

S V A Š T A R A – 6.

Po izboru Svetozara M. Jovanovića

2010.

Bože, Oče svemogući...
ja se nadam nešto Tvoje da u duši mojoj sjaji...
Neizvjestan, al' se gordim, što sa Tobom svojstvo imam.

(P.P.Njegoš)

*

Čovek je dvojno biće, duševno i telesno, ali i duhovno, jer ga je stvorio Bog,
Bog koji je duh, otisnuo je u materiji svoj lik i to je čovekova bogolika duša.

(Prof.Dr Dimitrije Kalezić)

*

Svaka molitva jeste borba sa smrću i opravdanje smrti .
I svaka prava molitva jeste borba za život i utvrđenje života.
Prava molitva te čini jačim od smrti.

Kad ustaneš sa molitve i zagledav u sebe osetiš isti strah od smrti, kao i pre,
onda znaj da ti molitva nije bila prava.

Ali kad ustaneš sa molitve i zagledav u sebe osetiš želju za što skorijim
sjedinjenjem i istinskim životom, onda znaj da ti je molitva pobednička.

(Vladika Nikolaj Velimirović)

*

- Mnogim osobama sa depresijom lakše je da svoje tegobe iskažu muzikom nego riječima.
- Porođajni bolovi su manji ako trudnica sluša muziku koju voli, bilo vokalnu ili instrumentalnu.
- Muzika djeluje više na podsvjest.
- **Rok muzika** slabi kratkoročno pamćenje, razumljivu komunikaciju, a pojačava razdražljivost, anksioznost i tugu. Poslije rok koncerta mnoge osobe nisu u stanju čak da odgovore ni na pitanja kao što su : Kako se zovete ? Koja je sada godina ? Gdje se trenutno nalazite ?
- Za psihoterapiju je pogodna samo **klasična muzika** („Efekat Mocarta“). Bramsova muzika strastveno teži ka spokoju i unutrašnjoj ravnoteži, liječi od umora ! Muzika Musorgskog smiruje bijes, a Čajkovskog pomaže protiv nervoze i razdražljivosti. Protiv migrene efikasna je muzika Dvoržaka („Proljećna pjesma“) i Geršvinov „Amerikanac u Parizu“. Glavobolju liječi „Poloneza“ Odinskog, a san normalizuje Grigova svita „Per Gint“. Za regulisanje krvnog pritiska i srčanog ritma efikasan je Mendelsonov „Svedbeni marš“.
- Za depresivne osobe preporučuje se **džez, bluz, soul, kalipso, rege**.

(„Život“)

*

„**PRAVOSLAVLJE ili SMRT**“ nije deviza u smislu uzimanja tuđeg života za
pravoslavlje, već davanje svog za svetu ideju.

*

Javne kuće u Švajcarskoj uvođe kao obaveznu opremu i defibrilatore,
koje će primjenjivati same prostitutke u slučaju kliničke smrti klijenta,
jer im ljudi starije životne dobi sve češće umiru od „slatke smrti“.

(Press)

*

Mile Budak i Moša Pijade su pred Drugi svjetski rat potpisali sporazum o zajedničkoj borbi protiv Srba i Srpske pravoslavne crkve. Zato su ustaše puštale komuniste čak i iz logora Jasenovac !

Nakon kapitulacije Italije 1943.godine proustaško rukovodstvo prešlo je u partizane i učestvovalo u AVNOJ-u. Zagreb su oslobođene domobranske jedinice sa petokrakom, jer Tito nije dozvolio da to učine partizanske jedinice, koje su činili mahom Srbi. Tako su i Rusi na istoku bugarske okupacione snage proglašili savezničkim, pa su i Bugari postali oslobođeni.

(Akademik, prof.dr Srboljub Živanović)

*

Najbolje sredstvo protiv prehlade je **čaj od malina**.

U većim količinama može izazvati aritmiju srca i usporiti rad bubrega.

*

www.stankovicdejan.com
(zavisnost od kockanja)

*

Za prostoriju 4 x 5 m idealno osvjetljenje je 280 wati (luster sa 5 sijalica od 60 W).

*

Pametniji manje puše, a najpametniji uopšte ne puše.

Dokazano je da je IQ kod pušača za 7,5 bodova niži od prosjeka kod nepušača.

*

U normalnim uslovima naše ćelije koriste molekularni kiseonik. Stres i nezdrave navike u ishrani dovode do toga da se u ćelijama stvara jonski kiseonik, koji djeluje kao slobodni radikal agresivno i štetno po ćelije organizma, remeteći njihove funkcije.

Ljudi se sve češće okreću antioksidantima, suplementima (dodacima) u ishrani, tzv. adaptogenima (matični mleč, biljni preparati maka, gljiva, crnog vina i dr.), ali to nisu antioksidanti kao što se obično misli. Npr. germanijum je teški metal koji je toksičan za organizam.

Bolje je umjesto suplemenata uzimati svježe voće i povrće.

(Prof.dr Tomislav Jovanović)

*

KARMA je put koji duša mora da prođe da bi u ovoj inkarnaciji nešto naučila i „odradila“ što u prethodnoj nije. To je dug predaka, nalazi se u genima i nije uvijek u vezi sa ljubavlju.

Sudbina i karma nisu isto. Sudbinski događaji se ne mogu izbjegći.

Iz sudbinske ljubavi rađaju se djeca, bez obzira kako će se ta ljubav završiti.

Sudbinska ljubav ne mora biti i karmička, jer u sudbinskoj ljubavi možemo napraviti karmički dug, dok u karmičkoj ljubavi mi otplaćujemo dug iz prošlosti ili dug nasljeđen od predaka.

Karmičku ljubav karakteriše patnja i slaba komunikacija, ali i zanos. Jedna strana više pati ili je manje voljna da ljubav pruži ili uskraćuje ljubav iz ponosa i dominacije.

Božanska ljubav koju nosi svako biće u sebi je nešto što se mora bezuslovno dati, ali ako se ne da – to postaje grijeh.

Karmička ljubav se ponavlja po obrascu, ali model ponašanja mora da bude drugačiji i odnosi moraju da se rasčiste verbalno ili fizički.

Uvijek postoji predosjećaj da će se ljubav dogoditi ! („Deža vi“)

„Karmički“ znači obavezno put duše ka nečemu boljem, pročišćenje i put ka savršenstvu. To je bioenergetski zapis sadržan u nekoliko slojeva (fizčki, misaoni, emotivni).

Dio duše koji traga za ljubavlju sadržan je u emotivnom sloju aure, pa srečni ljudi sijaju, a nesrećne vidimo kao „uvenule“.

Velike strastvene ljubavi su karmičke i događaju se iznenada, mada naše informaciono polje već ranije „primi informaciju“ o ulasku značajne osobe u naš život. Predosjećaj toga je radost bez poznatog uzroka.

U društvenom usponu naša duša neće prepoznati karmičku ljubav jer je energija usmjerenata ka drugim interesovanjima pa i privremenom partneru. I kada duša postane gladna ljubavi, emocionalna aura će prihvati energiju osobe kojoj se dopadamo.

Tada nastupa karmički zadatak.

Svaka duša traži svog „učitelja“ ili „mučitelja“. Što je veći zadatak, veza je komplikovanija, a karmički put teži. Osoba koja više voli, više i pati, a to je dokaz da je na pravom putu da o sebi nešto nauči. Ako su stvari obrnute onda to znači da sada druga strana otplaćuje svoj karmički dug jer je partner koji je patio, postao stabilniji.

„**Ljubav do kraja života**“ odnosi se na stare duše, one koje će nakon zajedničkog braka naći svoj put u vječnost i više se neće reinkarnirati.

U karmičkoj ljubavi svaki partner uči svoju lekciju o ljubavi, braku i ima iskušenja koja omogućavaju duši da nađe svoj put ka sreći. Svade i tuče su znak da je jedan partner ušao u vezu bez ljubavi, a drugi da bi odradio „karmički dug“ jer je u prethodnom životu bio bahat, gord, netolerant.

Samoljublje, ponos, samoobožavanje onemogućavaju otplate karmičkog duga, jer blokiraju kanale ljubavi.

Karmička ljubav traje i na daljinu iako se partneri ne viđaju godinama. Kako će se ta ljubav razrješiti zavisi od karmičkog zadatka i jednog i drugog partnera.

Što je zadatak zahtjevniji, ljubav je komplikovanija i duže traje; sve dok se aure spontano ne spoje ili ne rastave bez mržnje, ljunje ili osjećaja povređenosti.

Nakon svake ljubavi, naročito karmičke, mora ostati sjećanje na ljubav, a ne na patnju ili povrijeđeni ponos !

(Jasminka Holclajtner)

*

Domovinski rat i hrvatski antifašizam dva su stuba hrvatske državnosti,
čije će vrijednosti uvijek poštovati.

(Ivo Josipović)

*

Jedni mrse, drugi raspredaju !

(Jovan Arsić)

*

Tunjevina jača mišiće, smanjuje rizik za nastanak raka prostate i
smiruje agresivno ponašanje.

(Prof.Dr Hademar Bankhofer)

*

S Titom je 1954.godine, kroz savez sa Grčkom i Turskom,
Jugoslavija postala pridružena članica NATO-a !

