog uma i
opuštenosti, buđenja desne hemisfere mozga i usklađivanja sa lijevom.

SAVRŠENI PRIRODNI ISCJELJITELJI su **DELTA** i **ALFA** talasi.

BETA talasi su od **14 – 30 Hz** i predstavljaju umjerenou stanje budne svijesti.

GAMA su od **30 – 50 Hz** i znak su jakog uzbudjenja i napornog umnog rada.

TETA talasi su od **3,5 – 8 Hz** i označavaju uznemirenost podsvjesnog bića.

(Spasoje Vlajić)

*

Nosce te ipsum.

(Upoznaj samoga sebe.)

(Apolon)

*

FARMAKOINDUSTRIJA agresivnom reklamom cilja na zdrave ljude i zarad profita preuvečava i male zdravstvene probleme.

*

- 80% žena i muškaraca okreće glavu na desnu stranu kada se ljubi.
- 20% ljudi sa dominantnom lijevom hemisferom mozga prikrivaju osjećanja ili nisu emotivni, jer je aktiviran analitički a ne emotivni dio mozga.
- 30 minuta strasnog ljubljenja pomaže kod alergija.
- U 88% srećnih brakova muž i žena imaju sličnu veličinu usana.

*

Bijeli luk povećava našu zalihu hidrogen-sulfida, koji je antioksidans.

Opušta krvne sudove i pojačava cirkulaciju, štiti srce, sprečava rak dojke, prostate i debelog crijeva.

Greška je termički obradivati bijeli luk.

Ispravno ga je zgnječiti i ostaviti 15 minuta na sobnoj temperaturi da bi se pokrenuli enzimi za pojačanje zdravih sastojaka.

Uzimanje bijelog luka u kapsulama je diskutabilno !?

Pasulj obara holesterol.

Bademi (85 gr dnevno) umanjuju štetne posljedice oksidativnog stresa izazvanog dimom cigarete !

*

Momo Kapor, dobitnik nagrade za životno djelo tvrdi da je nagradu dobio nepravedno i posvetio je kafanskim učiteljima, koji su mu pomogli da postane i bude ono što jeste.

*

SAMOĆA je tranzitorni fenomen gdje osoba u određenom trenutku želi da bude sama u cilju poboljšanja svoje kreativnosti, punjenja mentalnih baterija, da razmisli o nekim stvarima koje treba da razriješi, ali ipak nije potpuno usamljen, jer je komunikativan i održava dobre odnose u okolini.

USAMLJENOST stremi patologiji (depresiji) i stalna je, jer osoba ne zna šta bi od sebe i osjeća bezizlaznost iz sopstvene situacije. Usamljeni mogu biti zatvoreni, bez kontakta sa ljudima ili mogu biti i u društvu, ali ne dozvoljavaju da im se iko približi, pa postaju depresivni ili agresivni.

PROFIL : Osobe životne dobi od 40 – 50 godina sa fenomenom „sagorjelosti“ za većinu stvari u životu, umorne od života, rade posao koji ne vole, ne vide perspektivu, povlače se u sebe razmišljajući o negativnim stvarima, koje će ih na kraju uvući u depresiju.

TERAPIJA :

- Izaći iz ljuštare u društvo.
- Fizička aktivnost
- Ići na mesta koja će ih ispuniti i odagnati negativne misli.
- Prijatelji treba da preuzmu ulogu kontejnera za sve negativne misli usamljene osobe i vratiti ih u pozitivnom obliku.
- Ne razmišljati o budućnosti, već o „ovde i sada“
- Usamljene osobe nisu pacijenti već klijenti, koji žive u svijetu otuđenosti i nestale spontanosti.

(Doc. Dr Aleksandar Damjanović, psihijatar)

*

Netalentovanim ljudima treba odmah na početku karijere dati sve najbolje šanse da bi i oni i okolina shvatili koliko su – netalentovani.

(Tanja Bošković, glumica)

*

Inteligentan je onaj, koji prepozna dobru priliku i u lošoj situaciji.

Djeca koja se u ranom djetinjstvu sa očevima igraju žistro i energično (rvanje, gađanje jastucima, valjanje), u odraslomu dobu su popularne, prilagodljive i omiljene osobe u društvu.

Kroz igre, ako nisu previše grube, dijete se uči samokontroli, izgrađivanju odnosa sa drugim ljudima, tumačenju govora tijela i izraza lica osobe sa kojom se mališan igra.

(Blic)

*

Danas se djevojkama putem medija šalje poruka da su savršen izgled, promiskuitet i lagodan stil života – sinonim uspjeha.

*

FRANKOV ZNAK je dijagonalni usjek na ušnoj resici, koji signalizira sklonost prema srčanim oboljenjima, a potiče iz intrauterino neadekvatne oksigenacije zbog blokade sitnih krvnih sudova.

*

Široko **okruglo lice** ukazuje na sklonost za **SLIP APNEJE** u trajanju od 1 do 120 sekundi čak i do 100 x tokom jedne noći !

Posljedica toga su umor, dremljivost (i za volanom), glavobolje i sklonost ka infarktu srca, povišenom krvnom pritisku i cerebrovaskularnim inzultima.

*

DUGI PRSTI na šakama, naročito IV (domali) upućuje na rizik od depresije, zbog variranja nivoa testosterona tokom razvoja.

*

Visoke žene („amazonke“) imaju sklonost ka raku dojke.
Svakih 5 cm tjelesne visine iznad prosjeka povećava taj rizik za 7%.

*

ĆELAVOST kod muškaraca ukazuje na povećan rizik za srčana oboljenja i rak prostate i to:
ćelavost čela za 9%, a tjemena za 23% .

Redovna vožnja bicikla kod žena izaziva smanjenu genitalnu osjetljivost i dovodi do frigidnosti.

*

Muškarcima dužina ljubavne veze ne utiče na libido.
Međutim, seksualna želja kod žena poslije 4 godine trajanja veze,
smanjuje se za 50% !

*

Ako um caruje, koji je onda organ dvorska budala ?

(Milan Lane Gutović, glumac)

*

Zaljubljenost u svoje inicijale utiče da šefovi češće zapošljavaju svoje imenjake, zaključak je jedne američke studije.

*

Pošteni ljudi moraju da rade, jer nije svako rođen da krade.

(Peko Račan)

*

Znanje nikada nije bilo na cijeni na sarajevskom pločniku,
gdje su vladali prirodni, a ne društveni zakoni.

(Gojko Dakić, novinar)

*

**NE RADUJ SE I NE TUGUJU PREVIŠE.
SVE ŠTO DOBIJEŠ I IZGUBIŠ U ŽIVOTU IMA SVOJU SVRHU.**

*

Žan Pol Sartr je 1964.godine odbio da primi Nobelovu nagradu za književnost
sa obrazloženjem da bi se to loše odrazilo na njegovo dalje pisanje.

*

Krivicu po komandnoj odgovornosti u braku snosi žena.

(Mikan Milovanović)

„JAPANAC“ je u policijskom žargonu fizičko pokrivanje i
pratnja „objekta“ u kome nije važno gdje ide, s kim se sastaje,
niti da se neprimjećeno fotografiše.

Jedini zadatak je da agent bude iza njega i da u svakom trenutku
operativcima može reći gdje se objekat nalazi, da bi mogli doći po njega.

(Goran Petrović, bivši šef DB)

*

Biorezonantna medicina
WWW.BALANSMEDIKA.COM

*

**NOVINARSTVO JE SEDMA SILA,
JER JE NOVINARSKA PATKA NAJVEĆA.**

(Rastko Zakić)

*

Seks je moguć i u stotoj, ali ko bi se toga setio.

(Aleksandar Baljak)

*

**Želimo da se iznova vratimo antifašizmu i ljevici.
Radićemo na četiri „P“ :
posao, pravda, povratak čovjeku i partizanskoj ideji.**

(Zlatko Lagumdžija, SDP BiH, 2007.g.)

*

Uvek je teže kada te izda prijatelj nego ljubavnik.
Ljubavnik je podlegao nagonima i emocijama.
Prijateljstvo nije stvar nagona već odluke i
nekih sličnosti, principa, navika, ukusa.
Teško je kad shvatiš da si se prevario u prijatelju.

(Mirjana Karanović, glumica)

*

RAZBIJENE zablude i vjerovanja :

- Dlake poslije brijanja nogu ne rastu brže i gušće.
- Piti 8 čaša vode može biti i opasno, jer se tečnost unosi i hranom !

- Kosa i nokti nakon smrti ne rastu, već se koža uslijed dehidratacije povlači.
- Čitanje uz slabo osvjetljenje ne pogoršava vid.
- Ljudi koriste 10% mozga; a na snimcima se vidi da nema nijedne neaktivne zone mozga.
- Mobilni telefoni nemaju uticaja na bolničke aparate, ili je on beznačajan.

*

TREBA OTIĆI DOK SI U PREDNOSTI.

Pozornicu napusti u trenutku kada je aplauz najveći !

(Rambo Amadeus)

*

ULTRAZVUK je zvuk IZNAD čujnosti : > 20 KHz.

U medicini se primjenjuje UZ opsega od 3 – 10 MHz.

*

Kabinet za govorne mane **BARAVOS** u Beogradu :

+ 381(0) 11 33 44 339.
(dr Stojljković)

*

PREVENCIJA ALERGIJA NA GRINJE :

- Redovno pranje posteljine na 60 °C.
- Usisavanje dušeka sa usisivačem sa komorom za vodu.
- Provjetravanje prostorija.
- Održavanje vlažnosti vazduha.
- Dezinfekcija protiv grinja sa preparatom SANODERM.
- U francuskoj vojsci spavaonice se dezinfikuju sa neškodljivim koloidnim srebrom i peroksidom.
- Primjena „hvatača alergena“ ALERGONAL GEL iznad gornje usne, smanjuje alergije za 89% !

*

**SVE VELIKE LJUBAVI ZAVRŠE SE TRAGIČNO :
ILI RASTANKOM ILI BRAKOM.**

(Milan Lane Gutović, glumac)

PROTIV DEPRESIVNOG ZIMSKOG RASPOLOŽENJA:

1. Piti čaj od **kantariona** 3 – 4 x dnevno u periodu od 3 nedjelje.
2. Praktikovati **autogeni trening**.
3. Forsirati **narandžastu boju** u okruženju.

*

Ženski kriterijumi za izbor partnera :

- 1.) Smisao za humor
- 2.) Inteligencija
- 3.) Iskrenost
- 4.) Novac i društveni status

(Istraživanje BBC-a)

*

Pravoslavni Istok je sačuvao vertikalnu života.
Zapad je ugrožen opasnošću da se raspline i
duhovno istopi u horizontali zemaljskog življenja.

(Kardinal Kasper)

*

Danas u svijetu 10 % ljudi umire od starosti, 20% u ratovima, a
70% od bolesti i posljedica raznih štetnih zračenja.

(„Kroz ogledalo“)

*

Jedini način za izbjegavanje grešaka jeste steći novo iskustvo.
Jedini način za sticanje iskustva jeste pravljenje grešaka.

*

- Kafa i čaj smanjuju rizik od raka bubrega za 16%.
- Čaj i eterično ulje matičnjaka smanjuje meteoropatske tegobe.
- Čaj od kamilice, lijek za sve i svakog, jača kosu, pospješuje probavu, obara povišenu temperaturu, smiruje bolove i grčeve želuca.
- 3 kašike zobenih pahuljica kuvane sa 2 šočke povrća popravlja varenje i vezuje povećanu želudačnu kiselinu.

**Ljudi nečiste savesti imaju problema sa varenjem.
Neki pate od zatvora, a neki samo od pritvora.**

(Ranko Guzina)

*

Na Balkanu, ako niste lovac, onda ste nečija šnicla.

(Aleksandar Tijanić, novinar)

*

VIDOVNJAK ne može da vam pomogne nikako drugačije nego da vas ubedi u
lepšu budućnost, a vaše nesvesno odrađuje pravi posao.

A kakvu budućnost očekujete ako vam je sadašnjost prazna ?
Pošto postoji samo sadašnjost, učinite sve da ona bude po vašoj volji.

Gde god je neki novac u pitanju, tu prvo očekujem prevaru, pa tek onda ostalo.
Što dalje – to bolje !

(Zoran iz Zemuna)

*

Na pitanje koja od njegovih žena je najljepša,
indijanski poglavica je rekao :

„Njihova lica mogu biti manje ili više lijepa, ali u svakom drugom pogledu one su iste !“

*

**Ne nervirajte se zbog onog što ne možete,
već uložite snagu u ono što možete da uradite.**

(Lav Geršman)

*

- SOJA je zamjena za meso i sir. Smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti, raka prostate, osteoporoze i gubitka pamćenja.
- Čaj od ĐUMBIRA pomaže kod reumatskih tegoba.
- SOK OD KROMPIRA piti od jula do februara, jer u drugim periodima sadrži štetne solanine. Pomaže kod gastritisa, nadimanja i kolitisa.
- SOK OD KUPUSA sadrži sumpor, jod, hlor i pomaže kod ulkusne bolesti.

- SOK OD CVEKLE sadrži fosfor, magnezijum, jod, utiče na proizvodnju eritrocita i nervozu. Treba ga piti uveče, nakon što odstoji 3 sata u frižideru da bi isparile supstance koje izazivaju mučninu.
- SOK OD MRKVE čisti jetru, žučnu kesu, bešiku i izbacuje višak tečnosti iz organizma.

**Sokove ne piti u toku i odmah nakon jela,
već 40 minuta prije ili 2 – 3 sata poslije jela.**

Sokovi moraju biti svježe cijeđeni, a ne „kupovni“.

*

**Dan treba započinjati
S ČAŠOM VODE S KRIŠKOM LIMUNA, NATAŠTE.**

*

TAJNA TUŽNE DJECE JE SEKSUALNO ZLOSTAVLJANJE :

- Napadač je najčešće čovjek od povjerenja.
- Zlostavljava djeca o tome NIKAD NE LAŽU.
- Prvi znak upozorenja da je dijete zlostavljano je POVUČENOST.

*

**Zlo je moćno samo dok ga se plašiš;
obesmisiš li ga smehom tvoj strah nestaje, a
samim tim i njegova moć.**

(Mirjana Đorđević, pisac)

*

U Crkvi HRISTOVOG VASKRSENIJA u Jerusalimu
monahinja, Srpskinja porekom iz Niša, kaže :

**„Vodići uvek prečute da se SVETI PLAMEN upali samo
na pravoslavni VASKRS iz ruke Jerusalimskog patrijarha !**

Pa, nisu se mačevi bez razloga savijali nad Jerusalimom.“

(Večernje Novosti)

BORIS PASTERNAK (1890 – 1960) je autor romana „Doktor Živago“.
1958.godine dobio je Nobelovu nagradu za književnost, ali je morao odbiti !
Umro je od raka.

„Larinu temu“ za film komponovao je MORIS ŽAR.

*

MONAHINJE se zavjetuju na bezdjetcnost, siromaštvo i poslušnost.
Žene koje u manastiru traže utočište od životnih problema teško opstaju.
Nema monaštva bez ljubavi prema Bogu i odricanja u životu.

(Sestra Nina, 84, manastir Koporin)

*

Zidovi samostana nisu izgrađeni da te izoluju od spoljnih problema.
S problemima se iskušenik mora sam da suoči.
Moraš da živiš život za koji si rođen.

Bog će ti pokazati sve, kada za to dođe vrijeme.
Sve je Božja volja.
Ako nekoga voliš, to ne znači da Boga voliš manje.
Sve što radimo treba da bude iz srca.

(Iz filma „Moje pjesme, moji snovi“)

*

Čeh Matej Kus (18) motociklista, povrijeđen na trci u Engleskoj,
kada se probudio u bolnici progovorio je tečnim engleskim jezikom, koga ranije nije znao.
Zvučao je kao voditelj dnevnika BBC-ia !
Ali je poslije dva dana – zaboravio engleski.

(Press)

*

Metabolički sindrom =
skup faktora rizika za nastanak
kardiovaskularnih i cerebrovaskularnih bolesti, te šećernog diabetesa.

Kriterijumi za dijagnozu sindroma su :

1. Širok struk.
2. Povišen krvni pritisak.
3. Visok nivo triglicerida.
4. Nizak nivo „dobrog“ holesterola (HDL).
5. Visok nivo glikemije (ŠUK).

Za dijagnozu metaboličkog sindroma potrebna su najmanje tri kriterijuma.

**Šetnja od pola sata dnevno 6 dana u nedjelji,
korisnija je za prevenciju metaboličkog sindroma od
trčanja 30 km nedjeljno !**

*

Razgovor s nepoznatom osobom suprotnog pola popravlja raspoloženje bolje nego razgovor sa sopstvenim partnerom, zaključeno je u novijim istraživanjima.

*

PRAZNICI mogu prouzrokovati napetost, depresiju i tugu zbog prevelikog očekivanja i stresa !

*

Koncept „Velikog brata“ zasniva se na stavljanju običnih ljudi u neobične, pre svega drastične i stresne situacije, bez razmišljanja o posledicama tog čina. Brutalan atak na svačiju psihu ! Tu psiholozi, koji navodno procenjuju i pripremaju takmičare ne mogu mnogo da pomognu.

**Granica pucanja nečije ličnosti vidi se uglavnom samo kada se do nje stigne.
A tada je, po pravilu, kasno ili prekasno.**

(Press)

*

Jeste da um caruje, ali snaga dobro dođe.

*

Hrana za mozak sadrži esencijalne masne kiseline i utiče na dobro raspoloženje:

- Plodovi mora, meso i žitarice popravljaju raspoloženje (selen, cink).
- Ananas i banane stimulišu stvaranje serotonina („hormon sreće“).
- Pasulj, grašak, mahune, sočivo, zeleno lisnato povrće izvor su folne kiseline koja je prirodni antidepresiv.
- Orašasti plodovi i kikiriki sadrže magnezijum (antidepresiv) i tiamin („vitamin optimizma“).
- Bijeli luk otklanja umor, depresiju i razdražljivost.
- Mlijeko, piletina i banane stimulišu dopamin, odgovoran za budnost i mentalnu oštrinu.

Dva alkoholna pića dnevno za osobe preko 65 godina, bolja su od apstinencije, jer podstiču rad mozga, smanjuju depresiju i poboljšavaju zdravlje, a ta saznanja su suprotna starim konzervativnim stavovima.

(Dr Ijan Long)

*

POST od jednog dana mjesečno za 40% smanjuje probleme vezane za arteriosklerozu.
(Univerzitet JUTA)

*

Nemiran san povećava rizik od nastanka šećernog diabetesa tip 2 zbog razvoja otpornosti organizma na sopstveni inzulin. U eksperimentu na dobrovoljcima, ispitanike su budili naglo iz najdubljeg sna i tako dovodili organizam u situaciju da ne prepoznaue uobičajene signale za proizvodnju inzulina, što je izazivalo hiperglikemiju, gubitak tjelesne težine i nastanak diabetesa.

*

MOBILNI TELEFONI za 50% povećavaju rizik za nastanak **TUMORA USTA** !

*

POŽUDA je glavni razlog za seks kod oba pola.
Muškarci ga upražnjavaju kad im se ukaže prilika, a žene samo sa onima s kojima su to željele.

Iskazivanje ljubavi bilo je na drugom mjestu.

*

Istraživanja govore da u svijetu preko 10% liječenih u bolnicama budu žrtve neke greške, nesreće ili nezgode, a da se samo 50% tih neugodnih situacija moglo spriječiti.

Tako su bolnice opasno mjesto za sve one koji u njih dolaze uz sopstvenu saglasnost.

*

Žene su gipkije od muškaraca zbog trudnoće koja povećava zakriviljenost kičme za 60%, što dovodi do premještanja tačke ravnoteže iznad bokova. Većoj savitljivosti doprinosi i zakriviljenost donjeg dijela leđa, gdje postoje 3 pršljena (kod muškarca 2 !), koji omogućavaju gibanje.

Takva ženska konstitucija omogućava im lakše (pod)nošenje trudnoće.

(Dr Ketrin Vitkom, Harvard)

ZADOVOLJILI BI SE SA TUĐIM, DA NISU DOBILI SVOJE.

(Miljenko Žuborski)

*

Život bez principa je brod bez kormilara.

*

**Pravoslavac je pravoslavni hrišćanin.
Katolik (grč.) je pravovjerni kršćanin.**

*

Religioznost je talenat, kao što su i drugi talenti dati od Boga.

IHTHIS = riba – simbol Spasitelja i inicijali od : Isus Hristos, sin Božiji.

So = simboliše silu božansku, blagodat Božiju, čuva djelo Božije kao što čuva i ribu i hljeb od truleži.

Vino = simbol krvi Hristove, kojom je On na Golgoti dao otkup Bogu za ljudske grjehe.

Med = simbol sladosti vječnog života, koga nam je osigurao Spasitelj naš, Isus Hristos.

Pasulj = hrana upokojenih.

Svjeća = simbol božanstva – „Ja sam Svjetlost svijetu.“

*

Trudim se da što više vremena provedem u bogomislima.

Jako je teško živeti u ovom svetu i poštovati sve Božje zapovesti i principe.

Monaštvo je vrhunac služenja Gospodu.

Treba samo pokazati želju da slediš Gospoda, a

On će ti pokazati put i dati ljubav.

Vera se uči.

(Mateja Kežman, fudbaler)

*

ROMI tvrde da su veliki vjernici, a da su sitne krađe koje vrše, samo „Božja pravda“, kojom uzimaju od bogatih i dijele siromašnjima.

*

Prošlost možeš sakriti, ali nikada ne možeš od nje pobjeći.

*

Amaterizam je rad koji proistiće iz ljubavi, a
entuzijazam je Bogomispunjenošć.

*

Preči put kola lomi.

*

Radim za dvojicu, vredim za trojicu, sam činim kvorum,
a pogodan sam i za masovna okupljanja.

(Aleksandar Baljak)

*

Muškarci su duhovitiji od žena zbog uticaja testosterona.
Češće se šale kroz agresivnije šale i ismijavanje.

Žene rjeđe pričaju viceve, a komičari su češće muškarci.

U izboru „svog“ muškarca žene daju prednost duhovitim, a
na drugom mjestu, inteligentnim muškarcima.

(Prof.Dr Šuster Sam, Norfolk)

*

Srpski vladari su nekada okupatora ljubili u noge.
Vremenom je nivo ophođenja podignut na viši nivo.

(Aleksandar Čotrić)

*

**Oko 50% američkih ljekara
u liječenju bolesnika koristi placebo !**

*

Djeca koja su duže vremena dojila, kasnije su otpornija na stres.

*

Pretjerana upotreba parfema ukazuje na depresiju, u kojoj je smanjena
sposobnost čula mirisa. Zato je aromoterapija efikasna u tretmanu depresija.

„SREĆNI LJUDI NE GLEDAJU NA SAT.“ –
posljednje su riječi Aleksandra Gribojedova u atentatu na njega u Teheranu.

*

Anton Pavlovič Čehov, kao dobar ljekar shvativši da umire, od svog doktora je zatražio čašu šampanjca, ispio je polako, namignuo i okrenuo se na lijevu stranu i nasmješen zaspao...i umro.

*

Samo pseudonostalgičari preziru i ogovaraju vreme u kome žive, jer nostalgija nije tuga za prošlim događajima, nego žal za godinama kad su bili mladi.

To je tužbalica nad sopstvenom propašću.

(Momo Kapor)

*

KOGA JE OTAC PRAVIO GLADNIM K....., TAJ SE NEĆE NIKADA NAJESTI.

(Srpska)

*

Prevarant Franc Štajger (59) iz Austrije tri godine je živio u preko 90 bolnica simulirajući razne bolesti.

*

Mi svojim ubjeđenjima (sviješću) stvaramo svoju realnost sada i samo sada, a onda to projektujemo u budućnost.

(N.Jovanović. bioenergoterapeut)

*

ONI SU RETKO DOBRI, ALI ČESTO NISU !

(Jovan Arsić)

*

**Vrijedna piščeva riječ je besmrtna; ona živi i kad ruka pisca klone.
Zapisane misli ostaju i prenose se.
Međutim, često se ne zna ni ko je njihov tvorac.**

*

Tinejdžerke nepopularne u društvu sklonije su debljanju.

*

Smanjena izloženost sunčevoj svjetlosti povećava rizik za oboljevanje od raka pluća zbog nedostatka vitamina D.

*

Depresija, anksioznost, bijes i neprijateljski stav prema okolini, zabrinutost i povučenost kod muškaraca povećava rizik za srčani udar.

(Univerzitet Kalifornija)

*

Alkohol snižava glikemiju kod dijabetičara,
jer pospješujući cirkulaciju kroz pankreas - stimuliše i lučenje inzulina.

*

Zdrave životne navike produžavaju život i do 14 godina.

*

Smijeh je glas ljudske duše i svaki dan bez smijeha je bespovratno izgubljen.

*

Dabogda ti se ostvarile sve želje !

(Stara kineska kletva)

*

Juče su kroz prozor jednog novobeogradskog stana izletele gusle i gudalo.
Na porodičnom plebiscitu pobedila je proevropska opscija.

(Ranko Guzina)

*

Ateizam je manje stresogen nego religioznost,
koja vjerniku kanališe ponašanje i ograničava ga strahom.

(Dr.Petar Bokan, psihijatar)

HOBİ puni „baterije“ :

- Stimuliše pozitivni dio mozga.
- Poboljšava koncentraciju.
- Pomaže misaone procese.
- Pobuđuje kreativnost.
- Osjećaj za vrijeme pretvara u „tekuće stanje“.
- Pospješuje lučenje endorfina i dopamina.
- Podiže samopouzdanje i raspoloženje.

(Prof. Dr Karol Kaufman, Univerzitet Harvard)

*

Volim muževnost, a iskreno, sada se samo žene ponašaju muževno.

Ali nijedan muškarac se ne ponaša kao žena. Svi su biseksualni.

Više volim da izlazim sa ženama.

(Šeron Stoun, glumica, član MENSE sa IQ >150)

*

Najnoviji trend u svijetu je **aseksualna revolucija** kao odgovor na veliki seksualni pritisak u modernom društvu.

Celibatom se ne odriče seksualna želja već užitak,
jer je većina njime prezasićena.

Broj orgazama je postao jedinica za uspjeh.

Čovjek tokom života potroši 9.000.- minuta ili 150 sati
ili 6 dana i 25 minuta na uživanje u seksu.

Zato je celibat, suprotno očekivanju većine – sasvim podnošljiv.

(Žan – Filip de Tonak, novinar)

*

Sv.Vasilije Veliki rođen je 329.godine u Kesariji, najučeniji čovjek tog vremena, „lađa pretovarena znanjem“, osnovao je dom za nevoljnike. Bio je učitelj Vaseljenske crkve i napisao je Svetu liturgiju. Slavi se 14. januara.

*

Nizak nivo D vitamina u organizmu, izaziva 2 puta češće srčani i moždani infarkt.

Č a j e v i

KOPRIVA – jača imunitet, pomaže kod reumatizma, zarastanja rana i nefrolitijaze.
BOR – poboljšava cirkulaciju, čisti disajne puteve i pomaže kod reumatizma.

Za jačanje imuniteta : ČAJ od koprive + matičnjak + šipak sa - MEDOM.

ŽALFIJA – poboljšava rad želuca i crijeva.

BOSILJAK – sa dodatkom par kapi limunovog soka piti odmah poslije jela kod nervoze želuca.

ĐUMBIR - 1 kafenu kašiku đumbira preliti sa 500 ml vrele vode, poklopiti 10 minuta i piti 3x dnevno po 2 - 3 supene kašike. Pomaže protiv nadimanja i gasova.

VALERIJANA + MATIČNJAK + MED pomaže u borbi protiv stresa.

RIZMARIN (5 gr kuvati 2 minuta u 1,5 dl vode i piti 2x dnevno) – protiv slabosti.

*

JARDUM (tur.= pomoć) je gruševina od ovčijeg mlijeka sa Peštara i Vasojevića
u periodu od 2.avgusta do 25.septembra.

Mlijeko se grije i miješa dok se, uz malo soli ne zgusne, a zatim se hlađi.

U jardum se stavi saće meda i tada je to napitak bolji od vijagre,
koji jača cijeli organizam. Jede se sa raženim hlebom.
Uzet u većim količinama izaziva – diareju.

(Mr.ph.Vasilije Labudović)

*

S T R E S je tihi, masovni ubica.

- Nije dobro ni sa jednog posla otići direktno na groblje.
Ispravnije je to obaviti preko malo penzijice !
- Najsrećniji i najotporniji na stres je onaj kome je profesija - hob, jer svakodnevno uživa u poslu i doživljava uspjehe.
- Savremeno društvo je kompetitivno (takmičarsko) i stresogeno za one koji sebi ne postave granice.
- EUSTRES je pozitivan, potreban i koristan stres.

- **D I S T R E S** je štetni stres koji dovodi do bolesti ili njenog pogoršanja – do „poljupca smrti“.
- Akutni stres traje par dana (2 – 3), a hronični, iako je po jačini slabiji, traje duže i ima posljedice.
- Čovjek ima dva osnovna instinkta : seksualni za produženje vrste i instinkt samoodržanja tj. preživljavanja. Kada su ovi instinkti ugroženi nastaje stres.

PREVENTIVA :

- Dobronamjernost i saradnja sa okolinom.
- Duhovnost i duhovitost.
- 18 puta dnevno se od srca nasmijati !

(„Ključ“)

*

Istraživanjem smrtnosti stanovništva od uzroka koji su se mogli spriječiti, **američki ljekari češće grijese i nalaze se na 15. mjestu rang liste**, na kojoj francuski, japanski i australijski ljekari kotiraju kao najbolji.

*

ŽVAKAĆE GUME „bez šećera“ sadrže zaslađivač SORBITOL (E 420), koji izaziva diareju, nadutost, grčeve u trbuhi i gubitak težine.

*

GOJAZNOST sve više postaje uzrok – ciroze jetre.

*

Čajevi od maslačka, breze ili koprive izbacuju toksine i smanjuju nadutost, a limun čisti jetru i žuč.

*

Ustajanje na lijevu nogu pozitivno djeluje na ljudе, jer je povezano sa najvažnijim stvarima : porodicom, zdravlјem, novcem i moći.

Lijeva strana mozga podstiče racionalno razmišljanje o predstojećim dnevnim aktivnostima, dok je desna strana odgovorna za emocije (strah, stres), a to umanjuje potencijal za pozitivna iskustva.

(Pit Koen, psiholog)

Hronični bol u leđima slabi kratkoročno pamćenje.

*

Muzika u ronom djetinjstvu podstiče razvoj centara u mozgu za jezik, motoriku, govor, komunikaciju i kognitivne sposobnosti.

*

VEĆA zadnjica štiti od srčanih bolesti, jer salo sadrži protivupalni sastojak **adiponecitin**, koji sprečava začepljenje arterija.

Masnoće oko struka pospješuju nastanak diabetes mell. tip 2, jer remete pravilno izlučivanje inzulina.

STRUK ŠIRI od 89 cm ZNAČI OPASNOST.

OBIM BOKOVA VEĆI od 102 cm ZNAČI PRIRODNU ZAŠTITU OD KARDIOVASKULARNIH BOLESTI.

Tretman testosteronskim flasterima smanjuje gomilanje sala na stomaku i gubitak mišića kod starijih muškaraca.

*

**Vježbanje memorije je nužno,
jer će svako od nas dobiti Alchajmerovu bolest,
ako poživi dovoljno dugo.**

(Prof.Dr Wolf Diter Osvald)

*

Izbor partnera za parenje seksolozi nazivaju potragom za „posebnom osobom“.

Privlačnost zavisi od seta gena MHC (histokompatibilni kompleks), ključnih za borbu sa patogenima.

Partneri sa sličnim MHC stvaraju potomke sa jakim imunitetom.

U međusobnom pronalaženju važno je čulo mirisa („namirisati svog partnera“), ali seks može da zakomplikuje procjenu, jer se poslije seksa luči hormon oksitocin, koji podstiče „zajedničko osjećanje ljubavi“.

Čak i „seks na brzaka“ može navesti na zaljubljivanje u osobu, koja nam ni po čemu ne odgovara.

Žene pamte svoje partnere vrlo detaljno.

Muškarci redovno lažu o broju žena s kojima su bili u seksualnoj vezi.

*

Bilo koja životinja, kada je određena za klanje osjeća to unaprijed i
danim ne jede zbog straha.

Taj strah preko njenog mesa ulazi u čovjeka i on,
jedući to meso konzumira i informaciju o panici i nesigurnosti.

(Lav Geršman)

*

7. januar, kao dan rođenja Isusa Hrista,
odredio je car Konstantin u IV.vijeku u Nišu,
jer se tog datuma masovno slavio monoteistički kult božanstva
porijeklom iz Sirije, „Nepobjedivo Sunce“ (Sol invictus),

(Miroslav Ćosić, novinar)

*

Iskušenje te ili ubije ili iskompromituje.

*

LJUBAV JE VIDJETI SVOJU RADOST U SREĆI DRUGOGA.

(Lajbnic)

*

R U K O P I S

.....	Radoholičar, pun ideja i planova. Teška, netolerantna osoba.
.....	Velike margine su „bedemi“ za povučene i zbrkane osobe.
.....	Osobe okrenute prošlosti, nemaju jasnu viziju budućnosti.
.....	Strmoglavo teže budućnosti s puno planova. Distanciraju se od bolne prošlosti.

Krupna slova	„Ja hoću da me vidite !“ Ekstrovertne, aktivne, racionalne, inicijativne osobe. Introvertne, iskompleksirane osobe,
--------------	---

Sitna slova	blokirane su i kriju se iza sitnih slova.
Lančasto pisanje kao vez	Ozbiljno shvatanje života
Biserno (okruglo formirana slova)	Znak opuštenosti, dobroćudna osoba
Šiljasta, izdužena, uglasta slova	Agresivni naboј, tvrde osobe, mrgudi, kritizeri, kavgačije.
Slova u vidu niti, rasplinuta, izgubljena slova	Nezadovoljstvo, umor, socijalna apatija

*

Ujednačen pritisak	Fleksibilna, osoba osjetljiva na promjene, ličnost sa više lica
Prejak pritisak	Energična, dinamična osoba, lider jakog naboja, traži pokornost, a teško se pokorava
Preslab pritisak	Nedostatak životne energije, mirne pasivne osobe, pratioci u životu
Naglašen pritisak u donjim produžecima slova	Jaka potreba za samopotvrđivanjem i dominacijom
Slab pritisak u gornjim produžecima	Romantik

*

Iskošenost slova u lijevo	Socijalno povlačenje, osobe okrenute sebi, sumornih predviđanja i sputanih osjećanja
Vertikalno pisanje	Dobro kontrolisane osobe, racionalne i ekonomične, čvrste, stabilne, obazrive, diplomatice, misle svojom glavom
Iskošenost u desno	Tople, darežljive osobe,.. Otvorene, optimistične, emotivne, gurmani
Stalno mijenjaju iskošenost slova	Spremne na haotične i brze promjene životnog kursa: toplo-hladno, ljubazno-odbojno

Dobro čitljiv rukopis	Znak pretjerivanja i foliranja, otvorena, jednostavna osoba. Poštuje pravila lijepog ponašanja
Manje čitljiv, ispisan rukopis	Tako pišu intelektualci, jer duboko misle ili nešto skrivaju
Potpuno nečitljivo	Nije im stalo do odnosa sa javnošću, osobe okrenute sebi, zatvorene
Pisanje štampanim slovima	Doziranje stepena otkrivanja pred drugima, drži konce, vlada situacijom i drugim osobama; štampana slova više skrivaju nego što otkrivaju

Kombinacija štampanog i pisanog	Otkriva opasne kriminalce i psihopatske tendencije u ličnosti. Osobe neprilagođene za život u ljudskoj zajednici, nesposobne da vole, poštju i vrednuju drugog čovjeka
---------------------------------	--

*

Ravna linija pisanja	Osoba drži kormilo, nadzire svoje i tuđe ponašanje, stabilna, racionalna, ekonomična u trošenju svojih emocija
Rukopis vuče nagore	Uspješna i realizovana ličnost, zdrava mentalna energija
Silazna linija pisanja	Pesimisti, gubitnici iako možda i nisu gubitnici, razočarani u život, cinični, fatalistički gledaju na budućnost

(Prof.Dr Zorica Matejić – Đuričić)

*

Da li je kolegijalno pisati bolje od drugih ?

(Aleksandar Baljak)

*

Dozvoljeno elektromagnetsko zračenje je do 3 miliGausa.

Mikrotalasna pećnica, fen i brijaći aparati zrače do 100 miliGausa ! Monitori i ekrani takođe zrače i treba ih zakrenuti da ne udaraju baš u glavu.

Plazma TV zrači manje.

10.000. miliGausa = 1 Tesla.

Rašljari bolje osjećaju elektrozračenja, a viskom se bolje detektuju magnetna zračenja.

Geopatogena zračenja se nalaze iznad vodenih tokova i ona su elektromagnetnog porjekla; nastaju trenjem između vode i minerala.

Asure i slama su dobri izolatori od geopatogenog zračenja.

Hartmanove i Kerijeve linije i čvorovi pokazuju mjesta najvećeg patogenog zračenja, a između njih su neutralne zone (zdrave). Crkve se grade na neutralnim zonama.

(„Kroz ogledalo“)

*

Roditelji PUŠAČI rađaju 45% dječaka i 55% djevojčica.
Kod nepušača procenti su obrnuti, pokazuje japansko istraživanje.

*

OSTALO JE DA IZGUBIMO OVO MALO PAMETI I SLOBODA JE NAŠA!

(Dženis Džoplins)

*

Za kupoprodaju duše pažljivo se biraju oni koji nisu u mogućnosti da odbiju velikodušnu ponudu kupca.

*

Postoje samo dva uzroka pojave bolesti :

1. ODNOS PREMA SVOME TIJELU
(nezdrava, preobilna hrana i nedovoljno kretanja)
2. NAŠE MISLI, OSJEĆANJA I ODNOS PREMA DRUGIM LJUDIMA
(mržnja, strasti, pohlepa, ljubomora, gordost, neznanje)

(Valerija Tanović)

*

Čim se osloboдиš svakog očekivanja i nezadovoljstva – smiriš se.

*

Ljubav i dobrodošnost,
čak i ako ne poznajemo duhovne zakone,
dozvoljavaju nam da preživimo na putu života.

(Sergej Nikolajević Lazarev)

*

KOME VI OSLONAC, TAJ VAMA SEDLO.

Izgubih druge u sebi, tražeći sebe u drugima.

(Miljenko Žuborski)

*

Za održavanje linije potrebno je svakoga dana
napraviti 12.000.- koraka.

Osobe preko 60 godina treba da naprave 8.000.- koraka.

*

Umjerena količina alkohola je unos 1 – 14 jedinica NEDJELJNO.

Ljudi koji umjerenu konzumaciju alkohola kombinuju sa aktivnim životom,
za 49% smanjuju šanse za pojavu kardiovaskularne bolesti.

*

Izlaganje suncu 10 – 15 minuta TRI puta nedjeljno
dovoljno je za optimalnu proizvodnju D vitamina u organizmu.

Osobe sa nedostatkom vitamina **D** za 60% imaju veći rizik za nastanak osteoporoze,
hipokalcemije, raka, multiple skleroze, kardiovaskularnih i cerebrovaskularnih bolesti.

*

PUŠENJE + ALKOHOL oštećuju krvne sudove u mozgu i negativno utiču na IQ.

*

Saznanje i posmatranje patnje partnera koga volimo, u našem mozgu
izaziva aktivaciju centra za bol, pa i sami osjećamo bol i patnju.

*

Prevara je pozorišna predstava u kojoj svi znaju svoje uloge osim žrtve.

(Film)

*

**Opuštene grudi kod žena nisu posljedica dojenja, već su posljedica većeg
broja rođene djece, pušenja** (razgrađuje vezivnotkivni protein iz elastičnih
vlakana, elastin), **neodgovarajućih grudnjaka i starosne dobi.**

(Britansko istraživanje)

*

Najveći minus naših muškaraca su njihove žene – sve što pokušavaju da sakriju, vidi se na njihovim suprugama !

*

K A L E N D A R

(Calendae su prvi dan u mjesecu, kada su rimske vlasti ubirale porez, a godina počinjala 1. marta.)

46. godine p.n.e. Gaj Julije Cezar reformisao je kalendar po Sunčevu godini, od 365 dana i 8 sati (JULIJANSKI KALENDAR) i koji je za 1600 godina primjene napravio razliku od 10 dana (po 11 minuta godišnje zbog prirode Sunčeve godine).

Papa Gregorije XIII. 1582.godine proglašava GREGORIJANSKI KALENDAR : sa četvrtka 4. oktobra uslijedio je petak 15.oktobar.

Broj prestupnih godina je smanjen. Godina je ipak duža od Sunčeve za 12 sekundi, što će nakon 5.000 godina dati razliku od jednog dana.

Profesor Milutin Milanković predložio je izmjenu Gregorijanskog kalendara po kojoj bi se razlika od jednog dana javila tek nakon 40.000 godina, ali prijedlog nije prihvaćen.

(Prof. Milorad Telebak)

*

TAJNA SAVRŠENIH NOGU je u tome da budu za 5% duže od prosjeka.

Npr. žena tjelesne visine od 163 cm treba da ima noge duge 77 cm.
Muškarac visine 177 cm umjesto 78 cm treba da ima noge duge 82,5 cm.

Noge duže za 10% od prosjeka izgledaju manje atraktivno.

Duge noge su znak zdravlja.

Kraće noge ukazuju na veći rizik od kardiovaskularnih bolesti, diabetesa i hiperlipoproteinemije.

(Dr Bogoslav Pavlovski, Poljska)

*

Ubjedljivo, najgora muška osobina je sujet. Može i da ubije !

Egocentrik u bijelom odijelu u iznenadnoj pucnjavi prvi strada, jer je upadljiv kao meta - „Stil ti kad-tad može doći glave !“

(„Ključ“)

Povratak čirilice smatram logičnim.
Koliko je samo literature napisano tim pismom!
Pa, nije čirilica ničiji monopol.
Uostalom, i hrvatsko pismo je nekada bila čirilica.

(Stjepan Mesić)

*

90% odluka vezanih za nekretnine (kupovina, prodaja, renoviranje) donose žene, zato što one smatraju da je kupovina kuće ili stana pitanje srca, a ne mozga.

Žene su intuitivnije u biranju prostora za život, koji treba da odiše toplinom.
Čak se više vjeruje ženskim agentima za nekretnine, nego muškim !

*

Kod muškarca je domali prst duži od kažiprsta, a kod žena su iste dužine.

Ako žena ima domali prst duži od kažiprsta,
onda će imati i veće šanse da oboli od artritisa.

*

LJEPOTA privlači pažnju, ali ne osvaja srce.

Inteligencija, pouzdanost, entuzijazam, marljivost, dopadljiv karakter odlučuju koju ćemo osobu doživjeti privlačnom, čak i ako se ne uklapa u kanone ljepote.

Zlobnici, ljenštine i negativci mogu biti privlačni samo onima koji ih ne poznaju.
Ali onima, koji ih znaju, takve osobe se čine ružnim.

*

Jedan minut smijeha djeluje na organizam kao 45 minuta terapeutskog opuštanja. U SAD se smijeh koristi za liječenje stresa.

*

Unos vlakana iz žitarica i voća poboljšava zdravlje pluća i smanjuje rizik od hronične obstruktivne bolesti pluća (HOBP).

*

Student : - Imate li „DRŽAVU“ ?
Bibliotekar : - Izdata je.

**ZA BRISANJE PAMĆENJA KORISTE SE PSIHOAKTIVNI AGENSI -
LIMBIČKI SUPRESORI !**

*

- Samo 13% Evropljana potpuno je angažovano na poslu i spadaju u grupu „STVARAOCI VRIJEDNOSTI“.
- 51% su osrednje angažovani i spadaju u grupu „ČINIOCI RAZVOJA“.
- 35% se ne angažuje ili ne vide svoj udio u radu.
Dijele se u 3 podgrupe :
 - neangažovani
 - usklađeni skeptici
 - oni koji su izgubili vjeru

*

**SVAKA BOLEST IMA SVOJU ISTORIJU, ALI I
SVAKA ISTORIJA IMA SVOJU BOLEST.**

*

Kafa i napici sa kofeinom povećavaju rizik od spontanog abortusa, naročito u prvih 12 nedjelja trudnoće.

*

Korištenje mobilnog telefona pred spavanje remeti san, koncentraciju i izaziva glavobolju, jer utiče na proizvodnju melatonina, odgovornog za kontrolu „unutrašnjeg sata“ organizma.

*

Lijekovi za reumatoidni artritis (RA) pogoduju pojavi Herpes zoostera tri puta češće kod bolesnika, nego kod osoba koje ne boluju od RA.

*

BMI > 25 imaju društveni ljudi, koji se lakše ugoje, nego depresivci, koji su dvostruko češće pothranjeni i imaju **BMI < 18,5**.

*

BROKOLI proizvode tioredoksin i sadrže sulforafan koji štiti srce od oštećenja i organizam od raka, ali – **ne smiju se prekuvati !**

*

**Ako se Albancima zbog nataliteta da nezavisnost,
onda treba i Turcima u Berlinu
dozvoliti da se otcjepe od Njemačke.**

(Dimitrij Rogozin, ruski predstavnik u NATO-u)

*

Kad god su mi nabacivali ispunjenje neke želje, ja sam od nje odustajao – i tako sam spašavao dušu od zavisnosti za ovozemaljskim željama.

Svaka želja ima svoju cijenu, koja se mora platiti.

*

„RUŽA TOKIJA“ mlada žena IKUKO TOGURI (1916-2006) vodila je tokom Drugog svjetskog rata radio-emisiju „**Nulti sat**“, u kojoj je pričala viceve, najavljuvala muziku i čitala vijesti sa ratišta obrađene tako da veličaju japansku armiju.

Emisija je bila namjenjena neprijateljskoj vojsci (SAD), a glas „Ruže Tokija“ bio je takav da su za njim ludovali svi – kojima je program i bio namjenjen.

Ikuko nije imala pojma koliko je bila popularna, ni zašto !

(Glas)

*

Zašto ti ne misliš kao ja, kad si toliko pametan ?

(Aleksandar Baljak)

*

Skala poverenja dvojice ortaka kreće se od poznanika, druga, prijatelja, pobratima do zaštićenog svedoka.

(Ranko Guzina)

Svađe u braku, ako su konstruktivne produžavaju život,
za razliku od parova u kojima partneri potiskuju osjećanja i kraće žive.

Parovi koji ne raspravljaju o svojim problemima,
vremenom postaju ravnodušni, nesrečni i ne shvataju se međusobno.

Djeca kada vide konstruktivnu svađu,
uče se poštenju, kompromisu i pomirenju!

(Dr Endru G.Maršal, Univerzitet Mičigen)

*

Žene izložene nasilju puše znatno više, jer
emotivne traume utiču da žrtva počinje sama sebi da nanosi
još više štete okrećući se alkoholu, drogama i duvanu.

Obrazovanje ili primanja nemaju uticaja na ovu pojavu.

(Dr Lenard Akerson, Univ.Kolumbija)

*

Kakve veze uopšte ima literatura sa Nobelom ?
Nobelov komitet i ne čita knjige.

Nema potrebe za Nobelovom nagradom –
potrebno je da izmisle novo oružje po kojem bi nazvali nagradu.

(Peter Handke, pisac)

*

**NISMO DOZVOLILI POBJEDNIKU DA SE POPNE NA POBEDNIČKO POSTOLJE.
IMAMO MI BOLJE LJUDE ZA TO MESTO.**

(Ninus Nestorović)

*

„Povjerljiva informacija“ koja promjeni nekoliko „vlasnika“
lako postane dezinformacija.