Od 1950.g. do tada od SAD je dobijeno 569 aviona, 1.835 topova, 918 tenkova i
mnogo drugog naoružanja i hrane, a američka vojna misija u Beogradu imala je
kartoteku o 6.500.- oficira JNA.

(Pero Simić, publicista)

*

Uzimanje BIJELOG LUKA i antikoagulantnih lijekova pojačava sklonost ka krvarenju !

*

www.bowentechnique.rs

*

ZILOT na grčkom znači revnitelj, revnosten i potpuno odan pravoslavlju.

Ziloti se od srpske pravoslavne crkve (SPC) razlikuju po neprihvatanju ekumenizma i
krajnjeg odbijanja svakog lukuza. SPC ih smatra uvezenom otpadničkom sektom grčkih
starokalendaraca, a njihove monahe samozvanim monasima.

SPC se opredelila za globalizaciju i ekumenizam stupanjem u Svetski savez crkava. Na korak
smo od uvođenja novog kalendara, dolaska pape i zajedničke molitve sa katolicima.

Svet se mnogo ogrehovio. Ujedinjenje svih religija vodi ka dolasku Antihrista i sudnjeg dana.
I SPC sve više vrši bogosluženje u otvorenom oltaru kao što to radi i rimski papa.

(Zilot otac Maksim)

*

**U rečniku mladih obeležene su tri najproblematičnije socijalne grupe:
alkosi, narkosi i penzosi.**

(Ranko Guzina)

*

Najveće bogatstvo je slobodno vreme. Danas čovek robuje nedostatku vremena.

Stalno šetam i gledam to bezglavo jurcanje.

Živimo kao kada ubrzano pustite film.

(Đuza Stojiljković, glumac)

*

Pogled na ženske obline u vidu „pješčanog sata“ pruža muškarcima jednako zadovoljstvo kao čašica alkohola alkoholičarima ili doza droge narkomanima, jer muški mozak to shvata kao neki oblik nagrade i povećava svoju aktivnost baš u oblastima odgovornim za zadovoljstvo zbog nagrade.

Tim se objašnjava i okupiranost pornografijom, seksualna zavisnost ili poremećaji seksualnog uzneniravanja kao i nevino gledanje zgodnih djevojaka !

(Prof.Dr Stiven Platek, Univerzitet Džordžija)

*

PUŠENJEM DUVANA oslobađa se nikotin u obliku dima koji se zadržava na zidovima, tepihu, zavjesama, namještaju i tu zadržava mjesecima.

Nikotin u kontaktu sa nitratnom (azotnom) kiselinom iz vazduha stvara NITROZAMINE, najmoćnije kancerogene supstance.

Udisanjem prašine ili kontaktom kože nitrozamini ulaze u organizam !

Tu ne pomaže nikakvo provjetravanje prostorija, tkanina i stvari !

(Američka akademija nauka)

*

Kad kupujemo DOBAR DIGITALNI FOTOAPARAT moramo imati na umu :

- Rezolucija od 5 megapiksela je sasvim dovoljna jer daje oštре fotografije i za slike formata do 28 x 35 cm.
- Bolje je odabrati aparat sa većim dugmićima jer se tako lakše izvode potrebne komande.

- Kvalitet objektiva : manji propušta i manje svjetlosti, pa su bolji oni sa većim optičkim zumom (do 12 X) u odnosu na digitalni zum.
- Prednost treba uvijek dati bateriji koja može da se zamjeni i puni. Uz aparat sa nestandardnom baterijom uvijek treba kupiti i dodatnu.
- Aparat sa opcijama: oblačno, sunce, neon, sa blicom ili bez – dobar je izbor.
- Prednost dati aparatu čija kartica može i na kompjuter !

*

„Kriza srednjih godina“ je u 44.godini i predstavlja samo period sumnje i nemira, ali ne utiče na to da da u tim godinama muškarac ne bude najsrećniji.

*

Previše informacija putem TV, e-maila, SMS-a, radija, novina i razgovora, ugrožava psihu, uzrokuje bolesti i dovodi do poremećaja ličnosti.

Zato 60 minuta dnevno treba odvojiti za potpunu tišinu ili za kreativni hobi – muziku, slikanje ili maštanje.

*

„ZELENA KAFA“ je pomoćno ljekovito sredstvo za mršavljenje. Sadrži supstancu sibutramin koja može da izazove srčane probleme i niz komplikacija kod bolesnika od jetre, štitne žljezde, bubrega i psihičkih poremećaja, te gubitak apetita, suvoću usta, opstipaciju, nesanicu i pojačano znojenje. Pa ipak se slobodno prodaje u apotekama i prodavnicama zdrave hrane !?

*

MIGRENA nije smao glavobolja, glavobolja je simptom migrene kao što su i umor, nesvjestica, pojačana osjetljivost na zvuk i svjetlost, mučnina povraćanje, otupljenost.

Migrena nije psihološki poremećaj, već neurološki. Nastaje kada se nivo hormona serotoninu spusti i tada nervus trigeminus počinje da otpušta supstance neuropeptide koje na spoljašnjem dijelu mozga izazivaju proširenje i upalu krvnih sudova.

Nema naučnih dokaza o povezanosti migrene sa alergijama, ali ima sa menstruacijom i upotrebot kontraceptivnih pilula koje pojačavaju migrenozne napade, te trudnoćom, koja ih ublažava. Žene tri puta češće pate od migrene nego muškarci.

Međutim, žene sa migrenom imaju 26 puta manji rizik da obole od raka dojke, a u menopauzi taj je rizik za 33 puta manji. Naime, pokretači migrenoznog napada smanjuju nivo estrogena, koji su vrlo aktivni u nastanku raka dojke.

(Press)

*

**Čitavog života mislio sam da se učim kako živjeti,
a u stvari, učio sam se kako umrijeti.**

(Leonardo da Vinči)

*

O tac Mome Kapor a napisao je rodoslov u kome je svom jedincu posvetio samo jednu rečenicu : „Momčilo Gojka Kapor, nema muške djece.“
Za žensku djecu nema mjesta u rodoslovu.

„Istorija me nikada nije zanimala. Kao da sam sebe rodio i da potičem niotkuda.
Moje porodično stablo ne ide dalje od mojih đonova.“ - zabilježio je Momo Kapor.

*

KALIJUM je neophodan mineral, jer smanjuje rizik od moždanog udara za 19% i koronarne bolesti za 8%.

Smanjite unos kohinjske soli (NaCl), a povećajte unos hrane bogate kalijumom !“

Kalijumom obiluju paradajz, krompir, soja, pasulj, kajsije, banane, avokado i suve šljive.

*

VITAMINSKE tablete stajanjem vrlo brzo gube svojstva,
posebno one sa B i C vitaminom.
U tom slučaju nisu štetne, već samo nedjelotvorne !

*

Istraživanja pokazuju da ljudi koji nemaju srčane probleme ne bi ni trebalo da preventivno uzimaju **ASPIRIN**, jer opasnost od unutrašnjeg krvarenja je veća nego mogućnost prevencije srčanih oboljenja.

(Američka medicinska asocijacija)

*

**PATRIOTIZAM NIJE IDEOLOGIJA.
TO JE STVAR KUĆNOG VASPITANJA. TO TE NAUČI BABA.**

(Momo Kapor)

*

BANANE smanjuju rizik od smrti zbog moždanog udara čak za 40%, regulišu krvni pritisak, podižu raspoloženje, a dobre su i za kosti, želudac i crijeva.

Sadrže dosta kalijuma, željeza, vitamina B 6 i triptofana koji se pretvara u „hormon sreće“ – serotonin.

(Univerzitet Džon Hopkins)

*

Bolja je mutava pamet od rečite gluposti...

(Miljenko Žuborski)

*

Prelazne periode godišnjih doba često prate problemi sa nesanicom. Kinezi odavno za to preporučuju **čaj od nane sa medom**, jer zahvaljujući aminokiselini triptofanu koji u mozgu stvara hormon dobrog raspoloženja, serotonin, a pinealna žlijezda ga pretvara u melatonin, hormon koji pospješuje spavanje.

Brzi ugljeni hidrati (mljekو ili čaj sa medom, muslima, kornifleksom) čiji triptofan već poslije 45 minuta stimuliše stvaranje melatonina i rješava nesanicu. Uz to ugljeni hidrati stimulišu lučenje inzulina koji širi krvne sudove i snižava krvni pritisak, što takođe vodi u kvalitetan san.

Upotreba mesa blokira triptofan i njegove pozitivne efekte na san.

(Prof.Dr Hademar Bankhofer)

*

ČOKOLADA u dozi od 50 gr nedjeljno smanjuje rizik za moždani udar za 22% i smrt od njega za 50% !

Uz to čokolada ima antikancerogeno djelovanje i usporava procese starenja tako što usporava razgradnju kolagenih vlakana.

*

Postoji pravno pravilo : ko prvi u vremenu, jači u pravu.

*

TAMO GDJE PRESTAJE LOGIKA, POČINJE BOSNA.

(Ivo Andrić)

*

Čija sila, toga i pravda.

(Narodna)

*

Svakodnevno unošenje masne hrane smanjuje fizičku izdržljivost i sposobnost razmišljanja. Mozak se opušta, pronicljivost opada, javljaju se malaksalost, razdražljivost ili opšta usporenost.

To nastaje zato što transmiteri mozgu govore da treba da se odmara,
jer je vrijeme izobilja („dovoljno dobre hrane“), te se
instinkti za preživljavanje isključuju, kao i moć razmišljanja.

(Dr Alan Merion – Dejvis, Univerzitet Oksford)

*

U danima ovulacije žene izgledaju privlačnije, erotičnije i zavodljivije, ali
ako uzimaju kontraceptivne pilule to negativno utiče na njihovu privlačnost.

(Univerzitet Novi Meksiko)

*

**Srećni ljudi pričaju više od nesrećnih, a kada govore to je sadržajno i smisleno i
češće su u društvu nego sami.
Oni nesrećni manje pričaju i češće vode površan život.**

(Univerzitet Arizona)

*

I previše voća u ishrani goji, jer sadrži voćni šećer fruktozu, koja nam ne stvara osjećaj
sitosti. Naime, kada jedemo konzumni šećer nastaje lučenje inzulina koji obavještava
mozak da smo dovoljno jeli. Sa fruktozom to nije slučaj.

4 gr fruktoze = 1 kafena kašika šećera.

Jedna banana sadrži 11 gr fruktoze, šaka suvog grožđa 8,7 gr, 1 pomorandža 3,6 gr,
1 kruška 11 gr, 1 grejp 7 gr i 1 delišes jabuka 11 gr fruktoze.

Mada još uvijek važi preporuka za unos 5 porcija voća dnevno, gojaznim osobama,
dijabetičarima i kardiovaskularnim bolesnicima je bolje da jedu više povrća nego voća !

(Dr Karel Leru)

*

**Svaki sat vremena svakodnevnog gledanja televizije
povećava rizik za nastanak srčanih bolesti
i na to ne može preventivno uticati ni redovno vježbanje !**

Ljudi koji gledaju TV više od 4 sata dnevno imaju 46% veće šanse da umru od
raznih bolesti, a čak za 80% su veće šanse da umru od kardiovaskularnih.

(Australijska studija)

*

ŽENE koje tokom razdoblja začeća i rane trudnoće jedu visoko kaloričnu hranu rađaju dječake, dok one koje uzimaju laganu hranu rađaju djevojčice.

Ishrana majke u ranim fazama trudnoće snažno utiče na pol djeteta.

(Dr Šeril Rozenfeld, Univerzitet Misuri)

*

PROBIOTICI su bakterije mlijecne kiseline ili gljivice kvasca koje naseljavaju debelo crijevo i jačaju odbrambene snage našeg organizma. Crijeva su najvažniji imunološki organ u tijelu !

Probiotike sadrže kiselo mlijeko, kefir, kiseli kupus i povrće iz turšije. Skupi probiotski preparati sadrže višak šećera i masti.

Aminokiselina ARGININ iz soje, kikirikija, sjemena lana, badema, suncokreta i pšeničnih klica – jača imunitet.

Pileća supa pouzdano ublažava simptome akutne upale gornjih respiratornih puteva.

MEDITERANSKA ISHRANA (sa malo masnoća i ugljenih hidrata, dosta voća, povrća i maslinovog ulja) smanjuje nakupljanje masnih naslaga (plakova) za 5% kao i zadebljanje zidova arterija (arterioskleroza), samo ako se dugoročno praktikuje.

(Dr Čarls Najt, kardiolog)

*

**Narod koji ima za vođu jednog psihijatra,
verovatno da za neprijatelja ima patološke tipove.**

(Momo Kapor)

*

Strpljenje je umiljata tvrdoglavost.

(M.Žuborski)

*

U neverbalnoj komunikaciji **dlan okrenut nagore** znači pomirljivost, iskrenost, naivnost, prihvatanje i pokornost, dok **dlan okrenut nadole** označava želju za dominacijom.

*

KO NIJE SLUŽIO, TAJ NE ZNA NI ZAPOVJEDATI.

(Narodna)

*

Svako ko je doživio neki veliki gubitak stiče nove sposobnosti, jer nedaće nas primoravaju da tragamo za novim rješenjima.

Teška vremena izoštravaju i jačaju našu intuiciju.

Sve što nas prisiljava da izađemo iz "bezbjedne, uobičajene zone", jača našu potrebu da razvijamo nove sposobnosti, da se drugačije ponašamo i da tražimo nova rješenja.

(Laura Dej, intuicionista)

*

**Priča kaže da je jedan starac, krenuvši na putovanje kroz planine,
poveo sa sobom i malo dijete.**

Zašto ?

Da bi radi djeteta i zajedno sa njim prelazio prepreke.

(Džuna, ekstrasens)

*

Današnji čovjek u opštoj trci svoju brigu o zdravlju prepušta medicini i farmaceutici, koje će mu samo odlagati suočavanje sa samim sobom i emocijama koje nosi u sebi.

**Susret sa sobom se odlaže do momenta kad medicina digne ruke od nekog,
ko iznevjerjen počne da tumara i da traži spas.**

(Dušan Veličković)

*

- Naučno je dokazano da žene i muškarci različito reaguju na iste lijekove i terapije. Npr. žene se brže bude poslije anestezije, ali češće pate od njenih nuspojava kao što su glavobolja i mučnina.
- Ženski organizam češće odbacuje transplantirane organe, jer njen organizam brže prerađuje lijekove koji se daju da bi se spriječilo njihovo odbacivanje.
- Lijekovi na bazi morfijuma djelotvorniji su kod žena, nego kod muškaraca, dok je sa ibuprofenom stvar obrnuta.
- Kod uzimanja antihistaminika, antidepresiva, antibiotika i steroida, žene imaju više propratnih neželjenih pojava.
- ASPIRIN kode žena smanjuje rizik od moždanog udara, a kod muškaraca od infarkta srca.
- Žene u prosjeku uzimaju 20 – 30 % lijekova više nego muškarci.
- Žene i muškarci se razlikuju gotovo u svim organima, zato različito reaguju na iste lijekove.

(Dr Marijan Legato, Univerzitet Kolumbija)

*

Muško ime se i danas stavlja ispred ženskog, i to je čisti seksizam !
Uobičajena fraza kod najave je npr: Gospodin i gospođa...

Ali mora se priznati da bi drugačiji poredak riječi u najavi kao
npr. : Eva i Adam, Julija i Romeo, leđi Dajana i princ Čarls,
u najmanju ruku bio - čudan !

*

Asocijacije na IRSKU su :
zelena boja djeteline, harfa, pivo "GINIS", fudbalski klub SELTIK i Sveti Patrik, zaštitnik Irske.

(Aca Seltik, „Orthodox Kelts“)

*

Mladost prestaje u 35., a srednje doba u 58.godini života.
Stariji ljudi imaju aktivniji i ispunjeniji život nego mladi.

*

Ljudi sa IBM < 50 misle da su krupniji nego što stvarno jesu.
 $\frac{3}{4}$ ekstremno debelih osoba sa IBM > 50 misle da su mršaviji.
50% ljudi ima nerealnu sliku svoga tijela.

*

**Takozvana Hrvatska pravoslavna crkva nije crkva svih Srba,
već samo jedne trećine, kako je planom i predviđeno.**

(Ranko Guzina)

*

Većina glumica koje su osvojile OSKARA, ubrzo poslije toga se razvede.

*

Da nam se nije umešao matičar i danas bismo živeli u ljubavi.
(Radojica Becić)

*

BRUKSIZAM, škrđutanje zubima tokom sna dovodi do abrazije zuba i bolova u žvakaćoj muskulaturi.
Uzroci bruksizma su nepoznati, ali stres značajno doprinosi njegovom nastanku.

*

Pretjerana upotreba **analgetika** (paracetamol, ibuprofen) kod muškaraca mlađih od 50 godina, mogu dovesti do oštećenja i problema sa sluhom. Iako nisu vršena istraživanja i na ženama, pretpostavlja se da bi posljedice i kod njih mogле biti slične.

(Univerzitet Harvard)

*

NE IDEM TAMO ODAKLE BI ME ISTERALI !

(M.Žuborski)

*

Vitamin D podstiče aktiviranje T- limfocita, ćelija imunološkog sistema. Kod nedostatka D vitamina u organizmu ove ćelije ne reaguju na pojavu bolesti. Izvori vitamina D su **sunčeva svjetlost, riba i jaja**.

*

Dugotrajno robovanje i rđava uprava mogu toliko zbuniti i unakaziti shvatanje jednog naroda da zdrav razum i prav sud njemu otančaju i oslabe, pa se potpuno izvitopere. Takav poremećen narod ne može više da razlikuje ne samo dobro od zla, nego i svoju sopstvenu korist od očigledne štete.

(Ivo Andrić)

*

Zastava postavljena naopačke je signal da smo u velikoj nevolji i opasnosti i da treba neko da dođe da bi nas spasio.

(Film)

*

SINALKO je sin od alkoholičara !

*

Češća upotreba BIJELOG LUKA sprečava pojavu raka jer smanjuje pretvaranje nitrata iz hrane i vode u sastojke koji mogu dovesti do pojave raka.