*

„**INSAJD TRGOVANJE**“ je kupovina ili prodaja akcija na Berzi na osnovu
informacija o poslovanju preduzeća koje su poznate uskom krugu ljudi i
nisu dostupne javnosti.

„**Drukare**“ su iz vrha firme i
tom zloupotrebotom nezakonito zarađuju, a ničim se ne sankcionišu.

KARMA na sanskritu nema prevoda, a odnosi se na aktivnost koja nosi posljedicu iz prošlog života. **Svaka smrt vodi u novi život.**

Kad su **Sokratu**, osuđenom na smrt, ponudili da ga spasu, on je to odbio :

„**Utješite se, jer morate da znate da sahranjujete samo moje tijelo, ali ne i vječnu dušu !**“

*

TANTRA je spiritualna praksa u kojoj je prosvjetljenje dostižno kroz sopstvenu tjelesnost kao transcendencija ostvarena ritualnim vođenjem ljubavi.

To je spajanje ŠIVE i ŠAKTI, muškog i ženskog principa, oličenih u partnerima koji vode ljubav, a zadovoljstvo odlažu satima.

Do orgazma mogu doći čak samo gledajući se („telepatski seks“), jer to je kombinacija joge i meditacije kako bi se spojili seks i dugovječnost.

*

Sve što učimo u životu učimo na osnovu povratnih informacija. BIOFIDBEK je učenje vladanja sopstvenom fiziologijom i moždanim talasima, a ta samokontrola utiče na zdravlja. Misao je akcija.

(Nebojša Jovanović)

*

**Danas niko u Evropi, sem Rusa i Srba,
ne proizvodi pivo u flašama od 2 litra, a zove se
„đačko pivo“.**

*

Ne стоји више изрека: Bez starca nema udarca !

To se odnosilo na ranije vekove, kad su starcima smatrani svi koji skupe pedeset leta.
Danas se život produžio, ali starci ne dele udarce.

(Slobodan Rašić)

*

Boginja Tetida sinu Ahilu pred Trojanski rat, u kome će poginuti :

„**Sine, tvoja slava ide ruku pod ruku sa tvojom propašću.**“

*

U Japanu se dešava neobjasnjivo i bezazleno darivanje novca od strane nepoznatog ekscentričnog filantropa.

Ljudi u poštanskim sandučićima nalaze koverte bez adrese sa određenom količinom novca i tekstom :

**UPOTREBITE OVO ZA SVOJ ASKETSKI TRENING I
POSVETITE SE DOBRIM DJELIMA,
SAČUVAJTE ČISTOĆU SRCA I
NE DOPUSTITE DA ZLE MISLI PRODRU
U VAŠE DRAGOCJENO LJUDSKO SRCE.**

(Treće oko)

*

Kad god nešto dobijemo, uvijek uz to nešto izgubimo.

Dobijemo lonac zlatnika, ali izgubimo prste,
da ne možemo da brojimo zlatnike.

(Film)

*

**Kad sam izgubila nevinost, dobila sam picajzle.
Tako je to u životu: nešto izgubiš, nešto dobiješ !**

(Madona, pop pjevačica)

*

Dragi prijatelju, želim ti sve što je za Tebe zaista najbolje !

*

Kad pokrenemo stvari svojom voljom,
mi tada pokrećemo oba polariteta i dobro i loše.
Čega imamo više, to će i dominirati u procesu materijalizacije.

Bez znanja i moći uvijek gubimo. Intuicija i analogija su dar od Boga.

**Prihvatanje stanja u kome si proglaši za normalno,
jer to razbija ego. Proglasiti nešto je čin moći.**

Elementi za bolju budućnost :

- Sadašnji trenutak
- Osjećaj sreće
- Prihvatanje
- Jačanje i usmjeravanje akcije volje
- Biti slobodan.

(Zoran iz Zemuna)

*

Fenomen materijalizacije - ne zna mu se tačan uzrok niti mehanizam nastanka.
Dešava se ljudima kad se iz nekog razloga nađu u bezizlaznoj situaciji.
Tada se duša odvoji od tijela kako bi se spriječila veća šteta po organizmu.

Neispitani elektromagnetni talasi dadnu dvosliku čovjeka, reflektujući ga na drugom mjestu tako da je samo jedan pravi, ali se ne zna koji !

**To je spas sa više duhovne instance da ne dođe do nervnog sloma ili
frustracije, koja bi da se čovjek nije udvojio
ostavila teže posljedice po čovjeka i njegovo zdravlje.**

(Majkl Talbolt „Holografski svemir“)

*

SVE ŠTO STARIJI PRIČAJU, NE ZNAŠ DOK SAM NE OSJETIŠ.

*

Djeca koju roditelji češće hvale da su pametna,
dugoročno počinju da odbijaju zadatke strahujući od neuspjeha,
koji bi „razotkrio“ da su „nesposobna“.

Uspješnija djeca su ona koja se pohvaljuju za uloženi trud.
A pohvalu truda dijete doživjava kao „njegov rad se cjeni“,
pa će se i u buduće truditi.

**Prevelika očekivanja roditelja obeshrabruje dijete, a
premala ih neće podsticati na trud.**

Najbolje je da se dijete gleda i dopušta da stvari obavlja samo.
Tako će se osjećati zaštićeno, a kroz samostalnost će razvijati sposobnosti i samopouzdanje.

(Dr Karol Dvek, Univerzitet Stanford)

*

Vitamin C smanjuje rizik od moždanog udara za 42%.
Dnevno treba uzimati do 5 obroka voća i povrća.

*

Kafa sa mlijekom ima 396 kalorija (energetska bomba !),
kapučino 30, a
obična kafa bez mlijeka i šećera ima samo 17 kalorija.

Ukupne dnevne potrebe za žene su 2.000.-, a za muškarce 2.500.- kalorija.

*

COCA – COLA sadrži visok nivo fosforne kiseline koja oštećuje bubrege i pospješuje nastanak nefrolitijaze.

*

Parfem na ženi ima ključnu ulogu za njen odabir, kao partnerke.

Žena sa parfemom se osjeća privlačnije, miris se dugo pamti i podstiče prijatna osjećanja.

Rječju, ima učinak jednak - predigri.

*

AKUPUNKTURA u postoperativnom razdoblju brže vodi do potpunog oporavka, uz 3,5 puta manje tegoba koje stvaraju opijati (mučnina, vrtoglavica, povraćanje, svrab, supresija disanja, zadržavanje mokraće i dr.).

(Dr T.J.Gan, Univerzitet Djuk)

*

Žene koje boluju od astme i alergije na polen za 91% imaju manje izgleda da obole od raka jajnika i endometrijuma, zbog povišenog citokina izazvanog alergijom, ali sa zaštitnim učinkom od raka.

(Univerzitet Teksas)

*

F A Š I Z A M (FASCIO = Savez) je dobio ime po pokretu u Italiji, koga je predvodio Benito Musolini, koji je vladao od 1922 – 1943.god. tako što je sve upravljačke funkcije ujedinio i ponašao se diktatorski.

U tom „savezu“ pojedinac nema značaja, nema slobode mišljenja ni ljudskih prava pa nema ni opozicije; država je temelj ljudskog društva !

Postoji jedan vođa, jedna stranka, jedna ekonomija, jedna država.

Fašizam je **ekstremni oblik nacionalizma** i manifestuje se kroz etničku, rasnu i vjersku netoleranciju. Koristi slogane, simbole, pjesme, a ljudi su zbog straha od izmišljenih neprijatelja bili uvjereni da se ljudska prava mogu i pogaziti radi opštег dobra, odobravali egzekucije, zatvaranja i mučenja.

Nacizam je politička ideologija zasnovana na programu Nacionalsocijalističke njemačke radničke stranke iz 1920. godine.

Razlike između fašizma u Italiji i nacizma u Njemačkoj :

- **Fašizam : država je na prvom mjestu.**
- **Nacizam : Njemački narod je na prvom mjestu.**

*

Orvelovska sintagma
„EXTRAORDINARY RENDITION“
(izuzetno izvođenje)

označava novouvedenu praksu CIA-e da se osumnjičeni građanin tajno zatvori u trećoj zemlji i muči, dok mu dušu ne istjeraju na nos, ako ne progovori.

*

Depresija vreba ljude u četrdesetim godinama i slijedi indikator u vidu **U linije :**

Ljudi su zadovoljni i **srećni** na početku i pred kraj života, a **depresivni** su u srednjem životnom dobu: žene u 40.-tim, a muškarci u 50.-tim god.

Depresija ne nastaje iznenada, a traje godinama.

U 70.godini, ako je čovjek fizički zdrav biće preplavljen srećom kao i neko sa 20.godina.

(Univerzitet Varvik – istraživanje na 2 miliona ljudi iz 70 nacija)

*

**JEDNOSTAVNO - MOŽDA NIJE UVIJEK NAJBOLJE,
ALI NAJBOLJE JE UVIJEK - JEDNOSTAVNO.**

(Film)

*

Meni zakoni fizike ne mogu ništa.
Promenio sam pet država, a da se nisam pomerio s mesta.

(Dušan Puača)

*

**Napisao sam aforizam: „Tvrd je orah voćka čudnovata...“,
ali mi ga nisu primili. Navodno, nije originalan.**

(Ranko Guzina)

*

Njemačko istraživanje pokazuje da gledanje fudbalskih reprezentacija povećava rizik od infarkta srca i do 3 puta u periodu od dva sata poslije ogledane utakmice.

*

DJECA NE ZNAJU ZA MRŽNJU, DOK IM JE NEKO NE USADI U DUŠU.

*

Oko 50% žena je nezadovoljno izgledom svog partnera i rado bi promjenilo bar jednu stvar u njegovom izgledu i to ovim redom :

1. Tjelesnu težinu
2. Stil odjevanja
3. Frizuru
4. Zube
5. Visinu
6. Grudi
7. Nos
8. Stopala
9. Noge
10. Zadnjicu

*

Gdje nema nade, čovjekov život je sa svih strana ugrožen i prožet strahom i težnjom ka samouništenju i destrukciji.

**Čovjek ne može da živi bez vjere i razuma.
Vjera mora da bude razumna i razum mora da se otvara ljubavi.**

(Nadbiskup Stanislav Hočevar)

*

Svaka sreća počinje nekim neobičnim događajem.

*

PETOKRAKA je progresivnija od kompasa.
Pokazuje više strana.

(Ilija Marković)

*

10% našeg stanovništva živi kao TITO. Ne prima platu.

(Šimon Đarmati)

*

K O F E I N povećava nivo šećera u krvi kod diabetes mell. tip 2 za oko 8%

- poslije doručka oko 9%
- poslije ručka oko 15%
- poslije večere oko 26%

*

METABOLIČKI SINDROM čine :

1. Centralna gojaznost : obim struka muškarca > 94 cm, žene > 80 cm. +
2. Povišen nivo triglicerida +
3. Krvni pritisak > 130/80 mm Hg +
4. Povišene vrijednosti šećera u krvi.

Metabolički sindrom (MS) ukazuje na doživotnu ugroženost i rizik od srčanog i moždanog udara.

TERAPIJA:

Liječiti svaku komponentu MS pojedinačno ili kombinovano.

PREVENCIJA

Promjena životnog stila :

- smanjiti unos hrane
- povećati fizičku aktivnost,
- obezbjediti dovoljno sna
- smanjiti stres.

*

**Unos većih količina proteina i
smanjeno unošenje ugljenih hidrata
(do 15 gr dnevno)
kod bolesnika sa epilepsijom
za 50% smanjuje broj EPI napada !**

*

Sokovi koji sadrže šećer, ako se piiju 2 – 3 litra dnevno, za 85% povećavaju rizik za nastanak gihta, a za to je odgovorna fruktoza.

*

EPIGALOKATEHIN – 3 GALAT (EGKG) iz zelenog čaja smanjuje apsorpciju masti i podstiče njihovo izlučivanje, djeluje kao preventiva „masne jetre“, ali i Alchajmerove bolesti, karcinoma i kardiovaskularnih oboljenja.

*

Starenjem se smanjuje količina B-12 vitamina i folata, a to vodi u anemiju i smanjenje kognitivnih funkcija.

*

Željezo se teže apsorbuje iz biljne hrane (spanać) nego iz mesa.

Vitamin C, meso i riba podstiču apsorpciju željeza, a crni čaj, kafa, koka-kola, mlijeko, oksalati iz tamnozelenog povrća **smanjuju** apsorpciju željeza.

*

ATLETIČARI SPORTOM UNIŠTAVAJU SOPSTVENE ERITROCITE PA SE TAKO DOVODE U HIPOKSEMIJU !

*

Djeca koja se kvalitetno hrane, u odrasлом dobu zarađuju 50% više nego djeca iz istog društvenog miljea, kojima nisu bile dostupne dodatne količine hranjivih sastojaka.

(Gvatemala, 30-godišnje istraživanje)

*

Radnici koji se dosađuju zbog premalo posla,
nisu ponosni na firmu, nisu zadovoljni, nisu inovativni ni motivisani, ne vrednuju sopstvena dostignuća i negativno utiču na moral i produktivnost firme.
Takvih je u prosjeku **14%**.

22% radnika je preopterećeno i pati od velikog stresa.

*

Posttraumatski stresni poremećaj i depresija su češći kod osoba koje su imale potres mozga !

*

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) je utvrdila da je suicid u posljednjih 45 godina povećan za 60% kod osoba između 15 – 44 godine.

Najveći rizik za suicid postoji u roku od godinu dana od pojave prve pomisli na suicid. Žene slabijeg obrazovanja, neudate i sa mentalnim poremećajima u dobi od 18 – 34 godine su sklonije suicidu.

U razvijenim zemljama rizik za suicid je depresija, a u ostalim zemljama poremećaji impulsa, anksioznost i zavisnost od droga.

(Press)

*

Nošenje štikli oko 5 cm ne utiče štetno na držanje tijela, već jača tonus mišića karličnog dna, što poboljšava seksualno zadovoljstvo.

(Dr Marija Čeruto, Italija)

*

ALKOHOL smanjuje tjelesnu temperaturu nezavisno od spoljne temperature.

U normalnim uslovima kada je temperatura okoline niska, krv napušta kožu i odlazi da grijе unutrašnje organe.

Alkohol povećava dotok krvi u kožu, a kao posljedica toga nastaje hlađenje tijela (hipotermija).

Alkohol smanjuje drhtanje, što je aktivnost kojom se tijelo brani od hladnoće.

*

PSI sa dva mjeseca treninga, u 90% slučajeva otkrivaju opasnu hipoglikemiju kod svojih vlasnika dijabetičara, čak 45 minuta prije nego što do hipoglikemije dođe !

(Irska studija)

*

Onaj ko ima uši a ne čuje,
ima oči a ne vidi i
ima usta koja čute,
živjeće sto godina u miru.

(Koza nostra / „Omerta“))

*

Sve što se na p.... dobije, na vrh k.... izađe !

(Ljubica M., Sokolac)

Ljudi se dijele na 2 kategorije : PROAKTIVNE I REAKTIVNE.

Reaktivnih je 95% i njima mora nešto da se desi da bi oni reagovali. Ponašaju se kao da im je život generalna proba, kao da imaju puno vremena pa i ne preduzimaju ništa.

Proaktivni (harizmatični) su 2 - 5% i nikad se ne mire sa zatečenim stanjem. Kontrolišu svoju sudbinu, a i teolozi misle da se sudbina može kreirati i da se na nju može uticati.

Sociolog ERIK KOFEL tvrdi da u vrijeme velikih promjena, tranzicije preživljavaju i napreduju samo oni koji rade na sebi, koji uče i usavršavaju se.

Dokoni koji smatraju da nemaju šta da (na)uče ostaju okamenjeni u vremenu koje ne postoji.

KNOW – HOW potreba za edukacijom ljudi je potreba da pređu sa nivoa znanja radi znanja - na nivo znanja radi umijeća.

IMAJ CILJ – AKO NE ZNAŠ KUDA IDEŠ, UVIJEK SI NA POGREŠNOM MJESTU.

Ljudi su najmotivisaniji za akciju kada su šanse za postizanje cilja 50 : 50.

Najuspješniji djeluju i kada su šanse manje.

*

SUŠTINA BORILAČKIH VJEŠTINA NIJE U TOME DA BUDEŠ BOLJI OD DRUGIH, NEGO DA BUDEŠ BOLJI OD SEBE PRETHODNOG.

Kad god nemamo stav ili mišljenje o nečemu opredjeljujemo se statistički, kako kaže većina. Mi jesmo socijalna bića, ali individualnost podrazumjeva da svako mora da formira svoj put (sloboda izbora). Nije važno šta će drugi misliti o tome, već da li je to po mojim kriterijumima pravi put; da li živim u miru sa sobom (unutrašnja savjest).

Đordano Bruno je završio na lomači jer nije prihvatio ono licemjerno : „Budi dobar i biće ti dobro.“

*

**ŽIVOT JE KAO PLIVANJE UZ MATICU.
AKO PRESTANEŠ DA MLATARAŠ RUKAMA, NE OSTAJEŠ NA ISTOM MJESTU.**

*

Momentum : Da bi uspio, čovjek mora da zna šta hoće, da bude zaljubljen u tu ideju, da uloži napore i iz te sprege nastaje rezultat.

Ne može čovjek valjati drugima, ako ne valja sebi, i
ne može biti primjer svojoj djeci, ako nije primjer sebi.

Ako nema odgovor na pitanje kuda ide, nema pravo ni da se buni što nikud ne stiže.

Osim objektivne stvarnosti, uvijek imamo i unutrašnju percepciju te stvarnosti.
Lična realnost je ono na šta se fokusiramo :
ako se fokusiramo da se ne osjećamo najbolje i to u sebi ponovimo deset puta,
do uveče ćemo biti bolesni.

(Prof.Dr Nikola Čanak, psiholog)

*

**Pušači teže padaju u san, a teže ga i održavaju pa se ujutru
23% njih žali kako ih noćni san nije okrijepio.**

*

30% muškaraca i 42,5% žena spremno je da prekine strasno vođenje ljubavi
ako bi im u to vrijeme zazvonio mobilni telefon.

*

**Jedna od tri žene, koje preko interneta upozna partnera već na prvom
sastanku vodi ljubav, a $\frac{3}{4}$ ne koristi kondom, jer ima osjećaj
da „dobro“ poznaje partnera.**

*

IZOLACIJA UBIJA LJUDSKA ČULA

U Londonu je obavljen ektremni eksperiment na ljudima sa ciljem
da se ispita kako izolacija utiče na ljudsko ponašanje.
Učesnici eksperimenta su u prostoriji bez svjetlosti i u potpunoj tišini,
kad nijedno čulo ne radi, izdržali najviše 48 sati.

Jedan od učesnika eksperimenta, Adam Blum (37) ovako je opisao svoje iskustvo :

- U prvom satu: govorиш, pjevaš, ali ti to dosadi. Razmišljaš o svom životu, a potom počinješ da brineš za porodicu. Nakon spavanja izgubiš pojам o vremenu i postaje ti totalno dosadno.
- Poslije 18 sat postaješ paranoidan (pjevaš pa plaćeš !?!)
- Poslije 24 sata mentalne sposobnosti slabe, jer bez svjetlosti nema stimulacije mozga.
- Poslije 30 sati počinješ da šetaš gore – dole.

- Nakon 40 sati nastaju halucinacije uz osjećaj da ludiš.
Osjećaš utrnulost i gubitak volje za životom.
- **Poslije 48 sati izolacije** testovi pokazuju smanjenu sposobnost obrade informacija, oslabljeno pamćenje i **sklonost ka poslušnosti**.

**Dendriti koji povezuju nervne ćelije i prenose draži
gube svoje sposobnosti ukoliko nisu konstantno stimulisani.**

(Prof.Dr Stiven Robins, stručnjak za psihološku torturu, London)

*

U Velikoj Britaniji zdravlje je skupo zadovoljstvo, a bolest je ravna katastrofi, jer predstavlja potencijalne nenormalne dugove.

Većina britanskih doktora izjasnila se da starim ljudima ne treba vršiti „nikakve operacije, pošto su ionako stari - puno košta, a ništa ne donosi društву.“

Doktori su promotori ideje da su osiguranici sami odgovorni za svoje zdravlje, pa besplatnu zdravstvenu njegu treba uskratiti pušačima, alkoholičarima, narkomanima, gojaznim i starima.

(Mirjana Bobić – Mojsilović)

*

Seksualne afere na poslu :

- Poboljšavaju kvalitet rada i produktivnost.
- Podižu nivo energije i radnu sposobnost.
- Podižu raspoloženje i osjećaj sreće.
- Žene dva puta češće doživljavaju ove afere, a svaka treća priznaje da u te veze upada radi - karijere.

(Italijansko istraživanje)

*

Trudnoća negativno utiče na pamćenje žena u roku od godinu dana.

*

Lisnato povrće i sok od cvekla snižavaju povišeni krvni pritisak, jer sadrže nitrati, koji u gastrointestinalnom traktu prelaze u nitrite.
Dnevna doza je 0,5 dl dnevno.

*

KAFA smanjuje rizik od raka jajnika.

*

Oslobađanje od viška kilograma podmlađuje srce
bez obzira na to da li je gubitak tjelesne težine posljedica dijete ili
veće fizičke aktivnosti.

*

Virus **gripa** može da na novčanicama preživi čak 17 dana,
pa se bankarima savjetuje da nose maske i rukavice kada rade sa novcem !

*

**Od 90 – 240 sekundi (do 4 minute) je potrebno da odlučimo
da li nam je neko privlačan ili ne.**
35% impresija se crpi iz „govora tijela“
33% iz boje i zvuka glasa
7% iz sadržaja priče

„**Stanje pripravnosti**“ prethodi fizičkom kontaktu.

Muškarac se šepuri, igra čašom ili upaljačom, istura bradu, razmeće novcem i riječima, a kada stavi raširene prste na svoje razmagnute butine skreće pažnju na - međunožje.

Žena se smješka, trepće, ovlaš dodiruje bradu, usne, ljudko se smiješi.

Spuštanje ramena je znak bespomoćnosti.

„**Prelazak na tuđi teren**“ je dodirivanje partnerove ruke, sklanjanje kose, sugestivno prekrštanje ženskih nogu sa porukom „sa riječi pređi na djela“.

FLERT je specifičan oblik ljudske interakcije, kojim se izražava seksualna ili romantična zainteresovanost.

Faze flerta:

- Gledaj
- Pričaj
- Dodiruj
- Poljubi
- Uradi ono što si naumio

Odnos je potpuno ravноправan, a signali pokazuju da niko ne želi da dominira niti da pobegne.

**Tek poslije 4. (četvrtog) uzastopnog signala,
možemo biti sigurni da osoba sa nama flertuje.**

**BUDI LJUBAZAN, JER
SVAKO KOGA SRETNEŠ VODI NEKU SVOJU BORBU.**

*

Čovjek umire kada u njega prestane dotok kosmičke energije.

Pri rukovanju dlan o dlan prenose se negativna energija i bolesti !

Zato se treba rukovati ovlaš, sa kupolasto formiranom šakom
da između dlanova ostane prazan prostor veličine jajeta.

Ako ne vjeruješ u bioenergiju onda ti bioenergetičar ne može pomoći,
jer se njegova bioenergija odbija od tebe.

To je kao kad pokušavaš da zavrneš maticu na šaraf sa suprotnim navojem.

(M.Pandurević, bioenergetičar)

*

Vreme kada smo dotakli dno ostaće upamćeno po pokliku :
„Vrh, brate !“

(Ranko Guzina)

*

**KIP SLOBODE ima različito značenje za one koji vole kipove i
one koji vole slobodu.**

(Vesna Denčić)

*

Umro je heroinskom smrću.

(Veselin Miličević)

*

KRZNO NOSE PRELIJEPE ŽIVOTINJE I RUŽNI LJUDI.

(Transparent)

*

Ćelavost i depresija su poligenične bolesti i 56,6% muškaraca sa depresijom
pati i od ćelavosti, koja se javlja i kod njihovih bliskih rođaka.

*

Nema veće kukavice od advokata uhvaćenog na djelu,
ni lječara u bolesničkoj postelji !

ONIOMANIJA (onos (lat.) = cijena) je prisulno ponašanje zbog nedostatka kontrole za kupovinom. Izazivaju ga anksioznost, depresija, dosada ili ljutnja.

Odraz mentalnog zdravlja je kada imamo osjećaj da smo neko,
da vrijedimo, da nam za to ništa ne treba i
da se taj osjećaj ne kupuje novcem i ne stiče markiranim odjećom.

(Anita Stanković, psiholog)

*

POSTOJI SAMO BOŽJA SNAGA I NAŠA SLABOST.

(Film)

*

**Previše inicijative na poslu kod šefa izaziva utisak
da ne poštujemo hijerarhiju, a premalo inicijative
upozorava na manjak motivisanosti za posao.**

(Press)

*

**Narcizam malih razlika je potreba ljudi da ističu male razlike
kako bi naglasili i ojačali svoj identitet.**

(Vladimir Dvorniković, etnopsiholog)

*

REALITY SHOW propagira vrijednosti totalitarnog društva u kojem postoje kamere, a ne privatnost i gdje se ljudi namjerno stavljuju u ponižavajuće i vulgarne situacije zbog novca, ali i egzibicionizma.

U pitanju je atak na slobodu i temeljne ljudske vrijednosti,
mentalni fašizam koji uništava pojednica.

(Dr Žarko Trebešanin, psiholog)

*

**Čini mi se da moja mama nije spoznala ironiju,
kad me je nazivala kurvinim sinom.**

(Džek Nikolson, glumac, koji je 37 godina za svoju majku mislio da mu je sestra)

*

**Lepota zavisi i od okolnosti.
Na primer, neke žene su jako nezgodne kad se naljute, a
strašno zgodne kad ja malo popijem.**

(Aleksandar Baljak)

BOROVNICE nadmašuju 40 vrsta voća i povrća po bogatstvu antioksidanata, C vitamina, kalijuma i antocijanin pigmenta, koji sprečava urinarne infekcije.

JABUKA štiti srce i pluća od raka sastojkom karcetinom, a sadrži samo 18 kalorija.

ŠARGAREPA štiti od povišenog krvnog pritiska, bolesti srca i raka. Sadrži beta karoten. Zrele šargarepe su bolje od mlađih, a korisnije su kada su kuvene.

BROKOLI štite od raka dojke, debelog crijeva i bolesti srca, degeneracije žute mrlje oka. Ne treba bacati drške, već i njih jesti.

SUVE ŠLJIVE štite od osteoporoze, hiperholisterolemije i srčanih bolesti. Dnevna doza je 10-12 kom.

CRNI LUK štiti od raka želuca i srčanih oboljenja. Sadrži kalijum i C vitamin.

VOĆE je poželjno jesti do 300 grama dnevno i to
3 sata poslije jela ili pola sata prije jela, naročito doručka.

*

HRANA koja svojim fitohemijskim sastojcima djeluje antikancerogeno i pozitivno utiče na imunološki sistem :

GENISTEIN (u soji), KURKUMIN (u začinu kurkumu), DELFINIDIN (u borovnici), GLUKOZINOLAT (u kupinama, zelju, kelju i raštiki), DIJALILSULFIDI (u luku), POLIFENOLI (u zelenom čaju) i SULFORAFAN (u brokolima).

**OVE NAMIRNICE KONZUMIRATI REDOVNO,
KRATKO KUVANE ILI SIROVE, DOBRO SAŽVAKANE !**

*

RAZUMIJETE LI „DOKTORSKI JEZIK“ ?

- **25% pacijenata nema pojma šta im je ljekar htio da kaže** i to zbog zbunjenosti uslijed bolesti, ignorisanja od strane ljekara i ekspresnog pregleda, koji oni obavljaju.
- **Komunikacija između ljekara i pacijenta je u krizi.** 90% pacijenata ne može da se sjeti ni imena ljekar, a 25% pacijenata ne razumije dijagnozu i ne može da pročita recept.

UZROCI LOŠE KOMUNIKACIJE :

- **Brzi i rutinski pregledi**
- Nepovjerenje i nezadovoljstvo pacijenta takvim pregledom
- Prekomjerno korištenje stručnih medicinskih izraza
- Zbog savremene tehnologije ljekari više ne moraju da pacijentu postavljaju mnogo pitanja, kao ranije.
- „**Emocionalna barijera“ koju mnogi ljekari stvaraju kako bi se zaštitili od bola, patnje, depresije i straha od smrti.**

(Folha de S.Paulo)

*

USAMLJENOST RAĐA SAMOĆU, SAMOĆA NEZADOVOLJSTVO, A NEZADOVOLJSTVO – POBUNU.

(Meša Selimović, pisac)

*

Biti srećan znači biti zadovoljan onim što jesi, gdje jesi i kuda ideš.

Sreća ne traži i ne treba tuđe odobravanje, vrednovanje i dopuštenje.

Najvažniji element pronalaska sreće je pronalazak mira u sebi i ne zavisi od partnera ni bračnog stanja.

*

**Molimo se Bogu, Svetom Savi i svim svetima za pomoć, a
mi sa svoje strane učinimo sve što valja i trebuje.**

(Patrijarh SPC Pavle)

*

Recept za bilo koji uspjeh je - iskoristiti ono što je u vama.

Treba raditi na sebi i ne zaboraviti na ljudе koji su vam pomogli ili čekaju da im vi pomognete.

Uspjeh je danas biti normalan i dobar čovjek,
izdržati sve pritiske i probleme i izboriti se sa svakodnevnim stresovima.

(Biljana Knežević, novinarka)

*

**LJUBAV je zaista slijepa, jer zaljubljenost u partnera druge ljude čini manje
privlačnim i zanimljivim u očima zaljubljene osobe.
Naučnici su to nazvali „LJUBAVNIM ROLETNAMA“.**

*

Svako deseto dijete rođeno „carskim rezom“ ima problem sa disanjem zbog nedovoljnog povećanja kateholamina koje organizam majke otpušta u uobičajenom porođaju, ali i u pluća fetusa ne dopire dovoljno tečnosti za stvaranje surfaktanta.

Prema tome, „carski rez“ treba primjeniti samo kad je to medicinski opravdano.

(Prof. Dr Diter Keler)

*

**VJEŠTAČKI VITAMINI NE MOGU ZAMIJENITI PRIRODNE I
SAMO PROLETE KROZ ORGANIZAM.**

JEDITE VOĆE I POVRĆE UMJESTO VITAMINSKIH TABLETA !

*

**Slavne zvijezde često imaju problem u domenu objektivne samosvijesti,
jer su prisiljene da se stalno posmatraju tuđim očima,
što one s kolebljivim samopouzdanjem dovodi u
dodir sa alkoholom, drogom,
psihološkim stimulansima i drugim porocima.**

Poslije uspjeha i nagrade čovjek se ne osjeća dobro, poslije uspjeha slijedi nesreća.
Zato, poslije svega ne marim više ništa da dokazujem.
Radoznao sam, reagujem, ali nisam više mnogo ambiciozan.

(Folker Slendorf, režiser filma „Limeni doboš“)

*

**Jedni mi kažu „Jedi govna !“, a drugi : „Ne jedi govna !“
Svetu se ne može ugoditi.**

(Aleksandar Baljak)

*

**Zabranom pušenja na javnim mjestima,
u Italiji je smanjen broj srčanih udara za 11%.**

*

HLJEB sam po sebi ne goji, ali masna peciva goje.

- Bijeli hljeb je „loša“ namirnica i treba ga rijetko jesti.
- Dva puta nedjeljno treba jesti hljeb od soje.
- Beskvasni hljeb ne nadima.
- Proja i hljebovi pripremljen sa surutkom, krompirom i bundavinim sjemenkama su vrlo zdravi.

Protiv nesanice

- **Banana** je prava „pilula“ i relaksans (Mg)
- **Čaj od kamilice** je prirodni sedativ.
- **Toplo mlijeko sa medom** (triptofan i kalcijum) ili sa dodatkom ovsenih pahuljica
- **Bareni krompir** preliven toplim mlijekom je i sedativ i „čistač“.
- **Integralna zrna** sa toplim čajem i medom obezbeđuju miran san.

*

Postkoitalna depresija označava potištenost, tugu pa čak i suze poslije seksualnog čina. Poslije seksa ljudi se osjećaju iscrpljenim, slabim i praznim, jer se intenzivne emocije naglo zaustavljaju.

Nastaje zbog porasta koncentracije hormona prolaktina čak i do 400 puta !

*

Želim da budem nezavisna, reče marioneta i – pokida sve konce.

(Ivan Žilović)

*

ORGULJE su na Zapad stigle sa Istoka, iz Vizantije. Grčki monasi su 755. godine orgulje donijeli franačkom kralju Pipinu Malom kao dar grčkog cara Konstantina Kopronima, a kada je 60 godina kasnije i car Karlo Veliki dobio orgulje, prihvatile ih je i Zapadna Crkva.

*

Alternativna medicina podrazumjeva sve vidove otklanjanja ljudske patnje. U svakom čovjeku postoji energija – snaga.

Ako nekoga izda snaga, znači da je izgubio sposobnost samoiscjeljenja.

*

Janez Drnovšek (1950-2008) je od 1999.godine bolovao od karcinoma bubrega. Odbio je konvencionalnu terapiju i otišao da živi u šumu, usamljeno i zdravo.

Apelovao je na čovječanstvo da se spasi od propasti putem duhovnog razvoja, očuvanjem unutrašnjeg mira i preobražajem kroz trpljenje i katarzu.

*

Američko istraživanje pokazuje da mladi ljekari pogođeni depresijom čine 6 puta više grešaka u određivanju terapije, a takvih je 20%.

74% ih je iscrpljeno zbog dugog radnog vremena, ali iscrpljenost nije uticala na greške u terapiji.

U SAD godišnje umre 98.000.- pacijenata zbog posljedica uzimanja neodgovarajućih lijekova.

*

Nekontrolisano treptanje očnih kapaka (**MYOKIMIA**) posebno donjem, javlja se zbog **previše kofeina i premalo sna**.

*

Popodnevni san od 10 minuta smanjuje umor, dok mozak prerađuje zadnje događaje i premješta nov materijal, što rezultira - poboljšanjem pamćenja.

Tri šolje čaja dnevno smanjuje stvaranje plakova u karotidnim arterijama kod žena za 10%, dok kod muškaraca ta veza nije ustanovljena.

*

Lijekovi protiv depresije kao što je PROZAK u većini slučajeva – nisu djelotvorni !

*

HOBI je vrlo dobar za zdravlje, jer pomaže čovjeku da bolje razmišlja i pojačava svoju kreativnost ; ulazeći u tzv „lebdeće stanje“ osvježava misli i vraća energiju. U mozgu mu se povećava koncentracija endorfina i dopamina, pa postaje motivisaniji, a intelektualno i emotivno sposobniji za kreiranje složenijih projekata.

Dr Karol Kaufman, Univerzitet Harvad)

*

Muškarci koji imaju običaj da poljube ženu prije odlaska na posao, brže napreduju u karijeri i duže žive !

*

Mnogi ljudi sa simptomima gripa, u stvari su otrovani ugljen-monoksidom (CO) zbog neispravnih bojlera u svojim domovima.

Parovi koji se svađaju duže žive, a kod „miroljubivih parova“ pet puta je veći rizik od prijevremene smrti i bolesti vezanih za stres (art.hipertenzija, kardiovaskularne bolesti).

(Prof.Dr Ernest Harburg, Univ.Mičigen)

*

Kontrolisano gladovanje uz sokove tokom dvije nedjelje, drastično smanjuje bolove u zglobovima, popravlja funkciju zglobova i opšte stanje.

Hrana životinjskog porijekla podstiče stvaranje arahidonske kiseline, koja izaziva upale.

(Univerzitet „Fridrik Šiler“ Jena)

*

Žene kažu da žele visokog i crnog muškarca, ali u praksi obično izaberu one srednje visine i bez brkova.

Nekada je preplanuo ten kod žene asocirao da rade težak fizički posao, a blijedi ten bio je aristokratski i privlačan.

Danas blijedo žensko lice upozorava na bolest i nije ni malo seksi.

Grudi kod žena nisu presudne za privlačnost niti upućuju na plodnost i zdravlje.

Muškarce privlače žene uskog struka i širokih bokova, ako imaju **idealni odnos**, koji iznosi 0,7 ili 0,8.

OBIM STRUKA / OBIM BOKOVA = 0,7 ili 0,8.

*

Čim mozak prepozna nešto smiješno, pokreće se dijafragma.

To registruje „smjehometar“ od 3.000.- signala/sek. i određuje da li se neko smije od srca, cinično ili podrugljivo. Mjerna jedinica je „HA“. Dječiji smijeh je najspontaniji i ima 10 jedinica ili dva puta više nego kod odraslih.

Postoje 4 faze smijeha :

- Pokretanje smijeha
- Izlazak iz norme
- Smijeh od svega srca
- Grohotan smijeh

Prelazak iz jedne faze smijeha u drugu predstavlja „ključ tajne ljudske duše“.

(Dr Jodži Kumura, Univerzitet Osaka)

Jedan zatvorenik na 100 odraslih u SAD je najbolja reklama za američku demokratiju i sudstvo; po tome su na 1. mjestu u svijetu.

(Pju RISERI)

*

**„Voleću te do kraja života!“ je laž,
jer ljubav ne može da traje duže od četiri godine zato što veze
talamusa, hipotalamusa i hipokampusa
odgovorne za emocije, ne traju duže.**

**Psihičko stanje zaljubljenih slično je stanju opsesivnog rastrojstva u kome dolazi
do opadanja koncentracije i kreativnosti.**

*

Ako vi ne možete bez njega, ni mi ne možemo bez nje.

(Ilija Marković)

*

AFEREZA je prečišćavanje krvne plazme, odnosno vantjelesna imunoapsorpcija antitijela iz plazme kandidata za transplantaciju bubrega u cilju sprečavanja odbacivanja transplantata.

Separatorima se odvoje krvni elementi, a plazma se 3 – 6 puta izloži aferezi, čime se 98% antitijela otkloni, a svi drugi elementi plazme sačuvaju i potom vraćaju bolesniku bez opasnosti od infekcija i antigena.

Kod nas košta 1.500.- €. U svijetu se transplantiranim bolesnicima imunoapsorpcija vrši komercijalnim kolonama po cijeni od 38.000.- \$

(Prof. Dr Bela Balint, hematolog, VMA)

*

Ko u čuda vjeruje, taj čuda i stvara.

*

U zakonu stoji da nije krivično delo ono koje je učinjeno u nužnoj odbrani, krajnjoj nuždi i neotklonjivoj stvarnoj ili pravnoj zabludi.

(Slobodan Rašić, novinar)

*

Mi Muslimani smo kao potok, koji se otkačio od svog izvora, a ušće ga ne prima.

(Meša Selimović, pisac)

Nije važno kako živiš, već zašto živiš.
Jer to, zašto živimo određuje nam kako živimo.
Šta je cilj života ?
Cilj je biti biće zajednice, živjeti za drugoga.
Kad smo na strani žrtve, znači da smo na strani Hrista.

(Vladika Grigorije)

*

**Danas kada obilježavamo Dan nezavisnosti B i H,
poručujem onima koji su poraženi da to mogu biti i po drugi put.**

(Neimenovani predsjedavajući Predsjedništva BiH 1.3.2008.g.)

*

Izdresirajte muža trikovima za pse

- Ključ za bračnu idilu je ignorisanje nepoželjnih navika i nagrađivanje poželjnih (taktika koju koriste ukrotitelji životinja u cirkusu.)
- Kada muž isprevrće stan da bi našao izgubljene ključeve – ne prigovaraj , ali i ne pomaži !
- Nepodnošljivu naviku da muž skače oko žene dok kuva, rješiće stavljanjem posude sa čipsom - na drugi kraj sobe.

(Ejmi Saterlend, novinarka i trener životinja, SAD)

*

Najduhovitiji odgovor, na pitanje kako smiriti muža, glasi :
„Nahrani životinju !“

*

**Unošenje vitamina E u dozi od 400 – 500 mg dnevno,
kroz duži vremenski period, povezan je sa rizikom od raka pluća za 28 -38%
!**

*

Depresija kao i agresivno ponašanje često se pojavljuju zajedno i
povećavaju rizik za nastanak kardiovaskularnih oboljenja.

(Press)

U Staljinovim tajnim laboratorijama otkriveni su sljedeći „izumi“ :

- Supstanca koja omogućava da čovjek 3 dana i 3 noći ne spava, a da mu snaga ne opada.
- Najjači antidepresiv i stimulans od koga opada broj samoubistava kod pripadnika specijalnih službi.
- Samoubilačke tendencije se vežu sa brojem leukocita : što ih je manje, depresija je jača.
- „Tablete sreće“ i „tablete nesreće“ utiču na izvršenje samoubistva kao epiloga jake depresije.
- Tablete za odlaganje fatalnog ishoda od zračenja odlažu smrt za 3 - 4 dana tokom kojih „vojnik živi leš“ nastavlja da ispunjava zadatke, ali završi fatalno.
- LSD (sintetizovao Albert Hofman 1943.g.) se koristi za upravljanje ljudskom sviješću; svijest se „rascijepi“ i čovjeku nametne novi program i zadatak, mada je djelovanje na psihu često – nepredvidivo.

(Laboratorijska za psihofiziologiju FSB Rusije)

*

Pušenje podstiče razmišljanje o samoubistvu,
mada se ne zna direktna uzročna veza.

Zato bi kampanje protiv pušenja trebalo da ukazuju i na povećan rizik
od samoubistva kod pušača.

*

Vitamin D („vitamin sunca“) se u organizam unosi:

- Izlaganjem sunčevoj svjetlosti 3 X dnevno 10 – 15 minuta.
- Putem hrane (losos, sardina, bakalar, meso, mlijeko)
- Uzimanjem farmaceutskih preparata

Važan je za zdrave kosti, zube, mišićnu koordinaciju. Djeluje antizapaljenjski i smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti. Dnevna potreba je 400 -1200 IJ.

25% ljudi starijih od 65 godina pati od nedostatka D vitamina.
Višak D vitamina u organizmu izaziva nagomilavanje kalcijuma u krvi,
pospanost, zatvor i anemiju.
Analog vitamina D je alifikalcidol koji je već aktiviran u bubrežima.

*

NE ISPREDA PAUK MREŽU RADI JEDNE MUVE.

(Narodna)

Ko uzima analgetike svakoga dana zbog glavobolje, glava će ga i dalje boljeti svakodnevno, i to zbog nedostatka serotonina koji dovodi do vazodilatacije i glavobolje.

Zbog pogrešne upotrebe analgetika nabavljenih u slobodnoj prodaji, pati 10% ljudi.

(Dr Majkl Entoni, neurolog)

*

HRKANJE za 34% povećava rizik od srčanog i za 67% od moždanog udara.
Sklonost hrkanju opada poslije 70. godine života.

*

**Čak i ultrakratki san od 6 minuta poboljšava pamćenje,
mada ima podataka da se sjećanja obrađuju daleko kasnije u snu.**

(Dr Džim Horn, Univ.Longborou)

*

KUPUSNJAČE (kupus, kelj, brokoli, prokelj, karfiol) za 50% smanjuju rizik od raka bešike.

*

BIOMETRIJSKI PUTNI IDENTIFIKACIONI DOKUMENTI
koji se izdaju u Evropi mogu znatno ugroziti bezbjednost i privatnost ljudi,
jer je povećan **rizik od – KRAĐE IDENTITETA**.

(Udruženje FIDIS – Future Identity in the Information Society)

*

600 miliona ljudi u svijetu radi po 48 sati nedjeljno i vikendom, tako da je 8-časovno radno vrijeme otišlo u prošlost. Mobilna telefonija i lap-top računari izbrisali su granicu između radnog i slobodnog vremena, pa umjesto ljudi da uživaju, oni zure u monitor.
Radni dan u zemljama u razvoju (Koreja, Indonezija) traje po 14 sati !

(Međunarodna organizacija rada)

*

Svaka 3. žena i svaki 8. muškarac starosti preko 50 godina boluje od osteoporoze.

Normalni gubitak čvrstine kostiju je 3% godišnje, a kod osoba preko 50 godina taj proces je ubrzaniji.

**Dnevne potrebe za kalcijumom su 1.000.- do 1.500.- mg i
sadržane su u 2 šolje jogurta ili mlijeka dnevno.**

Fizička aktivnost štiti kosti od gubitka njihove čvrstine.

Terapija: ALENDRONAT uz napomenu da je kontraindikovan kod osoba sa gastričnim problemima.

*

VIAGRA + BENSEDIN = Možeš, a - mrzi te.

*

Mene su zadužili i prijatelji i neprijatelji;
prijatelji razumjevanjem, neprijatelji mržnjom.
I jedni i drugi me podstiču na borbu.

(Darko Bajić, reditelj)

*

Uvjeren sam da neko igra „prljavu igru“ prema meni.
U stvari, taj je potpuno konfuzna osoba , koja bi željela mnogo više
nego što realno može, pa sam joj potreban da bi uspjela u onome što želi.
Pitanje je da li treba da budem plastični pištolj u rukama nedoraslih osoba ?

*

Anais (13 god.) iz Francuske, kojoj je majka umrla prije 2 godine,
napisala je majci pismo sa izrazima ljubavi i poslala na adresu :
Rajska ulica, NEBO.

Pošta je pismo vratila sa napomenom „Primalac nepoznat“ i
zahtjevom da plati 1,35.- €, jer na koverti nije bilo marke !

(Euroblis)

*

Zračenje iz mobilnog telefona odlaže i skraćuje san, izaziva glavobolje i konfuziju.

**Izloženost bežičnim signalima od 884 MHz je doza dovoljna
za poremećaj sna, promjene raspoloženja, pažnje,
slabljjenje koncentracije i depresiju.**

(Univerzitet Upsala Švedska)

*

Jabuke,banane i narandže su **zaštitnici** od Alchajmerove bolesti,a jabuke najjači !

*

Osobe koje dnevno popiju prosječno 3 jedinice alkoholnih pića imaju znatno viši krvni pritisak, od onih koje ne piju.

*

Dobar seks ne zavisi od tehnike, nego od komunikacije, brižnosti, prihvatanja, bolje emotivne i seksualne povezanosti i osjećanja sigurnosti.

*

Testis na latinskom znači svjedok, jer su se stranke pred sudom u starom Rimu zaklinjale da govore istinu, stavljajući ruke na genitalije tj. testise kao svjedočke.

*

Mali VELIKI ljudi

Vladimir PUTIN	170 cm
D. MEDVEDEV	162 cm
LENJIN	164 cm
GAGARIN	157 cm
NAPOLEON	157 ili 167cm
Nikola SARKOZI	168 cm
Jaser ARAFAT	157 cm
Nikita HRUŠČOV	160 cm
David Ben GURION	157 cm
HUAREZ (Meksiko)	137 cm
Hajle SELASIJE	162 cm
Hemfri BOGART	161 cm

*

- Mama, da li sam i ja išao s tobom i tatom na medeni mjesec ?
- Jesi sine, otišao si s tatom, a vratio si se sa mamom.

*

Pred britanskim parlamentom nalazi se izmjena zakona o „**ULTIMAJT INCESTU**“, o ljudskoj oplodnji pomoću matičnih ćelija, a koje mogu da preuzmu ulogu i polnih ćelija i da se uzmu od jednog davaoca.

Znači, jedan davalac bi bio i otac i majka tako stvorenog djeteta. Druga posljedica bi bila: muškarci bi u ljudskoj reprodukciji postali - suvišni.

(Observer)

*

ŠLOG se za 25% češće javlja u proljeće nego u drugim godišnjim dobima.

To je zato što je krvni pritisak tokom zime veći, zgrušavanje krvi brže, viši je nivo holesterola i drugih materija koje se javljaju kod zapaljenja.

I grip krajem zime pogoršava hronična oboljenja.

*

Ponedjeljkom se povećava broj srčanih i moždanih udara za 20%
zbog stresa izazvanog dolaskom na radno mjesto poslije opuštajućeg vikenda.