(Analitikal biokemistri)

30% Amerikanaca priznaje da im više nedostaje kućni ljubimac nego partner, kada negdje otpisuju, a 90% njih ima osjećaj da im se po povratku više obraduje - ljubimac.

Kada su pod stresom 70% njih više voli da ide u šetnju sa ljubimcem nego sa partnerom.

*

Sastojak iz banane BANLEC (lektin) je podjednako djelotvoran kao i dva postojeća lijeka za HIV. Lektin može da spriječi infekciju HIV-om blokiranjem ulaska virusa u tijelo.

Lektini se vežu za šećere u omotaču HIV-a i otežavaju njegovu mutaciju.

(Univerzitet Mičigen)

*

ĐAVO nije svuda, ali kada je prisutan, to je vrlo bolno. On živi i u Vatikanu. Pobjedio je vjeru u ljudima. Imamo kardinale koji ne vjeruju u Hrista i bore se za prevlast i biskupe povezane s demonima.

Možete vidjeti trulež u Sataninom dimu u svetim sobama Vatikana.

Đavo može da zaposjedne jednu osobu, više njih, grupu pa i čitav narod.

Hitler i Staljin bili su zaposjednuti đavolom.

Iza Harija Potera krije se „potpis Kralja tame“ – đavo lično !

I crna i bijela magija su „satanska umjetnost“ koja razdvaja ove dvije magije, a razlika u suštini ne postoji. Magija je uvijek okretanje nečastivom.

(Velečasni Gabrijel Amort, 85 g, glavni egzorcist Rimokatoličke crkve)

*

LSD (dietilamid lizerginske kiseline) - **trip, esid** jedan je od najjačih halucinogena, bez boje, mirisa i ukusa. Otkrio ga je Dr Albert Hofman 1943.g. radeći u „Sandozu“ kada ga je sasvim slučajno progutao i nakon 40 minuta doživio vizije, vrtoglavicu, otežane udove, nemir, otkazivanje očiju, povraćanje.

LSD se uzima u pilulama, u vidu tečnosti na kocki šećera ili natopljenim listićima.

CIA je 1951.g. u cilju tajnog eksperimenta kontrole revolta u francuskom selu Pon-Sen-Espriju pomoću LSD-a izazvala masovne halucinacije stanovnika, a do 1965.g. vršila je i eksperimente na 5.700 američkih vojnika, bez njihovog znanja i saglasnosti.

*

JAJA su superhrana jer poboljšavaju zdravlje, pomažu skidanju suvišnih kilograma, imaju malo kalorija (1 jaje = 80 kal.) a dosta proteina, vitamina D (20% dnevnih potreba), B-12, selena, antioksidanata.

Trebalo bi da ih jedu svakodnevno mlađe osobe, oni koji ne piju mlijeko i osobe koje pretjerano konzumiraju meso.

Jaja jačaju imunitet i odlična su preventiva gripa i raka.

(Dr Keri Ruksten)

*

U Kini se već 3.000 godina u liječenju reume i mnogih drugih bolesti primjenjuju pčelinji ubodi na određenim tačkama na tijelu, da bi otrov iz žaoke djelovao kao prirodni lijek.

Jedina kontraindikacija za ovaj vid liječenja je – alergija na ubod insekta !

*

CRNI HLJEB + supa od povrća podiže nivo SEROTONINA. „hormona sreće“ .

*

BLANŠIRANJE je kada nakratko spustimo povrće ili voće u kipuću vodu, da bismo lakše skinuli opnu ili sačuvali boju.

GRATINIRANJE znači zapeći polugotovo jelo u rerni.

MARINIRANJE je kada se meso prije termičke obrade drži neko vrijeme u marinadi, smjesi ulja, sirčeta i začina.

POŠIRANJE je kuwanje namirnica na laganoj temperaturi.

DINSTANJE je duže polagano kuwanje namirnica na masnoći i vodi, na umjerenoj temperaturi u poklopljenom sudu.

KUVANJE NA PARI je kuwanje pomoću dvije posude; u donjoj je ključala voda, a u gornjoj čvrsto poklopljenoj, poredane namirnice koje se kuju na pari stvorenoj u donjoj posudi.

*

Jedino za čim žalim u životu je što nisam neko drugi.

(Vudi Alen, reditelj)

*

U organizaciji radio-stanice KAMELEON u Tuzli,
7.maja 2010.godine održaće se manifestacija
najmasovnijeg BEĆKOG VALCERA na svijetu,
s ciljem obaranja Ginisovog rekorda.

*

**Kad god daje krv i mokraću na analizu,
penzioner Pera ponese čokoladu laborantkinji i
dobije dobre rezultate.**

(Ranko Guzina)

*

**Majke blizanaca češće se osjećaju iscrpljeno i
imaju veću opasnost od komplikacija u trudnoći, a 17% njih pati od postpartalne
depresije u trajanju od nekoliko mjeseci do par godina, u kojoj dominiraju osjećaj
bespomoćnosti i želja da naude sebi ili djetetu !**

(Dejli mejl)

*

EPIDEMIJA ne znači veliki apsolutni broj oboljelih već broj iznad očekivanja.
Npr. 2 slučaja kuge u nekoj zemlji je epidemija, a 20.000 slučajeva gripe nije epidemija,
jer je to očekivana učestalost.

(Dr Zoran Radovanović)

*

Češći PORODIČNI RUČAK u trajanju od 20 minuta i uz razgovor, porodicu
oslobađa od stresa, a tinejdžere štiti od poroka (duvana, droge, napuštanja
škole), omogućava im bogatiji rječnik i postizanje akademskih zvanja.

*

Njoj za rukom nije polazilo ništa, ali za njenim nogama pošli su mnogi.

(Mića Živojinović)

*

MENJAM PODSTANARA KOJI HRČE ZA CIMERKU KOJA UZDIŠE !

*

Kućni poslovi u trajanju od 20 minuta vrlo pozitivno djeluju na depresivna stanja.

*

Žene su veći hipohondri od muškaraca i češće se obraćaju ljekarima za pomoć. Rezultat toga je pad stope smrtnosti kod žena. Samci, razvedeni i oni koji žive odvojeno od partnera su grupa koja priznaje da i kada se osjećaju loše, rjeđe odlaze da traže ljekarsku pomoć.

*

SLUŽBENI BRAK (vjenčanje) čvršće veže muža i ženu nego što je to slučaj sa partnerima u vanbračnim vezama, kod kojih će se 2 od 5 raspasti tokom 10 godina. Kod vjenčanih to se dešava jednom u 10 godina.

Vjenčani češće ostaju zajedno, tolerantniji su i spremniji za promjene tokom života.

Raspad vanbračne zajednice („divljeg braka“) ne mogu da spriječe ni djeca, niti zajednički stečena imovina.

*

I samo 1 kafa dnevno prevenira nastanak Alchajmerove bolesti.

*

NOVAC ljudi čini zaista srećnim, samo ako ga imaju više od prijatelja ili komšija.

ZAVIST i ljubomora su glavni razlozi zašto ljudi nisu srećni.

*

Naučno je dokazano da osjećaj krivice može oštetiti čovjekov imuni sistem !

*

Što smo više opušteni (moždani teta talasi), to lakše učimo i pamtimo !

*

OD KAKVIH ŽENA (I) MUŠKARCI BJEŽE ?

Mrziteljka muškaraca : To je samostalna, uspješna i nezavisna žena. Smatra da joj muškarac i ne treba.

Nesigurna djevojčica : Lako osvaja muškarce jer glumi da je samostalna i sigurna osoba, a u stvari je nezadovoljna i plače za svaku sitnicu. Muškarac se od takve lako „odljubi“.

Ledena kraljica : Lijepo izgleda, koketira sa svima, ali je hladna i gruba. Ljubav vodi zbog fizičke potrebe i „isprobava“ muškarce. Nježnosti i predigra za nju su gubljenje vremena.

Gospodica idealna : Izgleda savršeno „skockana“, dotjerana, nasmješena i tačno zna kada i šta da kaže. Isto to očekuje od muškarca, ali takvog za nju naprosto – nema.

Sponzoruša : Nikada se ne zaljubljuje u muškarca već u njegov stil života i kreditne kartice koje ima. Srećna je samo dok dobija ono što želi.

Inspektorka : Sve živo kritikuje, ispituje, provjerava, želi da joj se stalno polažu računi, a ima savršeno pamćenje ! Svog partnera prati u stopu. Razgovor s njom je kao policijsko ispitivanje, a život kao robija.

*

Ljetnje računanje vremena traje od 28.marta do 31.oktobra i kazaljke se pomjeraju 1 sat unaprijed, zbog čega nam je uskraćen 1 sat sna, što negativno utiče na naš unutrašnji, biološki sat i povećava broj srčanih udara i samoubistava !

Prvog dana nakon promjene sata češće nastaju saobraćajne gužve do potpune zbrke i kolapsa. Čak 51% građana reaguje na ovu promjenu.

Dobre strane promjene sata su smanjenje korištenja goriva i električne energije jer je smanjena potreba za vještačkim svjetlom, slabovidim osobama poboljšava se život, a većini ljudi omogućava da jedan sat više provedu na suncu, u šetnji, vrtu i sl.