Posljedica stresa „ludog“ ponедjeljka osjećaju čak i penzioneri,
jer im je ponedjeljkom viši krvni pritisak.

(Britanski medicinski žurnal)

*

ŠTO JE VEĆI PROTIVNIK, TO JE VEĆA I POBJEDA.

(Indijanska)

*

I sat koji ne radi,
pokazuje tačno vrijeme dva puta na dan.

*

Originalnu listu **SEDAM SMRTNIH GRIJEHOVA** sastavio je papa Grgur u VI.vijeku :

- **OHOLOST** (gordost)
- **ŠKRTOST** (srebroljublje)
- **BLUDNOST** (razvrat i nečistota, blud)
- **ZAVIST**
- **NEUMJERENOST U JELU I PIĆU** (lakomost, pijanstvo)
- **BIJES** (gnjev)
- **LIJENOST** (očajanje u lijenosti i nemarnost prema svom vječnom spasenju)

SEDAM NOVIH GRIJEHOVA MODERNOG DOBA,
koji usporavaju napredak duše prema kreposti i moralnom dobru,
prema doktrini Rimokatoličke Crkve su :

- UNIŠTAVANJE I ZAGAĐIVANJE OKOLINE
- OPSCENO BOGAĆENJE I IZAZIVANJE SOCIJALNE NEPRAVDE
- PEDOFILIJА
- ABORTUS
- NAUČNI EKSPERIMENTI NA LJUDIMA
- GENETSKO MODIFIKOVANJE I MANIPULACIJA GENETSKIM MATERIJALIMA
- KONZUMACIJA ILI PRODAJA DROGE

*

Kako je moguće da je u onakvoj konkurenciji
pobedio spermatozoid od koga ste vi postali ?!
Vi više ličite na poraz nego na bilo čiju pobedu.

(Duško Radović)

*

Sve je bilo kao u bajci, osim jednog detalja.
Žaba koju sam poljubio nije se pretvorila u princezu.

(Aleksandar Baljak)

*

Što tašta rodi – majka ne rađa !

(Savo Martinović)

*

Kad muškarac ima rogove ne znači da je đavo, već da mu je žena đavolica.

(Nenad Vuletić)

*

Danas je 8. mart,
praznik sažaljenja, ili praznik laži, ili praznik ljubavi i poštovanja –
kako se kojoj ženi zalomilo.

(Duško Radović)

*

Visoki muškarci i žene srednje visine su manje ljubomorni od ostalih.

*

Novozelandske žene su najpromiskuitetnije na svijetu; tokom života prosječno imaju 20 seksualnih partnera, Britanke 10, a ostale žene 7.

*

Revolucija je napad, kontrarevolucija je odmazda.

*

OBJAŠNJENJE MOŽE SVE DA UPROPASTI.

(Miljenko Žuborski)

*

**Oni koji preskaču doručak imaju 2,3 kg više od
onih koji redovno doručkuju !
Pun želudac ujutru bolje kontroliše apetit tokom dana.**

(Dr Mark Pereira, SAD)

*

MANJAK MAGNEZIJUMA POVEĆAVA NIVO TRIGLICERIDA, A SMANJUJE „DOBRI“ HDL HOLESTEROL I POVEĆAVA RIZIK OD STVARANJA ŽUČNOG KAMENA.

*

**Proteini iz povrća snižavaju krvni pritisak,
vjerovatno u interakciji sa magnezijumom.**

*

SEMISOMNIJA je blaži oblik umora prouzrokovanih neispavanošću.

Uzroci su: neudoban krevet, loš jastuk i loš odabir pidžame.
Bol u leđima, ukočeni mišići vrata i ramena i
hrkanje nastaju zbog nepravilnog položaja kičme tokom sna.

Preporuka : DORMEO jastuk i pamučna pidžama.

*

Spavanje manje od 5 sati pospješuje gojaznost, jer
stimuliše hormone za otvaranje apetita i
potrebu za visokokaloričnom hranom.

(Dr Jušitaka Kaneita, Japan)

Japansko istraživanje je pokazalo da alkohol ne pomaže u zaboravljanju loših uspomena.

Naprotiv, etanol učvršćuje uspomene uključujući i one koje želimo da zaboravimo.

Vino je štetnije za mozak od piva, jer pogađa hipokampus koji je povezan sa pamćenjem i prostornom organizacijom (mjesta nastanka Alchajmerove bolesti).

Hipokampus je kod alkoholičara manji za 10% i zaprema 2,8 ml, kod pivopija 3,4 ml, a kod nealkoholičara 3,8 ml.

*

RAČUNAR I ZDRAVLJE

- Rjeđe trepćemo, suše nam se oči, peckaju, a vještačko svjetlo sve to još i pospješuje.
- Javlja se ukočenost kičme, bolovi u vratu, napetost mišića bedara, a prisilni položaj dovodi do opterećenja i bolova u mišićima i tetivama šaka, trnjenja ruku i nogu i pritiska na krvne sudove i nerve, taloženja masnoća u krvnim sudovima.
- Prljavština na tastaturi sadrži bakterije, grinje i alergene.

Preporuke :

- Pri radu leđa poduprijeti u lako nagnutom položaju unazad.
- Stolica ne smije pritiskati noge iznad koljena.
- Noge treba da budu savijene pod pravim uglom i čvrsto oslonjene na podlogu.
- Nadlaktice držati uz tijelo sa laktovima pod pravim uglom.
- Ispružena šaka i podlaktica treba da budu u jednoj liniji.

Povoljniji položaj pri radu je ipak – STOJEĆI.

*

**NE UBIJAJMO NEPRIJATELJA !
UBIJMO NEPRIJATELJSTVO.**

*

Aleksandar Makedonski je došao pred malu zemlju da je osvoji, ali nije uspio, jer mu je njen vladar rakao :

„Nikad ne možeš da mi uzmeš onoliko koliko ja tebi mogu da dam.“

Vladar je bio vezan za Jedinstveno polje svijesti, koje čine :
ISTINA, LJUBAV I BLAŽENSTVO.

I lav, car životinja, sigurno ima svoje doušnike.
Najsumnjiviji su zec i magarac.

(Ranko Guzina)

*

- Manjak C vitamina izaziva depresiju.
 - Visok atmosferski pritisak izaziva porast krvnog pritiska, a nizak ga obara.
 - Česte promjene izazivaju u tijelu zamor.
 - U čovječjem organizmu postoji 60.000 milijardi ćelija.
 - Pozitivni joni u vazduhu negativno utiču na zdravlje.
 - Negativni joni utiču pozitivno i nazvani su „vitaminima iz vazduha“ jer podižu nivo serotonina, popravljaju raspoloženje i san, podmlađuju organizam.
 - Ječam najbolje izbacuje toksine iz organizma.
 - Dijeta ne znači „malo hrane“ već određen režim ishrane i načina života.
 - **NEVRIJEME** izaziva smanjenje koncentracije, glavobolju, nesanicu i razdražljivost.
 - **JAKA KIŠA** pojačava reumatske tegobe i nervozu.
 - **VJETAR** pojačava stres, depresiju, agresivno ponašanje, nesanicu.
 - **VELIKA HLADNOĆA** pojačava kardiovaskularne i respiratorne tegobe.
 - **TOPLO I VLAŽNO VRIJEME** izaziva bolesti respiratoričnog sistema.
 - **JUGO** (topli vjetar FEN, vlažni vjetar) izazova češće napade bubrežnih i žučnih kamenaca i nesanicu.
 - **SJEVERNI VJETAR** izaziva pad tjelesne temperature i usporen rad svih sistema (elektromagnetizam).
- U proljeće je najniži stepen elektromagnetskog imuniteta.**

*

UZO je grčka rakija, lozovača sa anisom, korijaderom, mentom i karanfilicima, koja se pravi se suvog grožđa prethodno potapanim u more u vrećama. Potiče sa Lezbosa.

Sadrži 40% alkohola i po ukusu liči na francuski pastis, italijanski sambuki i tursku rakiju, ali je sladji i meksi. Ako se razblaži vodom dobiće mlijecnu boju i blaži ukus. To nastaje zbog ulja anisa, koje smanjivanjem koncentracije alkohola (razblaženje vodom !) prelazi u bjeličaste kristale i daje mlijecno zamućenje.

*

Jetra nikad ne боли.

Dugotrajno varenje je opterećuje pa je treba odmoriti i očistiti povrćem u 3 boje (zeleno, žuto i crveno) i pilećim i ribljim mesom.

Voće uzimati svježe kao užinu, a povrće 50% u svježem i 50% u kuvanom obliku.

**VEGETARIJANCI SU „MLAĐI“ OD MESOŽDERA,
POGOTOVU AKO IZBJEGAVAJU ADITIVE U ISHRANI.**

*

Obrazovanje utiče na produženje životnog vijeka za godinu i po dana,
jer obrazovani ljudi bolje shvataju koliko je važno
blagovremeno napustiti štetne životne navike
(pušenje, alkohol, fizička neaktivnost).

- Voće i povrće u ishrani čini kožu mlađom i bez bora, pogotovu paradajz i crvene paprike.
- Slobodni radikali, nestabilni molekuli kiseonika glavni su faktori prerađenog starenja i raka kože.
- Antioksidansi sprečavaju oštećenja koja izazivaju slobodni radikali.
Antioksidanse treba stimulisati vitaminima A, C, D, E, beta karotenom, te zelenim čajem i povrćem.

*

**CRNI ČAJ ima jače antivirusno djelovanje na HERPES viruse od zelenog,
čak i kada je razblažen.**

*

Gazirana pića tipa koka-kole zbog fosfata koje sadrže, za 2 puta povećavaju rizik od hroničnih bubrežnih bolesti i pojave kamenca.

*

KURKUMIN je indijska mješavina začina koja štiti srce, a
KARI čak popravlja srčanu funkciju.

*

JODA ima u konzumnoj soli, jogurtu i morskim algama.

*

Cigaretе skraćuju ljudski životni vijek.
Jedina situacija kada produžuju život jeste – na streljanju !

*

SAN je aktivan složen i dinamičan proces u kome se pamćenje konsoliduje, a imunološki i hormonalni sistemi ojačavaju.

Neredovno spavanje suprotno vlastitom bioritmu može ozbiljno da naruši zdravlje i poveća rizik za oboljevanje od raka.

Usnuli mozak organizuje pažnju i nadgleda sopstveni san.

Na neko ime, plač bebe i riječi „vatra“ odmah nastaje buđenje. San je rizična neophodnost tokom koje čovjek može biti izložen napadu zvijeri ili čak „izgubiti“ dušu.

Somnabulizam je povezan s agresivnim ponašanjem i sklonošću ka samopovređivanju i javlja se u fazi dubokog sna, nakon produženih razdoblja budnosti.

Depresija ne utiče na pojavu cerebrovaskularnih incidenata (**CVI**), ali CVI utiču na pojavu depresije.

Anksioznost i poteškoće sa kontrolom emocija povećavaju rizik od CVI za 40%.

*

ČETKICE ZA ZUBE treba držati bar 2 metra od WC šolje zbog aerosola sa bakterijama, koji nastaje puštanjem vode !

*

Svakodnevna masaža zuba i desni sa sodom bikarbonom i kuhinjskom soli u jednakim dijelovima sprečava – karijes.

*

Upotreba žvakačih guma poslije abdominalnih operacija pomaže da brže „prorade“ crijeva !

*

Načelo MAKROBIOTIKE (gr. makro - veliki i bios - život) je prirodna hrana podneblja u kome živimo: pšenica, ovas, raž, ječam, sočivo, pasulj i sezonsko voće i povrće. Žitarice treba da čine 60% svakog obroka, ostalo je lokalno povrće i voće i nešto malo životinjskih namirnica.

Izbjegavati namirnice iz plastenika, jer takva hrana ne može dovesti organizam u harmoniju.

Ananas, ako se jede u januaru
šalje organizmu signal da je temperatura u spoljnoj sredini 40°C ,
zato što je ananas tropsko voće.

*

JIN - ženski princip su namirnice koje dovode do širenja tkiva i organa i
psihičkog opuštanja.

Na kraju spektra JIN su : droga, lijekovi, alkohol, kafa, šećer i med.

JANG – muški princip : namirnice koje skupljaju i spajaju.

Na kraju JANG spektra su : so, jaja, duvan, meso i suvomesnati proizvodi.

Najpoželjnije je svakodnevno i umjereno koristiti
JIN i JANG namirnice iz središnjeg dijela spektra :
žitarice, mahunarke, povrće.

*

KAŽI MI SVOJU KRVNU GRUPU, PA ĆU TI REĆI DA LI SE HRANIŠ ILI TRUJEŠ.

(Dr Petar D'Adamo)

KG „O“ odgovara ishrana bogata bjelančevinama: meso, riba, povrće, voće.

KG „A“ : povrće, sir od soje, morska riba, žitarice, pasulj, voće.

KG „B“ : meso, mlječni proizvodi, žitarice, povrće, voće.

KG „AB“ : meso, riba, mlječni proizvodi, žitarice, pasulj, voće.

*

Smrtna kazna je ukinuta.

Na smrt može da vas osudi svako, osim suda.

(Ranko Guzina)

*

ČARLI ČAPLIN je jednom prilikom osvojio treću nagradu na takmičenju za svog dvojnika.

*

HUGENOTI su francuski protestanti, koji su stradali u Vartolomejskoj
noći 23.8.1572.godine (na Sv. Vartolomeja) zato što nisu bili - katolici.

*

Njemački teolog MARTIN LUTER 1517.g., poslije hodočašća u Rim, zbog korupcije u Vatikanu, pokreće **reformatorski protestantizam** zasnovan na 3 principa :

1. Isključivi autoritet je Sveti pismo.
2. Oprost grijehova može dati samo Bog.
3. Između vjernika i Boga ne trebaju posrednici (sveštenici).

Luterov sljedbenik u Francuskoj bio je **ŽAN KALVIN**.

Kraljica majka **Katarina Mediči** pokrenula je pokolj hugenota 22.8.1572.g. na vjenčanju svoje kćerke Margarite i Anrija IV. kralja od Navare, hugenota.

Papa Grigorije XIII. u čast pobjede za „katoličku istinu“ izlio je medalje sa likom Katarine de Mediči.

*

Grigorij Jefimovič RASPUĆIN (1869 – 1917)
„Ludi Giška“ – svetac ili vještac ?

Raspućin (rasputa = nemoralno, beskorisno) promjenio je 1906.god. ime u
Grigorij Jefimovič Novi i uspješno je liječio carevića
Alekseja Romanova od - hemofilije !

„Pišem i ostavljam ovo pismo u Petrogradu, jer osjećam da neću dočekati januar. Ako budem ubijen od običnih zavjerenika, posebno od moje braće ruskih seljaka, nemate se zbog čega brinuti – vladaćete i narednih 100 godina.

Međutim, ako neko od Vaših bliskih bude umiješan u moju smrt, niko od Vaše djece i rodbine neće preživjeti naredne dvije godine. Bićete ubijeni od ruskog naroda.
Ja se ne plašim. Moje mjesto više nije među živima.“ - napisao je Raspućin.

Zavjeru su organizovali
carev zet Feliks Jusufov i Veliki knez i carev rođak Dimitrij Romanov.

**Raspućin je ubijen, nakon što ga ni cijanid nije otrovao, a već
16.jula 1918.godine Romanovi su pobijeni u podrumu kuće u Ekaterinburgu !**

*

Fotoreporter JOVAN VAJDA (77) iz Novog Sada je na Petrovaradinu 1961.god., u predahu Samita nesvrstanih, slikao TITA i tom prilikom ga slučajno udario svojom foto-torbom u glavu, izvinio se i brzo napustio luksuzni salon.

Tražeći izlaz iz zgrade gdje se Samit održavao, greškom je otvorio jedna vrata i naišao (naletio !) na Titovog dvojnika, koga šminkaju dvije djevojke i to na mjestu koje je bilo fizički vrlo daleko od onoga Tita, kome se zbog peha sa torbom izvinio.

Ovo saznanje je čuvao kao tajnu i progovorio tek sada (2008.g.) za „Večernje novosti“.

Ležanje u krevetu produžava trajanje bolesti !

Da bi imunološki sistem funkcijonisao potreban je podsticaj spolja.
Dugotrajno mirovanje slabih mišića tijela pa i srca.

Preporuka :

- Rano ustajanje ili bar sjedenje u krevetu.
- Dovoljan unos tečnosti (do 3 l. negazirane vode, razređenog soka ili nezaslađenog čaja).
- Svjež vazduh.

*

Sve bolesti potiču od straha.

I brodolomnici ne umiru zato što nemaju vode i hrane, već od straha.

Ljudi oboljeli od raka, ako su vjernici žive pet godina duže od ateista.

Oni molitvom eliminišu strahove, osjećaju da je svijet smrtan, privremen, shvataju istinske vrijednosti, smiruju se i samim tim, pojačavaju svoj imunitet.

(Prof.Dr Alen Bombar)

*

Dokazano je : MOLITVA LIJEČI.

**U eksperimentu na više hiljada bolesnika,
zahvaljujući molitvama tempo ozdravljenja povećan je za 93% !**

Eksperimentalno je dokazano da molitva pomaže u liječenju povišenog krvnog pritiska, šećernog diabetesa, hiperlipoproteinemije, depresije i manjakalno-depresivne psihoze.

(Prof. Dr Mičel Krušof)

*

Što je bolest teža, to se čovjek češće obraća Bogu.
80% bolesnika - ispitanika se okreće religiji, koja im pomaže
da savladaju očajanje, agresivnost ili plač.

(Dr Igor Bragin)

*

U vrijeme molitve nastaje novo stanje svijesti – **molitvena budnost**. Mozak se praktično isključuje, prekida se aktivna misaona djelatnost, um se nalazi van tijela.

U budnom stanju frekvenca moždanih impulsa je 9 – 10 Hz (alfa i beta talasi).

U molitvi se frekvenca usporava na 3 Hz (delta talasi) kao i prilikom dubokog sna bez snova kod odraslih ili u budnom stanju kod beba.

Delta talasi „okidaju“ hormon rasta važan za regeneraciju organizma i proces izlječenja.

U molitvi odsustvo beta i alfa talasa bi značilo vraćanje u djetinjstvo – čovjek prestaje da misli o bolesti i to vodi u čudesno izlječenje čak i od raka.

Samo molitva i vjerovanje iz srca ima iscjeljujući efekat.

(Prof.Dr Valerij Slezin, Institut za psihoneurologiju „B.M.Behterev“ Sankt Peterburg)

*

JUNACI BAJKI U OČIMA PSIHIJATRA

PEPELJUGA pati od sindroma zavisnosti o odobravanju, jer pokorno sluša mačehu i sestre i spremna je da se uda za čovjeka koga je vidjela dva puta u životu.

KRUELA („101 dalmatinac“) boluje od histrionskog poremećaja – želje da bude stalno u centru pažnje.

ZVONČICA pati od poremećaja ličnosti.

PETAR PAN ne želi da odraste i preuze me odgovornost.

SNEŽANINA mačeha i ČAROBNJAK iz OZA pate od narcisoidnosti.

Jedini psihički uravnotežen lik je ALISA iz „Alise u Zemlji čuda.“

(Dr Laura Džejms, psihijatar)

*

Budala koja pomuze jarca nađe i budalu kome da proda mleko.

(Milovan Vitezović)

*

Vozači funkcionera pate od **sindroma „autorativnog morala“** i imaju potrebu da imitirajući političare na ulicama plaše i ugrožavaju ljudi.
To je sindrom sluge koji slijepo sluša svoga gospodara.

Funkcioneri pogibeljnom vožnjom poručuju građanima da su se distancirali od njih, jer su na vrhu piramide vlasti.

„Vi i ja nismo isto. Ja sam nedodirljiv !“ – misli ministar.

„Ministar, to sam ja !“ - misli njegov vozač, koji želi da je i sam dio zaštićene grupe i ima lažnu svijest o svojoj posebnosti.

(Dr Boris Jojić, psihijatar)

Osmi padež je prezervativ.
Dobija se odgovorom na pitanja : Koga ? S čim?

*

Depresivne žene češće upražnjavaju seks, čak i 3 puta više,
jer se osjećaju nesigurne u vezi, a
seks im daje osjećaj bliskosti sa partnerom i sigurnost.

Međutim, imaju 50% slabije izglede da zatrudne.

*

Žene su plodnije u proljeće, a embrioni kvalitetniji.

*

E vitamin iz povrća i žitarica, u dozi od 15 – 30 mg dnevno,
štiti srce, povećava pokretljivost i prevenira rak,

*

Igra fudbala kod 90% ljudi popravlja mentalno stanje.

GLUKOZA podstiče rast tumora zbog enzima PKM-2,
koji utiče na sposobnost ćelija raka da konzumiraju velike količine glukoze.

*

TOCILIZUMAB je novi lijek protiv reumatoidnog artritisa, koji blokira molekule za
signalizaciju imunološkom sistemu da napadne zglobove.
Zaustavlja bolest i olakšava simptome u 70%.

(Prof.Dr Jozef Smolen, Beč)

*

**NEKE ŽENE NEMAJU VREMENA DA BUDU LEPE.
MORAJU DA DIPLOMIRAJU, ZAPOSLE SE I ODGAJAJU DECU.
BIĆE LEPE ČIM SVE TO ZAVRŠE.**

(Bojan Ljubenović)

*

GOJAZNOST (kod 12.000. ispitanika tokom 32 godine) je povezana za 57%
više sa prijateljima koji su gojazni i koji čak i ne žive u istom gradu.
Gojaznost članova porodice i susjeda nije bila toliko bitna.

Supružnici u skladnom braku su zdraviji, imaju niži krvni pritisak i zdravije srce nego oni sa poremećenim bračnim odnosima.

*

VJERNICI su srećniji od ateista i lakše se nose sa životnim iskušenjima (nezaposlenost, razvod, bolest, smrt partnera).
Kad ostanu bez posla, manje će tragati za novim poslom.

*

Kome su potrebni svi, taj nije potreban nikome.

(Miljenko Žuborski)

*

Dr Bazil J.S.Gorgino iz Kanade dokazao je da je MED kod **ulkusne bolesti** efikasniji nego farmakoterapija, jer ima antibakterijska svojstva protiv bakterije *Helikobacter pylori*.

Za peptički ulkus preporučuje med od KESTENA,
koga treba uzimati svakodnevno, a pomaže i
kod bolesti jetre, vena, cirkulacije.

*

Ljudi pod stresom češće boluju od virusnih infekcija i prehlade.

*

Gnjev, ratoborno i agresivno ponašanje vode u koronarnu bolest srca.

*

Utjeha i razgovor u terapijskim grupama za podršku i u porodici utiču da **žene oboljele od raka** imaju dvostruko duže preživljavanje od žena koje su imale samo standardnu medicinsku njegu i to 37 mjeseci : 19.

*

Mnogi su uspjeli, iako niko nije vjerovao u njih,
Ali niko nije uspio ko nije vjerovao u sebe.

Na ovim prostorima se drugi trude da svoje nove jezike i jezičiće „urazliče“ od srpskog jezika i da ih standardizuju na svoj način. Oni se trude da taj jezik nauče, jer ga čine drugačijim nego što je bio. Moraju da ga uče ili da se ispravljaju kada pogriješe, jer ne smiju ništa reći što nije u duhu njihove leksičke norme.

(Prof.Dr Milorad Telebak, lingvista)

*

NEMA TOG NAREĐENJA KOJE NE MOŽE BITI IZDATO.

(Miljenko Žuborski)

*

PODSVIJEST ima odlučujuću ulogu u izboru partnera.

Muškarci načelno biraju žene svjetlijeg tena
(simbol nevinosti, čistoće, fragilnosti i dobrote)
nego žene tamnjeg, koje smatraju - promiskuitetnim.

Žene su privrženije muškarcima tamnjeg tena
(simbol seksa, misterije i opasnosti).

Ženska koža je za 15% svjetlijia od muške.

*

Osobe šireg struka u 40.-tim godinama imaju veći rizik od demencije u starosti i to je mnogo važniji parametar od ukupne tjelesne mase.

*

Ležanje u grobu od nekoliko minuta oslobađa od stresa svakodnevnog života i kao vježba meditacije pomaže da ljudi u mraku razmisle o tome šta ih tišti i sakupe snagu da se tome odupru.

(Pastor Torsten Nolting iz Diseldorf-a na ovaj način pomaže svojim parohijanima)

*

Obično kažu : „Nije važno koliko imaš godina,važno je kako se ti osećaš.“
A ja, opet, mislim - važno je koliko ti je preostalo.

(Bora Todorović, glumac)

SAMOUBISTVO JE GORE OD UBISTVA.

**SAMOUBISTVOM SMO SAMI SABE ODVOJILI OD BOGA,
BEZ IKAKVE VIŠE PRILIKE DA SE VRATIMO NA PRAVI PUT.**

(Glas Crkve)

*

Pilota Slobodana Perića (1961) kada se katapultiranjem iz aviona spasio od NATO avijacije, general Grujin je pitao:
„**Jesi li uradio šta pametno, jesi li oborio koga ?**“,
a general Smiljanić prekorio :
„**Šta je, hoćete da uzimate ordenje, a nećete da ginete !**“

Perić je penzionisan u 42.godini života. Sada užgaja šljive i proizvodi rakiju.

(Euroblis, 30.3.2008.g.)

*

Nivo testosterona utiče na karakter. Oni sa **višim** nivoom :

- Rijetko pristaju na kompromise.
- Bolji su ljubavnici.
- Trude se da budu moralni i da žive sa pravim vrijednostima.
- Mogu biti agresivni ako im se stane na put.
- Poštenije procjenjuju vrijednost npr. auta koje prodaju.

Oni sa **nižim** nivoom testosterona ostavljaju na prvi pogled utisak prijatne osobe, ljubazni su u komunikaciji, ali i licemjerni, nepošteni i češće krše zakon !

*

Čuvaj se čosavog muškarca i brkate žene !

(Narodna)

*

Ne zna se šta je bolje ili šta je gore :
Biti poslušan kao Makedonac ili neposlušan kao Srbin.

(Ranko Guzina)

*

U Njemačkoj je predstavljena **mašina za eutanaziju nazvana „PERFUZOR“**. Koristi **kalijumhlorid**, kojim se vrše smrtnе presude u SAD.
Moći će i da se iznajmljuje.

Do sada je Švajcarska bila glavna svjetska destinacija za samoubice eutanazijom.

I tebi će se jednom otvoriti nebo,
mudrost života pokupićeš svu.
Kad mi kažeš da si me shvatila,
plakaćeš od sreće ; ali -
ja za tebe više neću biti tu.

(Milić Vukašinović, muzičar roker)

*

„Ja sam u Kuću Velikog Brata ušao zbog piva i seksa.
„JELEN Co.“ nam nije dao pivo, a nijedna ukućanka nije htela da se j... u tuš kabini !“

(Ajs Nigrutin, hip – hoper)

*

Ženama treba više sna nego muškarcima.

Nedovoljno sna vodi u bolesti srca, depresiju, a one žene
koje teško zaspaju i imaju lagan san imaju veći rizik i za diabetes mellitus tip 2.

*

Maslinovo ulje je vrlo ljekovito zbog bogatog sadržaja nezasićenih masnih kiselina, snižava holesterol i smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti i pojavu raka zbog antioksidanata, karotenoida, hlorofila i vitamina E.

Dnevni unos treba da je 20 gr u salatama, jer na visokim temperaturama lako oksidiše i gubi ljekovita svojstva.

*

**Opasnost može da se namiriše (bukvalno) jer je dokazano
kako brzo naučimo da povezujemo mirise s lošim iskustvom.**
To nam omogućava da se kasnije zaštitimo izbjegavajući nevolje.

*

Bankovne krize povećavaju smrtnost i broj srčanih udara za 6,4%.
(WHO)

*

Podaci govore da je više ljekara Srba radilo u Sarajevu za vrijeme ustaškog režima, nego u ratu 1992 – 1995.g. U tom periodu Sarajevo je napustilo 400 ljekara srpske nacionalnosti.

(Studija Odjeljenja medicinskih nauka Akademije nauka Republike Srpske – Prof.Dr Mirko Šošić i Prof.Dr Marko Vuković)

NOMOFOBIJA je strah da ne budete dostupni na mobilnom telefonu uslijed pražnjenja baterija, isticanja kredita, gubitka telefona ili nepokrivenosti mreže.

Naziv potiče od „**no mobile**“ i od ove fobije pati 53% populacije, a 20% nikada ne isključuje telefon !

(Britansko istraživanje)

*

Kada „veber“ vrbuje za saradnju, obično kaže:

„Ako biste željeli, mi bismo imali razumjevanja za vaše izvjesne potrebe !“

Ali poslije pristanka i druga strana ima želje za izvjesnim potrebama i tako se ulazi u lavirint iz koga – nema izlaza.

(Marko Nicović)

*

Žene koje su izvršile abortus u 62% slučajeva imaju PTSP, poremećaje spavanja, anksioznost, depresiju, sklonost za zloupotrebu psihoaktivnih supstanci pa i suicid.

Ako su prilikom abortusa primale lokalne anestetike, imale su čak i jači stepen bola i češći PTSP.

*

Cvijeće u saksijama smanjuje anksioznost, popravlja raspoloženje, podiže inovativnost i sposobnost rješavanja problema.

*

Ljudi koji smanje nivo stresa i uznemirenosti za 60% mogu da smanje i rizik od akutnog srčanog infarkta i moždanog udara.

(Dr Huan Markes)

*

Dobre procjene potiču iz iskustva, a iskustvo iz loših procjena.

(Slobodan Perić, pilot)

*

Vježba pomjeranja očiju s lijeva na desno poboljšava memoriju i pomaže u razlikovanju stvarnih i imaginarnih sjećanja, jer aktivira obje hemisfere mozga. Već nakon 30 sekundi možemo se sjetiti gdje smo zaturili npr. ključeve.

(Dr Endrju Parker, Univerzitet Mančester)

**Čak i samo jednom dnevno, kafa smanjuje rizik od demencije,
povećavajući nepropustljivost hematoencefalne barijere
za toksične materije iz krvi !**

*

Vedar duh i smisao za humor utiču povoljno na fizičko i psihičko zdravlje,
ljudi postaju tolerantniji.

Vedro raspoloženje se može naučiti isto kao i čitanje, ali
vedrinu ne bi trebalo brkati sa neozbiljnošću i vulgarnošću.

(Prof.Dr Seli Damergijan)

*

**SRBI zdušno prihvate dijagnozu međunarodnih doktora
da je naš karakter kriv za sve.**

**Manijaci nam prodaju karte za voz budućnosti
na pruzi kojoj su skinuli šine.**

(Aleksandar Tijanić, novinar)

*

UMJERENI ISLAM NE POSTOJI !

(Gert Vilders, holandski poslanik i autor filma „FITNA“)

*

Kad voljom Božjom dođem u Carstvo nebesko,
prvo koga ću videti biće moja tetka, koja me je othranila,
pošto me je majka ostavila njoj na brigu, a potom se preudala.

Videću i druge, i sve svete.
Videću i svoju majku, ali ne znam da li će me poznati.

(Patrijarh Pavle – Matiji Bećkoviću)

*

Mnogi sveci su zaradili svoje mesto u kalendaru tako što su odoleli iskušenjima
koja im je đavo nudio u raznim vidovima. Nisu poklekli. Odoleli su.

Danas su iskušenja manje maštovita. Svode se obično na neku korist, najčešće
novac. Savremeni iskušenici ničemu ne odolevaju.
Zbog toga danas i nema svetaca.

(Dušan Miklja, novinar)

U Kirklandu kod Vašingtona Ervin Perez (37) drži restoran u kome nema cjenovnika, pa gosti sami plaćaju koliko žele ili ako žele, ostaljajući novac u kutiju. Cilj vlasnika nije milostinja, već zarada, jer imućniji gosti pokrivaju troškove onih koji ne mogu uvijek da plate.
Restoran posluje bez gubitka !

*

ISLAMSKO BANKARSTVO ne praktikuje kamate i finansiranje nezakonitog biznisa, a zaradu banke dijele sa komitentom, korisnikom kredita.

Hipotekarne kredite rješavaju tako da banka kupi nekretninu pod hipotekom, a potom je proda svom klijentu po višoj cijeni. Profit se umjesto od kamate ostvaruje zaradom od trgovine. Po šerijatskom pravu zelenaštvo i kamatiranje je zabranjeno.

*

Kad hakeri udare, lameri cvile !

LAMERI su računarske neznalice, laici, koji ne znaju kako se postavljaju sadržaji na tuđi web site.

*

KRVNE GRUPE

KG „A“ ima 42% populacije
KG „0“ 34%
KG „B“ 17%
KG „AB“ 7%

Rh NEGATIVNO je 12 – 15% ljudi.

Veza muškarca KG „0“ i žene KG „A“ = erupcija strasti sa mnogo djece.

Veza žene KG „0“ i muškarca KG „AB“ = vječito zaljubljeni, najljepši brakovi.

Žena KG „A“ i muškarac KG „B“ = pomirene suprotnosti, najbolji brakovi u kojima žena želi da njeguje, a muškarac da bude njegovana.

PSIHOLOŠKI PROFILI

Osobe sa **KG „0“** su srdačne, otvorene, iskrene, odane, dominantne, „lovci“, ženskaroshi, ali privrženi porodici.

Osobe sa **KG „A“** su inteligentni, hladni a osjetljivi („nježni vojnik“), disciplinovani, vrijedni, posvećeni porodici, organizaciji, dobri su šefovi, pravedni, nemametljivi i neprimjetni.

Osobe sa **KG „B“** su introvertne, ali znaju šta žele i koliko vrijede, smišljeno vuku poteze ka cilju, skloni melanoliji, skromni i trpeljivi. Žene tretiraju kao kraljice.

Osobe sa **KG „AB“** – muškarci su suptilni zavodnici, a žene saosjećajne i prilagodljive. Prema ženi „B“ grupe ponašaju se suprotno kao da su sami „A“ grupa i obrnuto

*

Ženski flert muškarci ne razumiju i pogrešno tumače.
Ne razlikuju prijateljski raspoloženu ženu od seksualno zainteresovane,
tužne ili odbačene, a
žene opet, precjenjuju mušku sposobnost „čitanja“ seksualnih signala.

*

Razmišljanje pametnih zasmijava budale.

(Miljenko Žuborski)

*

Stjepan Mesić, predsjednik RH je u zdravici predsjedniku SAD Dž. Bušu Jr. istakao :

1. SAD i Hrvatsku čvrsto povezuju pronalazač Nikola Tesla,
2. Dubrovnik koji je kao samostalna država među prvima priznao mlade SAD. i
3. Savezništvo u borbi protiv nacizma i fašizma u Drugom svjetskom ratu !

Istorijske činjenice :

1. Nikola Tesla je zajednička tradicija bivše Jugoslavije i bio je sin pravoslavnog sveštenika iz Smiljana.
2. Dubrovnik je ukinut 1808.godine, a SAD su priznate 1784.godine, kada diplomatske veze nisu bile razvijena kao danas. Dubrovnik je bio samostalan, ali ne kao nezavisna država.
3. Marionetska NDH je 1942.godine objavila rat Americi !

(Čedomir Antić, istoričar)

*

Nevenka Nena LIČINAC – Majc, Banjalučanka koja je 1948.godine izvela prvi padobranski skok, pilot i sportista, logorašica i ratno siroče, čijeg su oca zajedno sa vladikom Platonom, ustaše ubile 1941.godine, za „Blic“ kaže:

„Sramota me je što smo trebali da dižemo glas do neba zbog stradanja, a čutali smo kao zaliveni.“

Naziv **DŽIP** potiče od američke skraćenice za **General Purpose Vehicle – GP**.

*

Na svijetu ima 2 milijarde hrišćana (**33% svjetske populacije**) i od toga su 1,2 milijarde rimokatolici i 1,25 milijarde muslimana (**19,2% populacije**).

*

K O F E I N izaziva veliku zavisnost, djeluje na centar za raspoloženje i lučenje betaendorfina. Ali već 15 minuta nakon prolaznog raspoloženja nastaje depresivni efekat; pa zato depresivni bolesnici ne bi trebalo da piju kafu !

Kafa budi i podiže krvni pritisak, jer izaziva stres i lučenje adrenalina i kortizola.

Zamjene za kafu su : svježe cijeđeni voćni sok, jaka limunada, čaša tople vode sa medom i par kapi limuna, čaša soka od paradajza.

Nervoza i glavobolja BEZ kafe je u stvari apstinencijalna kriza.
Kafopije pate od nesanice, aritmije, tremora, hiperaciditeta i ulkusne bolesti.

Kafa ima i kancerogeno dejstvo, a pospješuje i nastanak osteoporoze.

(Prim Dr Petar Borović)

*

Osobe koje su u nekoj fazi života patile od depresije imaju za 2,5 puta veće izglede da će kasnije oboljeti od Alchajmerove bolesti, a čak 4 puta češće oboljevaju oni koji su od depresije patili prije 60. godine života.

*

Amerikanac **SONI GREJEM** dobio je za transplantaciju srce donatora samoubice, pa se i sam ubio ! Sve je više slučajeva da presađeni organi mijenjaju ličnost ljudi, čak u 70 % slučajeva.

Taj fenomen je dobio naziv „**fenomen čelijskog pamćenja**“.

*

Sudbina svakog dželata je sudbina njegove žrtve.
I žrtva i dželat su na istoj teraziji.
Tako je bilo pre, tako je i danas, a tako će biti i
u vremenima o kojima sada ne znamo ništa.

(Živan Grujičić, novinar)

U Rimu radi što i Rimljani !

- Italijani stavljuju **u kafu cimet**, koji reguliše glikemiju i holesterolemiju.
- Grci jedu malo mesa, a mnogo ribe i maslinovog ulja. **Tunjevinu i sardele jedu najmanje dva puta nedjeljno.**
- Španci obavezno **odmaraju poslije ručka** oko 30 minuta, 3 puta nedjeljno.
- Meksikanci u ishrani forsiraju **pasulj i kukuruz** zbog vlakana i proteina.
- Brazilci negiraju stres, jer **76 sati nedjeljno provode s porodicom**, tj. 40 sati više od drugih naroda.
- Japanci najduže žive, jer **prestaju da jedu kada su 80% siti**. Često jedu soju.
-

*

Nije tačno da od šetnje može da se dehidrira.

Dehidratacija počinje kad se izgubi 2% tjelesne mase.

Za osobu od 60 kg to je 1,2 l. vode iz tijela i događa se samo u ekstremnim sportovima.

*

Tijelo sadrži oko 60% vode (TM 60 kg= 40 kg vode).

Par čaša vode koža tijela jedva da će i osjetiti „i tako ostati mlada“.

„**Vodena dijeta**“ za skidanje kilograma i suzbijanje apetita nema nikakvog uticaja, jer voda prebrzo prođe kroz gastrointestinalni trakt da bi mogla da „zavara“ glad.

*

ČAJ ako se piye 3 x dnevno štiti od moždanog udara, ali samo žene, jer neke komponente čaja zamjenjuju estrogen.

*

DJEVOJKE velikih „srnećih“ očiju i uske vilice sklonije su neobaveznom seksu i promiskuitetu.

MUŠKARCI sa „bejbi facom“ su poželjniji za brak, jer su pouzdaniji kao partneri, dok MAČO tipovi (četvrtasta vilica, istaknut nos, sitnije oči) nisu skloni obavezama zajedništva.

Ženska frizura i karakter

- **UREDNO ISFENIRANA KOSA** : disciplinovana osoba, sve drži pod kontrolom, hladna i prepotentna, a frizurom krije nesigurnost i strah od života.
- **KONJSKI REP** : samouvjerena, praktična, hrabra, odaje utisak jake i samodovoljne osobe, plaši muškarce.
- **RAZBARUŠENA KOVRDŽAVA** : neukrotiva, svojeglava, jaka ličnost koja krije svoju nježnu stranu, beskompromisna, pravi rezove u životu, ali je u suštini staromodna romantična osoba koja ne voli brzi tempo života.
- **GLATKA PUNDŽA** : djeluje strogo, a velika je zavodnica, ženstvena je, žudi za poštovanjem i ljubavlju, pedantna, diskretna, krije osjećanja.
- **KRATKA DJEČAČKA** : djetinjasta žena, odbija da odraste, infantilni sanjar, jednostavna, duhovita, komunikativna. Traži zaštitnika, a češće se vezuje za slabije.

*

Mujo kupi na trafici kutiju cigareta na kojoj je pisalo upozorenje :
PUŠENJE UZROKUJE IMPOTENCIJU !
I odmah zamoli prodavca :

„Hej, momak, zamjeni mi ove cigare za one od kojih se dobija rak !“

*

Mahunarka **SOJA** (veliki bob) sadrži 35 – 40% biljnih proteina, kalcijum, biljne estrogene (protiv valunga i osteoporoze !) i 90% nezasićenih masti.
Pomaže u liječenju psorijaze, ekcema.

Soja je kaloričnija od hljeba, ali treba je jesti povremeno i u manjim količinama u vidu soja mljeka, soja sira, ljustupica.

Obavezno je kuvati 1 sat u ekpres loncu i dobro sažvakati (stvara gasove !).

Soja ne može zamijeniti meso, mlijeko i sir !

*

Kad kurve plate porez spasiće državu.

(Miljenko Žuborski)

*

**Lijepa haljina ne može ženu učiniti lijepom,
već samo lijepa žena čini i haljinu lijepom.**

(Film)

NIKAD NE VJERUJ GOLOJ ŽENI !

*

Kad nema nikakve ponude, onda vlada mir.
Svaka ponuda je sumnjiva i uvijek vodi u nevolju,
bilo da je politička, novčana, seksualna...

(Prof.Dr JovoTašovski)

*

Jedan koji se dočepao vlasti, nema namjeru da se povuče :
„Nisam ja sportski ribolovac da puštam ono što sam ulovio !“

(Ranko Guzina)

*

Leonardo da Vinči (1452 – 1519) bio je čovjek koji se prerano probudio,
dok su svi drugi spavali dubokim snom.

(S. FROJD)

*

DOBRO ISKORIŠĆEN DAN DARUJE UGODAN SAN.

(Leonardo da Vinči)

*

Redovna fizička aktivnost odlaže proces starenja za 12 godina.

Količina kiseonika koju je tijelo sposobno da potroši (aerobna sposobnost)
opada za 50% kod muškaraca između 20 – 60 godina, a
kod žena oko 35 godina, a snaga im se prepolovi još jednom do 60 godine,
dakle ukupno za 75%.

Redovno vježbanje u dužem periodu povećava aerobnu snagu za 25%.

*

**Konzumiranje 7 i više jaja sedmično povećava rizik od smrti za 23%,
naročito kod muškaraca dijabetičara.**

*

Pogrešno odabran grudnjak može da izazove bolove u leđima i ramenima, pa čak
da završi i sa skupom i nepotrebnom operacijom grudi !

(Univerzitet London)

NE tucite djecu po guzi jer, iako neće postati ubice, pljačkaši i otmičari, mogla bi u odrasлом dobu postati osobe devijantnog seksualnog ponašanja (seks bez zaštite, sado-mazo igre i sl.)

Kažnjavanje djece inače, uči djecu nasilnom rješavanju problema.

*

MELATONIN štiti od stresa i podmlađuje.

Naziv je proizišao od mela (djeluje na sekreciju melanina) i tonin (od neurotransmitera serotonina). Luči ga epifiza (pinealna žlijezda) i upravlja smjenjivanjem budnosti i sna, termoregulacijom i bioritmom. Koncentracija je visoka kod djece, ali opada u pubertetu.

Ublažava vremenske razlike, vraća prirodni san i erekciju.

*

Satanina najbolja varka je miješanje istine i laži.

*

**Recept pjesnika LJUBIVOJA RŠUMOVIĆA
za liječenje šećerne bolesti :**

Oljuštiti koru sa grane divlje kruške, isjeckati je pa od nje praviti čaj, koji je crvenkaste boje. Piti ga ujutru i kada si žedan.

*

Potreba za ljubavlju motivisana je sa TRI moćne nesvjesne ŽELJE:

- zajedništvom
- samopotvrđivanjem
- osjećajem ispunjenosti.

*

Svaki ljubavni odnos prolazi kroz tri faze :

1. ZALJUBLJENOST – očaranost osobom.
2. PRODOR REALNOSTI – sudar realnosti i „otrežnjenje“ od iluzija.
3. ZRELA FAZA – poštovanje osobe, nesebičnost, odanost

(Miodrag Milanović)

**67 studija i 817 istraživanja pokazalo je da
vitaminski suplementi mogu da skrate život i izazovu prevremenu smrt.**

To se naročito odnosi na **A i E** vitamine, jer
remete prirodne odbrambene mehanizme.

*

BRZA HRANA - BRZA SMRT !

Hidrogenizovane masti se dobijaju industrijskom obradom biljnih ulja
prebacivanjem iz tečnog u čvrsto stanje, da bi mogle duže da traju
(margarini, sosovi, biskviti, gotova jela, brza hrana).

Ovakva hrana za 2 puta povećava i rizik za nastanak raka dojke.

*

ZAPALITI CIGARETU JE ISTO KAO ZAPALITI PAPIRNU NOVČANICU.

*

Samo 20 minuta fizičke aktivnosti tokom nedelje
(rad u vrtu, sport, kućni poslovi-peglanje, pranje prozora, usisavanje)
pozitivno utiče na mentalno zdravlje i smanjenje stresa za 41%.

*

POLIGRAF „radi na strah“

U testu se postavljaju 3 serije pitanja : irelevantna, relevantna i kontrolna.
Odgovori su sa DA i NE. Testiranje traje 1 sat.

Mozak odreaguju čim registruje pitanje, tako da odgovor nije toliko ni bitan.

Test na preljubu je najteži, jer se tu barata emocijama i reakcijom
na osobu u koju možeš biti zaljubljen, a da preljube nije ni bilo.

Odbijanjem poligrafa osumnjičeni se sam „ofira“.

(Dragiša Mališić, poligrafista)

*

**Ja imam 70 godina, iako mi mnogi ne bi dali.
A ne bih ni uzeo, pravo da vam kažem.**

(Arsen Dedić, kantautor)

Svjesno odricanje od seksa može da pomogne u razvoju veze i da razvije dublje psihičke odnose među partnerima i ojača duhovne aspekte veze.

Celibat je i lijek u kriznim razdobljima u vezi i kod zasićenja među partnerima.

Bitno je da par ostane zajedno, da ne izbjegava druženje, da zna postaviti realan cilj i odrediti tačno vrijeme celibata, tvrde američki seksolozi.

*

Kada je jedan penzioner u staračkom domu „**KILDEGARDEN**“ u Kopenhagenu
dobacio seksualnu opasku jednoj medicinskoj sestri,
direktorka doma mu je odmah pozvala jednu prostitutku,
nakon čega se njegovo ponašanje drastično popravilo.
Sada se takve usluge nude i ostalim zainteresovanim domcima.

(Press)

*

DEPRESIJA JE NEŠTO VIŠE OD OBIČNE TUGE. TO JE BOLEST DUŠE.

*

**Pozabavi se svojim slabostima, radi na njima, dok ne postanu tvoje snage.
Skinji paučinu i pređi na viši nivo.**

*

Muško-ženski odnos je kao rat do istrebljenja. Žena ima šansu da s muškarcem provede dio života jedino u ratu. Da li će se služiti nožem, pameću, međunožjem, šarmom, sva sredstva su dozvoljena, ali iskrenošću – nikad !

Iskrena ljubav ne dolazi u obzir.
Treba je sakriti i naravno, u tajnosti uživati u njoj.
Ako ga voliš, sakrij to i jebi mu mater ili što je bolje, oca !

Postoje tri kategorije muškaraca : „mužjak“ – divljak i grubijan, „peder“ – fini brižni čovjek i „dječica“ – budući pripadnici jedne ili druge kategorije.

(Vedrana Rudan, autor knjige „Kad je žena kurva/kad je muškarac peder“)

*

Što su ljudi stariji, to su srećniji. Sreća dolazi s godinama.

(Zaključak 30-godišnje američke studije)

ŠEFOVI su ti koji kvare radnu atmosferu, umjesto da se posvete svojim radnicima i inspirišu ih da postižu još bolje rezultate. Stres proizvode šefovi, jer nisu dovoljno motivisani i svoju frustraciju iskaljuju na radnike. Radnik voli da se osjeti bitnim ma koji posao da radi. Treba mu ponuditi mogućnost napredovanja, usavršavanja i učenja. Ako mu se rad cijeni, spremam je da radi i za manju platu !

**Moje najveće dostignuće je hrabrost da sam čovjeku mogao da kažem
ono što drugi nisu željeli da čuju.**

To je uvijek mnogo bolje prolazilo nego govorenje onog što svi znaju.

(Majk Lipkin, ekspert za komunikaciju)

*

Prof. Dr Majkl DEBEJKI je umro u 100. godini.

Bio je pionir svjetske kardiohirurgije i učitelj mnogim poznatim kardiohirurzima kao što su Denton Kuli, Vojko Stojanović, Isidor Papo i dr. Do kraja života je radio i usavršavao vještacko srce. Godine 2007. operisan je zbog aneurizme aorte po sopstvenoj metodi.

Bio je oduševljen našim hirurzima, a o Srbima je govorio :
„The best group of people.“

*

Logor JASENOVAC (21.8.1941. – 22.4.1945.g.)
sadrži masovne grobnice na prostoru od 210 – 241 km².

- Prema izvještaju FNRJ u logoru je ubijeno preko 500.000. Srba, 40.000. Roma, 33.000. Jevreja i 120.000. antifašista i pripadnika drugih narodnosti, te oko 22.000. djece.
- Hrvatski komitet za istraživanje zločina okupacionih snaga i njihovih saradnika u izvještaju od 15.11.1945.g. navodi da je u Jasenovcu ubijeno od 500 – 600.000. ljudi.
- Službena hrvatska istoriografija navodi brojku od 80 – 100.000.- sa imenima 73.000. usmrćenih.

Na komemoraciji žrtvama 20.4.2008.god. predsjednik Republike Hrvatske Stjepan Mesić je izjavio da se treba snažno boriti protiv zaborava, „jer će se jednoga dana naći neki gad koji će reći da je sve ovo izmišljeno. Živih svjedoka sve je manje. Tek kada ih gotovo ne bude, postaće jasno kolika je važnost okupljanja, kao što je ovo danas!“

*

ALBANCI, odnosno Arbanasi sišli su sa Kavkaza do carstva Aleksandra Makedonskog i Vizantije 1034.godine, a od 1078.g. prebacili su se na Balkan. One koji su uzeli katoličku vjeru Turci su nazvali Arnauti („oni koji se nisu vratili“), a Srbi koji su uzeli tursku vjeru, islam postajali su Arbanasi.

Dvije velike seobe Srba stvorile su prostor za nadiranje Arbanasa i Arnauta.

(Dr Karl Savić, istoričar)

*

Kupovina stana u izgradnji nosi ogroman rizik !

Umjesto stana može ti se desiti da kupiš maglu ili ledinu, jer investitor ma kako da je poznat može da bankrotira, strada, posvađa se ili – ne završi gradnju.

**Kupovina stana je razumna tek kada je zgrada gotova,
ima upotrebnu dozvolu i kada je uknjižena.**

Upotrebljena dozvola znači da je zgrada izgrađena u dozvoljenom gabaritu, oprema u njoj je funkcionalna, ispravna, ispitana i ima sve saglasnosti nadležnih službi (PPZ, ekologije, elektroinstalacija, vodovoda i kanalizacije) i garancije za vrata, prozore, sanitarije, parkete.

Uknjižena zgrada olakšava uknjižbu stana.

*

Bjelančevine smanjuju apetit i pomažu da oslabimo.

(Institut za zdravlje u Lionu)

*

Riđokose osobe lakše podnose bol tj. imaju viši prag za bol za 25 %, zahvaljujući genu Mc1R, odgovornom za crvenu boju kose.

(Univerzitet McGill)

*

Moždani udari su češći u martu, aprilu i maju i to češće kod muškaraca nego kod žena, ali više od 50% onih koji izgube život od cerebrovaskularnog inzulta su – žene.

*

Muškarci su skloniji infekcijama, a žene autoimunim bolestima.

*

ASPIRIN smanjuje rizik od akutnog infarkta srca samo kod muškaraca, a kod žena od – moždanog udara.

Mozak muškaraca gubi neurone poslije 30. godine života, a mozak žena tek poslije menopauze.

Od senilne demencije češće pate žene.

*

Muškarci ranije počnu da boluju od koronarnog sindroma, oko 35. godine, a žene poslije menopauze, kada rizik progresivno raste.

*

SVE ČASNO DOSTUPNO JE JAVNOSTI POD PUNIM IMENOM.

*

**Osobe koje su izgubile vrline pokazuju nasilnost i nagon za rušenjem.
Oni koji ni u šta ne vjeruju sposobni su da unište sve.**

(Vladika Vasilije)

*

Ako smo imali teškoće, a učinili ono što je trebalo – nećemo se pokajati nikada.

(Patrijarh Pavle)

*

VOLJA JE MELEM, A VERA U ISCELENJE JE LEK - ZA SVE BOLESTI.

(Spasoje Vlajić)

*

Gdje ide glava, tu ide i cijelo tijelo.

(Igumanija Manastira Ćelije)

*

Obraz je najskupljí deo kože !

(Miljenko Žuborski)

Lava nisam probao !
Dok ga ne probam, za mene je prase car životinja.

(Grafit)

*

Nesposobne i neljubazne službenice gradske uprave u Seulu,
južnokorejske vlasti šalju na farme ili fabrike radi meditacije,
kako bi se dovele u red i korigovale svoje ponašanje.

(Press)

*

Ostavite cigarete uz pomoć kompjutera instalacijom programa :

„ALLEN Carr’s Easyway to STOP SMOKING Widget“

DEKSTOP „WIDGETI“ su softveri koji se instaliraju na radnu površinu računara
ukrašavajući je i obogaćujući korisnim informacijama.

*

Erotski prizori, finansijski rizik i razmišljanje o novcu, aktiviraju iste centre u mozgu.

**Evolucioni psiholozi smatraju da je
veza između sekса i pohlepe stara hiljadama godina.**

(Univerzitet Stenford)

*

**Tajna dugovječne mladosti je
da živiš pošteno, jedeš polako i
lažeš koliko imaš godina.**

(Milan Gutović, glumac)

*

RAZVOD MI JE BIO PRVI VEĆI USPEH POSLE ŽENIDBE.

(Rastko Zakić)

*

Petar Karl FABERŽE je juvelir koji je po nalogu cara Aleksandra III Romanova
krajem XIX.vijeka izradio čuvena carska vaskršnja jaja.

*

KULIK (vaskršnji kolač sa bademima i suvim voćem) i
PASHA (slatki namaz od mladog bijelog sira) prave se na Veliku
subotu i ne jedu prije Vaskrsa.

U Crkvi Hristovog vaskrsenja u Jerusalimu (Crkva Sv.Groba) na Veliku subotu, nakon molitve pravoslavnog Patrijarha Jerusalimskog, javlja se plavičasta svjetlost (plamen), koja pali svijeće i kandilo na ploči Groba.

*

U SPC za crkveni razvod braka postoje samo 3 razloga:

1. Preljuba

Ko otpusti ženu svoju, osim za preljubu, i oženi se drugom, čini preljubu.
(Mt.19.9)

2. Rađenje o glavi bračnom drugu.

Brak se razvodi krivicom bračnog lica koje svjesno dovede u ozbiljnu opasnost život ili tjelesnu sigurnost bračnog druga.

3. Napuštanje svoga bračnika

Ako bračni drug napusti svog bračnika i živi odvojeno i neće da se vrati, ili ako se o njemu ništa ne sazna godinu dana.

Za crkveni brak bitan je slobodan izbor bračnog druga,
bez straha, interesa ili niskih pobuda.

- Pravoslavna Crkva državni brak naziva pravnom registracijom.
- U Crkvi ne postoji tzv.sporazumno razvod. Utvrđuje se krivac !
- SPC dopušta 3 crkvena braka, a četvrti je uz dozvolu episkopa, dok u Rimokatoličkoj crkvi ne postoji institucija razvoda braka.

*

TRPLJENJEM SPASAVAJTE DUŠE SVOJE.

*

**Glupost je nesalomiva.
Sve što na nju naleti, razbije se !**

(Gistav Flober)

*

- Znate li šta je proizvodnja organske hrane ?
 - Prskaš noću, kad te niko ne vidi.

*

Više soka iz narandže i limuna dobije ako se prethodno potope u vruću vodu u trajanju od 15 minuta ili
zagriju u mikrotalasnoj pećnici 45 sekundi, ali to nije zdravo !

I to mi je neka knjiga ! Za pet minuta sam je prelistao.

(Aleksandar Baljak)

*

KO NE VLADA SOBOM NEKA POKUŠA SA DRUGIMA.

(Miljenko Žuborski)

*

UKOLIKO NE MOŽETE DA IH UBIJEDITE, ZBUNITE IH !

(Hari Truman, bivši predsjednik SAD)

*

Žene možda mogu da isfoliraju orgazam, ali
muškarci mogu da isfoliraju cijelu vezu.

(Šeron Stoun, glumica)

*

Žene više vole da se skidaju pred muškarcima nego pred ženama
zato što su žene ili zavidne ili kritične,
a muškarci prosto oduševljeni.

*

SVAKO DOBRO DJELO MORA BITI KAŽNJENO.

(Vuk Drašković, pisac)

*

Jedan naš se hvali da se proslavio u belom svetu, i da je
nosilac titule „Persona non grata“.

(Ranko Guzina)

*

Tuga je kad ti zazvoni telefon i s druge strane ti neko kaže :
„Gde si kuronjo ?“, a ti moraš da odgovoriš : „Pogrešili ste broj.“

(Milan Gutović, glumac)

*

Kad vidiš lijepu ženu, sjeti se da i ona sigurno ima čovjeka
kome je već dosadilo da se s njom seksa.

U ljudskom tijelu ima 640 mišića. **Grčevi** u listovima nastaju zbog manjka magnezija. Radi popravke deficita preporučuje se češće uzimati klice pšenice, zobne pahuljice, koštunjave plodove, integralni hljeb i mahunarke.

*

KUPOLOLITIJAZA, **otoliti** u unutrašnjem uvu su kristali kalcijum-karbonata i kada se pomjere izazivaju pozicionu vrtoglavicu.
Specijalista ORL ih određenim pokretima vraća na njihovo mjesto.

*

Bradavice na koži izaziva oko 50 vrsta HPV (humani papiloma virusa).
Rizik za infekciju su mjesta gdje je toplo i vlažno : bazeni, svlačionice, teretane.
Prenose se rukama.
Terapija : krioterapija, salicilna kiselina i ablativni laser u lokalnoj anesteziji.
Recidivira u 30% slučajeva.

*

Maženje uz majčinu golu kožu direktno golom kožom
prevremeno rođene djece („kengurov položaj“) i bez pokrivača je
idealno i ubrzava oporavak bebe u odnosu na inkubator !

(Univerzitet Montreals McGill)

*

Telefoniranje i rad na kompjuteru u stojećem položaju
doprinosi boljoj cirkulaciji kao i istezanje tijela na svakih sat vremena.

*

Izraelski medicinski stručnjaci PTSP vojnika liječe ekstazijem !?!

*

Gazirana pića kod žena pospješuju nastanak osteoporoze zbog :

1. Visokog nivoa kofeina u tim sokovima.
2. Sadržaja fosforne kiseline, koja neutrališe kalcijum iz kostiju ili hrane.
3. Rjeđeg konzumiranja mlijeka.

*

Vitamin D štiti od ateroskleroze, koja slabi perifernu cirkulaciju, naročito u nogama, a manifestuje se bolom, utrnulošću i otežanim hodom.

*

Najopasnija radnja s novcem nije njegovo sticanje ili trošenje, već razmišljanje o njemu. Planovi vezani za novac i ugrađivanje novca u emocionalnu memoriju veoma je opasno, naročito u seksualne misli.

- Žene koje zarađuju novac smatraju ličnom, a novac partnera, muškarca, zajedničkom svojinom.
- Iza ženske novčane ponude uvijek postoji jak razlog – gubitak muškog uticaja na ženu. Zato je to zamka. Muškarac mora znati preuređiti tu zamku, da se u njoj zaglavi onaj ko je napravio ponudu.
- Ženska konkurenčija je mnogo jača od muške, mirnija je i sofisticirana.
- Savremene tehnologije žene bolje koriste od muškaraca jer su im razvijenije zone mozga odgovorne za akustiku i govor.

(Prof.Dr Jovo Toševski)

*

PREVELIKA DEMOKRATIJA JE ANARHIJA.

(Konstantin Meljnik, bivši savjetnik De Gola)

*

Bolje je prase na stolu, nego svinja za stolom.

(Miljenko Žuborski)

*

Zagrljaji, maženje i druge nježnosti prijaju duši i pozitivno djeluju na fizičko zdravlje, razgrađuju hormon stresa koritizol - krvni pritisak se normalizuje, srčani rad je pravilniji...

*

Komplimenti aktiviraju isti centar za nagrade u mozgu, a efekti su isti kao i kod dobijanja novca. Ljudi od komplimenata stiču veće samopouzdanje i dobijaju „krila“ kad im je reputacija zadovoljavajuća.

*

**Kućni poslovi na muškarce djeluju pozitivno :
poboljšavaju seks, usporavaju starenje, sprečavaju anksioznost i depresiju i
privlačniji su ženama od „mačo“ tipova, koji te poslove ne rade.**

Pjevanje opušta, jer u mozgu pokreće „molekule emocija, opuštenosti i radosti“.

*

Princ Čarls i Kamila Parker su pred razvodom, jer po njemu „ona je lijena, ne ponaša se kraljevski i njegova je najveća greška to što se oženio njome“.

Tako je potvrđena stara istina da je brak grobnica ljubavi.

*

Petogodišnja PAUZA od uzimanja ALENDRONATA
(lijek za osteoporozu)
ne povećava rizik od preloma kostiju !

*

AKNE ne izazivaju čokolada, pica i pržena hrana,
već mlijeko i mliječni proizvodi !

(Dr Debora Vatenberg, SAD)

*

BOJE U KUHINJI

IDEALNE su : terakota, bež, žuta, braon – bude pozitivne vibracije i popravljuju raspoloženje.

ZELENA smiruje, uspostavlja harmoniju i atmosferu opuštenosti.

NEPOŽELJNE su:

- **CRVENA** - budi apetit, ali izaziva agresivna osjećanja i svađu u kući.
- **NARANDŽASTA** ubrzava moždane aktivnosti, pojačava glad.
- **PLAVA** iako je suprotna od crvene, uspavljuje, usporava varenje i smanjuje apetit.
- **CRNA** guši volju za pripremanje i konzumaciju hrane, vizuelno smanjuje prostor i stvara depresivnu atmosferu.
- **BIJELA** djeluje sterilno, manje se jede, a domaćica sprema samo jednostavna jela.

Učmali ambijent je potrebno razbiti jarkim bojama zavjesa ili stolnjaka.

Postavljanje dječijeg sjedišta u sredinu automobila,a ne iza suvozača,
daje 43% manju vjerovatnoću
da će djeca uzrasta do 3 godine, biti u slučaju udesa povrijeđena.

(Press)

*

Proteini iz mahunarki i orašastih plodova povećavaju plodnost žena,
za razliku od proteina iz piletine i crvenog mesa, koji je smanjuju.

*

Masaža stopala ili kupovina cipela je najbolja predigra,
jer podstiče dio mozga odgovornog za seks,
podizanjem nivoa dopamina.

*

Kod osoba sa velikim trbuhom povećan je rizik od demencije !

*

Istraživanja pokazuju da svoje partnere vidimo zgodnijim nego što jesu.

*

Zavisnost od pornografije je teže izlječiti
jer se ne može provesti detoksikacija kao kod zavisnosti od droge.
Porno-slike se trajno urezaju u memoriju mozga.

*

Žene najviše nerviraju kašnjenje i zaboravnost muškaraca
(godišnjica, datuma, sastanka) i to doživljavaju kao nepoštovanje,
nerazumjevanje i nezainteresovanost za probleme.
Tek na drugom mjestu je gledanje drugih žena.

*

NE ČEKAJTE DA VAM CVET OD RUŽE POKAŽE ŠIPAK.

(Miljenko Žuborski)

Srednjovjekovna BOSNA je bila jako lijepa i bogata i imala je što većina evropskih zemalja nije : samostalnu državu sa krasnim vladarima (banovima i kraljevima), svoju zastavu i grub (sa ljljanima), vojsku, strogo čuvane granice, svoj dvor i diplomatsku službu, vlastiti jezik (bosanski), vlastito pismo (bosančicu), svoju vjeru (bogumilsku), svoj narod (Bošnjani), svoju monetu.

(Prof. Dr Enver Imamović, „Porodično stablo – bosanska dinastija Kotromanića“)

*

LASKAVAC JE KAO OMILJENO JELO ZA KOJIM SE POSLE SVEGA POVLAČI VODA !

(Miljenko Žuborski)

*

Vaspitavali ste decu da žive i rade poštano i time izgubili pravo
da vaspitavate unuke.

(Ranko Guzina)

*

„**Kaučuk paragraf**“ je paragraf koji može da se rastegne i primjeni kada nekoga
ne možete da gonite ni po jednom drugom osnovu.

(npr. „**zloupotreba službenog položaja**“).

*

Sposobnost nesposobnog je da onesposobi sposobnog.

(Duško Radović)

*

**Žene varaju kao i muškarci, ali zbog veće emocionalne inteligencije i
komunikativnih vještina - bolje lažu !**

*

Bosna i Hercegovina je komplikovana zemlja :
jedna država u kojoj su dva entiteta i tri konstitutivna naroda,
koja ima 5 predsjednika, 4 potpredsjednika,
13 premijera, 14 parlamenta,
140 ministara i 700 poslanika.

(Miroslav Lajčak, OHR)

*

Arsenu Dediću, koji se pred svojim ocem hvalio da mu je otadžbina Hrvatska, maternji jezik hrvatski, a porijeklo srpsko, otac je rekao:

„Arsene, ti se moraš odlučiti ko će te j....., mi ili oni.“

*

Djeca depresivnih očeva imaju siromašniji vokabular, jer provode za 10% manje vremena čitajući im.

(Nju Sajentist)

*

OTAC ima veoma pozitivan uticaj u odrastanju djece.
Djeca se bolje ponašaju, lakše uče, i prilagođavaju okolini.
Kasnije rjeđe konzumiraju alkohol i cigarete,
stiču bolje obrazovanje i razvijaju dugotrajna prijateljstva.

Žene sa prisustvom oca do 16.godine života bile su kasnije mentalno stabilnije, zadovoljnije sobom i imale su duže i bolje ljubavne veze.

Djeca sa oba roditelja rjeđe imaju loše ponašanje, zavisnosti od poroka, imaju višu inteligenciju, zaključivanje i razvijeniji govor,
nego djeca sa jednim roditeljem

(Univerzitet Upsala, Švedska)

*

PLINIJE je sastavio listu bolesti sa najjačim bolovima.
Na vrhu liste su bubrežna kolika, čir na želucu i migrena.

*

Za isповједanje služe prijatelji, jer su psihijatri nepouzdani.

*

Kad rat počne, tada se prijateljstva zamrzavaju.
Kada rat prođe, prijateljstva se nastavljaju,
ako prijatelji nisu napravili etičke greške.

(Momo Kapor, pisac)

*

KOD NAS SREDNJI PRST IGRA ULOGU KAŽIPRSTA !

(Ranko Guzina)

FRIGAN („slobodni vegetarianac“) označava pokret u Americi koga čine bogatiji i obrazovaniji ljudi, koji iz kontejnera uz restorane uzimaju bačene ostatke hrane i kod kuće spremaju za sebe obrok.

Suština pokreta je u pokušaju življenja od otpadaka kapitalističkog čovjeka.

Čak putem kompjutera međusobno razmjenjuju informacije o „bogatstvu“ nekog kontejnera, prije nego što ga đubretari isprazne !

*

Sindrom bolesnih građevina je registrovan 1986.g. od strane Svjetske zdravstvene organizacije kao skup simptoma : glavobolja, premor, pad koncentracije, oslabljen vid, zujanje u ušima, vrtoglavica i kožne bolesti.

Nastaje u zgradama sa centralnom klimom i trajno zatvorenim prozorima, gdje se nakupljaju zagadivači vazduha, otrovni gasovi i čestice foto-kopir aparata i štampača.

*

**Radni elan malih grupa u malim kancelarijama,
gdje se prozori otvaraju, daleko je veći !**

(Univerzitet „Džon Mores“)

*

Mafijaška etika : nikada nemoj ubiti onoga kod koga si bio u kući na večeri !

Piti se može sa svakim, ali jesti - to se može samo sa prijateljem.

(Momo Kapor, pisac i slikar)

*

**Prosuti sumpor ispred praga kuće ili oko šatora
sprečava ulazak zmija, jer ih odbija.**

(Živko Đurđević, zmijar iz Banjaluke)

*

Kod grmljavine treba isključiti sve tehničke aparate,
naročito mobtele i kompjutere jer su izvor elektrmagnetnih talasa
koji stvaraju put za atmosferski elektricitet.

Čak i izolovane vodove i materijale grom može da premosti !

**Istaknuta mjesta na otvorenom su takođe opasna, jer
grom gađa usamljene stijene, stabla, čovjeka.
Za vrijeme grmljavine **ne treba sjediti blizu utičnica** niti blizu njih držati
zapaljive tečnosti ili stvari.**

Prilikom nevremena **STRIM tj. rijeka elektrona kreće sa zemlje**, od objekta koji zrači i **pravi put gromu**. Ti elektroni pođu prema pozitivno nanelektrisanim oblacima sa više miliona volti i tada grom udari tim putem, **koji mu služi kao provodnik**.

Grom će prije udariti u jako drvo s velikom vlažnošću i korjenom,
nego u osušeno drvo bez jakog uzemljenja.

(Prof.Dr Vladimir Ajdačić)

*

Jedan koji neće umreti od skromnosti, kaže :
„Šta mogu, privlačan sam k'o zemljina teža !“

(Ranko Guzina)

*

„Brejn fud“ - hrana potrebna za mozak :

- Banana (C, B vit, kalijum, magnezijum)
- Brokoli (željezo, kalcijum)
- Jaja (lecitin ► acetilholin)
- Soja
- Mliječni proizvodi
- Orašasti plodovi
- Paprika, salata, spanać, kupus
- Morska riba
- Dovoljno tečnosti

*

KAFA na prazan želudac i doručak nakon jednog sata sa niskim procentom šećera (zobene pahuljice) značajno povećava rizik od nastanka šećerne bolesti tipa 2.

Kofein čini organizam otpornim na inzulin
pa to povećava glikemiju i do 250 % !
Zato kafu treba piti poslije doručka.

(Dr Teri Graham, Univerzitet Gelup, Kanada)

*

Ćutanje je na sredini između laži i istine.

(Miljenko Žuborski)

Zagađenost vazduha izduvnim gasovima povećava sklonost ka zgrušavanju krvi i rizike za nastanak bolesti srca, cerebrovaskularne inzulte i plućnu emboliju.

*

PESTICIDI utiču na promjenu strukture **DNK** i tako povećavaju morbiditet od raka.

*

- **Stil života bogatih** dovodi do srčanih oboljenja, jer **pare – ubijaju**.
- Do 2030.god. jedina zarazna bolest biće SIDA, a 1/3 svih smrti biće posljedica saobraćajnih nesreća, raka i kardiovaskularnih bolesti.
- **Cigarete su najrašireniji uzročnik smrti i jedini koji se može spriječiti.**
- 30 -50% pušača umire od posljedica pušenja.

*

Parodontoza povećava rizik za leukemije i rak pluća, bubrega i pankreasa zbog oslabljenog imunog sistema.

Kod pušača je taj problem dvostruko veći.

*

MOSAD je najmoćnija služba na svijetu sa mrežom od 70 miliona ljudi.
Nikog ne vrbuje i ne podmičuje.

Razvio je takav sistem da najobičniji čovjek može da bude njihov agent, a da to i ne zna, već misli da je to što radi jedino ispravno.

Radim samostalno, ali sam u kontaktu sa našom, američkom, francuskom, izraelskom i njemačkom tajnom službom. Oni me prate, jer ne znaju šta će sa mnom, vjerovatno bi najviše voljeli da nisam živ.

(Jugoslav Petrušić Dominik)

*

Psiholozi smatraju da roditelji baš iz velike ljubavi, treba djecu da gurnu od sebe i da ih puste da se sami snalaze, a sebe da pripreme za tzv. „sindrom praznog gnijezda“.

*

Zemljotres u Kini je znak loše karne.
Kad niste fini prema drugima, dešavaju vam se loše stvari.
Nisam zadovoljna odnosom Kine prema Tibetancima.

(Izjava Šeron Stoun zbog koje su njene filmove bojkotovali bioskopi širom Kine)

Japanci sve češće umiru zbog prekomjernog rada i to zovu **karoši** (srčani udar kao posljedica rada od preko 45 sati nedjeljno).

Rad > 80 sati mjesečno je rizičan za pojavu karošija, a menadžeri često naberu čak i 300 sati !

Veća proizvodnja uz manjak radnika, a da bi se smanjili toškovi proizvodnje „ubija“ menadžere, koji pak ne idu na bolovanje iz straha da ne ostanu bez posla. Prekovremen rad im se ne plaća, a rade sve što treba (čiste, unose robu i sl.). Nedostatak sna, fobije od telefonskog zvona i pritisak da povećaju profit vodi u – bolest.

Ministarstvo zdravlja Japana apeluje na poslodavce da menadžeri treba da imaju „klizno“ radno vrijeme i druge olakšice, već prema funkciji.

(Press)

*

Ne činite ništa što se protivi vašoj savjesti,
čak ako to od vas i država traži !

(Albert Ajnštajn)

*

U ruskoj vojsci je povećan broj samoubistava izazvan nasiljem i
omalovažavanjem, kojima se služe viši oficiri i generali.
Radi izbjegavanja vojnog roka, zbog opštepoznatog surovog tretmana regruta,
u porastu je i korupcija !

(Press)

*

MUZIKOTERAPIJA ide u 2 pravca :

1. **Aktivna muzikoterapija**, kojom se ostvaruje komunikacija sa pacijentima sa kojima je verbalna komunikacija otežana.
2. **Receptivna muzikoterapija** je kada pacijent sluša testirani muzički izvod radi postizanja psihološkog efekta.

Npr. kod depresije se 3-5 minuta sluša tužna muzika, zatim se iz seanse u seansu sluša sve tužnija muzika da bi se akumulirao depresivni efekat do trenutka kada se bolesnik „obračuna“ sa svojom tugom ! Muzika se pušta na početku seanse i traži od pacijenta da zamisli sliku koja odgovara muzici, a zatim se pušta energizirajuća muzika i nova fantazija. Seansa traje jedan sat i provodi 1 – 2 puta nedjeljno.

Muzika u dokolici nije muzikoterapija koja djeluje terapijski sama po sebi. Ona ima blagotvorno dejstvo, ali u muzikoterapiji metod je osnova terapijskog procesa, a muzika je samo alat.

(Dr Ranka Radulović, psihijatar)

I svaki nadgrobni spomenik ima jako psihoterapijsko dejstvo.

*

BRIK je novi ekonomski i politički savez Brazila, Rusije, Indije i Kine, osnovan 14 – 17. maja 2008.g.u Jekaterinaburgu. Lider je Rusija, koja ostalim saveznicima daje oružje i jeftino gorivo. Predstavlja antitezu NATO-u.

Zemlja	Broj stanovnika	Prosjek starosti	Potencijalni broj vojnika
BRAZIL	192 miliona	29 god.	55,5 miliona
INDIJA	1,13 milijardi	25 god.	301 milion
KINA	1,33 milijarde	33,6 god.	313 miliona
RUSIJA	140,7 miliona	38 god.	36 miliona

BRIK će do 2050. godine zavladati svijetom, pogotovo ako ostvari savez i sa arapskim zemljama (BRIK –A) i Njemačkom (Brik –G).

*

SAJBER kriminal čine : piraterija, kompjuterske sabotaže, prevare i neovlašteno mijenjanje podataka u računarima radi zarade ili osvete (uništavanje kompjuterske dokumentacije), prevare preko interneta (naručivanje robe bez plaćanja uz lažni broj računa, nakon čega se uništavaju svi podaci iz baze računara).

Za izazivanje paralize saobraćaja ne treba više bomba,
nego virus koji „počisti“ kompjuterske programe !

**Zloupotrebe su moguće i preko mobilnog telefona –
kada poruka stiže sa softvera i bilo kog telefona.**

„Sajber kriminalci iz Srbije spadaju među najopasnije u svijetu – stručni su i inteligentni.“ – kaže i „priznaje“ Roman Prah iz EU.

*

**Niko više ne daje „časnu reč“ niti je kome potrebna.
Sada je po bontonu da se umesto časne reči da nešto u gotovom.**

(Ranko Guzina)

*

*

Zapamtite ovaj trenutak.
Nikada više nećete biti ovako mladi, lepi i pošteni.

(Desanka Maksimović studentima na demonstracijama 1968.god.)

*

HIROPRAKTIKA (gr.) je liječenje rukama, manuelno namještanje pršljenova, tj. korekcija radi pospješivanja prirodnih obnavljajućih sila organizma i smoizlječenja bez lijekova i hirurgije. Opušta spazme mišića i uklanja bolove vratne, grudne i lumbalne kičme i drugih zglobova.

Smatra se da čak 95% slučajeva diskus hernije nije potrebno operisati, jer se može uspješno riješiti pomoću hiropraktike !

Kontraindikacije : prelomi, akutna zapaljenja, maligniteti.
Nastala je u Americi 1895.godine.

*

„**SINDROM NATRPANE KUĆE**“ (Diogenov sindrom) je opsesivno-kompulsivni poremećaj ličnosti koji označava skupljanje svega i svačega i gdje nered postaje središte života!
Najčešće se skupljaju novine, životinje, ali i virtuelne stvari npr.mejlovi, SMS...

**Skupljanje svih tih stvari je zadovoljstvo koje ide do zavisnosti.
Od „Diogenovog sindroma“ pati oko 0,4% populacije, žene češće.**

**Mnoge od tih osoba ne žele da drugi vide njihov stan jer se stide,
pa tako vremenom gube i društvene kontakte.**

(Dr Alfred Pric, psiholog, Beč)

*

„**BELI ORAO**“ na grbu potiče od vizantijske dinastije KOMNINA i predstavlja ukupnost Vaseljene hrišćanskog, duhovnog i svetovnog aspekta.

Priča je o orlu koji živi vrlo dugo, pa kad ostari izgubi vid i počne se penjati prema Suncu da spali koprenu sa očiju, ali se strmoglavi u đuzerijsko blato u kome se podmladi i kao nov i osnažen počinje nov životni ciklus.

Stefan Prvovenčani imao je simbol crvenog orla, a od cara Dušana javlja se beli orao, kao simbol carstva, kome Srbi teže kao Vaseljenskom carstvu.

Posle Kosovske bitke javlja se još jedan grb sa krstom i 4 ocila, preuzet iz Vizantije.

Ocila su prvobitno bila grčka slova BETA sa značenjem :

„ Sveti krste pomozi caru koji vlada nad carevima“.

Vremenom su slova β postala ocila.

Grb Srbije do 1878.godine i Berlinskog kongresa nakon srpsko – turskih ratova, bio je krst sa 4 ocila, jer do tada Srbija nije imala državu (sa grbom dvoglavog orla), ali je imala Crkvu, koja je imala i duhovnu i svjetovnu ulogu etnarha, pa je krst sa ocilima bio grb srpskog naroda.

Grb Srbije od 2004.godine je štit sa krunom i krstom sa 4 ocila na grudima dvoglavog belog orla – rešenje Stojana Novakovića iz XIX. veka.

(Dr Dragomir Acović, heraldičar)

*

Slavan znači biti fotografisan sprijeda i straga, pustiti publiku u intimu svoga trbuha, svog srca, svog stola, svog doma i svoje postelje.

(Matos)

*

Čarls Darwin (1809 – 1882) bio je sin uglednog ljekara i humaniste, studirao je medicinu i teologiju, ali ih nije završio. Usmjerio se na geologiju i botaniku, putovao i 5 godina proveo u Južnoj Americi, nakon čega je izdao dnevnik „Putovanje BIGLOM“.

Zbog sveobuhvatnih i nekonvencionalnih istraživanja narušio je zdravlje i patio od artimije, glavobolje i gastrointestinalnih tegoba.

Godine 1859. oženio se rođakom Emom i njihovo dvoje djece umrlo je odmah po rođenju, a kćerka Ana u 10. godini života.

Tada je prestao da bude vjernik.

Svojom teorijom „Postanak vrsta“, koju je izdao je 1859.g., suprotstavio se važećoj teoriji kreacionizma.

Teorija evolucije objašnjava prirodnu selekciju, prilagođenost i svrsishodnost organizma prirodi, ali je isticao da se to ne može primjeniti u socijalnoj politici.

Teorija evolucije ne može da objasni evolucijske skokove, gdje nema veze između prirodne vrste i vrste kaja se nasljeđuje.

„Ne mogu da vjerujem da je dobri i svermogući Bog smišljeno stvorio parazitske ose sa očiglednom namjenom da se hrane živim tijelima gusjenica !“ – govorio je ovaj ateista.

Hormonski flasteri umjesto tableta za žene u menopauzi nose manji rizik za nastanak tromboza.

*

DEPRESIVNE OSOBE gube osjećaj mirisa, pa to kompenzuju pretjeranom upotrebom parfema. Zato aromoterapija povoljno djeluje u liječenju depresije.

*

PR (pablik rilejšn) menadžer prikuplja i prezentuje informacije javnosti.
Mora biti visoko obrazovana, elokventna i snalažljiva osoba,
uvijek spremna za javne nastupe.

HP menadžer vrši selekciju kadrova i motivaciju zaposlenih.
Na čelu je neprofitnog sektora sa jasnim planom rada i sposoban da
opravda budžet u stvaranju dobre atmosfere u firmi.
Mora biti iskusan i obrazovan iz oblasti ekonomije, psihologije, radnog prava i
sociologije, dobar „lovac na glave“ za direktno animiranje pojedinaca
na menadžerske pozicije i bez konkursa.

PORFOLIO menadžer sredstava u investicionim fondovima
investira hartije od vrijednosti nastojeći da
rizik bude što manji, a dobit što veća.
To mora biti ekonomista sa najmanje 3 godine iskustva i
dozvolom za rad sa hartijama od vrijednosti.

*

MOBING je prisilno, vulgarno, manjom ološa, društveno degradiranje,
isključivanje iz života i psihičko uništavanje radnika pojedinca u firmi.

**Žrtve su obično individualisti, koji imaju vlastiti sistem vrijednosti,
uvjereni u vlastitu ispravnost i sigurni u sebe.**

Izolaciju, koja im je nametnuta od okruženja teško proživljavaju,
pitajući se “da li sam ja normalna osoba?”,
jer mu radna sredina tokom maltretiranja
„navlači ludačku košulju“, da bi skinula odgovornost sa sebe.

U osnovi mobinga je strah.

Mobing primjenjuju osobe nesigurne u svoje sposobnosti, osujećene i frustrirane
u svom životu, neuspješne u porodici ili drugim segmentima života.

Često su u pitanju psihopate ili sociopate.

Mobing je za produktivnost poguban, gubi se energija, nema korektne komunikacije, ne postoji kodeks ponašanja, nema kulture dijaloga već samo naredba – slušanje – izvršenje.

**Mobing razara ili ubija ono najčovječnije u čovjeku, njegovu ličnost.
A svi oni koji ne reaguju, saučesnici su u tom zločinu.**

(Vera Kondić, psiholog, Udruženje „STOP MOBINGU“)

*

**NIJEDAN ČOVJEK NIJE OSTRVO...
I AKO ZVONO ZVONI ZA TVOJIM KOLEGOM, SUTRA ĆE ZA TOBOM !“**

(Ernest Hemingvej)

*

**BEBE do 6.mjeseca ne bi smjele da piiju običnu vodu,
već majčino mlijeko.**

Bubrezi im nisu razvijeni pa previše vode izaziva otpuštanje natrijuma i vode.

Gubitak natrijuma utiče na mozak, izaziva razdražljivost, vrtoglavicu, pad tjelesne temperature.

Jedino kod velikih vrućina bebama treba davati po malo vode.

(Dr Dženifer Anders)

*

**Jedno jaje dnevno povećava nivo luteina u krvi za 26%, a zeksantina za 38% i
nikako ne utiče na nivo holesterola i triglicerida.**

Lutein i zeksantin su karotenoidi i antioksidansi vrlo važni za centralni vid, jer su korisni za retinu.

(Život)

*

MAGNETOTERAPIJA – lijek ili placebo ?

Magnetoterapija se primjenjuje :

- Protiv bolova u zglobovima i mišićima.
- Spoljašnji magnet od 700 gausa 10 puta je jači od magneta u frižideru i takav smanjuje otok kod uganuća odmah nakon povrede ili nakon uboda pčele !
- Magnet privlači željezo u krvi, povećava protok krvi, a željezo zatvoreno u hemoglobinu pak, odbija !?
- Magnetno polje mijenja put kalcijuma u mišićima i širi arterije.

Magnetno polje opada sa rastojenjem obrnuto proporcionalno sa kvadratom udaljenosti.
Da li onda uopšte može prodrijeti do kičme ?

VJERUJ, I POMOĆI ĆE TI !

*

Ko neprijatelje ukopava, on ih sadи.

(Miljenko Žuborski)

*

USLUGA UBIJA BRŽE OD METKA.

(Film „Karlitolov put“)

*

SVETILIŠTE MEĐUGORJE

- 25.jula 1981.godine šestoro djece je „vidjelo Bogomajku“, ali je Vatikan zabranio da vjernici dolaze na to „mjesto ukazanja“.
- Pa ipak, 6 „vidilica“ privlači milion turista godišnje u Međugorje, što se pozitivno odrazilo na život lokalnog stanovništva, koje od ugostiteljstva i suvenira živi na „visokoj nozi“.
- I danas traje spor između mostarskog biskupa i franjevaca oko Međugorja.
- U Međugorju su u Drugom svjetskom ratu ustaše pobile mnogo Srba i zapalile manastir u Žitomisliću kod Međugorja.

**„Katoličko svetilište u Međugorju predstavlja lukavstvo Sotone,
jer se sve vrti oko novca hodočasnika, kuća za iznajmljivanje i prodaje jeftinog
nakita, što je velika sramota i djelo samog đavola. To je veliki skandal !“**

(Andrea Đena, sveštenik i egzorcist u Vatikanu)

*

Sve su krvavo zaradili, ali se oznojili nisu !

(Jovan Arsić, Radio Bgd)

*

**Sin najbogatijeg, osion, ne preterano inteligentan degenerik;
dubitna kombinacija za zlo svake vrste !**

(Sergej Trifunović, glumac)

*

Ovde biti različit, znači biti ili ludo hrabar ili klinički lud.

(Dušanka Stojanović, glumica)

Ljudi sa niskim stepenom samopouzdanja više jedu i više šopinguju, da bi tako izbjegli suočavanje s onim što im se ne sviđa ili čega se boje.

*

Manastir ESFIGMEN na Atosu je mjesto sa bratstvom od 100 monaha **ZILOTA**, koji odbijaju jurisdikciju Vaseljenske Carigradske Patrijaršije i zastupaju starokalendarsko pravoslavlje, odbijaju ekumenizam i modernizaciju pravoslavlja sa parolom : „Pravoslavlje ili smrt!“ Smatraju ih fundamentalistima i jeretičkom sektom.

*

15% populacije ima depresiju, češća je kod žena od 35 – 44. godine života.

10% žena dobije depresiju poslije porođaja.

16% depresivnih u toku jedne godine pokuša 2 puta suicid, a samo 2% u tome i uspije.

Depresiju karakterišu:

- Sniženo iritabilno ili apatično raspoloženje.
- Nedostatak životne energije.
- Gubitak interesovanja i loša koncentracija.
- Nemogućnost uživanja.
- Nedostatak samopouzdanja i samopoštovanja.
- Osjećaj krivice i bezvrijednosti, pesimizam i „crne misli“.
- Ideje samopovređivanja, misli i radnje.
- Poremećaj spavanja i apetita.
- Pad radne sposobnosti, održavanja kontakata i porodičnih odnosa.

Terapija:

- Farmakoterapija + psihoterapija, posebno kognitivno-bihevioralna, u trajanju od 3 – 6 mjeseci.
- Antidepresivi serotoninergičnog sistema (Coaxil) ili serotonininskih receptora (SSRI) – Cipralex, Seroxat, Zoloft, Flunisan ili putem serotoninina i norepinefrina (Anafranil, Calixta, Amizol) ili putem norepinefrina i dopamina (Zyban).

(Dr Gorica Đokić, psihijatar)

*

Nagrada je nadnica za pripadnost i poslušnost, za uslugu koja je obavljena ili treba da se obavi.

(Mirjana Bobić-Mojsilović)

*

Masne naslage u predjelu trbuha znače veći rizik za nastanak dijabetesa, srčanog udara i demencije ili Alchajmerove bolesti čak za 3%.

*

JABUKA smanjuje rizik od raka debelog crijeva.

*

ZNOJENJE umiruje mozak, ako je produkt dobre tjelesne aktivnosti. Vježbanje daje osjećanje postignuća, što povoljno djeluje kod depresije.

*

GASTROEZOFAGEALNA REFLUKSNA BOLEST sa gorušicom, nadimanjem, podrigivanjem i osjećajem punoće, može se prevenirati na sljedeći način :

- Hranu dobro sažvakati.
- Ne lijegati poslije obroka.
- Večerati 3 sata prije odlaska na spavanje.
- Spavati na višem uzglavlju.
- Izbjegavati pikantnu hranu, gazirana pića, žvakaču gumu, čokoladu, pepermint i sodu bikarbonu.
- Piti alkalne mineralne vode (npr. DONAT Mg) nakon što odstaje neko vrijeme prije konzumacije.

(Dr Dragan Popović, gastroenterolog)

*

Svakodnevno slušanje prijatne muzike tokom mjesec dana, u trajanju od 30 minuta dnevno, smanjuje krvni pritisak kod umjerene hipertenzije.

*

Parižanin, star 45 godina, proglašen mrtvim zbog infarkta srca nakon reanimacije od 90 minuta – probudio se (a možda i „pobunio“ !?) kada su hirurzi pokušali da mu povade organe radi transplantacije !

*

Ćirilicom moramo pisati od prvog potpisa do grobnog natpisa, a latinicu moramo znati čitati !

(Prof. Dr Milorad Telebak)

Ljudi koji govore dva strana jezika mogu duže da sačuvaju bistar um.

*

Ključ srećnog djetinjstva su bake i djedovi jer imaju dovoljno vremena za razgovor s unucima o njihovim problemima i planovima i mogu da sačuvaju unutrašnji mir djece razvedenih roditelja.

Glumac Tom Kruz se uvukao u okultno okruženje sajentologa zato što je u djetinjstvu bio uveliko zanemaren ili čak i zlostavljan.

(Dr Dru Pinski)

*

**Ovog jutra biometeorološke prilike su izuzetno povoljne,
ali vi ste ipak nervozni, mrzovoljni i pospani.
Očigledno, vi ste nešto više od običnog meteoropate.**

(Ranko Guzina)

*

**POST je bolji za dužinu života od vježbanja,
zahvaljujući smanjenju nivoa insulina tokom posta !**

(Dr Derek Hofman, Alabama)

*

PUŠENJE ŠTETI PAMĆENJU I UMANJUJE VERBALNE SPOSOBNOSTI.

*

Sada i MUP ima svoj pregovarački tim, koga čine :

- Policajac koji direktno pregovara sa potencijalnim samoubicom ili teroristom.
- Pomoćnik, koji mu suflira i vodi računa o bezbjednosti.
- Dokumentarista - bilježi sve što se događa.
- Psiholog koji utvrđuje profil izvršioca i predlaže način razgovora s njim.
- Vođa tima koji rukovodi pregovorima.
- Tehnička podrška - obezbjeđuje telefonske veze i brzu komunikaciju.

Samoubica ne vidi izlaz iz svojih problema, već čeka ko će mu ponuditi izlaz.

Zbog toga pregovarački tim mora sve brzo saznati o njemu
(djetinjstvu, školi, poslu, problemima), a

posrednike posebno pripremiti za razgovor, da ne bi postavili pogrešno pitanje.

(Mr. Željko Mojsilović, MUP Beograd)

**Tajna dugog života je umjerenost u svemu i
srećan zajednički život s osobom od povjerenja –**
kažu Frenk i Anita Milford iz Londona, koji žive u braku već 80 godina !

*

U porodičnom nasilju u 8% slučajeva žrtve su muškarci.

- Žena maltretira uvredama, zvocanjem, pretnjama, ucjenama, a vrlo rijetko fizički, jer je sklonija psihološkom nasilju, ima nevjerojatnu snagu i upornost u tome, što podsjeća na ono kao kad ti kap vode neprestano pada na glavu, dok te ne ubije!
- U nezdravim brakovima u pitanju je strah od ljubavi i bliskosti. Supružnici su nesigurni pa igraju „igrice“ koje ih još više udaljavaju od bliskosti. Jedna od igara je i nasilje.
- Muškarci su verbalno slabiji pol i ne umiju da istraju u svađama.
- Svaki teror i fizički i psihički isto boli i ostavlja iste posljedice, a na poligrafu daje iste reakcije.
- Žene nakon psihičke torture, partnera dokusure „prehrambenom torturom“ ili celibatom („Danas neću da ti kuvam / Nema seksa!“)
- Do 20% muškaraca je izloženo seksualnom nasilju ili 10 njih od 1000. dok je kod žena brojka 10 X veća, 100 od 1000.-
- Po Krivičnom zakoniku ženama je za seksualno nasilje nad muškarcima zaprečena kazna od 2 – 10 godina robije, jer **pravnici su zaključili :**

ŽENA MOŽE PRISILNO DA OBLJUBI MUŠKARCA !

*

Kad grom udara onda kažu da Sv. Ilija po zapovjeti Božijoj gađa đavole,
pa kad grom pogodi u drvo, niko ga ne sijeće čak ni za ogrev.

Stari Srbi su se kada u proljeće prvi put zagrmi kitili koprivom, a
kitili su i verige da grom ne udara u kuću („Neće grom u koprive !“)

Prihvatanjem hrišćanstva Srbi su počeli su da poštuju i slave Sv. Iliju,
starozavjetnog proroka i svetitelja.

**Kada se Ilija rodi, njegov otac Savah vide angele Božje
kako dete ognjem povijaju i daju mu plamen da jede.**

(Vladika Nikolaj Velimirović, „Prolog“)

*

Kod groma (električno pražnjenje), temperatura vazduha dostiže i do
30.000 °C, a oslobođena struja ima **10.000 ampera**.

Munja je usijani vazduh.

Kod udara groma u krugu od 100 m

Ijudi su ugroženi zbog mogućeg gubitka svijesti, opekatina, paralize ili smrti.

Već tri godine Japanci provode kampanju „**KUL BIZ**“ što znači :
na poslu nositi laganu odjeću i biti bez kravate,
da bi se i na taj način smanjio rad klima uređaja i sačuvala životna sredina.

*

RECITE KOROVU DA JE CVET I ON ĆE POČETI DA MIRIŠE.