70 zemalja je uvelo ovakav način računanja vremena.

*

- Kad pečemo meso koje je dugo stajalo u zamrzivaču, dodavanjem par kriški **celera**, popravićemo mu ukus !
- Ako je meso u frižideru dobilo neprijatan miris, treba ga prije obrade oprati hladnom vodom i potom ostaviti 15 minuta u blagom **čaju od kamilice**.
- Svako meso će biti ukusnije ako ga prije pripreme neko vrijeme držimo **potopljenim u mljeko**.
- Meso sa roštilja treba soliti i pobiberiti tek kada je pečeno, da ga so prije pečenja ne bi isušila.

*

NITROGLICERIN koji se koristi u liječenju angine pektoris pomaže i za usporavanje rasta karcinoma prostate, a vrijednosti **PTA** (prostata tumorski antigen) **stabilizuje**.

PREPORUKA ZA IZBOR PARTNERKE ZA DUGOVJEČAN BRAK :

- da žena bude mlađa od muškarca za pet godina
- da ima viši IQ (koeficijent inteligencije)
- da je sličnog ili istog društvenog porjekla

*

Kod hematoma i bolova nakon uboja ili povrede,
lokalna primjena MARGARINA može značajno da pomogne.

*

NE POSTOJE DOBRI ILI LOŠI LJUDI !

Većina ljudi loše postupa kada smatra da to čini iz pravednih razloga. Na taj način osoba kažnjava one za koje misli da su zli i koji su njoj ili njoj dragoj osobi nešto učinili nažao. Sam koncept zla dovodi do toga da se zlo čini u ime dobra. „Pakao – to su drugi !“

Vrlo je važna sposobnost razumjevanja drugih ljudi (empatija) i njihove logike koja dovodi do zlih postupaka. Neutralizacija zla će prije nastati promjenom logike koja je dovela do zlih postupaka, nego uništavanjem ljudi koji je zastupaju.

Mrzi grijeh, a ne grešnika !

Spletkarenje, „nož u leđa“, diskreditacija i laži prema drugima nastaje zbog mišljenja da su oni to i zaslužili ili pak zbog zavisti.

Postoje konstruktivna i destruktivna zavist. Konstruktivna je kada se trudiš da budeš bolji od drugoga, a destruktivna je kada mu želiš zlo i da on nazaduje kako biste onda bili na istom nivou.

*

ŽENE pamte mnogo više detalja nego muškarci, a pamćenje im se s godinama čak i poboljšava. Razlog tome je hormon estrogen, koji se privremeno u menopauzi smanjuje i izazove slabije pamćenje, ali se njegov nivo nakon menopauze ponovo izreguliše i pamćenje poboljša.

*

FEJSBUK je uzrok porasta oboljelih od sifilisa kod mladih žena, čak za 4 puta ! Razlog za to su veće mogućnosti susretanja mnogo novih partnera radi neobaveznog i (nezaštićenog) seksa.

*

Bračni život daje 2 puta veće šanse za nastanak gojaznosti u odnosu na samački život.

*

Nezdrava hrana (masti i šećeri) **izaziva zavisnost** na isti način kao i heroin ili cigarete, jer aktivira iste regije mozga odgovorne za zadovoljstvo.

*

Hladno vrcani **MED** sadrži spore bakterije Clostridium botulinum i ta količina bakterija nije opasna za odrasle osobe, ali bebama može da naškodi, odnosno da izazove botulizam sa prekidima disanja, što može da im ugrozi i život !

**Djeci u prvoj godini života ni u kom slučaju ne treba davati med,
čak ni u čaju !**

*

Desetogodišnje njemačko istraživanje na 20.000 ispitanika pokazalo je da osobe koje dnevno konzumiraju 7,5 gr crne čokolade (1 kocka) imaju niži krvni pritisak i 39% manji rizik od srčanog ili moždanog udara, u odnosu na one koji su jeli do 1,7 gr/dan. Razlog za to su flavonoli iz kakaoa.

*

Dio mozga zadužen za emocije veći je kod žena nego kod muškaraca. Zato žene imaju drugačiji odnos u ljubavnoj vezi, a bolje na licu ili kroz neverbalnu komunikaciju prepoznaju i nečije emotivno stanje.

Dio mozga odgovornog za seks kod muškaraca je dva puta veći. Kada se muškarac zaljubi potpuno se posvećuje svojoj partnerki, pogotovo za vrijeme njene trudnoće. To je zato što **trudna žena luči više feromona koji utiču na smanjenje lučenja testosterona kod njenog partnera**, pa on postaje mirniji i manje zainteresovan za druge žene.

U emotivnim situacijama žena plače kada joj je veza u krizi, a muškarac potiskuje osjećanja i traži rješenje za nastalu emotivnu krizu. Međutim, žena i to shvata kao njegovu neosjetljivost.

S godinama nivo testosterona kod muškaraca opada, a nivo estrogena kod žena raste, pa oni postaju nezainteresovani za seks, dok to kod žena nije slučaj.

KO HOĆE MNOGO, NEĆE DUGO.

*

Sudbina ne postoji.
Postoji samo Božija promisao i Njegova volja.

*

KOMBINACIJE NAMIRNICA U ISHRANI

DOBRE:

- Riba + bijeli luk
- Crveno meso + ruzmarin
- Paradajz + maslinovo ulje
- Spanać + paprike
- Zeleni čaj + limun
- Orašasti plodovi, sjemenke + suvo voće

LOŠE :

- Kafa + jaja
- Mlijeko + bilo šta drugo
- Meso + krompir
- Voće + bilo šta drugo
- Spanać + mlijeko
- Meso + riba + mliječni proizvodi

*

**Za porast nivoa holesterola u krvi
nisu „krive“ namirnice živinskog porjekla (jaja), već masti životinjskog porjekla!**

*

Uskršnja jaja treba konzumirati u roku od najviše tri dana nakon kuvanja, zbog rizika da vremenom kroz pore u ljuisci budu kontaminirana bakterijama.

(Prof. Dr Hademar Bankhofer)

*

Ostavi stvar pre nego što je ispustiš !

(Miljenko Žuborski)

*

Gostima još na vratima ponudimo sve što imamo.
Hleb i so.

(Miladin Berić)

*

Prvi ili prvorodni greh predstavlja čin prekida prvobitne zajednice između Boga i čoveka. Adam i Eva su podlegli iskušenju đavola, prekršili Božiju zapovest i učinili praroditeljski greh. Uzrok prvog greha bila je gordost, a posledica progon prvih ljudi iz Raja.

Anđeli su božanski duhovi, besmrtni, samovoljni i bestelesni. Ljudima se javljaju kao čovek, svetlost i u raznim oblicima, donoseći im Božije darove i dobre vesti.

Serafimi su šestokrilni simboli Božanske svetlosti i najbliži su Bogu.

Heruvimi su čuvari raja koji prosvećuju premudrošću i bogomopoznanjem.

Arhanđeli ljudima blagoveste, prorokuju i ukrepljuju veru.

Najbliži čoveku su **anđeli čuvari**, vojska nebeska, duhovi koji podstiču na vrlinu, javljaju manje tajne i namere Božije.

(Večernje novosti)

*

Na optužbe da nemaju šta da kažu, naši političari se brane čutanjem.

(Dejan Milojević)

*

KAD DAJU UZMI, KAD BIJU BJEŽI !

*

BRAK je cijena koju muškarac plaća za seks.
SEKS je cijena koju žena plaća za brak.

*

Žene koje dnevno spavaju manje od 5 sati razdražljive su i imaju 2 puta veće šanse da dobiju hipertenziju, šećernu bolest i češće pate od raznih upala u organizmu.

*

GOJAZNOST, HIPERTENZIJA i ALKOHOL su faktori rizika za nastanak gihta kod žena.

(Američka studija)

*

Ostajanje u nesrećnoj ljubavnoj vezi tokom 5 godina je greška, a ostajanje do kraja života u takvoj vezi je katastrofa.

Zato ne opravdavajte svoje ponašanje, pogotovo ako ste žena, jer
će vas to učiniti slijepim za istinu.

Priznajte da ste napravili pogrešan izbor i da vam je veza loša.

Kraj veze uvijek prati ljutnja kao posljedica osjećaja izdaje, nakon iluzije o velikoj ljubavi.

Žene se brže i lakše prilagođavaju svakoj vezi zaboravljujući pri tome
kako su nekada bile slobodne i zadovoljne.

Zato poslije prekida veze obnovite prethodna prijateljstva, družite se,
bavite se stvarima koje ste zaboravili i radite na sebi da biste postali bolji i srećniji.

Veza nije luka sigurnosti i ne treba se bojati nove veze, ali
prethodno je potrebno da odredite nove kriterijume.

Vjerujte u ljubav i nadajte se da ćete naći boljeg partnera, umjesto da očajavate.

Nova sreća nakon propale veze ne dolazi odmah !

Zato sebi dajte malo vremena, uživajte u novim upoznavanjima i
o pronalaženju srodne duše ne razmišljajte na opsesivan način.