(Miljenko Žuborski)

*

TAJNA Sodome i Gomore

- Kataklizma se dogodila 29.6. 3123.godine p.n.e.
- Izazvao je asteroid koji se srušio u austrijske Alpe kod Kefelsa. Pošto se kretnao blizu tla ostavljao je za sobom trag razaranja zbog efekta supersoničnog udara, a zatim se obrušio na Zemlju i izazvao kataklizmičke posljedice. Otpaci asteroida su se digli u vazduh, u visinu i dostigli temperaturu do 400°C ubijajući sve što im se našlo na putu. Razorenova površina bila je 1 milion km², što je ravno eksploziji preko 1.000.- tona TNT.
- U Keflesu i danas postoji klizište široko 5 km i duboko 500 m.
- Dokaz : nađena je glinena pločica sa opisom očevidaca, koja ukazuje na asteroid.

(Dr Mark Hempel, Bristol, Engleska)

*

Svi smo večni i besmrtni, a na Zemlji smo zato da bismo ispravili greške i naučili nove lekcije.

Najviša suština, Bog, Univerzalni um, odvojio je delove sebe,
koji su se između ostalog, holografski projektovali u nas ljude.

(Milovan Mića Jovanović, regresoterapeut)

*

NADUTOST TRBUHA može se „ispraviti“ :

- Boljim žvakanjem hrane, jer se tako guta manje vazduha.
- Unošenjem dovoljnih količina cinka (badem, kajsije, čuretina).
- Izbjegavanjem alkohola, kafe, gaziranih pića, masne i začinjene hrane.
- Neuzimanjem tečnosti za vrijeme obroka.

*

Diuretici kod starijih pacijenata izazivaju 3 x veći gubitak koštane mase, a eliminacija vode dovodi do gubitka natrijuma, kalijuma i kalcijuma.

Nepijatan jutarnji ZADAH iz usta uskoro će se rješavati žvakaćom gumom ili bombonom sa ekstraktom iz KORE MAGNOLIJE, koji je stari kineski lijek protiv bakterija, povišene temperature, glavobolje i stresa.

*

Oralni PIRSING izaziva stomatološke komplikacije :
krvarenje iz desni, lomove zuba, infekcije i sl.

*

Izloženost **olovu** utiče na smanjenje moždane mase i to u dijelovima mozga odgovornim za donošenje odluka, kontrolu impulsa i održavanja pažnje.

(Univerzitet Sinsinati)

*

Bol nakon raskida ljubavne veze traje 10 nedjelja.

Većina precjenjuje svoju nesreću, a najneutješniji su oni koji su „dobili nogu“.

Međutim, ljudi su mnogo otporniji, jer se služe mehanizmima odbrane, analiziraju mane partnera, čak i one koje su im se činile simpatičnim i tako lakše podnose kraj veze.

*

Naučno je potvrđeno da mozgovi homoseksualaca i žena, te lezbijski i muškaraca imaju slične karakteristike u dijelu mozga zaduženom za emocije, raspoloženje i depresiju.

To je dokaz da seksualna orijentacija nije stvar vaspitanja nego prirode.

Homoseksualni muškarci i heteroseksualne žene imaju simetrične hemisfere mozga, a lezbijske i heteroseksualni muškarci dominantnu desnu hemisferu.

Naučnici nisu sasvim sigurni da li je u pitanju samo genetika ili uticaj viška testosterona tokom intrauterinog razvoja.

(Švedsko istraživanje)

*

Ako je zaista svetac, zašto ga ne čuvaju anđeli već „gorile“ ?

(Ranko Guzina)

PERFEKCIJONIZAM je karakterna crta ličnosti i teži savršenstvu.

Negativna strana perfekcionizma je postavljanje nerealno visokih ciljeva u velikom broju oblasti. Zbog straha da ne ispadnu glupi, perfekcionisti razvijaju strah od samootkrivanja i razmjenjivanja osjećanja, zbog čega ih okolina na kraju - odbacuje. Perfekcionizam vodi u bolesti, hipertoniju i diabetes mell.i to češće kod muškaraca u srednjoj životnoj dobi.

Karakteristike :

- U ljubavnoj vezi nameće svoje modele i stalno zvoca.
- Kao šef teško kontroliše kritičnost, izbjegava zajedničku kafu, ručak.
- Perfekcionizam je poželjan u medicini, stomatologiji, nekim zanatima i tamo gdje su pravila obavezna.
- Posvećenost detaljima vodi kvalitetu posla, stalnom usavršavanju i razmišljanju unaprijed.
- Samopožurivanje u rasplinutom detaljisvanju vodi u stres.
- Problem perfekcionizma je u njegovom intenzitetu.
- Visoki standardi bez imalo kompromisa prema manje od perfektno urađenog posla – vodi u propast i bolest.
- Previsoka očekivanja roditelja uz često kritikovanje u djetinjstvu kod djece stvaraju osjećaj da su iznevjerila roditelje.

Profil „okorjelog perfekcioniste“:

- Mora svaki posao obaviti perfektno u svakom pogledu.
- Smatra da se sve može uvijek i bolje obaviti.
- Svoje standarde nameće drugima.
- Previše pažnje posvećuje sitnicama.
- Isti posao radi više puta.
- Često odlaže i prolongira stvari.
- Uvijek je na oprezu da neko ne pogriješi.
- Sputava kreativnost.
- Preosjetljiv je i previše zabrinut.
- Sve stvari drži „pod konac“.
- Ima razvijen osjećaj krivice i samokritike.
- Ima potrebu za priznanjima.
- Nema vremena za odmor i opuštanje.

(Ana Stojančević, psiholog)

*

BLAGO NJIMA KAD NISU NI SA VAMA NI SA NAMA !

(Miljenko Žuborski)

*

**Oni koji se bore, poneku bitku će i dobiti,
za razliku od onih koji se ne bore i u startu su izgubili sve bitke.**

(Breht)

Ovi stihovi za himnu B i H od 22.06.2008.g. su van svake konkurencije.
(To je zato što nisu ni poslati na konkurs za tekst himne).

**Od Neuma pa do Save
i od Une pa do Drine,
kuca srce zemlje moje,
Bosne i Hercegovine.**

**Kuca srce zemlje moje,
Bosne i Hercegovine.**

**Zemljo mira, sreće, rada,
nek' u tebi ljubav vlada.
Živi vječno, cvjetaj silno,
Bosno i Hercegovino !**

**Živi vječno, cvjetaj silno,
Bosno i Hercegovino !**

(Autor: Svetozar M. Jovanović)

* * *

Naučno je dokazano da žene više vole tzv. loše momke,
koje krase narcisoidnost, makijavelizam i bezosjećajnost, manipulativnost,
impulsivnost, sklonost prevarama, seksualnim avanturama, koji imaju više djece i
koji ne ostaju na jednom mjestu i sa jednom ženom.
Njihove žene su nevoljene, izolovane i ranjive.

Npr. **Džejms Bond** je neprijatan, ekstrovertan, voli nove stvari i žene,
ubija ljudе, a žive žene same „padaju“ !

*

Mirna duša i dobro raspoloženje na bini proizvode energiju koja se prenosi na publiku i
izaziva pozitivnu reakciju, da bi se potom umnožena, vratila na binu.

(Dejan Sparavalo, violina „Kusturica & No Smoking Orchestra“)

*

U IX.vijeku papa JOVAN VIII. - bila je žena.

Umrla je na porođaju prilikom jednog od papskih obreda.
Od tada kardinali, kandidati za papu moraju bez gaća da sjednu na posebnu
stolicu sa otvorom radi pregleda genitalija.

Službena ocjena tada glasi :
„**Testiculos habet et bene pendentes.**“ („Ima testise i dobro vise.“)

Među papskim bistama u katedrali u Sijeni stoji jedna, na kojoj piše :
„**JOHANNES VIII. FEMINA EX ANGLIA**“
(„Papa Jovan VIII., Engleskinja“)

*

**Dok s one strane dopire glazba, s ove se čuje muzika.
Tompson protiv „Kalašnjikova“ !**

(Ranko Guzina)

*

DOUŠNIKU DADOŠE ZNAČKU NEZNANOG JUNAKA ...

(Miljenko Žuborski)

*

**Naučnici su otkrili neinvazivni krvni test za prenatalno otkrivanje
Daunovog sindroma, već u 7. nedjelji trudnoće.**

Dosadašnja dijagnostika bila je amnicentezom, koja može da izazove pobačaj.

**Daunov sindrom se javlja u jednom slučaju na 800 – 1000 trudnoća,
kod starijih trudnica (preko 40 godina života).**

*

Istraživanja u Škotskoj su pokazala da je smanjeni IQ u djetinjstvu povezan s većim
izgledima za razvoj vaskularne demencije u starosti, ali ne i Alchajmerove bolesti,
inače uzročnika demencije.

*

Plastične zavjese u tuš kabinama negativno djeluju na pluća, centralni nervni sistem,
jetru i bubrege, jer polivinil-hlorid (PVC) u vazduh ispušta 108 hemikalija, koje su štetne.
Zbog toga kupatilo prije upotrebe treba provjetravati nedjelju dana !

*

Posao pomaže u održavanju „zdravog razuma“ i ozdravljenju od depresije.

Povratak na posao pomaže u ozdravljenju, pogotovu
ako su radnici za vrijeme bolovanja bili u kontaktu s nadređenima.

Mlijeko smanjuje rizik od nastanka bubrežnog kamenca.

Hrana sa dosta kalcijuma smanjuje apsorpciju oksalata
(spanać, čokolada), koji stvaraju kamence.

Trešnje, spanać, zeleni čaj, sjemenke lana, soja i brokoli

blokiraju enzime koji uzrokuju upalu zglobova.

*

Muzika ima i terapeutsko dejstvo, olakšava savlađivanje čitanja kod djece, razvija apstraktno mišljenje i utiče na bolje prepoznavanje emocionalnih stanja drugih ljudi. Ljudi se rađaju muzikalni.

Vrlo je uticajna klasična muzika zato što je to muzika reda i organizacije, u kojoj ništa nije prenaglašeno. Presudna je u radu hirurga, pilota, umjetnika i naučnika.

(Prof.Dr Slavica Gluvić, Banjaluka)

*

KO JE DAO ŽIVOT ZA ISTINU, NEKA SADA POČIVA SA NJOM.

(Miljenko Žuborski)

*

DRŽI PRIJATELJE BLIZU, A NEPRIJATELJE JOŠ BLIŽE.

(Film „KUM“)

*

Depresija povećava rizik za diabetes mell. za 42%,
dok u trudnoći za 30% smanjuje kognitivne sposobnosti djece
i utiče na njihovo kasnije ponašanje.

*

Izraženiji socijalni angažman starijih osoba za 25% smanjuje rizik
za razvoj demencije. Bračni status nema takav uticaj.

*

Australijsko istraživanje pokazuje da **placebo efekat** djeluje kao doping kod sportista, baš kao da su tretirani humanim hormonom rasta (HGH), koji je inače zabranjen u sportu.

*

Dvije šoljice nemasnog **mlijeka** dnevno smanjuju rizik od hipertenzije za 10 %.

U operacionim salama niske temperature za 3 puta povećavaju opasnost od infekcija rana, ne zbog okolnih bakterija, već zbog smanjene otpornosti pacijenta na bakterije kože.

Kada je tijelu hladno ćelije imuniteta ne funkcionišu kako treba.
Normalna temperatura tijela za vrijeme operacije smanjuje postoperativne infekcije i skraćuje dužinu hospitalizacije.

*

Kofein smanjuje rizik od multiple skleroze,
a jedno finsko istraživanje potvrđuje da kafa čak za 68% smanjuje rizik od nastanka **karcinoma jetre**.

*

6,3 gr. tamne čokolade dnevno tokom 18 nedjelja snižava povišeni krvni pritisak kod hipertoničara i štiti zube od karijesa !

(Univerzitet Keln)

*

Čovjek može da preživi bez hrane, samo na vodi 30 – 60 dana, ali ne i bez sna.
Nakon nekoliko besanih noći dolazi do radikalne promjene ličnosti i psihičkih promjena.
Rekord u nespavanju iznosi 264 sata (11 dana).

*

Flavonoidi iz zelenog čaja povoljno utiču na kardiovaskularne bolesti tako što poboljšavaju protok krvi i sposobnost arterija da se šire.

Efekat je primjetan već nakon pola sata.
Zeleni čaj je u tom pogledu bolji od crnog čaja.

(Dr Karalambos Vlakopoulos, kardiolog, Atina)

*

SAMOUBISTVO je postao jedini važan filozofski problem.
Dići ruku na sebe najjednostavniji je način otpora činjenici da neko drugi upravlja vašim životom !

(A.Kami)

*

U Evropi se desi 163.000. samoubistava godišnje; u Srbiji 1.500.
To je, po svoj prilici, cena našeg puta u Evropu.

(Bogdan Tirnanić, novinar)

*

KO POŽELI TUĐE, OMRZNE SVOJE.

*

**Bilo bi pošteno da nas Televizija opomene :
Ovaj program ne preporučujemo gledaocima čiji je IQ veći od 80 !**

(Ranko Guzina)

*

- Zadivljujuće je koliko si nemoralan !?
- Pa, ja sam - advokat.

(Film)

*

LIJEK protiv NESANICE kod gojaznosti, sindroma „nemirnih nogu“, stresa :

Pred spavanje obući mokre, hladne čarape, pa preko njih navući suve vunene čarape, a onda stopala umotati u suve peškire.

Ovako se stimuliše cirkulacija, stopala zagriju i osoba brže zaspi.
„Tablete za spavanje“ više neće ni biti potrebne !

(Život)

*

MUZIKA odvraća misli od patnje, smanjuje psihičku napetost, ublažava bol i jača imunitet, smanjuje nivo hormona stresa i aktivira različite dijelove mozga, poboljšava motoriku i govor kod rekonvalescenata nakon moždanog udara, cerebralne paralize i Parkinsonove bolesti.

*

Hormon OKSITOCIN koji se luči prilikom seksa,
smiruje tremu, strah, stidljivost i nelagodu, autizam i depresiju.

Uskoro će se proizvoditi u vidu spreja za nos !

*

**40 minuta hodanja ili žustri hod 4 x 10 minuta
podjednako utiče na smanjenje povišenog krvnog pritiska.**

(Udruženje kardiologa Koreje)

Nagli skokovi glikemije škode kratkoročnom pamćenju.

Za popravku istoga potrebno je skinuti tjelesnu težinu do idealne, kako bi se popravila i funkcija inzulina.

*

Bijes je put u propast za svakog ko mu podlegne.

To je kao eksplozija koja sve uništi – i razloge i dokaze, a zatim postane optužujući za svoga posjednika.

(Prof.Dr Jovan Rašković, psihijatar)

*

„Sa takvim očima pre rata nisu puštali u poštene kuće“ –
rekao sam devojci na vratima, koja me je probola sa dva azurna lasera

(Momo Kapor, pisac i slikar)

*

LJETI, kada su vani visoke temperature pojačan je gubitak tečnosti, a smanjen osjećaj gladi. Zato treba piti vodu, čak i ako se ne osjeća žeđ.

- San je otežan, ako smo u pidžami od sintetike.
- Libido se pojačava (najzdravija djeca se radaju u proljeće).
- Pojačano je lučenje hormona melanokortina odgovornog za fizičku privlačnost.
- Obavezno treba nositi zaštitne naočare od UV zračenja (kat. 2 ili 3).
- Nedovoljno unošenje tečnosti u organizam oštećuje bubrege.
- Kod dehidratacije neurotransmiteri slabe u mozgu, što dovodi do diskoordinacije pokreta
- Ljeti treba skinuti nakit sa ruku i zavorenu obuću zbog sprečavanja oticanja šaka i stopala i omogućavanja znojenja.

*

Poslije moždanog udara najbolje je baviti se vrtom i lakim radom na otvorenom prostoru, jer tako bolesnici ponovo postaju zadovoljni svojim životom, aktiviraju čula, vrt ih podsjeća na to kako se priroda obnavlja, a život teče dalje. Sve druge aktivnosti ovo obezbjeđuju u daleko manjoj mjeri.

*

**Jedan koji neće umreti od skromnosti, objašnjava kako nastaju narodne poslovice:
Tako što narod krade moje aforizme.**

(Ranko Guzina)

U posljednjih 10 godina internet je doveo do povećanja broja zavisnika od seksa i to više u ženskoj populaciji.

Što je virtualni seks češći, požuda je veća !

To je kompulzivni poremečaj koji destruktivno djeluje na život. Zavisnici nemaju kontrolu nad svojim osjećanjima i postupcima, a seks im je zamjena za nedostatak intimnosti.

Vremenom potreba za uzbuđenjem i orgazmom postaje važnija od porodice, karijere i zdravlja i često se završava gubitkom svega navedenog. Zavisnicima je bitan samo orgazam, nakon kojeg se osjećaju posramljeno, zbumjeno ili očajno.

Nerijetko su bili zlostavljeni u djetinjstvu i vjerovatno su im i roditelji patili od iste zavisnosti.

*

10 – 12% Amerikanaca je ljevoruko, tj. više koriste desnu polovinu mozga, koja vizualizuje cjelinu problema. Ljevoruki su sposobniji za obavljanje višestrukih zadataka i pokazuju veću kreativnost od desnorukih.

Najviše ih je među umjetnicima, matematičarima, uspješnim sportistima i političarima.

Od američkih predsjednika ljevoruki su bili : Hari Truman, Džerald Ford, Ronald Regan, te Džordž Buš st., Bil Klinton, a to su i Obama i Mekejn.

*

Ljeva ruka je slaba, nesrećna, vezana sa đavolom i ženskim osobinama kao što su : nepouzdanost, svadljivost, tračavost, vezanost sa svijetom „mraka“.

Desna ruka asocira na rad, snagu, red.

Političke partije „Ijevice“ karakterišu : liberalnost, modernost, oslobađanje, napredak, inovacije, prava, jednakost.

Partije „desnice“ asociraju na : hijerarhiju, stabilnost, tradiciju, konzervativizam, konformizam.

Uvijek se rukujmo desnicom, jer Ijevica donosi nesreću.

*

Postizborne igre oko formiranja nove Vlade istorija će zapisati ŽUTIM slovima.

(Miodrag Pavlović, novinar)

Dječiji osmijeh na majke djeluje kao droga, jer aktivira iste dijelove mozga i izaziva prijatnost, zavisnost i veću povezanost s djetetom.

*

Djeca ako za vrijeme obroka gledaju TV program, unose dodatnih 228 kalorija više!

*

„Spasla me je iskrena, prava, čista i bezuslovna vera u Gospoda i život, kao najveći blagoslov i dar, spasila me je molitva, nijedan lek, niti gram hemije, samo vera u Boga !“

(Miloš Stojanović, narkoman izlječen u Manastiru Kovilj kod Novog Sada)

*

12.oktobra 1492.godine KRISTOFER KOLUMBO otkrio je Južnu Ameriku, pristavši na ostrvo Guanahani, koje je nazvao San Salvador (Spasitelj).

U ime krsta Katoličke crkve, a vođeni pohlepotom, konkivistadori su uništili brojne narode. U XV.vijeku u Južnoj Americi bilo je oko 100 plemena, a najnaprednija su bili Maje, Inke i Asteci.

Asteci su izgradili svoj grad 1325.god. na sredini jezera Tekskoko, gdje su vidjeli kako orao ždere zmiju na kaktusu, što su shvatili kao Božiji znak. Grad su nazvali Tenoćtitlan. U njemu je živjelo pola miliona stanovnika kao uređena država, o čemu su piktografskim pismom vodili evidenciju. Bili su mnogobrojni i prinosili su ljudske žrtve KOCEKOATLU, bijelom božanstvu, koji je stvorio čovjeka pošto je pobijedio „Carstvo mrtvih“. Ali, nezadovoljan ponašanjem Acteka napustio ih je, obećavši da će ponovo doći.

Njihov kalendar bio je konstruisan na osnovu cikličnih ponavljanja događaja na 52.godine. Strašno proročanstvo o propasti Acteka opisano je kao „dolazak bijelog čovjeka duge crne kose“.

Španac Ernan KORTES sa 580 vojnika, 16 konja i 10 topova kreće na „divlja plemena“ na prostoru Meksika. Dočekan je kao bog po proročanstvu i 11.11.1519.g. sreće se sa vladarom MONTESUMINOM, koga uzima za taoca.

30.6.1520.g. Asteci podižu ustanak i u „tužnoj noći“ strada 800 Španaca i 5.000 Acteka, a od 1521.g. bivaju totalno porobljeni.

Godine 1518. u Meksiku je bilo 25 miliona stanovnika, a 1623.g. tek 700.000 !

(Press Magazin)

MOBBING (engl.: rulja, bagra, masovni nasrtaj, linč) **potsjeća na opis ponašanja životinja prema jedinki koju žele da isključe iz krda ili da je ubiju !**

Kritika, ogovaranje, vređanje, ignorisanje kolega na poslu sa svjesnom namjerom da se žrtva porazi i napusti radno mjesto. To je nehuman način za uklanjanje „nepoželjnih“.

Žrtva je osoba koja po nečemu odudara od sredine ili svojom pozicijom nekog ugrožava.

Obično su žrtve mladi, obrazovani, ambiciozni ljudi ili neko pred penzijom.

Tortura počne od jednog incidenta, a onda se svakodnevno ponavlja.

Žrtva nema podršku kolega (zbog straha), a onda i porodica vremenom odustaje.

Žrtva se počinje povlačiti u sebe, dobija povišen krvni pritisak, pati od srčanih tegoba i depresije.

**Postoji i zakonom zaštićeni mobing;
to je tretman „roba iza zatvorenih vrata“, bez svjedoka.**

Profil mobera :

- Nezdravo ispoljavanje sopstvene ličnosti u ponašanju i komunikaciji.
- Svoj ego uzdižu na osnovu tuđe patnje.
- Žrtva ne mora biti slaba, neobrazovana ili inferiorna u odnosu na mobera, često je baš obrnuto.
- Bezveznjakovići, prikrivajući svoje mane, grade autoritet pogrešnim metodama (mobingom i zastrašivanjem).

ZAŠTITA:

- „Mentalni štit“ : Ne dozvoliti da budeš uvučen u sistem i mrežu nezdravih odnosa.
- Svaka reakcija na provokaciju vodi u produbljivanje konflikta, pristajanje na nametnuta pravila igre, koju vodi onaj ko nas u taj odnos uvlači.
- Naći grupu istomišljenika i socijalizovati se.

*

**Muzika nekog oplemenjuje, a nekog izbezumljuje.
Zavisi od žanra.**

(Ranko Guzina)

*

**Ko nije sposoban da vjeruje u čuda,
taj ne može vjerovati ni u Boga.**

NE DIRAJ NI MRTVU ZMIJU, ZBOG MOGUĆNOSTI REFLEKSNOG UJEDA !

Prva pomoć kod zmijskog ujeda :

- Mirovanje.
- Laka imobilizacija ispod nivoa srca.
- Obavezno skinuti prstenje i odjeću koja steže !
- Esmarkovu povesku postaviti 10 cm iznad ujeda.
- NIKAKO led, rezanje i isisavanje mesta ujeda !

*

Obrazovanje utiče na stopu smrtnosti od raka.
Što je obrazovanje veće, stopa je manja !

*

I sreća i bol traju kratko, jer je dokazano da brzo dolazi do adaptacije na nove okolnosti. Rođenje djeteta povećava osjećaj sreće do 2 godine.

Najduži negativni uticaj na sreću ima nezaposlenost, a ne smrt bračnog druga ili razvod, kako se ranije mislilo.

*

- **40% Hrvata opravdava genocid nad Srbima u NDH.**
- **20% smatra da su ustaše ubijale „pobunjene Srbe“.**
- **16% Hrvata smatra da su Srbi ubijani kao „strani element“.**
- **Svaki četvrti Hrvat smatra da su ustaše borci za slobodu i dobri domoljubi i katolici.**
- **45% Hrvata smatra da je nacistički slogan „Za dom spremni !“ – patriotski.**

(Anketa zagrebačkog „Jutarnjeg lista“ 2008.g.)

*

Krajem 2008.g. u Republici Hrvatskoj je patentirana nova društveno-zabavna igra „OLUJA 1995“, slična igri „Ne ljuti se, čovječe !“

*

DOBRO ZDRAVLJE JE KAD NA TEBI NI BAKTERIJE NE USPIJEVAJU.

*

Mnogi ljudi očekuju od života sve same besmislice, izobilje materijalnih dobara za koje ne znate ni čemu služe.

Ne bave se time da budu dobri prema drugima, nego se trude da ugode naj gorem iz sebe i naravno, da se u duši pokvare. Zato se i razbole.

Moderna civilizacija sa svih strana nas zatrjava zvukom i šarenom lažom, da bi nam omadijali čula i otupeli ih suštinski.

Kad to ukinete, taj neprestani zvuk, brum, onda začutite, počnete da mislite, da osećate i tad počinje velika svetost u glavi, u srcu i u duši.

Najbolji su razgovori iz tišine.

(Tanja Bošković, glumica)

*

ŠOPING KOD ŽENA UBLAŽAVA STRES, A KOD MUŠKARACA GA PODSTIČE .

*

Samci i samice mogu biti štedljivi ili rastrošni i u emotivnoj vezi automatski raspoređuju uloge – rasipnika ili tvrdice.

Ako su oboje pažljivo trošili novac, bez obzira na pol, odlaze u krajnosti : superškrtice ili superrasipnika.
Zato treba razgovarati o novcu, inače veza puca !

*

Ženama je dopušteno, čak se i podstiče da traže pomoć, a od muškaraca se traži da budu individualci. Žena je timski igrač, a muškarac „vuk samotnjak“.

Ako on kupi auto bez konsultacije sa ženom, ona će prigovoriti zbog samostalnog odlučivanja, a on će prigovor shvatiti kao „polaganje računa“ i napad na sebe.

Protivnapad će glasiti : „Nisi mi ti mama !“ ili „Nisam trošio tvoj novac !“

Problem nije u novcu, već u ignorisanju.

*

STRES na poslu dovodi do smanjenja muškog libida i erektilne disfunkcije kod 50% muškaraca životne dobi od 40 – 70 godina.

*

Oslabljen vid uz druge zdravstvene poteškoće može da bude faktor rizika za samoubistvo, čak do 50%, naročito kod osoba starije životne dobi.

(Američko istraživanje)

Gojaznost u kombinaciji sa pušenjem
kod žena za 70% povećava rizik od raka gušterače (povišen nivo inzulina).

Kasno se dijagnostikuje, a samo 2 - 3 % preživi 5 godina.

*

Mljeveni bademi su odličan probiotik ;
(nesvarljivi dijelovi ishranjuju „dobre“ saprofite bakterije u gastrointestinalnom traktu i koriste za energiju, te tako štite od patogenih bakterija jačajući imunitet).

*

Magnezijum iz lisnatog povrća, žitarica, mahunarki, orašastih plodova, sjemenki i mlijeka, prevenira nastanak kamenca u žuči.
Maksimalna dnevna doza magnezijuma je 350 mg.

*

Prerano rođene bebe u odrasлом dobu su stidljivije osobe, češće pate od autizma, introvertne su, rjeđe stupaju u brak i imaju djecu.

*

Žene poslije menopauze, od 50 – 79. godine života, ako redovno spavaju više od 9 sati, imaju 60 - 70 % veći rizik za moždani udar, nego ispitanice koje spavaju oko 7 sati.

*

65% ljudi sa šećernom bolešću, djetinjstvo je provelo u siromašnom domaćinstvu i 54 % su žene.

*

Bijela kosa nastaje zbog godina, stresa i nedostatka vitamina B 12. Tada se u organizmu stvaraju megalociti koji brzo propadaju, pa krv nedovoljno ishranjuje vlašište.

*

Ispucale, blijede usne simptomi su nedostatka željeza i poremećaja metabolizma šećera.

Sviranje BUBNJEVA u trajanju od 90 minuta dovodi do toga da puls skače sa 140 na 190 otkucaja u minuti i da organizam potroši 400 – 600 kalorija.

*

Žene biraju muškarca po njegovom prirodnom mirisu i bezmirisnim feromonima, koji utiču na žensku podsvijest.

*

Mozak ima „centar za avanture“ i aktivira se prilikom odabira nepoznatih opcija u pogledu planiranja djelovanja. Nalazi se **u području „primitivnog dijela mozga“**.

*

SRIJEDA je dan kada su ljudi najviše potišteni i kada im je moral na najnižoj tački. **PONEDJELJAK** je dan kada ima najviše srčanih udara (20%).

*

KATEHIN, prirodni sastojak **čaja** poboljšava pamćenje, jer štiti ćelije mozga od štetnih materija i propadanja.

*

Ako stvarno želiš da upoznaš nekoga – putuj s njim !

*

Kada ljudi u nekom društvu zaborave na Boga i uljuljkaju se u postojećem sistemu, čavo postaje jedini koji može da ih vrati korak nazad i - da ih osvesti.

(Boško Đorđević, reditelj)

*

Svaka molitva je vrsta meditiranja i spontano poniranje u sebe, za koje kažemo : „Da se sastavim sa sobom !“ ili umirivanje strastvenog i zagriženog proživljavanja svakodnevnice : „Ravno mi je odavde do mora !“

Jutarnja kafa u samoći predstavlja to „sastavljenje sa sobom“.

(Dr Dragan Dabić)

Dr Noel „Smrt od medicine“

- **U SAD godišnje umire 750.000.- ljudi od moderne medicine, a samo 45.000.- u saobraćajnim nesrećama.**
- **Lijekovi ne liječe ljudе, nego samo pokrivaju simptome bolesti.**
- Ljekari pružaju samo „alopatičnu medicinsku pomoć“ –
BRINU O BOLESTIMA, A NE O ZDRAVLJU.
- **VIOXX (antiflogistik) i COX-2 (inhibitor) ubili su na hiljade bolesnika !**
- **Na Zapadу čovjek koji ulazi u bolnicu ima 50 % šansi da iz nje izđe u gorem stanju ili sanduku.**
- Konvencionalna medicina je 1.047. puta opasnija od terorizma.
- **Farmaceutska industrija rezonuje :
PACIJENT IZLIJEĆEN – POTROŠAČ IZGUBLJEN.**
- Hemoterapija pomaže samo u 2,3% slučajeva raka, pa ipak je svrstana u obavezni terpijski protokol !
- „Sporedni efekti“ lijeka liječe se DRUGIM lijekovima.
- **Vitamin B-17 ima 10 x jače i efikasnije dejstvo od hemoterapije,**
ali je to zataškano, pa se iako je u pitanju prirodni lijek - ne može patentirati !
Promotere ovog lijeka moćnici iz „farmaceutske mafije“ proglašavaju šarlatanima.

*

**HRABRI NISU ONI KOJI SE NE PLAŠE KAD IDU U RAT.
HRABRI SU ONI KOJI SE PLAŠE, A IDU.**

(Ivo Lola Ribar)

*

Muškarci u prisustvu privlačnih žena zaborave da su oženjeni iz bioloških razloga.
Reprodukтивni uspjeh muškarca zavisi od pronalaženja što više potencijalnih partnerki.

Ženama je važniji kvalitet partnera, a ne brojnost.

*

Upotreba SOJE smanjuje plodnost muškaraca za 50% !

Razlog su izoflavoni iz soje koji djeluju kao ljudski estrogen.
Efekat je izraženiji kod gojaznijih muškaraca.

*

Papuče i obuća sa otvorenom petom
(nanule, japanke, natikače)
skraćuju korak i smanjuju vertikalne sile kojima peta dodoruje tlo.
To izaziva bolove u stopalima i listovima nogu.

*

Osobe koje nedjeljno popiju do 5 čaša vina imaju 50% manji rizik da obole od reumatoidnog artritisa, dok pušenje taj rizik povećava !

*

Djecu do 2 godine ne treba izlagati TV ekranu.
Kod djece od 3 - 5 godina televizor smanjuje koncentraciju za igru za 5%.

*

Kućni poslovi daju osjećaj kontrole nad životom i predstavljaju terapiju za dušu, antidepresiv za žene.

*

Depresija je dva puta češća kod žena. Antidepresivni lijekovi izazivaju seksualnu disfunkciju, koju Amerikanci i kod žena liječe VIJAGROM.

*

Ogovaranje je korisno kao i zabava. Utiče na to da mozak bolje i brže misli, slično kao kod rješavanja ukrštenica i mozgalica.

*

Oralna higijena starijih ljudi je pitanje života i smrti.
Mnogi umiru od upale pluća, koja se može spriječiti – pranjem zuba.

*

Jaja sadrže 200 mg holesterola, a dnevna potreba zdrave osobe je 300 mg.
Jaja nisu opasna po zdravlje kardiovaskularnog sistema,
potvrđeno je u 20 – godišnjoj studiji na 20.000.- ljekara.

Povišen nivo GRELINA („hormon gladi“) dovodi do smanjenja simptoma depresije i anksioznosti.

Prazan želudac luči grelin, koji u mozgu izaziva osjećaj gladi.

Ograničavanje unosa kalorija kao i **post** (!) povećava lučenje grelina i smanjuje rizik od depresije.

*

GLAD (hormon grelin) čini nas srećnjim, opuštenijim, društvenijim, radoznalijim, energičnjim i motivisanijim, nego što jesmo.
Tako glad dovodi i do olakšanja posljedica stresa !

*

Žene padaju na šarm, inteligenciju i humor, jer uz takvog muškarca lakše se opuštaju i mogu da pokažu svoje pravo lice, bez glume.

Muškarac koji se šali na svoj račun, kod žene izaziva osjećajnost i zaštitničku potrebu.

*

Uz glasnu muziku ljudi više i brže piju.

*

Oko 50 % slučajeva šećerne bolesti tip 2. može se pripisati prenatalnoj gojaznosti i diabetes mell. majki.

*

DIURETICI u terapiji art. hipertenzije kod starijih pacijenata, povećavaju izlučivanje kalcijuma, natrijuma i kalijuma i dovode do znatnog smanjenja koštane mase, čak za 3 puta više nego kod osoba, koje nisu nikada koristile diuretike.

*

Potkožno masno tkivo iz zadnjice smanjuje mogućnost pojave šećernog dijabetesa tip 2, jer luči hormon koji podstiče metabolizam.

Pušenje se lakše ostavlja u grupi.

Najveći uticaj su na to imale osobe u čvrstoj emocionalnoj vezi sa budućim apstinentom. Npr. Ako jedan partner prestane da puši, drugi ima 67% manje izgleda da nastavi sa pušenjem, dok je među prijateljima taj postotak 36%.

(Univerzitet Harvard)

*

Infekcija humanim papiloma virusom (HPV) utiče da duvan povećava rizik za nastanak raka pluća.

*

Depresija nastaje zbog neprijatnih doživljaja, nedostatka svjetlosti, pogrešne ishrane. KANTARION podstiče lučenje serotonina i 3 – 4 šolje čaja od kantariona tokom tri nedelje dovode do poboljšanja depresivnog raspoloženja.

*

Ledeni čaj, spanać, čokolada i lješnici zbog sadržaja oksalata, mogu izazvati stvaranje kamenca u bubrežima.

*

Ako ne voliš, nikako ne smiješ da govorиш „volim te“, ali ako voliš, to stalno moraš da ponavljaš, jer ljudi zaboravljaju.

(Džesika, 8 godina)

*

Žene (je)su jači pol !

- Muškarci bolje podnose bol, ali su ranjiviji od žena.
- Veća je smrtnost muških fetusa.
- Veće su poteškoće u razvoju i ponašanju kod muškog pola.
- Veća je stopa smrtnosti kod muškaraca.
- Srčani mišić žena je manje elastičan i zato u njih češće nastaju aritmije.
- Žene imaju jači imunološki sistem (uvijek imaju više leukocita !) i zato u prosjeku duže žive.
- Kod žena se lijekovi brže eliminišu, pa se do 20. godine života i ne uzimaju u grupe za ispitivanje farmaceutskih preparata.
- Žene slabije podnose bol od muškaraca, uprkos porođaju, jer centar za bol kod njih ranije reaguje s ciljem da bi sprječio dalji bol.
- Muškarci pred prijateljima i slikom skladnog tijela više pojedu, kod žena je to obrnuto.

- Žuč kod žena je drugačija. Otuda je kod žena češća sklonost stvaranja žučnog kamenca.
- Ženska koža se brže nabora, nego muška.
- Varenje hrane kod žena duže traje.
- Pričanje kod žena izaziva aktiviranje centara za zadovoljstvo, kao kod orgazma.
Zato vole više da pričaju. Dnevno izgovore 1.000 – 10.000.- riječi više nego muškarci.

*

Žene starije od 30 godina češće rađaju blizance.

*

Švedsko istraživanje pokazuje da sredovječne osobe koje nisu u emocionalnoj vezi imaju veći rizik za nastanak demencije, dok brak ili veza, zbog interakcije, taj rizik smanjuju.

Poslije razvoda rizik se povećava za 3 puta, a poslije smrti partnera za 6 puta!

*

Novi čovek je onaj ko sebe promeni iznutra, iz osnove, iz sredine srca, pa onda pomogne kroz to, samo kroz to i drugima da se promene i obnove.

(Vladika Nikolaj Velimirović)

*

Nemilosrdni rat „nas sa nama“, po Frojdu, sastoji se u preuveličavanju sitnih razlika između bliskih etničkih i kulturnih zajednica, s ciljem da se potpali, probudi i rasplamsa mržnja među njima.

„**Narcizam malih razlika**“ je razlog međusobnog gloženja i podsmevanja međusobno sličnih. Prema nama najbližim ljudima mi postavljamo najoštire granice i kopamo najdublji jaz.

(Prof.Dr Žarko Trebješanin)

*

KLAĆEMO SE MEDUSOBNO, NEMAMO NIKOG BLIŽEG.

(Rade Jovanović)

*

Lijek za podjele nije da ih poništimo, već da naučimo da živimo sa razlikama.

Bošnjaci se, po pravilu, ne identifikuju ni sa čim, jer
uvek imaju nešto protiv onoga što jeste.

(Dragomir Acović, heraldičar)

*

Jednakost razlike će upropastiti razliku jednakosti.

(Miljenko Žuborski)

*

Ljubav je kad nekog voliš, pa tvoje trepavice se sve vrijeme spuštaju i
podiju gore – dole, a ispod njih vidiš samo sjajne zvijezde.

(Karen, 7 godina)

*

Temperatura u automobilu može biti čak za 20°C veća, ako je spoljašnja
temperatura samo 22° i to naročito u prvih 20 minuta od zaustavljanja,
iako su prozori otvoreni par centimetara.

**Zato djecu ne treba ostavljati samu u kolima –
da ne bi umirala od topotnog udara !**

*

Srbija je ostala bez Karadžića, ali je Evropa dobila psihijatra.

*

Jedna kafanska pevačica drznula se da traži neka svoja prava,
ali joj je gazda odbrusio :
„Čuti, bre, i pevaj !“

(Ranko Guzina)

*

Na jednoj press konferenciji, pitali su Fidela Kastru da li nosi pancir ?
On je otkopčao košulju, pokazao da nema pancir i odgovorio:

„Ja imam moralni pancir. Mnogo je jak.“

(Film „Nedovršena priča“)

APNEA tokom spavanja povećava rizik od (pre)rane smrti.
Ona ne ubija akutno, nego tokom vremena potkopava zdravlje.

*

Kad čovjek laže, on ne može da gleda u oči sagovornika i zato pogled obara i gleda u desno.
93% komunikacije sa drugima odvija se neverbalno, podsvjesnim govorom tijela.

*

Gojazne žene nezadovoljne svojim izgledom stalno vuku suknju nadole, a muškarci glade podbradak.

*

- Grickanje usne, oblizivanje i prekrštanje nogu označava zainteresovanost.
- Ruke na kukovima („Φ“ položaj) znak je agresivnosti.
- Oštar, uspravan hod, ruke iznad glave u fotelji, odaju sigurnost u sebe.
- Prekrštene noge i ljuštanje stopalima znak su dosade.
- Ruke u džepovima, povijena ramena u hodu ukazuju na depresiju.
- Hod sa rukama na leđima znak je frustracije, bijesa i nemira.
- Lupkanje prstima označava nestrpljenje.
- Oslon šakama na stolu i „piramida“ označavaju autoritet, moć
- Uvrtanje kose ili glađenje kose znaci su nesigurnosti.

*

Žene koje dnevno piju najmanje 4 jedinice alkohola imaju 4 x veće izglede za smrt od bolesti srca i 92% veći rizik za moždani udar, nego žene iste dobi koje ne piju.

*

ANDOL čuva kosti, jer smanjuje aktivnost osteoklasta i povećava aktivnost osteoblasta.

*

Rusko istraživanje pokazuje da djeca koja su prije rođenja bila izložena zračenju iz mobilnog telefona i/ili korišćenju telefona do 7. godine života, 80% imaju veće izglede za poremećaj ponašanja (hiperaktivnost, otežani odnosi sa vršnjacima i problematično ponašanje kasnije).

Mobilni telefoni utiču na melatonin, hormon za kontrolu sna i preko placente djeluju na fetus !

MARIHUANA kroz duži vremenski period utiče na smanjenje mozga i to:
hipokampa (za pamćenje i emocije) za 12% i
amigdale (za kontrolu straha i agresije) za 7%.

*

VEGANI ne jedu meso, ribu, jaja, ni mliječne proizvode.

VEGETARIJANCI ne jedu meso,
ali jedu jaja, mlijeko i mliječne proizvode.

Uzdržavanje od mesa ne predstavlja i najzdraviji način ishrane.

Minimalne količine mesa omogućavaju duži život.

*

Boja glasa govori o kompatibilnosti s potencijalnim partnerom, tako da uz seksti glas ono što vidimo može se pretvoriti iz neprivlačnog u privlačno !

*

SPIRULINA je morska alga koja sadrži dosta vitamina B -12 i gamalinolenske kiseline, sastojaka važnih za dobro raspoloženje, memoriju, energiju i vitalnost.

*

BIJELI LUK snižava krvni pritisak kod hipertoničara opuštajući krvne sudove i smirujući upale koje dovode do srčanog ili moždanog udara.

(Univerzitet Alabama)

*

MANJAK SNA izaziva debljanje,
utičući na hormone koji povećavaju osjećaj gladi.

*

Dodavanjem estrogena ženama koje boluju od shizofrenije (SCH)
smanjuje se broj iluzija i halucinacija.

*

NEKE ISTINA BOLI, A NEKE ŽULJA.

(Miljenko Žuborski)

Optimizam prema zdravlju ima određene prednosti, pogotovu kod muškaraca.
Možda je važnije da poradimo na promjeni ponašanja pacijenata i njihovom prihvatanju bolesti, nego da nastojimo da povećamo njihov strah od oboljevanja.

(Dr Robert Gramling, Njemačka)

*

MELAGENIN + je kubanski lijek za vitiligo.

*

Zaboraviti žrtvu znači oduzeti joj njen pravo da bude žrtva.
Praštanje ima smisla samo ako mu prethodi pokajanje.

*

Novine pišu o „prestonici koja ne spava“, misleći na mlade i njihov provod.
Spava prestonica, ali ne noću, već preko dana.

(Ranko Guzina)

*

Epitaf na grobu renesansnog slikara RAFAELA :

„Priroda se uplašila da će biti pobjeđena ako ti budeš duže živio“

*

Izjave ljubavi ili bijesa koje se šapuću u lijevo uvo više uzburkaju emocije.

Poruke lišene emocija (instrukcije, prijedlozi) mozak bolje „upija“ preko desnog uva, pokazalo je jedno američko istraživanje.

*

Za depresivne osobe ljetovanje je opasno,
jer promjena okoline dovodi da se osjećaju još depresivnije i usamljenije i tada češće razmišljaju o samoubistvu.
Poredeći svoj život sa ljepotom mjesta gdje ljetuju, 15% izvrši suicid.
Žene su 2 puta podložnije ovom poremećaju.

*

Namrgođen, ljutit izraz lica više skreće pažnju okoline.

Muškarci prije zapaze ljutu ženu.

*

Gledanje ženskih grudi na fotografiji 10 minuta dnevno,
smanjuje povišeni krvni pritisak, reguliše puls, smanjuje postotak
kardiovaskularnih bolesti i produžava život do 5 godina !

(Njemačko istraživanje)

*

Ako muškarac popije 2, a žena 1 alkoholno piće dnevno,
to povećava rizik za nastanak art. hipertenzije, diabetes mell. i gojaznosti.

Alkohol nije samo pokretač bolesti, već razara i srce !

*

**PTSP (Posttraumatski stresni poremećaj) za 2 puta povećava
mortalitet od kardiovaskularnih bolesti i
efekti su mu ekvivalentni svakodnevnom pušenju 20 cigareta dnevno.**

*

Samo je duhovni život ili trenutak koji čovjek provede
u susretu s Bogom, bolnica za sve bolesti ovozemaljske.

(Iguman Jovan, Manastir Lešje kod Paraćina)

*

Čovjek samo treba da se okreće, pa da od uzbrdice napravi nizbrdicu.

(Miljenko Žuborski)

*

PRODUŽENI espresso treba izbjegavati,
jer dodatkom vode više se izvlači štetnih materija iz kafe.

Preporučuju se **3 – 4 KRATKA espressa dnevno** jer sadrže sastojak za razgradnju
glukoze u jetri slično antidiabetičnim lijekovima, a uz to štite srce,
smanjuju rizik od nastanka diabetes mell.,
raka jetre, holelitijaze i Parkinsonove bolesti.

SOK OD CVEKLE normalizuje povišeni krvni pritisak, pa hipertoničari uz cveklu i sa manjim dozama antihipertenzivnih lijekova postižu zadovoljavajući terapijski efekat.

*

Vitamin C iz voća i povrća u većim količinama smanjuje rizik od diabetes mell. tip 2.

*

Prisutnost nikotina u noktima kod žena pušača ukazuje na 4 x veći rizik za nastanak kardiovaskularnih bolesti i 2 x veći rizik od srčanog udara, nego kod žena koje ne puše.

*

Hladan vazduh pogoršava simptome COBS-a (hron.obstruktivna bolest pluća), jer dovodi do suženja disajnih puteva i otežava disanje. Smrtnost takvih bolesnika se povećava oko 12. dana nakon nastanka perioda niskih temperatura.

*

Ronjenje sa karijesom doprinosi da pritisak ispod vode raste, pa vazduh zarobljen u zubnim rupicama se širi i povećava oštećenja zuba.

*

Prvo geslo Olimpijskih igara bilo je
CITIUS, ALTIUS, FORTIUS
(Brže.Više.Jače).

Drugo je bilo : „**Važno je učestvovati !**“ a na Olimpijskim igrama 2008.g. u Pekingu : „**JEDAN SVIJET, JEDAN SAN !**“

*

Pokazali smo im tri prsta, sa naglaskom na srednjem !
(Ranko Guzina)

*

KO TRAŽI ISTINU MORA BITI SPREMAN I DA JE PODNESE.

(Kineska)

13.VIII. je Dan Ijevorukih osoba, kojih u opštoj populaciji ima 12%.
Po karakteru su temperamentni, nestrpljivi, brže razmišljaju, a češće rade bez premišljanja, često mijenjaju aktivnosti, jer ne vole prisilu.
Ove osobe imaju problema u prostornoj orientaciji.

Dominantna im je desna hemisfera mozga, koja inače informacije obrađuje intuitivno, trenutno, kreativno i sa puno emocija.

Pisanje „kao u ogledalu“ javlja se kod 80% ljevorkih osoba.
Leonardo da Vinči je mogao da piše kao u ogledalu, i s lijeva na desno i s desna na lijevo.

Dominacija lijeve polovine mozga određuje desnostranost.(desnorukost)
Lijeva hemisfera obrađuje informacije sistematično, postepeno, s razumjevanjem smisla riječi, apstraktnih pojmoveva, sve klasificiše i planira.
Zaključuje logički, racionalno, organizovano i sistematski jedno po jedno.
Dešnjaci teško mijenjaju odluke.

*

**DOBRA ORGANIZACIJA VODI USPJEHU, A
DOBRA KONTROLA ORGANIZACIJE VODI PROGRESU.**

(Beneton)

*

Mir u glavi i duši naše je najjače oružje protiv drugih, ali i sebe samih.

*

Samo 1 (jedna) konzerva energetskog napitka „**RED BUL**“ povećava rizik od srčanog udara. Čak i jedan sat nakon konzumiranja kardiovaskularni sistem nije više normalan, slično kao kod pravih kardiovaskularnih bolesnika.

(Dr Skot Vilugbi, Australija)

*

MASLINOVO ULJE ublažava peckanje i svrab kod Herpes simplex-a, a
ZUBNA PASTA podstiče isušivanje mjeđurića.

*

Ljudi koji hrču 3 puta češće oboljevaju od bronhitisa.
Flasteri za nos mogu da ublaže hrkanje.

*

Koncentracija na prijatne misli i maštanje o hrani (omiljenim slatkisima i jelima) podiže prag za bol i smanjuju za 2 x osjećaj bola kod glavobolje i dr. bolnih stanja.

(Univerzitet Viskonsin)

*

SILDENAFIL, lijek za erektilnu disfunkciju, pomaže i u liječenju seksualne disfunkcije žena pogodjenih depresijom, koje su na terapiji antidepresivima.

*

Ishrana sa obiljem masti djelotvorna je za ublažavanje i učestalost epileptičnih napada kod djece.

Zbog obilja masti, **tijelo se prisilno stavlja u stanje KETOZE** i umjesto ugljenih hidrata masti se koriste kao izvor energije.

(Britansko istraživanje)

*

POMFRIT je kancerogen
zbog stvaranja glicidamida nastalih prilikom prženja krompira.

*

Tinejdžeri koji spavaju nedovoljno (< 6,5 sati) i nekvalitetno, imaju 3 x veći rizik za nastanak arterijske hipertenzije.

*

Istraživanja pokazuju da kod muškaraca poslije 300.- sekundi (5 minuta) provedenih nasamo sa ženom koju nikada nisu ranije sreli, bez obzira da li je lijepa ili nije, nivo testosterona poraste za 8 %, ramena se podižu, gestikulacija pojačava, grudni koš izbacuje, a nozdrve se šire.

To je automatski muški odgovor, koji aktivira receptore za pripremu tijela za privlačenje u svrhu snošaja !

(Dr Van Der Mej, Grodingen, Holandija)

*

Sreća se zasniva na zakonu čorave koke.

(Miljenko Žuborski)

OPASNO JE PITI PREVIŠE VODE !

Previše vode dovodi do hiponatremije, bubrezi ne mogu da prime tu vodu, pa ona odlazi u druge organe i nastaju otoci, naročito mozga, što može dovesti do epileptičnog napada, kome, prestanka disanja i smrti.

Bubrezi propuštaju 800 – 1.000 ml / sat, ali sportisti, žene na „vodenoj dijeti“ i gosti u diskotekama - unose više. Stav je da se na 1.000.- kal. uzima 1.000.- ml vode. Često se zaboravlja da i hrana sadrži vodu npr. krastavci 96%, paradajz 94%, jabuka 85%, tjestenina 40-70%.

Kafa nije diuretik, kako se često misli.

Višak vode ubrzava razlaganje bjelančevina u tkivima i pojačava znojenje, razblažuju se želudačni sok, koji je barijera za infekcije.

Nedovoljno soli u ishrani i puno vode obavezno će dati zdravstvene probleme.

Dnevni rashodi vode :

100 ml se gubi disanjem, 500 ml znojenjem i 500 ml mokrenjem.

Zaključak : više od 1,5 l. vode dnevno
treba piti samo pri fizičkim aktivnostima na velikoj vrućini.

*

FAŠIZAM označava sebičnost i obožavanje svoje nacije iznad svih drugih i iznad samog Boga, te prezir i mržnju prema drugim nacijama, kao nižim i beznačajnim.

Nakon raspada SFRJ fašizam se osjetio kod zelenih i nezrelih nacija.

*

**Čak i u najboljem srcu postoji jedno neiskorijenjeno zrnce zla,
čak i u srcu najgorem od svih, postoji jedan potencijal,
koji može da se razvije u dobro.**

(Aleksandar Solženjicin, pisac)

*

Svako ko uzme platu od 400 KM kao sledbenik vеhabиjskog pokreta,
jednoga dana će to morati da vrati ili da plati glavom svojom ili tuđom.

(Dževad Galijašević, ekspert JIE za terorizam)

*

ROMANTIKA JE KAD MU ZAPALIM SVEĆU.

(Danijela Đokić)

Nijedna tajna nije bolje čuvana od one koju svako nagađa.

Čudno je to što kada imaš neku tajnu,
uvijek misliš više na druge nego na sebe.

(Marija Šerifović, pop pjevačica)

*

„**Živi jezik**“ je osoba koja može politički da diskredituje važne svjetske igrače.

Ukoliko već nije likvidirana, takva se osoba sklanja iz javnog života i stavlja u izolaciju i život u kontrolisanim uslovima, dok ne prestane biti „živi jezik“.

Kad izgubi političku snagu i kredibilitet, onda se može ponovo otkriti u javnosti.

Karadžić – Holbruk

Karadžić, optuženik za genocid, bio je duže vremena „nedostupan organima gonjenja“ zbog „džentlmenskog dogovora“ sa Holbrukom. U izolaciji u kontrolisanim uslovima (prividno sloboden, a praćen) okreće se alternativnoj medicini, preuzima tuđi / novi identitet.

Transformacija („ispiranje mozga“) je trajala 1 – 2 godine, možda i duže.

Kada se pojavio u Hagu, to je bio „drugi čovjek“ koji ne može više da brani ni sebe, ni svoje političke ideje, niti kao „živi jezik“ može da nekoga optuži.

*

Energetski napici pojačavaju želju za drogom, alkoholom, cigaretama, rizičnim seksom, opasnom vožnjom, ekstremnim sportovima.

U nekim zemljama (Norveška, Francuska, Danska, Island, Turska) smatraju se drogom !

U kombinaciji sa votkom (1 : 5) mladima obezbjeđuju budnost i snagu da mogu da igraju cijelu noć. Energetski napici sadrže kofein i taurin (aminokiselina potrebna za mentalne procese).

Kombinacija sa votkom je psihostimulans, pojačava raspoloženje, smanjuje potrebu za snom, ali može da izazove napade slične epileptičnim, spazme mišića i dehidrataciju.

**Ko energetske napitke uzima više od 6 puta mjesечно,
konzumiraće duvan i marihuanu 3 puta više.**

Miješavina sa alkoholom je kao miješanje kokaina i heroina – smrtonosna kombinacija !

**Pseudoenergetski napici remete srčani ritam, izazivaju anksioznost, nesanicu,
vrtoglavicu, iscrpljenost, kolaps i – smrt !**

(Nedeljni telegraf)

*

Dva jaja za doručak daju puno energije, a skidaju višak kilograma,
jer brzo i zasite.

Žene koje uzimaju kontraceptivne pilule češće biraju pogrešnog muškarca za vezu i brak, jer tragaju za onim što ima isti miris sličan njihovom, tj genetski nedovoljno različitim od njih samih. To dovodi do problema sa začećem i do rađanja djece sa slabim imunitetom.

*

Seksolozi, kada je u pitanju način doživljavanja orgazma : vaginalnog ili onog stimulacijom klitorisa, žene razlikuju po hodu.

Prve izraženije nisu bokovima i imaju duži korak, jer su im mišići karlice jači, a osjećaj slobode, senzualnosti i seksualne energije veći.

*

Muškarci okruglog lica su agresivniji.
Izgled lica im određuje testosteron u suvišku.

Muškarci sa ženskastim licem više brinu o svojoj djeci i generalno su pouzdaniji od mačo tipova sa „razbijajućim“ izgledom.

*

Žene sa kraćim rasponom ruku i kratkim nogama
imaju 50% veće šanse da u kasnjem životu obole od Alchajmerove bolesti i gubitka pamćenja.

Kratki ekstremiteti su znak lošije ishrane u ranoj životnoj dobi, a koja je značajna i za razvoj mozga.

*

Odrastanje uz psa povećava rizik za hrkanje u zrelom dobu
zbog alergijske reakcije, koja dovodi do doživotne promjene disajnih puteva.
Hrkanje povećava rizik od rane smrti, infarkta srca i moždanog udara.

*

Uvođenje u jelovnik punomasnog mlijeka, putera i crnog hljeba kod djece, smanjuje rizik za nastanak i broj napada bronhalne astme.

*

OPTIMIZAM smanjuje rizik za nastanak raka dojke za 25 %, a traumatični događaj ga povćava za 60 %.

*

Slabljenje čula mirisa je rani indikator za pojavu Parkinsonove bolesti čak 4 godine prije njenog nastanka. Centri za miris u mozgu među prvima stradaju uslijed degeneracije i nakupljanja proteina u ćelijama olfaktornih struktura.

(Američko istraživanje)

*

Flavanoli iz kakaovca zbog svog antioksidantnog djelovanja imaju dugotrajni učinak na poboljšanje cirkulacije u mozgu kao i poboljšanje kognitivnih sposobnosti.

*

Depresija je češća kod osoba koje su pretrpjeli moždani udar i imaju veće izglede za smrt i obrnuto - osobe sa depresijom imaju 3 x više izgleda za moždani udar.

*

Estetska hirurgija mijenja psihu – operisane osobe postaju psihički nestabilnije i rizik za samoubistvo kod njih je 3 puta veći, a ako se implantati upgrade poslije 45.godine života, rizik se povećava čak za 7 puta !

*

RANI PUBERTET kod djevojčica povećava rizik od agresivnog ponašanja:
izazivanje drugih, tuče, širenje glasina, i sl.

*

Žrtve ne bi trebalo da mijenjaju izgled ili stavove,
kako bi zadovoljile zlostavljače,
jer nemaju one problem, nego oni koji ih zlostavljaju !

*

Mozak „odlučuje“ da pamti samo ona sjećanja koja smatra relevantnim, a manje važna ne. Tako se povećavaju kognitivne sposobnosti.

Mozak se svaki put ispočetka prilagođava i vrednuje informacije koje pamti. Proces zaboravljanja služi u funkcionalne svrhe ; pamćenjem novog passworda, zaboravlja se stari.

*

Moderne muškarce od 18 – 34 godine koji zavode žene svojim kulinarskim umijećem, samo da bi im se uvalili u krevet, nazivaju „gastroseksualcima“.

*

VANTJELESNA OPLODNJA (IVF) i mikrofertilizacija (ICSI) povećavaju rizik za defekt Y hromozoma, pa će muški potomci proizvoditi oštećene spermije. Ranije je uočeno da IVF doprinosi da plod ima manju tjelesnu masu, prevremenom porođaju, cerebralnoj paralizi i dr. porođajnim defektima.

(Kinesko istraživanje)

*

Vitki muškarci u srednjim godinama imaju veći rizik za nastanak osteoporoze, dok povećanje tjelesne mase u istom periodu smanjuje taj rizik.

*

KINEZI poslije Olimpijskih igara 2008.g. pate od „Olimpijskog sindroma“, depresije i „osjećaja gubitka“, zato što su poslije spektakularnih igara ponovo vraćeni u životnu kolotečinu i suočeni sa svakodnevnim brigama na koje ne mogu brzo da se priviknu.

*

SLAJDERI („električni ljudi“) svojim prisustvom izazivaju kvarove i interferenciju kod kućnih električnih aparata, sijalica, radija, kompjutera i to kada su pod stresom ili pri dubokom razmišljanju, ali ne i kada su ljuti. Televizor im pucketa, a kosa osoba koju dotaknu – poleti u vis !

*

Gordana Cvrkotić iz Užica uspješno liječi opekatine, bradavice, herpes i ožiljke, tako što na bolesno mjesto prinese usta, piri i šapuće tajne riječi, naučene od oca. Seansa traje par sekundi i ponovi se još 2 – 3 puta u razmaku od 2 – 3 dana, nakon čega koža ozdravi.

Ako ne radi par dana dobija glavobolje, gušenje i nervozu, a kad pretjera s radom osjeća umor i iscrpljenost.

Nikome ne traži novac, a za svoje paranormalne sposobnosti nema objašnjenje.

DJECA koja više vremena provode na otvorenom imaju najmanje izgleda da će patiti od kratkovidosti.

*

NOS i karakter

Veliki nos (kvrgavi)	Jaka, odlučna ličnost
Prav nos	Unutrašnja ravnoteža, inteligencija, senzibilitet, sudržanost i privatnost
Poveći, izbočen, debeo nos	Velika hrabrost, energičnost, snaga, vitalnost, hedonizam, komunikativnost i duhovitost
„Orlovska“ nos	Ponos, tvrdoglavost, egocentričnost, te ranjivost i razdražljivost ako naiđu na suprotstavljanje
Mali, prav nos	Stabilna i uravnotežena ličnost
Špicast nos	Radoznalost
Mali nos	Želja da se bude u centru pažnje, oštoumnost, nestrpljivost, kapricioznost, drskost, djetinjastost
Prćast nos	Sklonost zavođenju, proračunatost, uživa u laskanjima
Krompirast nos (mali i širok)	Društvenost, dobrodušnost, oštoumnost, mudrost, prilagodljivost, nježnost. U seksu vrlo zahtjevni.
„Grčki profil“ (bez pregiba u korijenu)	Pretjerano ozbiljna i prestroga ali nepouzdana osoba, ne pridaje važnost detaljima.

*

Đačke torbe koje su teške za više od 10 – 15 % tjelesne mase (TT) djeteta, stvaraju fizičke, fiziološke i psihičke promjene : opterećenje srca, krivljenje kičme, gubitak volje za školom i sl.

*

BANANE, paradajz, grožđe, spanać i pomorandže utiču na smanjenje povišenog krvnog pritiska kao i njegovu pojavu, zahvaljujući visokom sadržaju KALIJUMA.

Incidenca kardiovaskularnih bolesti kod vegetarianaca je niska zato što unose manje natrijuma i više kalijuma !

*

KURKUMIN, sastojak indijskih začina (**KARI**) smanjuje rizik od otkazivanja rada srca.

CIMET, klinčići, žalfija i ruzmarin usporavaju štetne procese i posljedice šećernog dijabetesa na kardiovaskularni sistem.

*

Supruga Stanislava Vinavera:

„Gospođo Vest, kako možete da volite narod koji je ispevao ovakve stihove :

SRPSKO JE NEBO PLAVE BOJE, NA NJEMU SEDI SRBIN BOG,
OKO NJEGA ANĐELI POJU, SLAVE BOGA, SRBINA SVOG ?“

Rebeka Vest :

„Gospođo Vinaver, svi narodi to misle o sebi,
jedino su Srbi toliko naivni da to stihuju i da se ponose tim !“

*

HEJTOVANJE (eng. Hate – mržnja) je imidž, način života kroz mržnju i sredstvo za postizanje ciljeva.

Sve je počelo od sarkazama začinjenih savremenim oblicima ponašanja, slengovima i novom mimikom. Hejteri su interesantni kod nastupa ; za njih nema pauze ni nedodirljivih.

Razlozi leže u nezadovoljstvu, frustracijama i dosadi. Zato danas mnogi hejtuju !

*

MRŽNJA JE VID PRIZNANJA.

(Miljenko Žuborski)

*

Dr STJUART HIL (57) izlijeo je jednu ženu od bolova u koljenima pomoću vibratora na intimnom mjestu, lizanjem grudi i izazvanim orgazmom.

Kad je pokrenut sudski proces zbog nepriznate metode liječenja,
pacijentkinja je insistirala da se ljekar osloboди,
jer ona više nema - bolove u koljenima !

(Euroblic)

*

Trudnice koje koriste neke parfeme i kozmetičke proizvode, ako rode dječake, rizikuju da ovi kasnije imaju poteškoće sa plodnošću, jer hemikalije blokiraju testosteron, a to šteti spermatogenezi.

*

Djeca koja su začeta od očeva u 55. godini života i kasnije, imaju više izgleda da obole od manično-depresivne psihoze zbog genetskih promjena.

(Švedsko istraživanje)

Žene koje piju više od 3 kafe dnevno za 60 % imaju manji rizik za nastanak raka materice, zbog smanjenog nivoa inzulina.

*

Žene pušači dobijaju srčani udar u prosjeku 12 godina ranije nego žene nepušači, a muškarci 6 godina ranije.

*

Žene se i kad nisu ljubitelji automobila uzbudjuju na zvuk moćnih mašina,
(ferari, lamborgini, maserati)
jer im to povećava nivo testosterona i indukuje želju za seksom.

*

Držanje lap-topa na krilu dugoročno negativno utiče na spermatogenezu zbog zagrijavanja i povećanja temperature u testisima !

*

POST ODMORSKA DEPRESIJA predstavlja klinički sindrom nastao poslije dolaska sa godišnjeg odmora i karakterišu ga nedostatak motivacije, anksioznost, stres i slaba koncentracija.

Preporuke da se poremećaj izbjegne :

- dođite kući prije završetka odmora par dana ranije
- povremeno nazovite kolege sa posla da saznate novine
- uzdignute glave dođite na radno mjesto, uprkos nagomilanom poslu.
(Tako je i drugima !)
- prvih dana po dolasku sa odmora polagano se zagrijavajte i ne donosite važne odluke
- ne ostajte prekovremeno da biste brzo riješili zaostale poslove
- idite češće na kratke izlete

*

SREĆA ne liječi, ali nas štiti od bolesti i produžava život za 7,5 – 10 godina, za koliko ga pušenje skraćuje.

Većina srećnih ljudi redovno vježba, prati svoju tjelesnu težinu i simptome svoje bolesti, ne puši i rijetko piće alkohol.

(Dr Rut Venhoven, Holandija)

GOLI OTOK je ostrvo od 5 km², koje se nalazi između Raba i Sv.Grgura.

- Ideja da se otok pretvori u zatvor za prevaspitavanje političkih neistomišljenika potekla je od književnika MIROSLAVA KRLEŽE potpomognuta od skulptora ANTONA AUGUSTINČIĆA, jer je na otoku bilo dosta mermera.
- Nakon što je Kominterna raspuštena 1943.g. 27.9.1947.g. u Varšavi osnovana je organizacija informacionog karaktera za održavanje veza među komunističkim zemljama KOMINFORM sa sjedištem u Beogradu.
- Prvi sastanak održan je u decembru 1947.g. u Beogradu.(Za učesnike je izgrađen hotel „Slavija“)
- Zbog razlika u odnosu na Balkanski savez komunističkih zemalja i miješanja Staljina u njihove unutrašnje stvari nastao je sukob sa Staljinom.
- Na zasjedanje Informbiroa u Bukureštu juna 1948.g. o stanju u KP Jugoslavije, komunisti iz Jugoslavije nisu došli, pa je izdata „Rezolucija Informbiroa“ kojom je KPJ optužuje da teži buržoaskim ciljevima i osuđuje kao neprijatelj SSSR-a. Pozvani su svi komunisti da smijene Tita i rukovodstvo KPJ.
Ko je podržavao KPJ bio je istovremeno i neprijatelj KP SSSR-a !
- Na 3.Zasjedanju novembra 1949.god. u Budimpešti donesena je rezolucija „Jugoslovenska partija u rukama ubica i špijuna“.
- U septembru 1952.god. Staljin priprema „Operaciju Jugoslavija“ za napad na FNRJ, ali zbog korejskog rata ruska vojska se vraća na granicu s Kinom.
- Tito učvršćava položaj KPJ i oslobođa se sovjetskog uticaja, a sve one koji su bili za Rezoluciju bez suđenja šalje na Goli Otok.
- Goli otok je imao za cilj da kod zatočenika torturom slama ličnost, ubija dostojanstvo i moć kritičkog mišljenja, te da im tako revidira političke stavove.
- Dobrodošlica na Goli Otok bio je „topli zec“- batinjanje pri prolasku kroz špalir zatvorenika. Solidarnost među osuđenicima nije postojala, svi su se međusobno potkazivali i poslije robije ostajali saradnici UDB-e, da ne bi ponovo išli na Goli Otok.
- Svim „golootočanima IB-ovcima“ sve privilegije i građanska prava bila su ukinuta.
- Kroz Goli Otok je prošlo oko 10.000.- zatvorenika, mahom Srba i Crnogoraca.

(Jelena Šošić, „Press magazin“)

*

Bol u duši je mnogo dublja i duže traje od fizičke.

Kada se „ožive“ bolna sjećanja na iskustvo iz prošlosti, ponovo se proživi sva emocionalna patnja, koja je praćena i fizičkim bolovima u želucu, grudima, povišenim krvnim pritiskom.

(Američko istraživanje)

Za starije ljude je mnogo jednostavnije da hranom unose manje kalorija nego da ulaze u rizike trčanja.

FEJDIPID (400.g.p.n.e.) je pretrčao 42 km da bi u Atinu donio vijest o porazu Perzijanaca, a potom pao mrtav.

**Trčanje je kretanje pri kome su oba stopala u jednom trenutku odignuta od tla.
Džogiranje je trčanje brzinom od 10 km/h ili 1 km za 6 minuta.**

Uslovi za to su dobra koljena i zdravo srce.

Stavljanje tijela u pokret pomaže i kada je bolest (rak, demencija, srce) uznapredovala.
Za povišen krvni pritisak preporučuje se izometrijsko, ravnomjerno trčanje uz muziku.

Dr Nikos Stefanopoulos, psiholog, smatra da na treninzima trčanja spora muzika dekoncentriše, dok ritmička sužava polje razmišljanja, tako da centralni nervni sistem ignoriše zamor, što za rekreativce nije baš korisno !

Visokoritmička muzika, basovi i nagle promjene visine tonova izazivaju **lučenje kortizola**, pojačava se nervna razdražljivost, tijelo je u stanju napetosti otprilike „**kao kad bi čovjek primjetio da se prema njemu ustrijemio pas pit-bul**“.

*

Ne pipaj pos'o, oružje i ženu prijatelja, pa ćeš dugo ostati živ.

(Milutin Dačević-Daća, „žestoki momak“ Beograda i cijele Italije)

*

Ne zna se da li je dobar što je blesav, ili je blesav što je dobar...

(Miljenko Žuborski)

*

SAVJETI ZA DOBAR BRAK

- Vodite ljubav češće, čak i kada vam nije do toga.
- Slušajte više, pričajte manje ; komunikacija je 85% slušanje, a 15% pričanje.
- Nikada ne potcjenujte snagu komplimenta i dajte ga bar 1x dnevno i više puta recite „hvala“.
- Zaboravite neke problematične teme.
- Da biste promijenili vezu, prvo promijenite sebe.

- Čuvajte se oštrih komentara, oni pogadaju više nego što mislite.
- Na svaku negativnu interakciju odgovorite osmijehom, poljupcem, dodirom.
- Budite avanturista u krevetu i to pokušajte bar 2 puta, možda će vam se dopasti.
- Prvi ponudite maslinovu grančicu u problemu ; bolje je da se lopta kotrlja nego da stoji u mjestu.
- Prvao dajte pa očekujte, ljubav naročito.
- Borite se za svoju ljubav i ne povlačite se da biste izbjegli konflikt.
- Nemoguće je da ste uvijek u pravu ; radite zajedno na rješavanju problema.
- Zanemarite jednakost, fokusirajte se na poštenje i fer, čak iako nije sve jednak.
- Djeca i ljubav: ne posvećujte se isključivo djeci i ne zaboravite na vašu vezu i bliskost, jer vi ste pored toga što ste roditelji i –ljubavnici.
- Posmatrajte stvari partnerovim očima.
- Ne gubite romansu iz vida ; bolje je imati češće romantične epizode, nego dug romantičan period jednom godišnje.
Romansa treba da bude dio vaše svakodnevnice.

(Džon Džejkobs, psihoterapeut za brak)

*

Ljubav se ne javlja između dvije duše koje isto zvuče,
već koje harmonično zvuče.

*

OMILJENA BOJA I KARAKTER

Društveni, vole slobodu, ljubav, život. Prilagodljivi su, omiljeni i požrtvovani
Iskreni, staloženi, optimisti, samostalni, svojeglavi, ne vole promjene
Energični, dominantni, zahtjevni, vjerni prijatelji, vrijedni, opasni
Veseli, opušteni, nepredvidljivi, djetinjasti, pronicljivi, umiljati, egoisti, dominantni i u kontri nepriyatni
Smireni, miroljubivi, strpljivi, puni životne energije, ambiciozni, organizovani, prevrtljivi, lako mijenjaju prijatelje
Maštari o ljubavi, prijatelji, vole provode, radoznali, uče, putuju. Karakter im je pun kontrasta, nježni i grubi, romantični i praktični, idealisti i konformisti
Pasivni, pouzdani, vjerni, inteligentni, konzervativni, stabilni, uporni, žive u šablonu
Melanholični, nezreli, ne vole odgovornost, iskreno vole, vežu se za pogrešne, nemaju upornosti i dosljednosti
Naivni i idealisti, imaju zdrav rezon, ne podnose poraze, nisu opterećeni prošlošću

Imaju svoju tamnu stranu ličnosti koju kriju, vrlo su inteligentni, svestrani, dinamični, kreativni, prema prijateljima dobri, a prema neprijateljima nemilosrdni

*

Većina zaposlenih (78%) na poslu je izložena stresu.
Izvor stresa su šefovi, koji daju previše posla i kratke rokove za izvršenje.

Posljedice su : poremećaji sna, promjena posla,
ponovni početak pušenja i pojačana zloupotreba alkohola.

Najviše su pogodjeni zaposleni u prehrambenoj industriji, izdavaštву i finansijama, a najmanje u farmaceutici.

*

„EKSPEDIČIJSKI SINDROM“ se javlja kod provođenja karantina vrhunskih sportista pred važna takmičenja, kada zbog izolacije i pritiska postaju nervozni i agresivni prema suigračima.

*

NAJOTRCANIJE „ZAVODNIČKE“ FRAZE

- Tvoj otac je sigurno lopov. Ukrao je zvijezde i stavio ih u tvoje oči.
- Mora da sam na nebu kad je pored mene anđeo.
- Jesi li se povrijedila kad si pala s neba ?
- Uhapšena si, jer si provalila u moje snove !
- Sigurno si umorna jer mi čitav dan trčiš po mislima.
- Imaš li mapu ? Stalno se gubim u tvojim očima.

*

Lažovi kada te gledaju u oči povećavaju broj treptaja očiju za 10 puta ili izbjegavaju da te gledaju u oči.

*

Dužina od ručnog zgloba do laka jednaka je dužini stopala kod iste osobe.

*

Slušalice na ušima povećavaju broj bakterija u uhu za 700 puta.

Srce dnevno otkuca 100.800 puta i upumpa krvi koliko sadrži 170 kada za kupanje.

*

Muški mozak bolje funkcioniše ako muškarac spava sam, dok žene ako spavaju sa drugom osobom pokazuju bolje mentalne sposobnosti.

*

Parovi kojima je seksualni život burniji, mirnije reaguju na stres i nemaju tremu pred javne nastupe.

*

KRVNE GRUPE I KARAKTER

KG „A“	Otvoreni, srdačni, perfekcionisti. Odgovaraju im KG „A“ i „0“
KG „B“	Strastveni, temperamentni, uživaju u životu, druželjubivi, avanturisti i egoisti. Slažu se sa KG „B“ i „0“
KG „0“	Stabilni, mirni, pouzdani, društveni, prilagodljivi. Odgovara im KG „0“
KG „AB“	Originalni, umjetnički nastrojeni, maštoviti, svojeglavi, natprosječno inteligentni. Najbolji partner za njih je osoba sa KG „0“.

*

LUJ ARMSTRONG – Sačmo (skraćeno od Sačelmaut = vreća i usta) bio je jedva pismen i uopšte nije znao note !

*

- Jedina revolucionarna snaga je snaga ljudske kreativnosti.
- Otvorenost je ključ kreativnog stvaralaštva, jer je otvoren duh podstrekovač za podsticaje, ideje, informacije i inspiraciju.
- Besmislice i gluposti su odlično hranjivo tle za kreativne ideje.
- Novom projektu pristupite otvorenog srca i dozvolite sebi da ne budete krajnje perfektni. Imate pravo i na greške.
- Pisanje je jedna od najkreativnijih vještina.

(Jozef Bojs, umjetnik)

Muzički ukus i karakter

- Džez	Kreativni, otvoreni, samouvjereni
- Klasična muzika	
- Kantri	Marljivi i sramežljivi
- Pop	
- Rep	Otvoreni
- Indi	Nedostatak samouvjerenosti, neljubazni
- Soul	Kreativni, otvoreni, opušteni, nježni, vrlo samopouzdani
- Hevi metal	

*

Ovo je život, a ne Raj, tako da ne moraš biti savršen.

(Film)

*

VIRAGO (lat.) = muškobanjasta žena, muškarača

*

**PAMETAN OD DRUGIH PRAVI BUDALE, A
BUDALE OD DRUGIH PRAVE PAMETNE.**

(Miljenko Žuborski)

*

„Psihijatrijska igrica“ iz Haškog tribunala :

Sudija BONOMI : „Pošto optuženi ne želi da se izjasni o svojoj krivici, smatram da se izjasnio – da nije kriv.“

Optuženi (psihijatar) : „G-dine predsjedavajući, mogu li vas držati za riječ ?“

Sudija Bonomi : „Koju riječ ?“

Optuženi : „Pa, tu – nije kriv !“

*

Načitaniji ljudi bolje prolaze u životu, jer čitanje nam daje bolji uvid u različite aspekte ljudske prirode i čini nas strećnijim i uspješnijim u ljubavi. Načitani su bolje plaćeni, manje piju i puše.

70% pismenih muškaraca i žena ili živi zajedno ili je vjenčano.

(Englesko istraživanje)

*

Poljubac kao i droga pokreće dopamin, a ovaj izaziva uzbuđenje, osjećaj sreće, opuštenosti, želju za seksom i povećava samopouzdanje.
Ženama su poljupci važniji.

*

Masne ćelije gojaznih osoba imaju promjene u endoplazmatskom retikulumu (sinteza proteina) što ima za posljedicu proizvodnju proteina koji dovode do inzulinske rezistencije, gojaznosti, diabetes mell. i kardiovaskularnih bolesti.

Masne ćelije kod mršavih ljudi nisu „bolesne“ na ovaj način.

*

Vitamin B -12 (meso, riba, mlijeko) sprečava slabljenje pamćenja u trećoj životnoj dobi, jer njegov nedostatak 6 x više smanjuje moždani volumen.
40% populacije pati zbog ovog problema.

*

ORAŠASTI PLODOVI, SJEMENKE I KOKICE pomažu varenje za 20%.

*

ALKOHOL izaziva malognitet usta, jednjaka, jetre, dojki i debelog crijeva.

*

REM faza sna služi da mozak konsoliduje pamćenje ;
mozak tada „sređuje“ podatke o svemu što nam se dešavalo.

Nedostatak sna remeti procese učenja i pamćenja.

Djeca i adolescenti najviše rastu tokom sna.

*

30% žena i 19% muškaraca ima noćne more u snu.

*

Tužnome, neraspoloženome i čovjeku koji ima bolove,
čvrst zagrljaj i utješni dodiri pomažu da neprijatnosti nestanu.

Kod bola, zagrijavanje kože dodirom ili maženjem – bol se gubi.

Kada dijete padne, majka ga zagrli i – bol prođe.

Tada nervna vlastna šalju impulse u dio mozga zaduženom za osjećanja i zadovoljstvo.

(Švedsko istraživanje)

*

NEMA ČOVJEKA - NEMA PROBLEMA !

(Staljin)

*

Radiofrekventno oružje pogarda cilj snopom mikrotalasa snage 95 gigaherca na 600 m. i izaziva izuzetno jak bol, ali ne i fizičko oštećenje.

Laser za kontrolu gomile je oružje veličine puške, koje stvara visoku temperaturu na površini od 15 cm^2 i sa rastojanja od 16 m.

Ispaljuje 12 „projektila“ u sekundi.

Laser koji stvara i prema cilju emituje **pulsnu energiju** dezorientiše, skoro onesvješćuje i onesposobljava žrtvu.

*

KUD PLOVI OVAJ BROD SAZNAĆEMO KAD STIGNEMO NA DNO.

(Dragan Rajićić)

*

Bolesti srca i krvnih sudova prije 80.g. života su - naša greška !

*

STENT sa lijekom,
koji se ugrađuje kod bolesnika sa anginom pektoris,
povećava za 3 puta smrtnost, nego obični stent !

(Zaključak Evropskog kongresa kardiologa u Beču 2007.g.)

*

TIHOVANJE nije ni obred, niti ritual, već stanje kada čovek prestane da želi ovozemaljsko, kada više ne podleže padovima i iskušenjima.

Tihovanje je, deco moja, ravno onom osećaju kada se dete svije na majčine grudi ; tako se i mi tihovanjem privijemo uz Božanske grudi.

Ovo što mi činimo nije ni bleda senka nekadašnjeg podvižništva i pravog tihovanja. Tihovanje je zapravo nadumna borba. To je visina i jedinstvo s Bogom, a do tih visina i dubina stiže se samo velikim odricanjem i podvižništvom.

U tihovanju se u čoveku sve umiri što se zemaljskog tiče,
kada prestane da želi, kada nestanu htenja, kada umiri strasti,
kada ne podleže padovima i iskušenjima, kada sebi kaže :
„Na ovom svetu su samo Bog i ja.“

„Uzalud vam pričam, to se rečima ne može opisati.“

(Sv.Varsonufije je 50 godina proveo u tihovanju)

Velike tihovatelje Bog blagoslovi čudotvornim iscijeliteljskim moćima,
ali monah nikada ne priča o svojim vrlinama, jer ako o njima priča,
to više nisu vrline.

Tihovanje i meditacije nikako nisu isto.
U tihovanju nema transcedentalnih stanja niti ezoterije, to su đavolje rabote.
Jogi i fakiri čine čuda radi čuda, da zadive narod.
Mi kopamo bunar da bi iz njega pili vodu, a oni da bi bunar bio što dublji.

(Iguman Nikolaj, Manastir Crna Reka, na tromeđi Srbije, Kosmeta i Crne Gore)

*

Ljuta papričica „prži“ alkaloidom kapsacinom, koji podstiče lučenje endorfina (hormoni zadovoljstva). Mozak duže pamti taj osjećaj zadovoljstva od bola na jeziku i u ustima.

Kapsacin je i afrodisijak, smanjuje povišeni krvni pritisak, holesterol, stimuliše cirkulaciju, prevenira rak, djeluje antikoagulantno i smiruje simptome artritisa.

*

DUVAN ne pomaže da se sačuva vitkost.

Naprotiv, pušači se goje u predjelu stomaka, što je opasno za srce, pokazalo je englesko istraživanje provedeno na 20.000.- pušača !

Osobe sa oscilatornom art. hipertenzijom

ne bi trebalo da piju alkohol na prazan želudac, jer se tako povećava rizik za nastanak fiksirane arterijske hipertenzije za 64%.

*

ANTIBIOTICI ne pomažu kod akutnog bronhitisa,
jer ga u 80% slučajeva izazivaju – virusi.

*

Osobe sa većim stepenom simetrije tijela imaju bolji hormonalni status i seksepilniju boju glasa.
Prema tome, boja glasa na neviđeno može otkriti kako neko izgleda.

*

Muškarac mora da zavodi i drugarice ženske osobe koju želi da osvoji, da bi došao do nje. Čak se zbog toga i neprijatnije osjeća nego kad treba da upozna roditelje svoje drage.

*

Opadanje nivoa hormona MELATONINA
(antioksidant koji štiti DNK strukturu i sprečava rak)
remeti san i budnost.

Melatonin poboljšava seksualni život i snižava povišeni krvni pritisak.

Organizam ga proizvodi noću, osim ako u prostoriji postoji izvor svjetla, fluorescentnog ili od ekrana kompjutera, koji remete i skraćuju san, kao i njegov kvalitet.

*

„Tanki živci“ (povezani s nestrpljenjem, nemirnim duhom, ekstrovertnošću, netolerancijom) **kod većine osoba u trenutku „pucanja“ naprave problem i sebi i drugima!**

Da bi se to izbjeglo, preporučuje se sljedeće :

- Duboko disanje.
- Osama, blagi sportovi, TAI ČI vježbe, joga, meditacija.
- Staviti glavu između nogu i tako smiriti „pritisak u glavi“
- Izvikati se ili izvršati tamo gdje nema ljudi.
- Antistres igračke od gume, koje razvijaju snagu i umjeće.

- Rješavati ukrštene riječi ili sudoku.
- Kompjuterske igrice bogate bojama i animacijama „sagore“živce.
- Čaj od kamilice.
- Preusmjeravanje pažnje sa stresne situacije na nešto mirnije.
- Šaputanje je idealan lijek za smirivanje napetosti.
- Uzimanje tableta za smirenje - nije dobro niti dugoročno rješenje !

*

Čitanje poezije, recitovanje od 30 minuta dnevno smanjuje nervozu i napetost, smiruje frekvencu srca, smanjuje stres, dok običan razgovor na sve to, ne utiče.

(Englesko istraživanje)

*

Miris lavande ublažava glavobolju, poboljšava san, smanjuje napetost i strah od zubara za 50%. Londonski Kraljevski koledž predlaže upotrebu lavande **u stomatološkim čekaonicama.**

*

Čaj od kamilice utiče da se saharoza pretvara u glukuzu i fruktozu i tako sprečava nagli porast šećera u krvi.

*

MARTINI JE KAO ŽENSKE SISE : JEDAN NEDOVOLJAN, A TRI PREVIŠE.
(Film)

*

„Šifra zdravlja“
produžava život za 3 – 10 godina.

- 1 **Pušenje** – prestanak pušenja smanjuje rizik za preranu smrt za 50 – 70%.
- 2 **Broj kilometara dnevno** – kretanje i fizička aktivnost smanjuje rizik za 30%.
- 3 **5 obroka dnevno** – smanjuje rizik za 70%.
- 4 **Smanjenje TA za 5 mm Hg** u hipertoničara, smanjuje rizik za 40%.
- 5 **Holesterol** u granicama normale smanjuje rizik za 30%.
- 6 **Gojaznost** – smanjenje TT za samo 10% smanjuje rizik za 30%.

*

Ekstrakt pirinča smanjuje rizik
od akutnog srčanog infarkta za 45%,
potrebu za revaskularizacijom srca (angioplastika, baj-pas) za 30% i
smrtnost od raka za 60%.

*

Učiniti dobru stvar nikad nije uzalud.

(Film)

*

**HRANA u plastičnim kesama povećava rizik za nastanak
kardiovaskularnih oboljenja i šećerne bolesti, smanjuje nivo etrogena i
reprodukтивну funkciju zbog hemijskog spoja BISFENOLA – A.**

*

**Tri kašike košpica od bundeve DNEVNO
poboljšava funkciju urogenitalnog trakta i uvećane prostate,
jača muskulaturu mokraćne bešike i smiruje upale.**

*

**U svakom čoveku gori ili bar tinja podmukla strast
da se poigra tuđom sudbinom ili čak tuđim životom.
Blago onom ko je toga svestan !**

(Ranko Guzina)

*

LORELAJ je visoka stijena na desnoj obali rijeke Rajne,
na kojoj je po legendi živjela lijepa vila Lorelaj i svojom pjesmom zavodila
mornare pa su oni, gledajući prema njoj, ginuli.

Romantik **Hajnrik Hajne** je napisao „Pjesmu o Lorelaj“ koja govori o idealu savršene ljepote,
koja može biti fatalna za druge, ali i usamljena i nesrećna sama po sebi.

*

Načini rukovanja i značenje

„MAČO - KAUBOJ“	„Lomi kosti“ onaj ko je svjestan svoje slabosti i boji se da mu neko ne preuzme dominantni položaj.
„PLAŠLJIVKO“	Mlak stisak zbog straha „da ne povrijedi damu“, mada žene danas očekuju isti odnos kakav se ima prema muškarcima.
„MRTVA RIBA“	Premlako, osoba bez autoriteta i moći, slab karakter.
„ČETIRI PRSTA“	Beživotne i karakterno slabe osobe.
„HLADNO I VLAŽNO“	Dodir kao sa reptilom, plašljive osobe koje se boje i svoje sjene.
„UZEZO SAM TE“	Pokrivanje šake i lijevom rukom znak je nesigurnosti i paranoje.
„LJEVAK“	Rukovanje lijevom rukom je znak nevaspitanja i neuglađenosti.
„PRSTEN TORTURA“	Puno prstenova na šaci, koji mogu i ozlijediti, govori o uobraženoj i nepažljivoj osobi.
„RUČICA ZA PUMPU“	Energično, ritmično, naglo „pimpanje“ rukom odaje nesigurnost i pasivnost.

*

„OKIDAČI“ za svađu u vezi :

- Pogrešne riječi, ljutit ton ili pogrešno odabran trenutak, kada druga strana to shvati kao provokaciju.
- Ne započinjati razgovor kada je druga strana nečim zauzeta.
- Muškarci su slabi u obavljanju više poslova odjednom, jer je muški mozak kad se usredsredi na nešto, isključen za sve ostalo.
- Ne započinjati razgovor ako je žena zauzeta. Pošto muškarci ne vole „duboke“ razgovore oni obično biraju trenutak kada je žena zauzeta i nije spremna za razgovor.
- Izbjegavajte uvode tipa „Možda ti se ovo neće svijjeti...“ jer uz nemiravaju.
- Priča ne treba da bude duža od tri minuta i treba da je usredsređena na bitno. Poslije 3 minuta gubi se koncentracija za jednu temu.
- Priču treba povremeno prekidati pitanjima.
- Iskrene, a negativne primjedbe mogu da uvrijede.
- I pitanja mogu biti uvredljiva, a odgovor razočaravajući.
- Izbjegavati ono što može da učini više štete nego koristi.
- Pozivanje gostiju žena ne treba samo da spomene, već detaljno obrazloži da ne bi izbila svađa baš kad muškarac shvati da gosti dolaze.

*

Odgovorite iskreno !
Jeste li za više žena u politici ili u postelji ?

(Rastko Zakić)

Razgovor dvoje ljudi uvijek se vodi na nivou glupljeg.

*

PODZEMNE vode mogu biti na dubini do 15 m. One nose minerale i pilikom kotrljanja i trenja nastaje elektricitet kog zemlja provodi na površinu i stvara magnetno polje, koje uništava sve što se nalazi u njemu.

Ovaj elektricitet ulazi u čovjeka rašljara i rašlje (mokre zbog bolje provodljivosti !) i one počinju da se okreću i određuju dubinu i protok podzemne vode.

„Crne tačke“ na putevima su magnetna polja,
koja grče tijelo vozača i on gubi kontrolu nad vozilom.

Uticaj podzemnih voda izaziva razne bolesti i naročito rak.

Zbog protoka podzemnih voda krave nikada neće leći u pravcu istok-zapad, već uvijek sjever-jug. Ovce su najosjetljivije i bježe sa mjesta podzemnih vodenih strujanja. Kvrgavo drvo je bolesno od raka i suši se.

(Mirko Dursun, rašljar)

*

Britansko istraživanje je pokazalo da su :

- **Plavuše (prirodne i farbane)** raspoloženije i da se bolje zabavljaju, imaju više samopouzdanja, lakše prilaze muškarcima pa i kad traže povišicu plate od šefa. Češće se žale na nepravdu i u pojedinim pitanjima uzimaju stvari u svoje ruke. Imaju manje inhibiciju pa su privlačnije i seksualno uzbudljivije.

Čim postanu plavuše - ženama se život mijenja skoro iz osnova.

- **Brinete** zarađuju više od plavuša i imaju veće šanse da se dobro udaju. 2/3 žena najbogatijih ljudi su upravo smeđokose.

**Muškarcima su plavuše zanimljivije, ali se radije žene brinetama.
Ljepota je dobra reklama za gene, dobru otpornost na bolesti i stres, veću plodnost i duži život, koji će dati veće šanse i
našim genima da se prenose dalje.**

(Univerzitet Stirling)

*

Glavobolju može otkloniti 1 šoljica instant kafe jer sadrži kalijuma,
koliko ga sadrži banana, mlijeko, grašak, krompir, brokoli, paradajz, kajsija ili narandža.

Poslije raskida veze ljudi prolaze kroz 5 faza :

1. **ŠOK** – zbumjeni i zatečeni. Ova faza traje do nekoliko nedjelja.
2. **TUGA** – osjećaj gubitka i brige, sjećanja, očekivanje pomirenja.
Ova faza traje od 1 – 3 mjeseca.
3. **OSJEĆAJ KRIVICE** – okriviljivanje partnera za raskid.
4. **REORGANIZACIJA** – novi interesi i novi prijatelji.
5. **OSLOBAĐANJE** – novi život, vraćeni mir i raspoloženje za potragu za novim partnerom.

*

Društvena izolacija može izazvati fizički osjećaj hladnoće.

Odbačene osobe češće biraju vruću supu ili kafu od hrane sobne temperature.

Usamljenost aktivira dio mozga koji je odgovoran za doživljaj fizičkog bola i češće vodi u depresiju i anksioznost.

*

- **MED** smiruje stomačne tegobe, srčane tegobe i art.hipertenziju.
- **CIMET** osježava dah i poboljšava funkciju srca, pluća i probavnih organa.

- **Namaz za jutro : med + cimet** smanjuje holesterol i usporava arteriosklerozu, jača imunitet, okrepljuje protiv umora i malaksalosti.

- **½ šolje meda + 1 kafena kašika (kk) cimeta LOKALNO i peroralno smiruje simptome artritisa.**

- **1 kašika meda + 1 kaf.kašika cimeta + malo maslinovog ulja LOKALNO djeluje protiv opadanja kose.**

- **2 kk.cimeta + 1 kk meda u čaši mlake vode 2 x dnevno (ujutru i uveče) djeluje protiv infekcija mokraćnih puteva.**

*

Osobe sa čestim migrenama imaju 20% veći rizik za nastanak tromboza u donjim ekstremitetima.

*

STATINI kod starijih pacijenata za 28% povećavaju rizik za nastanak delirijuma.

(Univerzitet Toronto)

*

IZDAJA ili ono što se subjektivno doživljava kao izdaja jeste kraj ;
kraj prijateljstva, kraj ljubavi, povjerenja, kraj svega što čini vezu među ljudima dubokom.
Naša razočarenja su preduboka i predugo traju parališući nas gorčinom
kojom više trujemo i kažnjavamo sebe nego izdajnike.

Jedan od razloga tome je i naša samoidealizacija uslijed nepoznavanja sebe.

Prije izdaje uvijek dođe do predaje, a predajemo se uvijek onda
kada ne možemo da nađemo rješenje problema pred kojim smo.

Neznanje je ujedno i važan uzrok izdaje.

Srpska država nije prolapa zbog snage Turaka, već zbog sopstvene slabosti.

**Iluzijom se nadoknađuje nedostatak znanja o sebi i drugima.
To je sanjanje u budnom stanju.**

Granice su nesigurne pa se u njih nerado investira, što vodi u vječito siromaštvo.
Tu se uvijek može nešto iznenada dogoditi pa ljudi na graničnim područjima
češće odlučuju i grijese. Imovina je nesigurna pa otuda sklonost
da se odmah potroši sve što se ima (u veselju i ličnoj sreći).
Granice dijele ljude neprecizno, a vuku ih veliki !

Granica se čuva prvo okom, pa puškom, pa dušom.

Oči su uvijek širiko otvorene (strah) pa su Srbi prestrogi prema sunarodnicima koji su
neopredjeljeni u pravilu prijatelj – neprijatelj, a nema se vremena za provjere.

Sve je hitno, jer opasnost stalno vreba; „ili si sa mnom ili si protiv mene“.

(Prof.Dr Dragan Simeunović)

*

Moja noćna mora, ako je ikada budem imao,
biće ona u kojoj vidim da BiH blokira funkcionisanje EU.