(Marjan Tošić, psiholog)

*

**Bioskopi ne rade, biblioteka je zatvorena, u pozorište po navici ne idemo.
Jedina nam je razonoda kad se desi neko atraktivno ubistvo na
svirep i podmukao način.**

(Ranko Guzina)

*

Čak i uz korištenje najmodernije opreme ljekari ne mogu 100% tačno utvrditi da li je
žena **djevica**, jer sve žene su različite pa imaju i različite himene.
Kod nekih je elastičan, a kod nekih nije.

*

PROKRASTINACIJA je oblik patološkog ponašanja koga karakteriše
bezrazložno odlaganje i odugovlačenje vlastitih obaveza.
Sreće se kod 15 – 20% opšte populacije.

*

10% populacije pati od bolesti bubrega.

Smanjenjem protoku krvi kroz bubrege doprinose diabetes mellitus,
višak D vitamina, povećan unos bjelančevina, upotreba paracetamola i ibuprofena.

Kemenci se češće javljaju kod mlađih osoba zbog nedovoljnog unosa tečnosti, vitamina B 6 i magnezijuma.

Radi sprečavanja upale bubrega i stvaranje kamenaca preporučuje se izbjegavanje alkohola, kafe, čokolade, čaja, bijelog vina, gaziranih pića, mineralnih voda, agruma, paradajza, začinjene hrane, sirćeta i šećera.

*

JAJA JAPANSKE PREPELICE - eliksir zdravlja, koriste se za liječenje hipertenzije, ateroskleroze, diabetesa, astme, tuberkuloze, migrene, anemije, gastritisa, probavnih smetnji i za regeneraciju cijelog organizma.

U odnosu na kokošija jaja sadrže 5 puta više fosfora, 7 puta više željeza i 10 puta više vitamina A, B 1, B 2.

Terapija traje ukupno 49 dana ; prva tri dana svako jutro natašte se piju po 3 svježa jajeta, a od 4. do 50. dana dana po 5 komada (ukupno 239.kom.)

*

Za varenje koncentrovanih bjelančevina (meso, riba, jaja, mlijeko, mlječni proizvodi, soja) u gastrointestinalnom sistemu potrebna je **kisela sredina**, a za skrobne materije (krompir, riža, tjestenine, musli, mahunarke) **alkalna**.

Kombinacija bjelančevina i skrobnih namirnica u jednom obroku otežava varenje, jer će jedna grupa namirnica biti svarena, a druga nesvarena ili djelimično svarena.

Takođe ni konzumiranje dvije i više koncentrovanih namirnica iz iste grupe u istom obroku nije preporučljivo.

*

Niko ne psuje onoga koji može da kažnjava !

Onaj na vlasti djeluje odmah, a njegova osveta je brza, bolna i precizna.

Samo je Bog taj koji može uvijek i sve da oprosti.

Zato ga tako često i psuju po onoj : udri po onome ko ti najviše prašta.

*

Pozitivni joni iz električnih uređaja ili erkondišna čine nas umornim i depresivnim.

JONIZATORI povećavaju koncentraciju negativnih jona u vazduhu i popravljaju nam raspoloženje i podižu energiju.

*

KOMPJUTER šteti radu mozga jer nam pažnju dijeli na kraće intervale, a to nas udaljava od dubljeg i dužeg razmišljanja o bilo čemu. Uz to nam bespovratno crpi energiju rasipajući je na mnoge nebitne stvari.

Monitor svojim zračenjem usporava lučenje **melatonina** što nam remeti san, noćni odmor i oporavak.

Pred spavanje je bolje baviti se čitanjem nekog štiva ili slušanjem muzike nego tandrkatи по компјутеру !

*

Molitva OČENAŠ je najveći generator za pojačavanje ljudske energije. Zato je bitno da nam prva informacija ujutru, odmah poslije buđenja bude baš OČENAŠ ili molitva Gospodnja. To nisu samo riječi, već jaka energija !

(Dušan Nikić, pisac)

*

Jedna poslanica u jednoj skupštini jedne države na Balkanu kaže
da joj je jedan ministar javno rekao da je džukela.
Ministar je to odmah demantovao riječima : „Laže kao pas !“.

*

Čovek se drži za reč, a političari za - gušu !

(Bojan Ljubenović)

*

**ŽIVOT NE TRPI POSTOJANOST I STABILNOST.
ZATO ON I JESTE GLAVNI IZVOR STRESA.**

*

Čim smo skinuli gaće postali smo primamljivi za strana ulaganja.

(Voja Radovanović)

*

DOK DLAN MOLI, PESNICA ZAHTEVA.

(M.Žuborski)

*

SIROGOJNO na Zlatiboru dobilo je ime po vrsti kruške koja tu dobro rađa.

*

Najnovija naučna studija na 48.000 parova pokazuje da gojazni parovi tri puta teže ostvaruju začeće djeteta nego oni koji imaju normalnu tjelesnu težinu. Razlozi za to su lošiji kvalitet sperme kod debelih muškaraca i poteškoće s ovulacijom kod gojaznih žena.

(Press)

*

Život mi je bio divan dok nisam dobio premiju na „lotou“.

Koja je svrha novca ako ostaneš sam i plačeš ?

(Anonimni „dubitnik“)

*

- **LUK** smanjuje simptome dijabetesa, štiti od kardiovaskularnih bolesti, raznih upala, probavnih smetnji i od raka dojke.
- **LIMUN** ublažava anksioznost i simptome demencije.
- **PAPRIKA** uklanja bolove u mišićima i zglobovima.
- **PERŠUN** povoljno djeluje kod problema sa mokraćnim putevima zbog upala i kamenaca.

*

Šta će nama strani posmatrači ?

Imamo mi svoje psihijatre.

(Dejan Milojević)

*

Mala djeca povjerena na cijelodnevnu brigu bakama i djedovima imaju 34% veći rizik za nastanak gojaznosti nego djeca u obdaništima.

*

Za čestu **jutarnju mučninu kod trudnica** između 12 – 14 nedjelje trudnoće odgovoran je hormon posteljice. Može se ublažiti čašom soka prije ustajanja.

*

Postoji jedna oblast u kojoj je ženski mozak „zbog bolje organizovanosti“ superiorniji od muškog, a to je obavještajno - bezbjednosna služba.

*

Zagađen vazduh u gradovima skraćuje život za 9 godina !

*

LJEPOTA svakog privlači, ali samo DOBROTA zadržava.

*

PUŠAČI tokom spavanja provode manje vremena u dubokom okrepljujućem snu pa ih se 23% ujutru žali „kako se nisu naspavali“ iako su cijelu noć spavali. Ovo je jedan ozbiljan razlog da se odmah prekine sa pušenjem ili još bolje, da nikada s tim i ne počne !

(Univerzitet „Džon Hopkins“)

*

**NEDOVOLJNO SNA jača apetit,
pa se u organizam unosi i do 22% više kalorija nego što je potrebno !**
(Univerzitet Kan)

*

OZN saopštava da se prosječni ljudski vijek u posljednjih 60 godina produžio za 21 godinu.

Porast dužine života objašnjava se boljom ishranom, higijenom i napretkom medicine i nauke.

*

Slušanje omiljene muzike
povećava cirkulaciju krvi, poboljšava raspoloženje i smanjuje rizik za nastanak kardiovaskularnih oboljenja.

*

DILEME : šta je zdravije ?

- **Tuš ili kada ?**
Prvo opuštanje u kadi, potom tuš !

- **Kilogrami tjelesne težine ili obim struka ?**
Obim struka je važniji pokazatelj rizika za nastanak kardiovaskularnih bolesti.
Obim struka > 81 cm, za žene i > 88 cm za muškarce predstavlja ozbiljnu opasnost po zdravlje !
- **Obična ili električna četkica za zube ?**
Električna efikasnije skida plakove.
- **Voće ili voćni sok ?**
Voće.
- **Svježe ili suvo voće ?**
Svježe voće sadrži manje kalorija, 80% vode i dosta vlakana pa lakše zasiti.
- **Slanina ili kobasica ?**
Slanina ima manje kalorija i aditiva.
- **E-mail komunikacija ili šetnja ?**
Šetnja omogućava bolji razvoj društvenih odnosa dajući i veću psihološku korist.

*

Dobrota, moral, plemenitost – to je pitanje izbora, a sve ostalo su opravdavanja.

(Tihomir Stanić, glumac)

*

Ženama je teže da prekinu prijateljstvo nego ljubavnu vezu, jer im je etika prijateljstva vrlo snažna pa nakon prekida prijateljstva imaju osjećaj krivice.

Muškarci mnogo lakše prekidaju prijateljstva, a kad ostanu bez starih prijatelja brzo steknu nove.

(Prof.Dr Kerol Smart)

*

**Sve moj do mojega,
reče jedan tajkun gledajući prenos sednice Narodne skupštine.**

(Bojan Ljubenović)

*

NEPRIJATELJI VOLE NAŠE MANE, A PRIJATELJI TRPE VRLINE.

(Miljenko Žuborski)

*

Sovjetska policija (SSSR) je zbog lakše kontrole „stimulisala“ bande da imaju svoje vođe. Tog čovjeka su nazvali „VOR V ZAKONE“ („ozakonjeni lopov“). Većina njih se nije nikada ženila a alkohol su pili rijetko. Sva ta pravila su pala u vodu raspadom SSSR-a i kada je počela opšta pljačka.