(Oli Ren, komesar za proširenje EU)

*

TV serije sa medicinskom tematikom stvaraju hipohondre i
strah od bolesti za 10% , jer prikazuju nepoznate bolesti
na prenaglašen način u cilju boljeg razumjevanja.

NAČINI DA SE IZBJEGNE RAK

- Kiseli kupus.
- Brokoli u svježem stanju.
- Brazilski orah u salati (sadrži selen i regeneriše DNK).
- Svakodnevno uzimanje kalcijuma i D vitamina.
- Svakodnevno uzimati bijeli luk, a povremeno praviti preliv za tjestenine (likopen !) od 2 čena bijelog luka + 2 kk maslinovog ulja + kuvani paradajz.
- Dinja prevenira rak pluća.
- Artičoke treba jesti povremeno uveče.
- Meso za roštilj mazati margarinom !
- Piti dovoljno vode.
- Zeleni čaj je najmoćnije antitumorsko sredstvo.
- Pivo štiti od bakterije Helicobacter pylori.
- Svakodnevno provesti 15 minuta na suncu bez zaštite.
- Kivi je „ručna granata“ protiv raka !
- Grožđe (rosveratrol !)
- Mladi luk smanjuje rizik za 50%.
- Limunada sprečava rak usta, grla, želuca.
- Umjereno vježbanje.
- Upotreba organske hrane (bez pesticida i hormona).
- Nositi odjeću koju ne treba hemijski čistiti.
- Jesti svjež krastavac umjesto kiselog.
- Pire jesti umjesto pomfrita i čipsa.
- Družiti se i druženjem smanjiti stres.

*

DIKLOFENAK izaziva srčane probleme pa čak i infarkt.
Zato se srčanim bolesnicima i hipertoničarima i ne preporučuje.

(FDA USA)

*

Visoka plata nije garancija za sreću.

Zadovoljni su oni koji imaju dovoljno vremena za privatni život i korektne saradnike.
Najnezadovoljniji su oni u salonima ljepote, frizeri, kuvari, a
najnesrećniji građevinski i finansijski radnici.

(Američko istraživanje)

*

RAZMIŠLJANJE goji jer se tom prilikom sagorjeva samo 3 kalorije više
nego kad se odmaramo, a unosimo 30% više hranjivih materija !

Mentalne aktivnosti uzrokuju veću fluktuaciju glukoze i fruktoze nego druge vrste rada.

Intelektualci su pod stresom i pojačano unose kalorije potrebne mozgu.

*

Brakovi u Evropi češće pucaju zbog kredita nego preljube !

„Glava porodice“ radi prekovremeno i dolazi kući umoran i nervozan i nije mu ni do čega pa ni do seksa.

(Život)

*

Deja vu – „već viđeno“

Javlja se od 15 – 40 godine i po jednoj teoriji predstavlja sjećanja na događaje iz prethodnog života.

**Prošlost, sadašnjost i budućnost odvijaju se simultano
pa je već viđeni događaj posljedica pogrešne operacije u vremenu.**

To je fenomen kratkog instant sjećanja bez pozadine i nešto što se nikad nije dogodilo.
Ako se toga sjećamo, to je zato što smo se ubijedili u to.

Ali u pamćenju se može imati i pogrešna rekonstrukcija događaja.

Kod naknadnih pogrešnih sjećanja na seks, zlostavljanja i NLO osobe reaguju kao i veterani PTSP (znojenje, aritmije, halucinacije).

*

PROTIV GRIPA :

2 kašike sitno sjeckanog kupusa preliti sa pola litra vode i kuvati na pari 15 min.
Dva dana na svaka 4 sata uzimati po pola čaše uvarka razblaženog sa vodom i uz dodatak soka od limuna.

*

Crnogorci su priznali nezavisnost Kosova prije nego što je na Kosovu nezavisnost jednostrano proglašena.
Blago onom ko je iznenađen time.
Taj ne živi u ovom svijetu.

(Matija Bećković, akademik)

RAKIJA TRAŽI GAZDU, A VINO SLUGU.

Sorta grožđa je majka svakog vina, zemljiste otac, a sunce sudsina.

- Vino se pravi u vinogradu - **rezidbom**.
- Zatim dolazi **berba**.
- Sortiranje grožđa vrši se **odvajanjem lišća i loših zrna**.
- **Muljanje** bijelog grožđa tj. šire od suvog ostatka odvija se u presama poslije branja. A crno vino da bi dobilo boju, ukus i miris drži se zajedno sa zrnima zrelih ispravnih grozdova.
- Sok bijelog i komina crnog grožđa idu na **fermentaciju** u burad od rostfraja ili hrastovog drveta. Fermentacijom se šećer iz grožđa pretvara u alkohol i stalno se provjerava.
- Za bijelo vino idealna **temperatura** je od 15 -18°C , a crno vri otvoreno, najbolje na oko 29 - 30°C.
- Vinar svako jutro **proba** vino iz buradi i određuje dan kada će se odvojiti čvrsti ostatak.
- Po završetku fermentacije vina se **premještaju** u drugu burad i poslije 10 – 15 dana odvaja od grubog taloga.
- Sudovi uvijek moraju biti puni i dolivani i **pretakani** sve dok vino ne bude potpuno bistro.
- Bijela vina na **flaširanje** idu u proljeće, a crna tek za 6 – 18 mjeseci.

*

Žvakaće guma izmišljena je slučajno 1880.god.

kada su braća Henri i Frenk Flir pokušali da od meksičkog drveta spodilja naprave industrijsku gumu za igračke i čizme. Dodali su joj šećer i nazvali „**blier – blaber babi gam**“.

*

Žvakaća guma iz kose

se uklanja puterom od kikirikija, a sa odjeće sirćetom ili zamrzavanjem.

*

Šta to žene traže (k)od muškarca :

1. Da bude pametan, slatkorečiv i ubjedljiv.
2. Da joj šapuće ono što ona želi da čuje.
3. Da umije da vodi zanimljiv razgovor.
4. Da je zabavan i spontan i da može da je oraspoloži.

5. Da je istovremeno romantičan i dobar ljubavnik.
6. Da je pouzdan i na čiju podršku mogu da računaju i u najtežim situacijama-

*

Išti i dobićeš, traži i naći ćeš, pokucaj i otvorice ti se.

(Mt.7:7)

*

Španac **Dr Francisko Torento Gvaspo** otkrio je da srce nije jedinstveni mišić, već spiralno uvijena traka koja se u stvari „zavrće i odvrće“ i liči na bezbol loptu. Ako je okruglasto, onda je bolesno.
Ovo otkriće iz osnova mijenja kardiohirurški pristup.

*

PALIJATIVNO ZBRINJAVANJE teško oboljeljelih osoba je poboljšavanje kvaliteta života kako bolesnika tako i njegove porodice.

**Obuhvata period od postavljanja teške dijagnoze
do kraja perioda žalosti zbog gubitka člana porodice.**

Cilj ovog zbrinjavanja je manje patnje, više dostojanstva i bolji kvalitet života.
Sve bolnice u Srbiji odrediće po nekoliko kreveta za 15 – dnevni boravak ovakvih pacijenata, uz neograničene posjete rodbine i prijatelja.

Standard je 4 kreveta na 100.000.- stanovnika.

*

Osobe koje idu na **duga bolovanja** zbog psihičkih tegoba, imaju 2 puta veći rizik za smrt od raka, pokazuje britansko istraživanje.
To se objašnjava depresijom i neredovnom ljekarskom kontrolom.

Kod pacijenata koji idu na bolovanje zbog bolesti srca ili moždanog udara, pomenuti rizik je 4 puta veći !

*

Smatra se da je **Edvard de Vere** autor „Hamleta“ i „Romea i Julije“, poznat i kao **Vilijem Šekspir**.

*

Kod ljudi postoji urođena slabost prema ljepoti, pa lijepi žene imaju bolji prolaz i kod muških i kod ženskih šefova i imaju veću platu za 15% od manje lijepih.

Prof. Dr Miloš Kovačević, lingvista

SRPSKI JEZIK I SRPSKI JEZICI

Vuk Karadžić je standardizovao srpski književni jezik svih Srba,
smatrajući Srbima sve one koje objedinjuje srpski jezik., a
to su Srbi triju (vero)zakona :
„Zakona Grčkoga“, „Zakona Rimskoga“ i „Zakona Muhamedanskog“ tj.
pravoslavci, katolici i muslimani,
koji govore štokavskim dijalektom.

Srbi su se kasnije razdijelili prema vjeri, ali nisu promijenili jezik;
svi govore srpskim jezikom, ali neće da ga zovu srpskim.

Lingvistički kriterijumi za poseban jezik su :

- Podudarnost u gramatičkoj strukturi jezika (broj padeža, glagolski oblici).
- Porijeklo jezika i da li mu je osnovica ista.
- Kolika je razumljivost među govornicima.

Prema tome, „hrvatski“, „bosanski“ i „crnogorski“
ne mogu biti posebni jezici različiti od srpskog.

Oni predstavljaju samo preimenovani Vukov(ski) srpski književni jezik.
Novonaimenovani jezici su pod različitim - političkim imenima.

**Nacionalna „neživljenost“ i naučna „nezrelost“ su jedini razlozi
zašto drugi neće da jezik zovu srpski književni jezik.
Znači li to da do skora nisu ni imali nikakav
standardizovani književni jezik?**

Svi koji misle da „bošnjački“ jezik postoji, tako mogu tvrditi
da postoji i „fojnički“, „zenički“, „mostarski“ i „konjički“ jezik.

Umekšano Š i Ž su glasovi srpskog jezika i Vuk je 1818.g. zapisao da u govoru ima više
glasova nego u književnom srpskom jeziku i spomenuo umekšano Ž i Š, ali ne mogu
dobiti status književnih glasova jer nemaju razlikovnu funkciju.

**Nigdje zamjena Š i Ž sa umekšanim Š i Ž
ne dovodi do promjene značenja riječi.**

(Euroblis, 5.X.2008.g.)

*

Sistem „MALITENT“ ili senzor „loših namjera“ očitava
7 elementarnih emocionalnih stanja, koja se reflektuju kroz fizičke promjene :
temperaturu, broj otkucaja srca, način disanja, frekvenciju glasa i dr. **i ukazuje da li
dotična osoba namjerava nešto loše da uradi (nalaz pod uplivom adrenalina !**

Žene koje su dojile imaju za 48% manji rizik za nastanak raka dojke.

Žene koje jedu jaja i pšenične klice smanjuju rizik od raka dojke za 24%.

(Univ. J.Karolina)

*

Povećana mentalna aktivnost smanjuje rizik od demencije za 26%.

Slični rezltati se dobijaju i kod druženja, hobija ili članstvom u društvenim organizacijama.

*

Distimija je blaži oblik depresije.

Osoba nema suicidne nagone, ali je stalno tužna, teško donosi odluke, žali se na sve i svašta i teško pronalazi zadovoljstvo.

Terapija : ekstrakt kantariona.

*

Bolesnici koji imaju migrenu 10 puta u toku godine, imaju izraženiji libido.

Kad je nivo serotonina visok seksualna želja je slabija, a bolesnici sa migrenom imaju nizak nivo serotonina.

*

Upotreba PARACETAMOLA kod djece uzrasta 1 – 2 godine, za 46 % povećava rizik od nastanka astme u uzrastu od 6 -7 godina.

(Kanada)

*

**Međunarodna policijska organizacija (INTERPOL)
osnovana je 1923. godine, sa sjedištem u Lionu.**

Na 77. sjednici Generalne skupštine Interpola, održane u Sankt Peterburgu, jednoglasno je u punopravno članstvo primljen – VATIKAN.

*

Danas je moda govoriti da nema Boga.
Međutim, kada bi bili sasvim sigurni u to, ljudi bi bili još gori.

(Ilija Bašićević - Bosilj)

KARLOS KASTANEDA i njegove knjige („Učenje Don Huana“, „Orlov dar“, „Odvojena stvarnost“, „Putovanje u Ikstlan“, „Drugi krug moći“) su prevara svih vremena. Kastaneda je bio antropolog Kalifornija univerziteta i navodno je 5 godina učio kod врача (bruha) plemena Jaki i gurua Don Huana.

**U stvari, osnovao je svoj kult sa vješticama, koje su mu bile žene.
Učio ih je ezoteriji vezano za kosmičko vaskrsenje u duhu kulta
NEBESKA KAPIJA, čijih je 39 članova 1977.g. izvršilo kolektivno samoubistvo.**

Njegove sljedbenice su imale izbrisano prošlost, uzimale su nova imena, odbijale su fotografisanje, bile su strogo nadgledane i ponižavane, a neke su nestale zauvijek. Vrbovale su druge članice. Kult su doživljavale kao svoju porodicu i bile oslobođene od donošenja bilo kakvih odluka, jer je odluke donosio isključivo Kastaneda.

**Tvrđio je da je njegova sperma NAUGAL, a ne samo Ijudska i da žene ne mogu s njim zatrudniti, prečutkujući da je ranije uradio vazektomiju.
Umro je 1998.god. od raka jetre.**

Kastanedini opisi gljive *Psilocybe mexicana*, zblanulo je mikologa Roberta Vesana – nedosljednošću !

*

Junaštvo je kada pobijedimo zlo u drugome, a
čojstvo kada zlo pobijedimo u sebi.

*

MULTITASKING (multi lat.= mnogo; task eng. = zadatak)
je paralelno obavljanje više poslova,
brzo preskakanje pod pritiskom sa jednog posla na drugi, a po principu
„uradi sve i to odmah“.

Dr Torkel Klingberg iz Švedske tvrdi da nije dokazano da poplava zadatka remeti rad mozga, jer ih obavlja kratkotrajno pamćenje („radna memorija“), koja je sposobna da istovremeno drži spremno više informacijskih jedinica.

*

„**Ekonomski stres**“ se javlja kod 80% Amerikanaca i manifestuje se kao hronični umor, iritabilnost, bijes i nesanica.

Najpopularnija metoda osobađanja od stresa je muzika, a za 50% ispitanika prejedanje, dok je za 18% to - alkohol.

*

Svakodnevno popijena čaša crnog vina kod pušača smanjuje rizik od raka pluća za 60%, nego u pušača koji nisu pili.

*

Acetosal smanjuje rizik od raka dojke za 13 %.

*

Đaci koji vole i jedu voće i povrće imaju bolje ocjene u školi.

*

Penjanje uz stepenice smanjuje rizik za preranu smrt za 15%.

*

Za 2% muškaraca seks je najvažnija stvar, za 30 % dobro zdravlje, za 26% skladan porodični život, a za 19% dobra ljubavna veza.

Većina smatra da njihovu muškost ne određuju seksualni uspjesi, nego častan život i poštovanje prijatelja.

*

Žene koje rode djecu poslije 40.godine života imaju duži životni vijek.

Produženo lučenje estrogena smanjuje rizik od staračkih bolesti kao što su Alchajmer, moždani udari i kardiovaskularna oboljenja.

(Finsko istraživanje)

*

Osobe sa metaboličkim sindromom imaju 75% veći rizik za nastanak raka debelog crijeva, bez obzira na godine života, pol, gojaznost, pušenje i alkohol.

Metabolički sindrom = art.hipertenzija + hiperlipidemija + diabetes mell. + visok BMI .

*

S godinama dolazi do propadanja ćelija mozga zaduženih za kontrolu apetita, pa nastaje pojačan osjećaj gladi. Ćelije napadaju slobodni radikali nakon obroka, naročito nakon uzimanja šećera (ugljenih hidrata).

MAKIATO je kratki ESPRESSO sa mrljicom mlijeka (makia = mrlja, fleka).

*

Da bi smanjile tamne podočnjake, vrećice i crne kolutove ispod i oko očiju, žene stavljaju **kremu za hemoroide** i dobijaju nevjerovatan efekat !

*

**Spavanje je aktivni proces koji nas čini ljepšim,
pametnijim i uspješnijim.**

- Tokom spavanja luči se hormon rasta zadužen za regeneraciju i razvoj ćelija. Nedovoljno sna dovodi do pojave bora.
- U snu se odvija proces skladištenja informacija iz prethodnog dana. Kako mozak i dalje podsvjesno obrađuje probleme, ljudi koji mnogo spavaju su – uspješniji.
- Spavači brže donose odluke i brže uče određene pokrete (golf npr.) jer memorišu pokrete, dok oni koji malo spavaju sve uvijek počinju iz početka.
- Spavanje povoljno djeluje na liniju, jer se noću luči hormon **leptin**, odgovoran za osjećaj sitosti.
- Tokom spavanja se smanjuje lučenje hormona **grelina**, koji izaziva osjećaj gladi. Kod malo sna nivo grelina raste, a leptina nema dovoljno.
- Nedovoljno spavanja dovodi do pojave diabetes mell, hipertenzije i srčanih oboljenja.
- Osobe koje spavaju 7 – 8 sati dnevno, duže žive. Potrebni **minimum** je **5 sati** spavanja, jer je toliko potrebno za regeneraciju organizma. Napoleon je spavao 4, a Ajnštajn 9 sati !
- Ljudi se rađaju kao **SOVE i ŠEVE** (noćobdije i ranoranioci).
- Ko provodi više vremena napolju, bolje spava.
- Gledanje TV programa, alkohol i kasna večera remete san.
- Postoje 82 različite dijagnoze poremećaja sna.
- Za nesanicu se daju određene supstance (zolpidem, zapiklon), ali ih ne treba uzimati duže od tri nedelje.

(Dr Bernd Herberger, somnolog, Njemačka)

*

Terapija fokusiranim svjetlosnim snopom provodi se aparatom **BIOPTRON**, koji emituje svjetlost sličnu sunčevoj, ali sa eliminisanom ultravioletnom komponentom.

Nema neželjenih dejstava, predoziranja, a smiruje bolove od reume, sportskih povreda i pojačava imunitet.

- Za akutna oboljenja se primjenjuje na 6 – 8 sati, a zatim 2 x dnevno.
- Za hronična oboljenja 3 – 4 x dnevno po 6 – 8 minuta, uz redovnu medikamentoznu terapiju.

Prije tretmana koža se očisti mljekom ili tonikom, a rane dezinfikuju. Snop se usmjerava pod uglom od 90° sa duljinom od 5 cm do kože, a kod zglobova direktno. Tada se temperatura kože poveća za 1°C.

Već nakon 4 minuta stimulišu se ćelije na 2,5 cm dubine i nastaje sekundarni odgovor cijelog organizma.

Poslije tretmana od 5 – 7 dana treba napraviti pauzu od 2 dana.

*

Čuvanje životne energije od „duhovnog vampirizma“

Svaki čovjek sa rođenjem dobija svoju biološku energomagnetsku učestalost – svoj svjetlosni ritam života. Kad se on poremeti ćelije dobijaju pogrešna uputstva za odvijanje biohemijskih reakcija i nastaje bolest.

Duhovni vampiri su samoživi i sebični u mislima i zahtjevima, osjećanjima i postupcima. Izdvajaju se od okoline.

Crpljenje energije vrše na agresivan (aktivan) ali i suzdržan (pasivan) način.

Napadni su **ZASTRAŠIVAČ i ISPITIVAČ**, a suzdržani su **TAJANSTVENO POVUČENI i NAVODNO UGROŽENI**.

Napadnutom čovjeku se pogoršava duševno i tjelesno zdravlje, a napadač prolazi još gore, jer mu se zatvaraju prirodni kanali za primanje energije iz jonskog okruženja, u šta smo svi uronjeni, a sustižu ga i teške kazne, lične i porodične zato što krši moralne i kosmičke zakone.

Zastrasitelj koristi fizičko ili psihičko zlostavljanje da bi žrtve primorao da obrate pažnju na njega. Izazivaju kod čovjeka strah da će se nešto loše desiti.

Uznemirene napadnute osobe gube energiju koja napaja zastrasitelja.

Nemojte dozvoliti nametanje straha !

Budite mudri i ispunjeni dobrotom i bićete zaštićeni !

Ispitivač postavlja mnoga pitanja u vezi života žrtve, traži mu slabe tačke ili nešto loše u naravi žrtve. Vodi jalove rasprave, nameće primjedbe, negira, izaziva, „savjetuje“, a ne prihvata naše savjete. Ako uspije, žrtva postaje uz nemirena, napeta, zbumjena pred ispitivačem. U dugim raspravama žrtva gubi energiju, a ispitivač je upija.

Ne pristajte na jalove rasprave, prekidajte ih, prečutite odgovore ili odgovarajte pitanjem – i bićete zaštićeni !

Tajanstveno povučeni je čutljiv, neodređenog ponašanja, žrtvu dovodi u nedoumicu i pretjerano razmišljanje, veže mu pažnju, žrtva se umno napinje da ga odgonetne i gubi energiju, koju tajanstveno povučeni upija.

Ne pokazujte posebno zanimanje prema tajanstveno povučenima i bićete zaštićeni

Navodno ugroženi stalno druge opterećuju svojim problemima i kod žrtve izazivaju osjećanje krivice tipa : „Jadan ja, ako mi ne pomogneš – kriv si.“ Žrtva je uz nemirena mišlu da im nešto duguje i da nije mnogo učinila za navodno ugroženoga.

Ne opterećujte se krivicom i dugom prema navodno ugroženima i bićete zaštićeni!

NAJBOLJA ZAŠTITA JE SMIREN UM, STRPLJENJE, DOBRA DJELA I ČISTA SAVJEST.

*

Muškarci kada imaju problem ne pričaju o njemu, uključuju racionalnu stranu ličnosti i rješavaju ga tražeći najbolji način.

Žene svoje probleme dijele sa drugima,
tako se psihički rasterećuju,
zato što u rješavanje problema uključuju emotivnu stranu ličnosti.

*

PLAVUŠE su seksepilnije, imaju žešće orgazme, češće vode ljubav i bolje se zabavljaju.

CRVENOKOSE su najvatrenije i najmaštovitije u seksu. Promijene više partnera.

TAMNOKOSE su pouzdanije i savjesnije, bolje zarađuju i češće se udaju za milionere.

*

Loši momci me jednostavno prate. Šta bih ja radila sa dobrim dječkom ?
Vjerovatno bih ga samo pokvarila.

(Pamela Anderson, glumica)

*

Svaki KRALJ u kartama za igru predstavlja kralja iz istorije :

Kralj PIK = Jevrejski kralj David

Kralj TREF = Aleksandar Veliki

Kralj HERC = Karlo Veliki

Kralj KARO = Julije Cezar

*

Posljednji „Obrednik za egzorcizam“ Katolička crkva je izdala 1999.god., a 2004.god. unijete su i neke izmjene zbog uvažavanja savremenih trendova u psihijatriji.

Sada je manje molitvi kojima se đavolu naređuje da napusti nečije tijelo, a više onih u kojima se Bog priziva da ga istjera.

(Ivan Vinkov, egzorcista i vikar Jezuitske crkve Sv.Petra u Beogradu)

*

- Ono što nam se servira preko medija (TV, novine) ulazi u glavu i postaje naša misao.
- Osobine organizma su instinkt, intuicija, imaginacija i misao, što nijedna druga organizacija nema u potpunosti.
- Illuminati su osnovani 1.V.1778.god.
- Molitva je najbolja odbrana od satanističkog novog svjetskog poretka.
Molitva je vibracija na 10 Hz i dovodi nas u alfa stanje (dremež između jave i sna) i tada je čovjek najkreativniji.
- U stanju molitve čovjek je povezan sa Jedinstvenim poljem inteligencije prirode, tj. Poljem nulte tačke (akaše) – s Bogom !
- Kada naša duša dođe u rezonanciju sa frekvencijom kosmosa tada ulazimo u Jedinstveno informaciono polje.
- Dizanje frekvencije našeg mozga, koja se kreće od 0 – 50 Hz, udaljava nas od Boga.
- Satana dolazi preko TV s ciljem da nam nametne svoju frekvencu.
- **Naš mozak nas podešava i razdešava. Ako mislimo na bolest, to će nam se i dogoditi (razdešavanje), a ako mislimo na zdravlje - mi se podešavamo.**
- Ne treba da mislimo na nama neprijatnu osobu, ali ako je ima u našoj blizini treba vizualizovati „olovnu ploču“ ili kao da se nalazimo u neprobojnom jajetu, što će zaustaviti sve loše misli upućene nama.
- **Negativne misli i želje uvijek se vrati kao bumerang pošiljaocu !**
- „Teslino oružje“ je efikasno samo kod ljudi čiste duše. (www.dejanlucic.net)
- **Broj ljudi koji matematički dobijemo korjenovanjem 1% dijela stanovništva, može pozitivnim mislima da odbrani državu od svih tuđih loših namjera.**
- EGREGOR je „oblak“ koji štiti narod od tuđih loših misli i namjera.
Egregor postoji kod naroda koji vjeruju u svoju nepobjedivost.

- **Da bismo nešto ostvarili potrebno je da imamo želju, volju, vjeru i namjeru.**
- 20% Ukrajinaca su unijati, ostatak su pravoslavci.
- 2012.g. SAD odustaju od napada na Iran i napadaju Ukrajinu i Rusiju.

(Svetozar Radišić i Dejan Lučić, TV BN)

*

Svaka vlada u Srbiji koja podnese ostavku jeste Vlada nacionalnog spasa !

(Ranko Guzina)

*

BOJE voća i povrća imaju zaštitno i ljekovito dejstvo.

- ZELENO : (brokoli, spanać, prokelj, kivi) sadrže saponine. Snižavaju holesterol, aktiviraju imuni sistem, smiruju upale i bakterije. Hlorofil utiče na bolju oksigenaciju mozga.
- CRVENO, NARANDŽASTO : (bundeva, mrkva, paradajz, narandža, mandarina, lubenica) sadrže karotenoide, neutrališu agresivne materije, jačaju disajne puteve, vid i imunitet.
- PLAVO, LJUBIČASTO : (borovnica, crno grožđe, višnje, kupine, zovine bobice, ribizle, patlidžan) Sadrže polifenole i djeluju kao antibiotici, štite od infekcije, jačaju srce i sprečavaju zgrušavanje krvi.
- ŽUTO : (žuta paprika, breskve, kruške, grejp) sadrže puno flavonida i utiču na hiperlipoproteinemiju, protiv zgrušavanja krvi, poboljšavaju rad crijeva i želuca.

(Prof. Dr Hademar Bankhofer, Beč)

*

**KROMPIR kuvan sa korom sačuvaće minerale (kalijum !), jer
ako se kuva oguljen i sječen na sitno, brže se skuva,
ali pri tome se izgubi 75% kalijuma.**

*

Melatonin je hormon koji se proizvodi noću u prostoriji BEZ svjetla, fluorescentnog i onog sa ekrana. Sa godinama tijelo ga manje proizvodi, jer starije osobe manje spavaju. Melatonin je antioksidant koji štiti DNK strukturu i sprečava nastanak raka. Oni koji često putuju u različite vremenske zone treba da ga uzimaju per os (3 mg pred spavanje).

Melatonin poboljšava seksualni život, produžava život i snižava povišeni krvni pritisak.

*

Prirodni analgetici :

- **Divlji biber** : 250 – 500 mg tokom 3 mjeseca smiruje PMS (smanjuje natečenost grudi, poboljšava cirkulaciju). kao i E i B vitaminii
- **Nana** smiruje bolove u stomaku, nadutost, a pogoršava opstipaciju.
- **Odoljen** – Valerijana : obezbjeđuje normalan san (400 – 600 mg) 45 minuta pred spavanje. Ne smije se miješati sa sedativima i antihistaminicima !
- **Ananas** : Sastojak bromelin smanjuje upalu i otoke zglobova, a uzima se 200 – 400 mg kod bolova.
- **Bosvelija** biljka smiruje upale kao brufen. Pomaže kod osteoartroze i astme.
- **Aloja vera** : smanjuje upalu, otoke i bolove kod upale zglobova, neuralgija i išijasa.
- **Hajdučke trava** pomaže kod bolesti želuca, jetre, žući, srca, hemoroida. Ubrzava krvotok.
- **Đumbir** pomaže kod mučnine i povraćanja.

*

Ono što se dešava u mozgu osobe koja se prejeda na nervnoj bazi,
vrlo je slično onome što se dešava kod uživaoca kokaina.

Za to je odgovoran hipokampus,
centar za prethodna emotivna sjećanja, a ne hipotalamus.

(Dr Džin Džek Vang, Njujork)

*

Za crni čaj treba koristiti glinene posude, a
za zeleni - posude od porculana ili keramike.

*

I pasivno pušenje dovodi do zavisnosti od nikotina (depresija, smanjenje koncentracije, anksioznost), naročito kod djece !

*

Muškarci su najromantičniji u 53. godini života, mudri su, ugadaju ženama, znaju kroz šta žene prolaze, pa su im i poželjniji od mlađih muškaraca.

*

Inteligentniji muškarci imaju kvalitetniju spermu i interesantniji su ženama i za avanturu i za brak, jer žena podsvjesno osjeća da će takav znati da se brine o porodici.

(Univerzitet, Nju Meksiko)

Kratko vježbanje, dovoljno je i 90 minuta nedjeljno, ubrzava metabolizam,
sagorjevanje masti, smanjuje rezistenciju na inzulin i
Izglede za nastanak diabetes mell tip 2.

*

Ispijanje kafe smanjuje ženske grudi i rizik od nastanka raka dojke.

(Univerzitet Lund)

*

DEMON vam ne može ništa, ako na to ne pristanete.
ĐAVO je lukav i zna svaku slabost čovjeka.

- Čovjek ne ide kod враћare, već kod onog entiteta kome se ona podložila i od koga dobija moć. Ako čovjek uloži svoje povjerenje u to, onda taj entitet, ta stvarnost polaže pravo na njega. Kontakt s tim entitetom čovjek može da uspostavi i preko televizije i preko interneta, gdje se reklamiraju ta „gledanja u budućnost“.

Važan je kontakt, a kako je uspostavljen, nije bitno, jer u duhovnom svijetu ne postoji prostor i vrijeme, to je vječito SADA.

(Nedeljni telegraf)

*

BATINA TE NAJBOLJE PODSEĆA NA ONO ŠTO TE JE NAUČILA.

(Miljenko Žuborski)

*

Sve što se radi sa prisilom ima za krajnji efekat osjećanje praznine.

*

OČI - ogledalo duše

Oblik :

- **Asimetričan** : osoba posmatra život iz drugačije perspektive.
- **Zakošene nagore** : oportunisti, ne biraju sredstva za ostvarenje cilja.
- **Zakošene nadole** : nedostatak samopouzdanja, ne znaju reći NE.
- **Širok razmak** : širi pogled na svijet, ne podnose autoritete, racionalni su i sa čvrstim stavom
- **Mali razmak** : vezani za roditelje, netolerantni, bez sopstvenog mišljenja, stalno traže utjehu.
- **Duboko usađene** : posesivni, pronicljivi, idealisti, romantičari, pisci i umjetnici.

- **Krupne oči** : radoznali, otpimisti, uvjek u centru, djetinjasti, donose nepromišljene odluke.
- **Sitne oči** : jako osjetljivi, zatvoreni, nepovjerljivi, „čitaju“ ljudi, kontrolišu se, nisu opušteni, imaju razvijen intelekt.

Boja :

- **Tamnoplave** : osjećajni, intuitivni, vole seks.
- **Svetloplave** : vole flert, glamur, uživaju u sitnicama.
- **Plavosive** : sanjari finih manira, izbirljivi.
- **Zelene** : energični, kreativni, tvrdoglavci, egocentrični, impulsivni. Genijalci su često zelenooki.
- **Svijetlebraon** : povučeni, svojeglavi, dinamični, čovjekoljubivi i nemilosrdni prema nesimpatičnim osobama.
- **Čokoladno braon** : tolerantni, veseli, pričalice, realni i prilagodljivi.
- **Crne** : to je najrjeđa nijansa i imaju je jake ličnosti, dominantne, ambiciozne, iskrene i temperamentne
- **Šarene** (promjenjive) : promjenjivog karaktera, mijenjaju mišljenja zavisno od okoline pa mogu biti uspješni / povrešni, dobri / zli.

Pogled :

- **Nemiran** : kriju intimu, stidljivi, nervozni.
- **Uspavan** : snažan seksualni nagon, lijene, melanholične osobe, bez ambicija.
- **Prodoran** : vrlo inteligentni, bezosjećajni, nemilosrdni, samoživi.

*

**Žene vole muškarce braon i crnih očiju, a
muškarci plavooke i zelenooke žene.**

*

Oni partijski kadrovi koji misle da mogu sve i da su dorasli svemu,
raspituju se za upražnjeno mjesto patrijarha.

(Ranko Guzina)

*

Radnu sredinu čovjek napušta onda
kada je ona kontaminirana onima
što čovjek ne može da pobijedi, a ne želi da im se pridruži.

*

MP 3 oštećuje sluš ako se sluša muzika od 89 dB jedan sat svakog dana, najmanje 5 godina. 5 -10 % mladih doživi ovo oštećenje.

Eksperimentalno je dokazano da su
papir i olovka ključne za razvoj kreativnosti i inteligencije,
dok korištenje računara izaziva ljenost moždanih ćelija.

„Ručno“ se brže, bolje, kreativnije i kvalitetnije izvršavaju zadaci.

Odsustvo kreativnosti slabi pamćenje, a
kad kompjuter iznenada stane korisnici burno reaguju,
dok oni s olovkom i dalje mirno rade.

Ljudi imaju više koristi za prihvatanje i skladištenje informacija
ako slušaju predavanja ili čitaju knjige, nego preko računara.

(Dr Kristof Van Nimvegen, psihijatar)

*

CIMET sadži molekul sa osobinom inzulina pa snižava glikemiju,
tjelesnu težinu i holesterolemiju ako se konzumira u toku 40 dana.

*

Voće ne treba jesti poslije 18 h zbog provočiranja lučenja inzulina!

*

JABUKA zbog pektina povoljno djeluje kod bolesti žuči, debelog crijeva i
želuca, srca i krvnih sudova.
Netopiva vlakna suzbijaju osjećaj gladi, usporavaju rast ćelija za 40% pa je
jabuka djelotvorna i kod raka, naročito prostate.

*

KRASTAVAC čisti i jača sluznicu želuca, sprečava zatvor, razgrađuje bjelančevine kod
jačeg obroka, pozitivno utiče na rad jetre, žuči, čisti krv i snižava glikemiju.

*

Ako jedete brzo, želudac će biti pun prije nego što signal stigne do mozga pa se
osoba obično prejede i ugoji. Svaki zalogaj treba dobro prožvakati, izbjegavati
brzu hranu i grickalice i prestati sa jelom kada ste – siti.

*

ANABOLIČKI STEROIDI (u teretanama !) podstiču agresivno ponašanje i povećavaju rizik za nastanak bolesti srca, jetre i pojavu akni na koži.

*

Ishrana sa dosta mesa i mlječnih proizvoda
za 15% povećava izglede za pojavu raka prostate, jer podstiču IGF-1 koji stimuliše rast ćelija i sprečava apoteozu (prirodnu smrt ćelija).

*

Fizičke aktivnosti sa znojenjem djeluje antidepresivno i umirujuće za mozak, izazivaju osjećaj ispunjenosti i jačaju osjećaj samokontrole.

*

PERSULFAT u sredstvima za higijenu zubnih proteza može izazvati alergiju, grčeve, povraćanje i pad krvnog pritiska.

*

MED uništava bakterije u grlu, nosu, sinusima i ušima
uspješnije od antibiotika za 60 - 91 %.

*

Intelektualna stimulacija i mentalno zahtjevni poslovi u kombinaciji s višim stepenom obrazovanja mogu da zaštite mozak od Alchajmerovom bolesti i gubitka pamćenja.

(Italijansko istraživanje)

*

Zabluda je da je noćno mokrenje (enuresis nocturna) posljedica psiholoških problema ili psihološkog profila djeteta.

Uzroci su : dubok i čvrst san, mali kapacitet bešike, genetika (ako su roditelji imali isti problem, vjerovatnoća je 75% da će ga imati i njihovo dijete).

Posljedice su psihološki, emotivni i socijalni poremećaji.
Enurezu je moguće izlječiti.

*

Dojenje topi salo i omogućava dojiljama vraćanje na tjelesnu težinu od prije trudnoće u roku od 8 – 12 nedjelja poslije porođaja.

*

Indijski naučnici su dokazali da **SEKS GOJI** i to zbog hormona prolaktina, koji se nakon orgazma povećava slično kao i kod gojaznih osoba.

Prolaktin inače stimuliše proizvodnju mlijeka kod žena dojilja, a kod muškaraca izaziva intenzivnu očinsku ljubav.

*

Žene tokom trudnoće imaju bolje rezultate na logičkim i memorijskim testovima.

*

64% šefova doživjava nenašminkanu ženu na poslu kao **aljkavu i neprofesionalnu**, žene u uskoj odjeći i oblaku parfema **nepoželjnim**, i one u jednobojnoj, klasičnoj odjeći **dosadnim**.

*

**BRAČNA IDILA ,
kada se trudimo da budemo savršen partner,
završava se od potpisa tačno poslije 2 godine, 6 mjeseci i 25 dana.**

U tom periodu partneri su sigurni, ulijene se i počnu međusobno da se zapostavljaju. 10% muškaraca ostavlja stvari gdje im nije mjesto, 79% ostavlja WC dasku podignutu, a 54% žena se ne šminka.

Ti parovi se još vole, ali su opušteniji i sebičniji.

83% parova na početku se drži za ruke, a kasnije samo 38%. Manje se maze i ne zovu više nadimcima.

60% parova još u prvoj godini braka ne ide više na romantične večere, partneri više ne otvaraju vrata svojim damama, niti im donose cvijeće.

S brakom prestaje romantika.

*

Nije dokazano da stariji ljudi koji imaju kućne ljubimce žive duže i zdravije, već češće uzimaju antidepresive i analgetike.

*

Djeca koja imaju kućne ljubimce
imaju manje izgleda da budu gojazna.

*

**Ljutite žene svojim agresivnim stavom gube svoj poslovni status,
bez obzira na kojoj su poziciji, a
ljutitim muškarcima se pripisuje viši i kompetentniji.**

**Ali kad obrazlože ljutnju, za žene se razlozi prihvataju, a
kod muškaraca tumače kao znak slabosti.**

*

Crvena i tamne nijanse te boje odjeće na ženi impresioniraju muškarce,
čak i kada je ona prosječna, a
za žene momci u tamnocrvenoj odjeći su neodoljivi.

Kod primata crvena boja ženkinih genitalija tokom ovulacije je
seksualni signal mužjacima.

Crvena boja je boja romantike.

(Univerzitet Ročester)

*

Poslije vraćanja na **zimsko računanje vremena** dobijamo 1 sat više sna , a
opasnost od srčanog udara opada.

Proljećnim pomjeranjem sata unaprijed gubi se 1 sat sna.

Ranije ustajanje prvog radnog dana u toj nedjelji marta i kasniji manji nedostaci
sna u prva tri dana dovode do češćih srčanih udara i to češće kod žena.

Muškarci su najviše zaštićeni u jesenjem ponedjeljku.

Osjetljiviji ljudi imali bi više koristi da se astronomija ovako ne siluje.

*

Alkohol možda štiti srce, ali smanjuje zapreminu mozga i to izraženije kod žena, pošto imaju manje krvnih sudova i manje krvi, koja bi razrijedila alkohol.

Alkohol stimuliše područje mozga koje je važno za privlačnost, pa se nakon pića ljudi čine privlačnijim.
Taj efekat traje i do 24 sata.

*

Djeca koja doje ili su dojila imaju manji rizik za razvoj psihiatrijskih oboljenja u prvih 5 godina i manji rizik od izenadne smrti beba (SIDS), gojaznosti, diabetesa, raka i mnogih infekcija pluća, crijeva i uha.

*

Zgodni roditelji imaju veću šansu da će dobiti lijepu kćerku, dok im sin neće naslijediti tu privlačnost.

Lijepi roditelji imaju 26% šansi da prvo dijete bude kćerka i imaju inače više ženske djece.

(Prof.Dr Dejvid Peret, London)

*

Kad ljudima ponudite olovku i papir da nešto napišu, 97% ih napiše svoje ime.

*

Srce između dva otkucaja miruje.
Tokom 70 godina života, srce u mirovanju provede 40 godina.

*

Inkretini su hormoni iz crijeva koji podstiču stvaranje inzulina u pankreasu štiteći istovremeno ćelije koje ga luče. Kod diabetes mell. tip 2 snižen je nivo inkretina ili se ubrzano razgrađuju enzimima.

Sada postoje sintetički lijekovi koji su slični inkretinima, kao stimulansi za njihovo lučenje ili kao sredstva koja koče njihovu razgradnju.
Daju se kada standardni antidiabetici postanu neefikasni.

*

**CRNI LUK (Allium sera) je „lijek za 7 bolesti“,
koji svojom koncentričnom strukturu simboliše vječnost.**

Sadrži mnoge provitamine A, C, B, E, K, P (bioflamin) i minerale K, Na, Ca, Mg, Fe, J, P, sumpor i biljni hormon GLIKOKININ, koji je sličnog dejstva kao inzulin. Poboljšava rad srca, podiže nivo „dobrog“ holesterola, snižava povišeni krvni pritisak, glikemiju, poboljšava rad crijeva i djeluje kao antiflogistik, sekretolitik i ekspektorans, poboljšava diurezu kod ascitesa. Treba ga jesti u sirovom stanju, naročito mladi luk.

*

Med od kestena smanjuje kašalj, poboljšava cirkulaciju i prirodni je laksativ. Uz to ima visoku energetsku vrijednost i sadrži K, P, Ca, Fe, vitamine B, A, i C.

Badem 25 gr dnevno značajno snižava 2 biomarkera oksidantskog stresa.

ČAJ od žalfije smanjuje prekomjerno znojenje.

GROŽĐE smanjuje povišeni krvni pritisak, štiti srce i smiruje upalne procese.

*

POHVALA KORISTI MUDROM, A MNOGO ŠKODI LUDOM.

(Narodna)

*

SURFOVANJE internetom stimuliše centre u mozgu koji su uključeni u proces donošenja odluka i druge složene misaone procese, usporava i sprečava fiziološko smanjivanje zapremine mozga, što u starijoj dobi dovodi do smanjenja kognitivnih sposobnosti.

*

PLACEBO daje bolje rezultate od lijekova.

Placebo efekat je rezultat autosugestije i zavisi od ličnosti osobe na kojoj se primjenjuje. Preko 60% ljekara smatra da je etički prihvatljivo dati bolesniku placebo bez njegovog znanja.

Psihološki efekat je moguć i bez placeboa,
kada bi terapeuti provodili više vremena sa pacijentima.

*

Redovno slušanje muzike poboljšava varenje za 45 %.

*

Žene koje imaju žene za šefove više pate od stresa.

*

Najbrže raste nokat na III.prstu desne ruke, naročito ljeti, a najsporije na V.prstu lijeve ruke.

*

**Kad čovjek umire, najprije izgubi vid, zatim čulo ukusa, mirisa i dodira.
Sluh nestaje posljednji.**

*

PRAŠTANJE je znak mudrosti, a ne slabosti, jer onaj koji prašta zna da se postavi u ulogu krivca i da u njegovim slabostima prepozna svoje.

Takve osobe mnogo su uspješnije u poslu, jer vladaju situacijom i sposobnije su za mirno rješavanje konflikata.

Uravnoteženi na neljubaznost reaguju odmah ili je zaboravljaju.

Osvetoljubivi nikad ne reaguju „na prvu loptu“, jer se nesvesno plaše da neće moći da kontrolišu svoju agresivnost.

*

**Žene sa širim bokovima i tanjim strukom rađaju inteligentniju djecu.
Žene „kao gitara“ su intelligentnije od onih „kao kruška“, privlačnije su i duže žive.**

(Univerzitet Kalifornija)

*

Žene koje koriste kontraceptivne pilule
češće odaberu pogrešnog muškarca za vezu i brak, a
biraju ga po mirisu sličnom njihovom.

Muškarci su skloniji prevarama partnera do 55. godine života.

Fakultetski obrazovani su vjerniji od onih sa srednjom stručnom spremom, nezavisno od toga da li žive na selu, u predgrađu ili gradu.

*

Tikvice čuvaju srce i mozak zbog obilnog sadržaja mangana, magnezijuma, kalijuma, bakra, fosfora, A, C, B 2 vitamina, folne kiseline i biljnih vlakana.

LIMUN „čistač organizma“ efikasan je protiv glavobolje, stresa i gojaznosti.

*

Manastir ŠAOLIN

Nalazi se u provinciji Henan, 700 km od Pekinga izgrađen je 497.g. n.e. na planini Šaoši. Monah TAHO iz Indije naučio je monahe **kung – fu** borilačkoj vještini kako bi se mogli braniti od pljaškaša.

Ova vještina kombinuje budizam i imitaciju stila borbi divljih životinja. Osnova kung – fua je duhovna, fokusirana na apsolutnu usklađenost tijela i duha.

Koristi se isključivo za samoodbranu i nikada se ne smije zloupotrijebiti.

*

JOGA dovodi do poboljšanja fizičkih sposobnosti srčanih bolesnika, smanjenju simptoma bolesti i bioloških markera za 26 %.

*

Holistička medicina je metod cjelokupnog sagledavanja zdravstvenog stanja bolesnika, uz terapijski pristup - otklanjanje uzroka, a ne samo pojedinih simptoma.

*

SUVE SMOKVE regulišu krvni pritisak i probavu. Imaju 5 puta više kalorija nego svježe i sadrže više magnezijuma, omega 3 i omega 6 masnih kiselina, snižavaju LDH holesterol.

*

Održavanje oralne higijene smanjuje za 3 puta rizik od smrti zbog upale pluća, koja je vodeći uzrok smrti među osobama starije životne dobi.

Žene veće tjelesne mase (punije osobe) češće vode ljubav, imaju više seksualnih partnera tokom života i više šansi da im se dogodi neplanirana trudnoća. Tako je razbijen stereotip da se mora biti mršav da bi se imao bogat seksualni život.

(Dr Blis Kaneširo, Univerzitet Havaji)

*

Vitamin B 3 (meso, riba, pasulj, žitarice, krompir) štiti mozak od Alchajmerove bolesti, ima pritvupalno dejstvo i pomaže kod komplikacija dijabetesa, ali prevelike koncentracije vitamina su – toksične.

Konzumacija RIBE najmanje 2 puta nedjeljno štiti bubrege i srce od infarkta, jer značajno mijenja lipidni status.

*

Žvakaća guma poboljšava kratkotrajno i dugotrajno pamćenje za 25%, ubrzava cirkulaciju i rad srca, smanjuje stres, nervozu, pojačava budnost i stimuliše proizvodnju inzulina i snabdjevanje mozga šećerom.

*

Upotreba kalcijuma za prevenciju osteoporoze ima smisla do 25.godine života, a poslije 40.godine - mnogo je važnije stalno vježbanje i žustra fizička aktivnost.

*

Dosta šećera i masti u ishrani u organizmu stvaraju višak kiselina. Da bi ih neutralisao organizam izvlači mineralne soli, naročito kalcijum iz kosti, što dovodi do osteporoze, a voće i povrće ih nadoknađuje.

*

Jedan Englez je izgubio 50 kg tjelesne težine kada je prestao da pije po 10 litara koka-kole dnevno ! Imao je 146 kg , a sada 96 kg.

*

KESTEN sadrži A, B, C vit., kalijum, bakar, mangan, fosfor, sumpor, natrijum i kalijum i preporučuje se kod anemija, intelektualne iscrpljenosti, rekonvalescencije, proširenih vena i hemoroida. Ne treba ga kombinovati sa drugim namirnicama, da bi se bolje vario.

Dijabetičarima se ne preporučuje !

Držanje POBJEDNIKA : Stoje uspravno sa spuštenim ramenima, izbačenim grudima, uvućenim stomakom i bradom u vodoravnom položaju.
To su osobe koje se ponašaju u skladu sa svojim integritetom.