*

Zbog veza sa mafijom, smjenili smo cijelu carinu,
ali i oni koji su ih zamjenili, nisu ništa bolji.

(Vladimir Putin)

*

Život jeste, u mom primjeru razorio sve što je mogao.
Znam da sam bez pića i cigareta, sa tri bajpasa i dijabetesom, grozno dosadan,
nadžak-baba, ters i namčor čovjek, ali
humor mi je u životu veoma važan, kao muzika ili šah.

Ne da se opisati koliko volim zajebanciju.

Davno sam shvatio da ozbiljan čovjek ne smije sebe uzimati suviše ozbiljno.

(Abdulah Sidran, pisac)

*

Nije tvoj grad onaj u kome si rođen, čak ni onaj u kome umreš.
Tvoj grad je onaj u kome si proveo mladost.

(Jovan Dučić)

*

Mnogo znao, mnogo i patio.

(Narodna)

*

Ako poslanik nekome preti da će mu j.... mater,
da li je to jezik mržnje ili jezik ljubavi ?

(Ranko Guzina)

*

KLEVETA JE POLA PRIZNANJA .

(M.Žuborski)

*

Depresija u Srbiji je kada se više ne radujete ni tuđoj nesreći.
(<http://vukajlja.com>)

*

Mi hrišćani smo oni koji sve imaju, a ništa ne posjeduju.

(Sv.Diogen)

*

Danas je došlo vrijeme da morate sve više i više da trčite da biste ostali na mjestu.

(Američki biznismen)

*

OKVIRI SUNČANIH NAOČARA i oblik lica

- Za okruglo lice savršen izbor su pravougaoni.
- Za ovalno odgovaraju svi okviri.
- Za srcoliko lice odgovaraju kvadratni i „rimles“ tanki nevidljivi okviri.
- Za četvrtasto lice pristaju mačkasti oblik kao i okrugli i ovalni.
- Za duguljasto lice najpogodniji su oblici krugovi i kvadratni.

*

Alfafetoprotein test je analiza krvi koja se radi između 16 i 18 nedjelje trudnoće s ciljem ranog otkrivanja hromozomskih anomalija i rizika od Daunovog sindroma.

Ukoliko su vrijednosti testa povišene slijede analize amniocenteza ili uzimanje uzorka korionskih resica (UKR).

*

ASPIRIN može da ublaži napad migrene u roku od 2 sata kod 25% bolesnika.

*

Srbima mogu da ukinu vojsku, ali ne mogu ispraćaje u vojsku.

(Ranko Guzina)

*

ČOKOLADA usporava starenje kože i nastajanje bora, ubrzava zarastanje rana, smiruje crvenilo kože nastalo UV zračenjem, poboljšava elastičnost krvnih sudova, smanjuje povišeni krvni pritisak, štiti od infarkta, a kod 40% žena doprinosi mladalačkom izgledu, smiruje razdražljivost nakon ovulacije i popravlja raspoloženje.

Optimalna doza je 100 gr tamne čokolade nedjeljno.

(Univerzitet Minhen)

*

Ko liči na svakoga, na njega ne liči niko.

(M.Žuborski)

*

Nekoliko neprospavanih noći čini ljude umornim, razdražljivim i agresivnim, jer nespavanje aktivira primitivne obrasce ponašanja na podražaje iz okoline.

*

Žene koje redovno piju ZELENI ili CRNI ČAJ imaju veću gustinu kostiju, dok drugi biljni čajevi nemaju takav učinak.

*

Ključni trenutak u kojem žene počinju da stare je 35. godina i od tada im se volumen obraza smanjuje za 35% godišnje.

*

Sir i pršut prije glavnog jela zatvara apetit, a tome isto tako doprinose i **cigaretе** između, u toku jela ili **kafa ili slatko vino** kao aperitiv.

(Stivo Karapandža, „Male tajne velikih majstora kuhinje“)

*

SIRĆE izaziva osjećaj sitosti i smanjuje nivo šećera u krvi inzulina za 25% !

*

LOŠ BRAK vodi do brda dijagnoza, a razlozi za to su biohemijске prirode. Za vrijeme bračne svađe kod žena krvni pritisak drastično varira, a nivo kortizola u krvi se povećava i ostaje duže vremena povišen, dok to kod muškaraca nije slučaj. Ako žene uz to imaju i lupanje srca, velika je vjerovatnoća da će se taj brak definitivno raspasti, dok žene kod kojih nema bitnih promjena u ritmu srca ostaju sa partnerom, bez obzira koliko su im svađe žestoke.

*

Od ranije je poznato da ljudi koji su duže vremena izloženi vještačkom osvjetljenju (noćne smjene) češće oboljevali od raka dojke i prostate.

Najnovija istraživanja pokazuju da i nakratko paljenje osvjetljenja tokom noći „pokreće“ ćelije koje mogu dovesti do pojave raznih tumora, pa je zato preporuka da se noću koristi prigušeno osvjetljenje.

*

Omekšivač vode sa magnetima

Ing. Bogdan Todorov
011 / 246 – 99 – 67.

*

Glad i beda poštenih i bogatstvo i sjaj pokvarenih su predznaci velikih nesreća i ratova.

(Deda Vukan, prorok)

*

- Demon ne nastanjuje tijelo fizički, on zaposjeda volju osobe.
- Amerika je najveće bojište. Tu se vodi rat za duše.
- Zlo je poseban oblik narcisoidnosti.

(Otc Malahi Martin, egzorcist)

*

Predsjednik Barak Obama je neprijateljima SAD zaprijetio upotrebom nuklearnog oružja.

„Obama je to rekao zato što je neiskusan i politički je amater.
Američki političari su poput kauboja.
Kada god imaju pravnih poteškoća, hvataju se pištolja.“

(Mahmud Ahmedinedžad, predsjednik Irana)

*

Ne vredi čuvati mladost za stare dane.

(M.Žuborski)

*

Upotreba 3 D naočara može izazvati vrtoglavicu, mučninu, zbumjenost, dezorientaciju, našta se posebno upozoravaju trudnice, tinejdžeri, djeca, starije osobe i alkoholičari.

(Samsung)

*

Svi poroci koji se sviđaju sultanu postaju vrline.

(Arapska poslovica)

*

Kao turisti, Srbi su više nego poželjni u Hrvatskoj.

Za ovu sezonu već je napravljen plan :
trećina u hotele, trećina u kampove, a trećina u privatni smeštaj.

(Ranko Guzina)

*

Većina korisnika **Fejsbuka** prestaje da se viđa i s najbližima, jer nemaju o čemu da pričaju, pošto se „istipkaju“ na Fejsbuku.

Međutim, jedno istraživanje pokazuje da su ova i slične društvene mreže blagorodne za starije osobe, jer ih štite od gubitka pamćenja i prerane smrti !

*

Đavo čeka zakon o restituciji, da dođe po svoje.

(Ranko Guzina)

*

INTUICIJA je šesto čulo ili dar predviđanja, a na latinskom znači „pažljivo posmatrati“. U engleskom jeziku ta riječ i ne postoji pa se upotrebljava riječ **instinkt**.

U medicinskom smislu označava neposrednu spoznaju stvarnosti praćenu osjećajem očiglednosti i zasnovanu na prethodnom iskustvu i znanju.

Drugim riječima, to je **neposredna spoznaja nečega bez pomoći iskustva ili razumnog rasuđivanja, dakle sposobnost da se dođe do istine bez pomoći dokaza**. Intuicija je rezultat rada naše podsvjeti.

Ruski psiholog Ponomarjov je otkrio da je jedan od glavnih mehanizama intuicije nesvesna sugestija za rješavanje nekog problema. Pri tome kao sugestija može da posluži bilo šta : neka pojava u prirodi, neki događaj, nečija misao, muzički akord, detalj. Najčešće se dešava onima koji su trudeći se da rješe neki problem zapali u čorsokak. Tako su nastala mnoga epohalna otkrića.

*

Oni dele mišljenje sa nama, a sve ostalo su nam uzeli.

(Jovan Arsić)

*

PMS (predmenstrualni sindrom) se manifestuje kao nadutost u stomaku, glavobolja, bolovi u grudima, razdražljivost i depresivno raspoloženje.

Za ublažavanje PMS od koristi su :

- Po 1 čaša vina uz večeru, sedam dana pred menstruaciju.
- Ugljeni hidrati (krompir, tjestenine, integralni hljeb) pojačavaju lučenje serotonina.
- Toplo mlijeko pred spavanje.
- GINKO
- Banane, orasi, jogurt vraćaju dobro raspoloženje, a bogati su i vitaminima.
- Spanać sadrži velike količine magnezijuma, koji smanjuje stres i glavobolje kod PMS-a.

*

Upotreba alkohola uzrokuje stres i upalu telomera, tj. kratke zaštitne sekvence DNK za stabilizaciju hromozoma, koji bi se da nema telomera raspali na dijelove.

Starenjem dolazi do progresivnog skraćivanja telomera
što na kraju dovede do toga da ćelija umre.
Alkohol ubrzava taj proces.

*

U velikom svetu
odavno više nikome nije stalo do istine, koja ne može da se unovči.