Držanje ŽRTVE : Pognuto, pogubljeno, u grudima nosi svoje strahove i boji se da se otvori da ne bi opet bila povrijeđena. Držanje im je zgrčeno u grudima, a glava nagnuta prema dole.

Držanje NESIGURNIH : Prikrivanje nesigurnosti su ispravljena ramena, a zgrčene grudi,. To su osobe zaglavljene u negativnosti, nervozne u razgovoru, često sude o drugima, imaju crne misli – „do podne mrze sebe, a od podne cijeli svijet“.

*

Na prvom sastanku muškarac je glumac, a žena publika.

Zato kao i u pozorištu prije početka predstave – isključite vaše mobilne telefone !

*

Muški pogled prvo pada na ženske grudi, pa noge, zadnjicu i na kraju na lice žene.

Žene prvo gledaju oči, pa onda skroz odmjere tipa.

*

Noću smo kreativniji već od 22 sata, a najmanje smo kreativni od 16–18 sati.

58 % genijalnih ideja nikada ne budu ostvarene, jer ih osobe odmah ne zapisu, a do ujutru zaborave.

Tuširanje je najbolji način da se mozak razbudi.

*

GROM udara 7 puta češće muškarce nego žene.

*

DAN REPUBLIKE me asocira na mali topli stan u kome je otac, veliki komunista i idealista, izgubio bitku sa realnošću.

(Dr Nele Karajlić)

Na svakih 200 ljudi, jedan je PSIHOPATA.

*

„Francuski ključ“ Francuzi nazivaju „engleski ključ“, a Englezi „majmunska klješta“.

*

VATRA se može zapaliti i komadom leda, ako ima oblik SOČIVA.

*

MED je jedina hrana koja se ne može pokvariti !

*

Mjesec koji počinje nedjeljom uvijek ima PETAK – trinaesti.

*

Osobe koje imaju kardiološke probleme mnogo češće prave pauze u pisanju.

(Kristina Strant, grafolog)

*

Muškarci koji jedu mnogo mlijecnim proizvoda imaju povećan rizik za nastanak Parkinsonove bolesti, što ne važi i za žene.

*

LEVITRA tbl. (PDE 5 inhibitor) za potenciju nije inkompatibilan sa antihipertenzivnim lijekovima, alkoholom i hranom.
Dejstvo traje 12 sati.

*

Čovjek traga za odgovorima kako da nađe ravnotežu i riješi bazične psihološke probleme, a kada čita knjigu popularne psihologije, već je odvojio vrijeme za sebe i preispitivanje., i to je ljekovito samo po sebi. Uostalom, tako vidite da i drugi imaju probleme i teškoće.

(Dr Sofija Trivunac, psiholog)

Svako doba ima svoje bolesti.
Bolest XXI.vijeka je ekspanzija paranoje.
Svaki 4. čovjek na planeti pati od iracionalnih strahova,
umišlja da ga neko prati ili proganja.

(Dr Danijel Frimen, London)

*

**Neverbalnu komunikaciju („govor tijela“) čini 55%,
35 % čini visina i kvalitet tona glasa, a tek
10 % pripada verbalnoj komunikaciji.**

(Prof.Dr Momčilo Đorđević)

*

Lični prostor je do 50 cm, **socijalni** 50 – 150 cm, a
prema potpuno nepoznatim osobama 1,5 – 3 metra.

*

Tjelesni signali
koji pozivaju na „zajedničku akciju“ :

1. Pažljivo te sluša, čak i kada je priča besmislena.
2. Raširenim prstima prolazi kroz kosu.
3. Najmanje 3 puta obližne usne.
4. 2 – 3 puta širi nozdrve, brzo i trzavo.
Ova stavka je najvažnija, ali mora biti praćena i sa ostale tri.

Ništa ne pokušavaj dok iz ove 4. note ne nastane muzika !

*

Ljevoruke osobe su stidljivije i nervoznije, sklone su povlačenju, zabrinute da ne naprave neku grešku (naročito žene), osjetljivije su na kritiku, inhbirane su u ponašanju u neobičnim i novim situacijama.

To nastaje zbog dominacije desne hemisfere mozga i jačom kontrolom negativnih aspekata emocija.

(Univerzitet Abertej, Engleska)

*

**Život na udaljenosti manjoj od 50 m od visokonaponske linije dalekovoda
predstavlja za 2 puta veći rizik za oboljevanje od Alchajmerove bolesti.**

Kriminolozi su zabrinuti što sredstvo za skidanje fleka **VENIŠ** (karbonat natrijum peroksid) skida nepovratno sve fleke, koje bi mogle da posluže za otkrivanje zločinaca.

*

Bakarne kvake na vratima su otporne na klice i u bolnicama značajno smanjuju mogućnost intrahospitalnih infekcija.

*

**Kod bolova u leđima IZBJEGNITE krevet,
jer ako je pritisak na diskove u lumbalnoj kičmi kod stajanja 100 %,
kod ležanja se povećava na 150 %,
dok je kod ustajanja i pri saginjanju naprijed 250 % !**

*

Možete li da zamislite da neko spava između vas i vaše žene i
da je statusno neutralan kao EULEKS ?

(Ranko Guzina)

*

Ćutanje je zlato koje se dobija ispiranjem mozga.

*

**Kada nema ponude, vlada mir.
Svaka ponuda je sumnjiva i uvijek vodi u nevolju.**

*

Najopasnija bolest na svih pet kontinenata je bolest izgubljenog smisla života.

*

Mnogi su uspjeli, iako нико nije vjerovao u njih, a
нико nije uspio ko nije vjerovao u sebe.

*

**Neki ljudi neće da prihvate starost; nikako da se iskreno pogledaju u ogledalo – stalno vide odraz od pre 30 – 40 godina.
Ne zamišljaju da su bliže kraju nego početku.**

Na rekreativnom maratonu u Atini nedavno je umro jedan 60-godišnjak, a u Njujorku jedan 58-godišnjak.

(Miroslav Ćosić, novinar)

*

**Postoje tri tipa poslovnih žena :
„narednik“, „lutka“ i „uspješna poslovna žena“.**

*

**Jedna kafa dnevno smanjuje rizik od ciroze jetre za 20%
i smanjuje bol u mišićima nakon treninga za 50%.**

*

MELATONIN koji se luči tokom dugog sna u potpunom mraku čuva od raka dojke, jer ometa receptore estrogena i inhibira rast ćelija raka.

Noćne smjene, premalo sna i izlaganje vještačkom svjetlu smanjuje nivo melatoninu.

(Dr Ana H. Vu, Univerzitet Kalifornija)

*

Muškarci čiji je obim struka > 119 cm imaju 2 puta veći rizik od smrti od onih kojima je struk < 80 cm, a kod žena > 99 cm, odnosno < 65 cm.

*

Vakcina protiv gripa smanjuje rizik od pojave krvnih ugrušaka za 26% i to izraženije kod osoba mlađih od 52 godine.

(Udruženje kardiologa Nju Orleansa)

*

Kod pojačanog fizičkog napora **miris nane (metvice)** vraća snagu, a miris limuna efikasno otklanja umor u toku radnog vremena.

(Univerzitet Zapadna Virdžinija)

*

Ljudi sa nesanicom preko 6 mjeseci imaju 30% manje GABA-e (gama-aminobuterne kiseline) koja usporava aktivnost mozga.

Nizak nivo GABA-e nalazimo kod depresivnih i anksioznih osoba.

(Dr Džon Vinkelman, Univ. Boston)

*

ČOKOLADA sadrži 300 hemijskih supstanci, među njima **teobromin i kofein**. Reguliše krvni pritisak kod hipertoničara, oksigenaciju srca i centralnog nervnog sistema, diurezu, popravlja anemiju i ublažava PMS (premenstrualni sindrom). Jedna kockica sadrži fenola koliko i jedna čaša crnog vina.

Fenilalanin povećava krvni pritisak, glikemiju i budnost, kao i raspoloženje kod zaljubljenih, pretvarajući se u dopamin.

Fosfor pomaže stvaranje koenzima u leukocitima i eritrocitima, **magnezijum** poboljšava metaboličke procese, a **tanini i fluor** sprečavaju karijes.

Negativni učinci kod pretjerane upotrebe čokolade su :

razdražljivost, potištenost, nesanica, ubrzana probava i blaga zavisnost, zbog koje čokoladu nazivaju i „ljubavnom drogom“.

*

Za vrijeme svečanog ručka ili večere,
da ne biste pokvarili atmosferu,
nikada ne počinjite žustre rasprave o
politici, novcu, seksu i zdravlju.

*

Bezrazložno **laganje partnera** upućuje na manjak poštovanja ili strah od partnerove reakcije.

Neprestane kritike, svađe, nezainteresovanost za seks ili ignorisanje i izbjegavanje zajedničkih susreta su signali da sa vezom nešto nije u redu.

Preobražaj u veselost, novi poslovni projekti, zanimanje za novi hobi, njega tijela – pokazatelji su želje za promjenama i za napuštanjem veze.

Jedni vezu prekidaju jednostavno telefonom, a drugi natjeraju partnera da ih ostavi, jer nemaju hrabrosti da u lice kažu šta osjećaju.

Veza ne puca na veliki stvarima nego na sitnicama koje su se duže vremena skupljale.

Ključne odluke u mladosti
(prestanak pušenja, umjereni konzumiranje alkohola i antistresno ponašanje)
bitno utiču na kvalitet života u „zlatnim godinama“.

*

Oblačno vrijeme dovodi do pada nivoa vitamina D, što do izaziva pad LEPTINA, „hormona sitosti“ i – gomilanja kilograma i povećanja tjelesne mase.

Nagli pad atmosferskog pritiska pred oluju izaziva stezanje ožiljnog tkiva i peckanje na mjestima ranijih povreda, dok
kišno vrijeme izaziva svrbež kože, porast krvnog pritiska i pojavu trudova kod žena u drugom stanju !

Niže temperature izazivaju brži rad srca s ciljem održavanja tjelesne topote, povećavaju koagulabilnost krvi i učestalost srčanih i moždanih udara.

Kod vrlo niskih temperatura, bez zaštite šala,
jedan virus može izazvati oboljenje poznato kao
BELOVA PARALIZA.

*

„**BOLEST OLUJE**“ je najčešća meteoropatija i počinje dan ranije pred promjenu vremena s bolovima u zglobovima, glavi, potišćenošću, razdražljivošću i neraspoloženjem. Zadržavanje peludi u vazduhu i plućima izaziva napade astme.

Vjetrovito vrijeme je „okidač“ za migrene.

*

Jedna australijska studija je utvrdila da
600 – 900 mg bijelog luka na dan
snižava sistolni pritisak kod hipertoničara za 5 mm Hg.

*

Gojazni desetogodišnjaci imaju „stare“ krvne sudove
kao 45 – godišnjaci i veliki rizik za kasniji nastanak
kardiovaskularnih bolesti !

(Američka studija)

*

Kod prehlade voditi računa o :

- Djeca mlađa od 12 godina ne smiju uzimati Acisal !
- Treba vlažiti sluznicu nosa rastvorom morske soli ili propolisa u spreju.
- Vitamin C uzimati prirodni, u agrumima.
- Češće provjetravati sobe i prati ruke.
- Paracetamol se može uzeti samo kada je tjelesna temperatura veća od 38°C.

*

Prebolovani grip jača imunitet i duže „pamtī“ inkriminisane viruse, za razliku od vakcine.

*

Na sastanku hrvatskih i srpskih (jugoslovenskih) diplomata 1942.god. kod predsjednika SAD Ruzvelta, Hrvati su negirali bilo kakve zločine nad Srbima u Nezavisnoj Državi Hrvatskoj. Tada im je **Jovan Dučić** rekao:

„**Vi Hrvati ste najhrabriji narod na svijetu;
ali ne po tome što se nikoga ne bojite, već
po tome što se ničega ne stidite !**“

*

PROGNANICI su lica deportovana protiv svoje volje, pod prijetnjom i po naredbi.

IZBJEGLICE su osobe koje bježe pred opasnošću od rata, poplave, vojske, cunamija.

*

**Ne brinite ako ne osjećate ljubav, ponašajte se kao da je osjećate i
ona će se polako useliti u vaše srce.
Čim nestane strah da otvorimo svoja srca, ljubav će preplaviti svijet.**

*

Učesnici rijaliti emisija u prvim danima su stidljivi, obazrivi, a onda već poslije mjesec dana spremni da kažu sve o sebi.

„Veliki brat“ je Gestapo u somotskim rukavicama.

Učesnici pristaju na nadzor i izvršavanje naredbi bez pogovora ; navikavaju se na odvikavanje od sopstvene volje.

U Londonu je instalisano 200.000.- kamera radi praćenja građana, što znači da je svaki od njih bar 300 puta dnevno bude snimljen, ali toga se „ne treba gaditi nego paničiti“, zbog lakog i brzog navikavanja na totalitarizam.

**Primjer su i milioni paralisanih i blaženih gledalaca „eksperimentalnih zečeva“ u kući VB.
Učesnici poslije izlaska iz projekta vrlo često pate od PTSP, jer izolacija, boravak pod prismotrom u kući VB - mora da ostavi posljedice.**

(Dr Ljupko Kovačević, psiholog)

*

U XIII. vijeku Siciliju su pokorile francuske trupe pod Šarlom Anžujskim i zavele neviđen teror.
Otpor na Siciliji organizovao je Đovani de Pročida pod parolom :

„Morte alla Francia, Italia Anela.“
(Smrt Francuskoj, Italija čezne.)

Od početnih slova slogana dobija se **MAFIA**, naziv otpora zasnovanog na osveti.

*

Ono što smo u životu iskusili upravo je ono što smo od života htjeli,
ne ono što smo željeli, već što smo htjeli.

Ono što sada doživljavamo predstavlja posljedicu onoga što smo u prošlosti htjeli

Na ono što ćemo doživjeti u budućnosti može se uticati tako
što ćemo razmotriti šta hoćemo sada.

**Mora se shvatiti da ljudi dobijaju ono što hoće, a ne ono što žele i
da odbijaju od sebe ono što previše žele.**

(Buda)

*

Za želje srca previše truda ne može pomoći,
kao ni trud u pogrešno vrijeme.

Izabratи manju želju i bolje vrijeme je ključ za rješenje mnogih muka.

(Lao Ce)

*

Pravih vjernika nema, jer
čovjek nikada ne može da ispuni sve što Bog od njega traži.

**Vjera je dobrota, poštenje, solidarnost, privrženost zajednici,
bližnjima, priateljima.**

**Vjera je molitva upućena Bogu,
razumjevanje i tolerancija prema drugima.**

Religiozan čovjek je stišan, nije bahat, netolerantan i agresivan.
Ne psuje, ne prijeti, ne svađa se.

*

SELEFIJE su sljedbenici šeisha Muhameda bin ABDUL-VEHABA i poznati su
kao vehabije, iako ne vole da ih tako nazivaju.
Oni propovjedaju da islam nije samo vjera već i poredak i smatraju :

„Nema islama ako nema islamske države, a
svi muslimani su ugroženi ako ne žive u islamskoj državi“.

(Ivica Mlivončić, ekspert za terorizam, Zagreb)

*

U ekonomskoj krizi brokerima se na sve strane nude programi meditacije i joge
tipa „dva po cijenu jednog“ jer štede vrijeme i novac.

**Rizik za infarkt srca u ranim jutarnjim satima leži u smanjenoj sposobnosti
opuštanja krvnih sudova ujutru, a oko ponoći je najveća.**

(Američko istraživanje)

*

Zbog svjetske ekonomске krize porasla je prodaja kondoma za 60%,
vina za 15%, svjeća za 17% i afrodizijaka za 25% i testova za trudnoću 100%.

Od ranije je poznat fenomen BEBI-BUMA za vrijeme privrednih kriza.

*

Žene na dijeti lakše odolijevaju slatkišima i tako
bolje uvježbavaju snagu volje.

**Lijek „K(D)PT“ stimuliše pigment kose melanin,
koji sijedoj kosi vraća prirodnu boju.**

(Univerzitet Mančester)

*

**Nauči da voliš samoga sebe i moći ćeš da zavoliš drugog ;
tada počinje najljubavnija ljubavna priča.**

**Oprost nije samo hrišćanska dužnost već i naša dužnost,
ako sebi želimo miran dan i spokojan san.**

(Ivana Kuzmanović, pisac „Manje od tri“)

*

Energetski vampiri kradu životnu energiju drugih ljudi i uzrokuju bolesti i smrt.
Uzrok toj krađe je EGO, jer ne mogu da uspostave direktnu vezu sa energetskim
izvorom. Svoju energiju dobijaju otimajući je od ega drugih.

Rođenjem mi imamo vezu sa svojom dušom, koja je izvor svih životnih energija.
Kada veza sa dušom oslabi zbog našeg izbora kao što su : neiskrenost, lukavstvo,
laži, zavist, mržnja, osveta, pohlepa, ljubomora,
čovjek se postovjeće sa svojim egom, izvorom svega negativnog i tada
sebe odsjeca od duhovnih energija.

Negativna iskustva prave energetski blok.
Nesvjesni energetski vampir – emocionalna svađalica koristi energiju
negativnih emocija.

*

LJUTA papričica ČILI svojim sastojkom kapsacainom za 20 puta povećava lučenje
pljuvačke, ubrzava metabolizam masti i stimuliše lučenje endorfina (hormon sreće).

ĐUMBIR umiruje centralni nervni sistem, pojačava lučenje pljuvačke, želudačnih
sokova i žuči, podstiče sagorjevanje masti i izlučivanje toksina.

MAJORAN i ORIGANO podstiču rad jetre i žuči, sagorjevaju masti i i pomažu izbacivanju
viška tečnosti.

CRNI BIBER sa toplim mlijekom i medom je ajurvedski napitak koji podstiče
rad gastronitestinalnog i bubrežnog sistema.

CIMET poboljšava cirkulaciju i metabolizam, podstiče prirodni inzulin i sprečava
pad glikemije. Preporučuje se kao dodatak kafi, jogurtu, čaju i medu.

*

Ko bar **dva puta nedjeljno jede ribu** ne trebaju mu omega - 3 masne kiseline iz apoteke. Omega – 3 poboljšavaju stanje kardiovaskularnog sistema i kože, a djeluju i anidepresivno.

Omega – 9 se proizvode u organizmu, a ima ih i u orašastim plodovima, maslinovom ulju, mesu, jajima i mlijeku.

*

Na pitanje odgovoriti pitanjem je sokratovski.

*

Slušanje omiljena muzike dovodi do opuštanja i širenja krvnih sudova slično kao kod vježbanja, smijeha ili uzimanja statina i ACE inhibitora.
Širenje krvnih sudova poboljšava protok krvi i nestanak ugrušaka.

Omiljena muzika izaziva širenje krvnih sudova za 26%, dok slušanje muzike koja nam se ne sviđa izaziva sužavanje krvnih sudova za 6 %.

(Univerzitet Merilend)

*

Djeca rođena u jesen imaju za 30% veće izglede da će patiti od astme, jer su u najranijem djetinjstvu izložena virusima u periodu kada prolaze fazu tranzicije s majčinih antitijela na sopstvena.

(Američka studija)

*

Osobe koje uzimaju lijekove protiv gorušice imaju veći rizik za oboljevanje od upale pluća.

Inhibitori protonске pumpne smanjuju sposobnost organizma za borbu protiv bakterija.

*

Vitamin D za 72% smanjuje izglede za nastanak raka debelog crijeva i osteoporoze.

Nalazi se u ribljem ulju, masnim ribama (šaran, som), jajima i orašastim plodovima.

*

TRI ŠOLJICE čaja dnevno od mješavine zelenog čaja, lišća od masline, metvice i sjemenki grožđa ubrzavaju sagorjevanje kalorija, skidanje tjelesne težine, olakšavaju varenje i čiste organizam od toksina, uklanjuju umor i pospanost i popravljaju raspoloženje.

Zeleni čaj je manje prerađen od crnog, blažeg je ukusa i sadrži manje kofeina.

Tri šoljice crnog čaja dnevno smanjuje rizik od srčanog infarkta za 30 %.

*

Ispravan TRETMAN gripa i prehlade :

- Ne pretopljavati se čebetom, jer to remeti termoregulaciju i opterećeće kardiovaskularni sistem.
- Bolesnika „ne prikivati za krevet“ jer se tako smanjuje ventilacija pluća i nagomilavanje sluzi, što povećava opasnost za nastanak bronhitisa i upale pluća.
- Češće prati ruke radi zaštite ostalih ukućana.
- Jesti laganu hranu : svježe i bareno povrće, agrume, vitamske napitke, mineralnu vodu sa dodatkom C vitamina i limunadu.
- Najbolje je piti čaj od maline ili sok malinovac - snižava temperaturu, ali ne pretjerivati, pošto otežava rad bubrega i može izazvati aritmiju.

*

Odontofobija (strah od zubara) je fobija od koje češće pate žene.

*

Muškarci koji su unazad 10 godina rentgenski snimali kukove imaju 2 puta veći rizik za nastanak karcinoma prostate, nego oni koji nisu snimani.

*

REZERVE JODA u štitnjači dovoljne su za dvomjesečnu proizvodnju hormona.
Ako joda nema dovoljno nastaje uvećanje žlijezde.

Za poboljšanje rada štitnjače potrebno je :

- Jednom dnevno uzimati svježe voće i povrće, pomažu stvaranje rezervi joda.
- 2 – 3 puta nedjeljno jesti morsku ribu.
- 3 puta dnevno uzimati bjelančevine (sir, živinska mesa), jer ako nema tirozina i histidina u ishrani smanjuje se i proizvodnja hormona štitnjače.

BODY MASS INDEX (**BMI**) se dobija kada se tjelesna masa (TM) izražena u kilogramima (kg) podijeli sa kvadratom tjelesne visine (TV), izražene u metrima (m^2).

< 20 = ispod optimalne težine
20 – 25 = prihvatljivo
25 – 30 = bucmasti
30 – 40 = debeli
> 40 = gojaznost (bolest)

Gojaznima se smatraju muškarci sa BMI > 28 i žene sa BMI > 34.

*

Najveći hedonizam je uživati u zdravom životu.

(Tihomir Arsić, glumac)

*

**PORUĆIO BIH ZDRAVKU MAMIĆU DA SE NE ZAJEBAVA SA MNOM I
DA NE GOVORI DA SAM STAR,
KAO ŠTO NI JA NE GOVORIM DA JE ON LUD !**

(Ćiro Blažević, selektor BH reprezentacije)

*

Djeca koju su majke dojile imaju daleko bolju funkciju pluća nego ostala djeca. Zato istraživači rade na redizajniranju boćica za mlijeko.

*

Za starije modele pejs-mekera mobilni telefoni predstavljaju opasnost !

Modernim „mislećim“ pejs-mekerima, koji reaguju po zahtjevu, mobilni telefoni ne smetaju, ali im smeta magnetna rezonanca (MR) i RTG zračenje u terapijske svrhe.

Muzički plejeri (MP 3) kvare pejs-mekere čak i kada su isključeni, jer imaju jake magnete.

*

U biografijama poznatih obavještajaca uvijek ima neka „bijela mrlja“, rupa ili period BEZ alibija.

*

Rođeni u horoskopskom znaku **VAGA** su kao led koji se dodaje viskiju,
bez koga se ne može, ali može biti i ledeno sjećivo,
samo ako im neko stane na žulj.

*

80% muškaraca prezire žene sa dva prezimena.

*

90% muškaraca s razlogom posumnja u nevjerstvo svoje partnerke,
naročito oni koji su i sami skloni prevarama.

**Muškarci su spremniji da priznaju prevaru, dok su žene spremne
sve da urade, samo da bi spriječile razotkrivanje nevjerstva.**

Osjećaj krivice može da ošteti imuni sistem.

*

Sjemenke jabuka u većim količinama su otrovne,
jer sadrže jedinjenje cijanida.

*

LJEŠNICI sadrže B vitamine, jačaju nerve i smanjuju osjetljivost na bol.

BADEM sadrži E vitamin, biotin, štiti srce i čuva kožu.

ORASI sadrže antioksidante i djeluju antikancerogeno.

KIKIRIKI sadrži aminokiselinu arginin i reguliše krvni pritisak.

INDIJSKI ORASI sadrže dosta cinka, magnezijuma i gvožđa.

PISTAĆI sadrže vlakna, djeluju preventivno protiv raka digestivnog trakta i nadimanja.
Snižava vrijednosti holesterola.

*

KESTEN je zdrav i kaloričan pa ga treba jesti umjesto glavnog jela i za užinu.
Sadrži B vitamine, fosfor, kalcijum i aminokiselinu triptofan (stvara serotonin).
Kesten razgrađuje višak kiselina u organizmu, a poslije hirurških intervencija i stresa -
daje snagu.

(Dr Hademar Bankhofer, Beč)

*

Sirevi, meso, šećer i kofein prilikom razlaganja oslobađaju supstancu sličnu opijatima, koja nas tjera da te namirnice stalno uzimamo i tako nam stvaraju fizičku zavisnost.

Iz sira od kazeina nastaje kazmorfin sličan morfinu.

Otuda postoji i jaka vezanost majke i bebe tokom dojenja.

(Dr Neal Bernard, London)

*

TRBUŠNI PLES je ples plodnosti, sređuje menstrualni ciklus, odlaže menopazu, a živahni pokreti obezbjeđuju zdravlje tijelu i unutrašnju radost, smanjuje stras i povećava polne funkcije.

(Dr Amen, ginekolog)

*

Energija srpskog kola može se prevesti na bilo koji jezik.
Imamo bogatu muzičku tradiciju i jako dobru i sadržajnu kafanu.

(Emir Kusturica, režiser)

*

Žene za kompjuterom provode u prosjeku 9,3 sata dnevno, a sa partnerom 3,6. 2/3 žena više vremena provode za kompjuterom nego napolju ili sa porodicom.

*

Osobe životne dobi 60 – 75 godina koje svaki drugi dan hodaju 45 minuta, poboljšavaju funkcije svoga mozga (planiranje, pamćenje i obavljenje više zadataka).

*

Uzrok Kronove bolesti je nedostatak bakterija *Fecalibacterium Prausnitzii* ili grupe *Clostridium leptum*, koje luče materije za redukovanje upalnih procesa.

(Francuska studija)

*

Hemski sastojak BISFENOL A u plastičnoj ambalaži za hranu povećava rizik za kardiovaskularne bolesti i diabetes, jer dovodi do poremećaja 3 vrlo važna enzima jetre. Bisfenol A je prisutan i u vodi za piće, kućnoj prašini i negativno utiče na hormone i reprodukciju. Njegovo prisustvo u urinu je otkriveno u 90% populacije.

(Univerzitet London)

EMOCIJE se rađaju u nesvjesnoj sferi psihe i pokreću mehanizme prilagođavanja organizma novoj situaciji. Čovjek osjeti opasnost i javi se strah : stežu se mišići spremni za borbu, adrenalin raste, srce lupa, a čula izoštravaju.

BIJES je trzaj naprijed, a
STRAH je bježanje i borba za opstanak.

Danas je u savladavanju prijetnji najvažniji **RAZUM** koji za prilagođavanje **zahtijeva potiskivanje emocija**.

Spojem emocija sa nesvjesnim i osviješćenim nastaju **OSJEĆANJA** prema nečemu ili nekome.

Emocija i misao su jedno.

Zato čovjek voli/mrzi, nada se/očajava, zavidi, žali, sumnja ili osjeća grižu savjesti. Emocija gnjeva plane, a mržnja ostaje dugo.

Osnovne emocije su : INTERES, RADOST (zadovoljstvo), ĆUĐENJE, TUGA (patnja), GNJEV (bijes), ODVRATNOST (godenje), PREZIR (nipodištavanje), STRAH (užas, prestravljenost), STID i KRIVICA (pokajanje).

Emocije se projektuju na organske sisteme.

Prva grupa emocija : interes, nada, ljubav, divljenje, zadovoljstvo, radost, ushićenje, zanos, zahvalnost, ganuće – **daju nam dobro zdravlje**.

Druga grupa emocija :
stid, krivica, griža savjesti, pokajanje utiču na zdravlje i/ ili izazivaju bolest.

Treća grupa emocija : tuga, sjeta, strah, prestravljenost, uznemirenost, depresija, nezadovoljstvo, gnjev, bijes, mržnja, prezir, zavist, gađenje, neprijateljstvo – **izazivaju bolest**.

(Valerija Tanović)

*

U SAD svaka 5. osoba ima neki poremećaj ličnosti, kompulzivne i opsessivne radnje, ili antisocijalno ponašanje koje vodi u nasilje, a 25 % mlade populacije se i liječi.

*

Recesija je kad onaj do tebe izgubi posao, a
depresija kad ti izgubiš posao.

Usamljenost je stanje duha.

Možete biti okruženi ljudima, a da oko vas odjekuje samoća.

Svaka usamljenost ima priču, a priča imaju tajnu;
usamljenici nikad ne govore o trenutku u kojem je samoća zakucala na vrata.

Sudbinska sreća je, najčešće, maskirani uvod u samoću. Uvijek smo usamljeniji nego što mislimo; mislimo da imamo mnogo prijatelja. Varamo se...

Neki vešti i retki ljudi uspevaju da usamljenost pretvore u dobru opciju, ali čak i oni, iz čista mira umeju da zasuze u ovim tihim, slavskim, predbožićnim danima.
Često se čude tome: otkud suze za koje, stvarno, nema razloga ? Ima razloga.

Kad u najtišem od svih podneva, prvog januara,
gledate bečki koncert – i kad najednom naleti plač –
nemojte se čuditi i nemojte ga zaustavljati.

To je dodir samoće.

(Miroslav Ćosić, publicista)

*

Sa tzv. starom gardom nisam u kontaktu. Kada sam 1995.godine smenjen i skrajnut, niko nije smeо ni telefonom da me pozove, jer je mogao da bude sklonjen za 24 sata.

Danas mislim da mi je Mira Marković učinila uslugu kada je od Miloševića tražila da me smeni, jer sam se otvoreno suprotstavio ulasku JUL-a u vlast.
Da nije bilo tako, danas bih možda trunuo u Hagu.

(Borisav Jović)

*

Sreća je zarazna.

Prijatelj koji je srećan, ako živi na udaljenosti 1,5 km od prijatelja,
za 25% mu povećava izgled za sreću, a
na rastojanju od 0,5 km izgledi za sreću su 42%.

(Univerzitet Harvard)

*

Plaši se kad su drugi pohlepni,
ali budi pohlepan kad su ostali plašljivi.

(Voren Bafet, čovjek koji je nakon „crnog ponedjeljka“ postao najbogatiji Amerikanac)

Švedski naučnici su otkrili **snažnu povezanost** između „slabih liderskih sposobnosti“ nadređenih i povećanog rizika za kardiovaskularne bolesti i srčani udar kod podređenih, pogotovo ako čovjek radi za istu firmu u dužem vremenskom periodu.

*

Pretjerano gledanje TV i monitora kod djece povećava gojaznost, nikotinsku zavisnost, češće konzumiranje alkohola i droge, prevremene seksualne odnose, slabiji uspjeh u školi, ali i poremećeje pažnje i hiperaktivnost.

Ako roditelji insistiraju na tome da školarci dobijaju samo petice i četvorke, djeca će se fokusirati samo na cilj, a ne na trud.
Djeca se tada počinju privojavati da će ih roditelji manje voljeti, ako nisu uspješna u školi.

Dakle, treba insistirati na trudu, jer mališani tada vjeruju da su postigli mnogo iako nisu dobili peticu.

*

DJECA u kolicima treba da sjede OKRENUTA LICEM prema osobi koja ih gura.

Ako gledaju u smjeru vožnje više su izložena stresu, rjeđe govore i smiju se, manje komuniciraju sa okolinom, ali i sa roditeljem koji ih vozi.

*

Nismo bolesni od onoga što povremeno jedemo, već od onoga što stalno jedemo.

*

Principi makrobiotičkog jelovnika :

- Slijediti liniju tradicionalne ishrane.
- Način ishrane prilagoditi sezoni i godišnjem dobu.
- Poštovati klimatske zone i jesti lokalno gajenu hranu.
- Poštovati individualne razlike i potrebe u hrani.

*

KADMIJUM, teški metal iz duvana oštećuje spermatogenezu, a snižen nivo cinka smanjuje sintezu testosterona potrebnog za zdravu spermu i potenciju.

*

KOMARCI više ujedaju djecu i plavuše, kao i osobe koje često jedu banane.

*

ŠANSA da se i drugi brak razvede jeza 10% veća nego prilikom prvog braka.

*

**U razgovoru od 10 minuta čovjek izgovori prosječno 2 – 3 laži.
Lažov trepće za 30% više od onih koji govore istinu.**

*

Jedno kijanje u javnom saobraćaju zarazi 150 ljudi.
Ljudi koji rade češće oboljevaju od onih koji su kod kuće.

*

Ljudi planeti Zemlji šalju previše negativnih vibracija, jer su postali rak planete.
Priroda se brani, uzvraća udarac zemljotresima, cunamijem, tornadima.
Mi muzičari pokušavamo da uputimo Zemlji dobre vibracije i u atmosferu
vratimo frekvencije liječenja, a ne uništavanja.

(Afrika Bambata, osnivač hip-hop-a)

*

**Muzika i smijeh blagotvorno djeluju na srce kod 90% ispitanika, a
kod 10 % rezultat je neutralan.**

Efekti su uporedivi čak i s nekim lijekovima i fizičkoj aktivnosti, ali
muzika i smijeh ne mogu popraviti negativne uticaje masne hrane !

(Dr Majkl Miler, kardiolog, SAD)

*

ONO ŠTO SI SLUŠAO KAO TINEJDŽER, SLUŠAĆEŠ CIJELOG ŽIVOTA.

Opijanje je konzumacija alkoholnog pića (za muškarce 6, za žene 4 jedinice) u relativno kratkom roku, nakon čega u narednih par sati dolazi do povećanja krvnog pritiska, sklonosti nastanku krvnih ugrušaka i promjeni srčanog ritma. Sve to povećava izglede za nastanak moždanog udara.

(Finsko istraživanje)

*

U životu se često dešava da postanete meta onima koje naučite da streljaju.
Stvoreni hoće da uništi stvoritelja da bi prikrio kako je nastao.
Karijeristi za sobom ne ostavljaju tragove, već bivše prijatelje.

(Prof.Dr Milovan Bojić)

*

U krivično-pravnom smislu uzrast do 14. godine života je DIJETE,
od 14. – 16. godine je MLAĐI MALOLJETNIK i
od 16. – 18.godine je STARJI MALOLJETNIK.

*

Najbolje se uči uz pomoć MENTALNIH MAPA –

pomoću slika, crteža, simbola i boja na papiru formata A 4, sa ključnim riječima i simbolima, koji asociraju na pročitano („kao drvo sa granama“).

Ovako se tekst pamti i do 25% brže nego na „stari“ način učenja.

*

Dobra volja vrijednija je od svakog uspjeha.

*

Za muslimana se danas teško može reći da je dobar ako samo ide u džamiju i obavlja vjerske dužnosti.

Dobar je tek kada od svojih ličnih prihoda odvaja ZEKAT, koji ide za finansiranje Islamske zajednice.

(Dževad Galijašević. sociolog religije)

**Lijepih slika iz života najradije se sjećamo baš onda kad nas život ošamari.
I uhvatimo se za te lijepe slike k'o mače za zavjesu.**

*

Kompozitor pjesme „Kućerak u Sremu“ Vlada Kanić
jedne večeri se na Petrovaradinu u Novom Sadu prepirao sa orkestrom
Stevice Jovanovića oko autorstva te pjesme.

Tamburaši su tvrdili da je to narodna pjesma.
Tek kada ih je okitio „hiljadarkom“, rekli su : „**E, sad je tvoja !**“

*

**Posjetioci porno sajtova su depresivniji i anksiozniji,
ali se ne zna pouzdano da li su anksiozni i depresivni ljudi
skloniji gledanju pornografije na internetu
ili ih posjećivanje tih sajtova čini nervoznim i depresivnim.**

(Dr Markus Skvirel, Melburn)

*

**Nova droga „MET“ (metamfetamin) izaziva ludačko lupanje srca, a
zatim srčani zastoj.**

Pravi se u tajnim laboratorijama Meksika, a upotrebljava za likvidacije „bez tragova“.

*

Eksperimentalno je dokazano da i psi osjećaju nepravdu.

Ako su npr. psi u paru pa jedan ne dobije nagradu, on počinje da zijeva, grebe i ne pruža šapu. Ako je sam i kada ne dobije nagradu, ne pokazuje znake stresa.

Od drugih životinja jedino još majmun pokazuje nezadovoljstvo nepravdom.

(Univerzitet Beč)

*

Psiholozi smatraju da su ljudi koji učestvuju u virtualnim sukobima putem interneta (**Fejsbuk**) klasični destruktivci koji žele da zagade prostor i društvo oko sebe. Riječ je o frustriranim osobama koje nisu uspjеле da u realnom svijetu ostvare svoje ciljeve, nemaju svoj identitet i pokušavaju da ga ostvare i formiraju van realnog društva u kom žive.

Sva naša sjećanja urezana su u naša čula.
Dokazano je da ako se smjestimo u pozu u kojoj smo bili kada se
neki događaj desio, mnogo lakše ćemo se sjetiti
svih detalja događaja.

*

Upala jetre u 73% slučajeva izazvana je nekim lijekom koji se izdaje na recept,
9% od dodataka hrani i 18% od uzimanja više lijekova.

Najštetniji su antibiotici i sedativi, zatim preparati za mršavljenje i jačanje mišića.

(Indiana University School of Medicine)

*

**VARDENAFIL, lijek za impotenciju, pomaže u prenošenju hemoterapije
kroz hematoencefalnu barijeru i produžava život bolesnicima
koji se liječe od tumora mozga.**

*

Unos većih količina šećera **može izazvati zavisnost** kao i kokain, heroin i
izazvati promjene ponašanja i očajničku potrebu u nedostatku šećera.

Šećer kao i droga izaziva povećanje nivoa dopamina u organizmu.

*

**Stariji bolesnici od depresije skloniji su nagomilavanju
visceralne masti u abdomenu, a
to dovodi do pojave kardiovakularnih bolesti i dijabetesa.**

*

Neko **zbog psihološke blokade** ne može da popije tabletu pa je gricka,
ali to može biti vrlo opasno zbog nagle resorpcije lijeka i
skoka koncentracije lijeka u krvi.

Naročito je opasno grickanje tableta morfijuma, citostatika,
koronarnih dilatatora i antihipertenziva.

Tada nastaje vrtoglavica, glavobolja i povećan rizik od moždanog udara.

- **Prijatna i nježna džez muzika je afrodisijak** pa parovi koji je slušaju imaju 34% više seksa od onih koji vole pop muziku. Razlog je saksofon koji podiže adrenalin i libido.
- **Najbolja je muzika u ritmu od 70 – 100 udara / min.**
kao što je i ritam srca.
- **Tehno i haus muzika** imaju 125 – 128 udara/min.
- **Hevi metal muzika** uzrokuje ljuntnju i depresiju.

*

Slaba želja za seksom kod žena skoro da je normalna pojava, jer žene želju osjete tek kada seksualna aktivnost s muškarcem započne.

Čak 60% žena ima izuzetno slab libido zbog mnogih obaveza, umora, stresa i nedostatka komunikacije sa partnerom.

*

Lista „zabranjenih žena“ :

- Sestra ili bivša djevojka najboljeg prijatelja.
- Koleginice sa posla.
- Kume, svastike i snaje.
- Striptizete
- Bivša djevojka – „čvor ostaje gdje je nit pukla“.

*

Ljudi budućnosti biće biseksualni i seks će biti važan samo kao emotivni čin, a djeca će se dobijati vještačkom oplodnjom i kloniranjem. Teoretičari Q populacije smatraju da su ljudi po prirodi biseksualni, ali da je odabir seksualne preferencije uslovjen društvenim činiocima i moralnim normama.

(Dr Umberto Veronesi, onkolog)

*

Za svakog muškarca postoji prava žena i zato nikako ne smiju da odustanu od namjere da je osvoje, ma koliko to komplikovano bilo.
Djevojke su jednostavno takve.

(ALEK GREJVEN, 9 - godišnjak iz Kolorada, autor bestselera „Kako pričati s djevojkama“)

Imunološki sistem bolje funkcioniše noću zbog unutrašnjeg, biološkog sata, jer preko dana mu metabolizam ne daje dovoljno energije.

*

CIMET snižava šećer u krvi (1/2 kk dnevno) kod dijabetičara, jer katehin i epikatehin iz cimeta aktiviraju inzulin. Cimet snižava i holesterol, trigliceride, povišenu tjelesnu temperaturu, a djeluje i fungicidno i antizapaljenski.

(Američko istraživanje)

*

Sv.Nikola je zaštitnik djece, učenih ljudi, trgovaca, mornara i putnika.

Tajno ostavljanje poklona u dječije cipele na prozoru potiče od toga što Sv.Nikola svoja dobročinstva nikada nije činio javno.

Na Zapadu je naziv Djeda Mraz ili Santa Kroz nastao kao skraćeno ime od Santa Nikolaus (Sv.Nikola).

*

SUPA JE ELIKSIR ŽIVOTA

Supa od mahunarki, pečurki i bijelog luka sadrži selen, mikroelemenat potreban za aktivnost imunog sistema.

Supa od brokolija, bundeve, ovsenih pahuljica i pilećeg mesa sadrži cink, koji štiti od prehlade, čisti i štiti kožu, popravlja raspoloženje.

Supa od žitarica sadrži dosta gvožđa.

Konsumiranje supe snižava povišeni krvni pritisak i holesterol.

Kada se osjećaš ljutito, jedi piletinu, šargarepu i celer.

Ako se osjaćaš usamljeno, pomoći će ti tjestenine sa sosom od paradajza, kornfleks, žitarice i jabuke.

Depresiju i umor rješićeš sa orašastim voćem, spanaćem, graškom, blitvom i žitaricama (B 1 vitamin, folna kiselina).

Protiv stresa uzimaj prženo orašasto voće i sjemenke.

(Dr Hademar Bankhofer, Univerzitet Harvard)

*

- Ljudski kašalj izaziva talas vazduha sa brzinom od 100 km/h.
- Jedna šargarepa sadrži više od 200% preporučive doze vitamina A.
- Čovjek dnevno proizvede oko 1 litar pljuvačke.

*

Muškarci imaju bradavice na grudima zato što je svaki fetus u ranom razvoju ženskog pola.

*

**Butna kost čovjeka čvršća je od betona, a
zubna gleđ najtvrdi materijal u ljudskom tijelu.**

*

Žene su najseksipilnije od 30 – 45 godine života, jer su tada najopuštenije i najviše uživaju u seksu.

*

**Brak je kao film.
Ako je dobar, ostaneš do kraja, a ako nije - izadeš.**

*

Ljubavne afere (prevare) su veoma opasne,
jer je muškarac u stresu da ne bude otkriven od strane partnerke,
ima jači osjećaj krivice kada vara i
više praktikuje poze „kama sutra“ da se dokaže.

**Najopasniji po srce su seksualni položaji u kojima
muškarac stoji na nogama !**

*

BLIC vic:

Sekretarica traži od direktora da joj pozajmi 100 €, pa mu kaže:

- Vratiću Vam, čim budete mogli !

Univerzitet Indijana naučno je demantovao neke uvriježene mitove i tvrdi :

1. Recept za suzbijanje mamurluka NE POSTOJI.
2. Unos kalorija krajem dana ne dovodi do porasta tjelesne težine više nego obroci ujutru i u podne.
3. Konzumacija šećera ne dovodi do hiperaktivnosti u ponašanju kod djece.
4. Nošenje kapa ne doprinosi očuvanje tjelesne temperature.
5. Broj samoubistava tokom praznika NE STOJI.
Suicidi se češće dešavaju u toplijim mjesecima.

*

G – tačka, koju ima svaka 4. žena je zadebljanje tkiva između vagine i uretre i važna je za vaginalni orgazam.

Italijanski naučnici su zapazili da postoji povezanost između pojačane dlakavosti žena i G- tačke i smatraju da je za pomenuto zadebljanje tkiva odgovoran testosteron.

*

Spavanje na trbuhu ili na leđima može negativno da utiče na promjenu oblika kičme.

Lagano savijana koljena sa manjim jastukom između i bočni položaj pri spavanju – najzdraviji je način.

*

- Ljudi normalne težine zalogaj prevrću u prosjeku 15 puta, a gojazni 12 puta.
- Uska odjeća podstiče ljude da manje jedu nego komotna i široka.
- Veliki tanjiri doprinose gojaznosti, jer ljudi su skloni da pojedu sve iz tanjira.
- **Radi bolje linije poželjno je jesti iz - manjih tanjira i duže žvakati.**

*

**SREĆA je zarazna,
pokazuje jedno 20-godišnje istraživanje na 5.000.- ispitanika.**

Sreća se **osjeća** u glasu, pokretima i **prenosi** na druge osobe.

Ali da bi se sreća širila potreban je fizički kontakt, jer naše emocije se prenose govorom tijela, naročito licem.

I empatija je važna, jer kada gledamo kako neka osoba izražava svoja osjećanja i u našem mozgu se aktiviraju isti dijelovi.

Ako imamo u blizini srećnu osobu i mi ćemo biti srećni za 9%, a ako imamo depresivnu osobu taj će procenat biti samo 7%.

Jedino gdje se sraća ne prenosi je radno mjesto; tu je blokirana.

(Dr Nikolas Hristakis, Harvard i Dr Džejms Flauer, San Diego)

*

KABASEO je pogled koji poziva i fascinira u igri tango,
plesu strasti, ljubavi i tuge.
Pleše se uz zvuke harmonike – bandoneona.

Tango je tužna misao koja se pleše.

*

Žene teže mogu da ostave duvan od muškaraca,
jer jače pate od apstinencijalnog sindroma
(depresija, anksioznost, pad koncentracije i gojenje).

Obično ponovo propuše zbog povećanja tjelesne težine.

(Klinika MAJO, SAD)

*

Život je pun znakova čuđenja.

(Miljenko Žuborski)

*

- 75% žena u tridesetim godinama priznaje da bi se rado udalo zbog novca, a 58% bi bez griže savjesti zavelo šefa, da bi napredovale u karijeri.
- 18% žena preferira starije muškarce.
- 44% žena gubi želju za seksom u dugogodišnjoj vezi i tada zamišlja drugog partnera.
- Samo 2% žena bi pristalo na vezu sa muškarcem nižim od 160 cm.
- 42% žena sanja o domu i porodici, a 75% o avanturi umjesto trajne veze.

Ovo su odgovori na pitanje : ŠTA ONE, U STVARI, ŽELE ?

Ako bi saznali sve tajne ženskog pola, nepovratno bismo uništili zabavu i upali u monotoniju. Svaka žena je svijet za sebe, a kako je priroda muškarcu dala da osvaja, on i treba da ide u to osvajanje, bez straha.

Naoružan strpljenjem i ljubavlju možda će i uspjeti da osvoji njeno srce.

Mi naučnici možemo da nastavimo sa istraživanjima, a svako od vas neka se snalazi kako zna i umije.

(Anonimni engleski seksolog)

*

Nedavno je na TV prikazan jedan stari film,
u kome na kraju pobeđuje pravda.
Kako su se samo deca smejala.

**Smrtna kazna je ukinuta.
Na smrt može da vas osudi svako, osim suda.**

(Ranko Guzina)

*

Koliko god da je neko nervozan ili agresivan,
najlakše ga je razoružati riječima :
„Nemo' se ljutiš !“

(Mirko Babić, glumac)

*

Tuđom zaslugom uvek možeš da ostaneš bez onog
što imaš, a da ostaneš bez onog što jesi,
možeš samo svojom zaslugom.

(From o „Imati ili biti“)

* * *