(Prof.dr Nikola Moravčević, istoričar)

*

Nisam ja krvožedan, ali to mi nalažu principi moje vjere.

(Naser Orić)

*

Za 75% muškaraca i 80% žena potrebno je 5 izlazaka tokom nekoliko nedjelja da odluče da li žele da se upuste u ozbiljnu vezu s tom osobom ili ne.

*

**42% muškaraca koji tvrde da vjeruju u ljubav na prvi pogled
vara svoje partnerke i to 3 puta češće od ostalih.**

*

Čitanje u krevetu je afrodizijak za 70% muškaraca i žena !

*

Slavljenje uzora iz prošlosti je izraz nemoći i tuge.
Veliki njemački pjesnik Bertold Breht jednom je rekao :
„Jadna je nacija kojoj su potrebni heroji.“

(Tarik Ali, pisac)

*

Dr Feelgood je osmislio formulu zdravog života : **5 0 5.**

- **5 obroka dnevno**, ali sa izbjegavanjem šećera, soli, proizvoda od bijelog brašna, mlijeka i masnog mesa.
- **0 – „nula“** upotrebe duvana i alkoholnih pića. Dozvoljava se 1- 2 čaše crnog vina uz večeru, koju treba obaviti bar tri sata prije odlaska u krevet.
- **5 km** umjerene šetnje (2 x po 20 minuta) svakog dana u „zoni zdravlja“ tj.bez pretjeranog ubrzanja srčanog rada i disanja.

*

OD ČEGA ŽENE BJEŽE :

- neprijatnog tjelesnog mirisa muškarca
- dlaka u ušima i nosu
- dlaka na leđima
- peruti
- žutih, krivih i kvarnih zuba
- prljavih i izgrickanih noktiju

*

Humor je način da se čovjek ne ubije.

(Vedrana Rudan, književnica)

*

Najnovija istraživanja pokazuju da hronični kašalj kod djece najčešće nije posljedica neliječenih prehlada i viroza, već želudačnog refluksa (27%) ili alergije (22,5%) Nakon liječenja tih stanja i kašalj bi se povukao.

(Univerzitet TULANE, Nju Orleans)

*

TINEJDŽERI I KAKO REAGOVATI NA NJIHOVO PONAŠANJE ?

- **Odbijaju sve** što je korisno jer formiraju svoju ličnost i previše joj pridaju značaja. Prihvatanje roditeljskih savjeta doživljavaju kao dokaz sopstvene nesposobnosti. Zato im ne treba čitati bukvicu i paničiti, jer na to ne reaguju, a svaki povišeni ton će se odbiti o zid nerazumjevanja.
- Ako donose **loše ocjene** pokažite im razumjevanje, jer se radi o objektivnim okolnostima, kao što su hormonalna neravnoteža, stres i dr. Predložite im neki hobi da ne bi zapali u apatiju, a stvari će se vremenom same regulisati.
- Ako postanu **grubi i drski** ne spuštajte se na taj nivo i ne vraćajte istom mjerom jer ćete ih još više udaljiti od sebe. Vaše durenje i očajavanje u tom uzrastu nailazi na „emocionalnu gluvoću“. Na bezobrazluk reagujte čutanjem, poslovnim i hladnim odnosom, dok se tinejdžer iskreno ne izvini.
- Ako se **oblache izazovno**, stisnite zube i budite strpljivi, jer je to samo jedna prolazna faza.
- Ako želi da **spava kod drugarice**, dozvolite, ali mora reći adresu i broj telefona drugarice.
- Ako se **kasno vraća kući** ne stražarite i ne dižite frku, ali držite se dogovora da ukoliko u povratku kasni, da se obavezno javi telefonom.
- **Povremeno im taktično i nenametljivo predložite opasnosti koje vrebaju na ulici, ali ne popujte.**

*

Veza s mlađim muškarcem je izuzetno zdrava za žene, osjećaju se mlađe nego što jesu, u prosjeku za 4 godine, više uživaju u životu, izlascima i druženjima s različitim ljudima.
(Univerzitet Mančester)

*

Samo 0,01 do 0,23% populacije ima intoleranciju na aditive u hrani.

Ako bismo uklonili sve E označene vitamine i minerale iz žitarica i druge hrane, kao što su vitamin C (E 300), vitamin E (E 306-9), vitamin B 2 (E 101), najsiromašniji i stari ljudi imali bi posljedice po zdravlje, jer ionako žive na nutricionističkoj granici prihvatljive prehrane.

Ako bi se iz svinjskih proizvoda uklonili neki od najkontroverznijih E brojeva (nitrati i nitriti), povećao bi se rizik od botulizma !

* Oznaka za aditive sastoji se od slova E (Evropa) i broja (aditiva) odobrenog od EU.

*

**Momci koji pucaju po gradu kad dođu kod nas
manji su od makovog zrna i odmah udare u plač, kao djeca, što i jesu.**

(Darko Ćulum, načelnik CJB Banjaluka)

*

1% kockarske populacije u našoj zemlji čine profesionalci, ljudi koji žive isključivo od kocke. Riječ je o narcističkim i nezrelim ljudima koji misle da su omnipotentni i da sve mogu, što im hrani ego. Uglavnom su antisocijalni i humanost za njih ne postoji, ne interesuje ih što će nekome uzeti kuću i što će se taj sutra ubiti.

(Dr Ivica Mladenović, psihijatar)

*

**Adrenalinski udar dobitka pogaođao me je tako silovito
da sam gotovo gubio vazduh, dok me je gubitak patosirao kao nokaut.
Ali nije bilo nazad – ili će se ubiti, ili će mene neko ubiti, ili će vratiti dugove !?**

(Kockar ovisnik)

*

KRVNE GRUPE i karakter :

„A“ - Nezevisni, požrtvovani, ali suzdržani i skloni brigama.
„O“ - Odlučni i samopouzdani.
„AB“ - Uravnoteženi, logični i oštromumni, jako zahtjevni i disciplinovani.
„B“ - Jako sebični.

*

Samo 5 minuta provedenih nasamo sa zgodnom ženom podiže nivo hormona stresa (**kortizol**), a učinci su još gori ako muškarac smatra da je žena „van njegove lige“. Hronično povišenje vrijednosti kortizola može izazvati hipertenziju, kardiovaskularne bolesti, dijabetes i impotenciju.

*

Hormon **oksitocin** ženama pomaže kod izazivanja trudova i za zbližavanje sa novorođenim djetetom.

Oksitocin se luči i prilikom ženskog orgazma, zovu ga i „mazni hormon“ jer izaziva osjećaj empatije prema partneru.

(Neurosajens)

*

**Svakodnevno buljenje u ženske grudi u trajanju od 10 minuta
na muškarce ima isti efekat kao i 30 minuta aerobika
(smanjuje stres i blagotvorno djeluje na krvni pritisak)**

(Dr Karen Vederbi)

*

Razvucite svoje srce do onih kojima je zima.

(Miljenko Žuborski)

*

12-godišnja kanadska studija pokazuje da 4 i više šoljica kafe dnevno snižava nivo mokraćne kisline i za 40% smanjuje rizik od nastanka gihta.

*

PROMAJA izaziva oslobođanje topote iz tijela i nastanak ukočenosti mišića.

Kad vas „uhvati promaja“ potrebno je :

1. Presvući se
2. Ugrijati ukočeno mjesto toplim oblozima, IC (infracrvenom) lampom ili toplim tušom.

Ako bolovi i ukočenost ne popuste obratite se ljekaru.

*

Derviši ili sufije su sljedbenici sufizma, a njihove bogomolje su tekije.
Učitelj i poglavar derviša je **šejh**.

Mevlevije su karakteristični ples derviša.
Rufajje je obred probadanja lica (bez krvi) tokom zikra.

Zikr je obred slavljenja Božjeg imena, prizivanje Alaha.
Namaz je molitva.

Derviš mora biti visoko moralna osoba u izvršavanju vjerskih obaveza, što mora biti ustanovljeno, te kada pred dva svjedoka klečeći položi zakletvu i od šejha dobije beat, prima se u red derviša. Postoji 12 derviških redova : kaderije, rufajje, bedevije, desukije, saadije, halvetije, baktašije, šazelije, bajramije, mevlevije, nakšibendije i sinanije.

*

Od jasnoće misli me je spasio nečitak rukopis.

(M.Žuborski)

*

ŠOŠANA (Suzana) je staro biblijsko ime i znači lotosov cvijet.

*

I mi imamo oružje za masovno uništavanje. Zove se - penzija.

(Živko Vujić)

*

Kiseonik je pronađen tek 1874.
Nije utvrđeno kako su ljudi disali prije toga.

*

Gledanje kijavičavih ljudi, koji kašju i šmrču dovoljan je stimulans za sopstveni imunološki sistem. Nakon ovakve pripreme posmatranjem, imunitet neuporedivno bolje funkcioniše, tvrdi grupa kanadskih istraživača.

*

**On ima duha, ali mu je duh zarobljen u boci.
Da bi ga oslobodio, mora da potegne iz boce.**

(Ranko Guzina)

*

Bez TITA nema bratstva – jedinstva.
Puklo je čim je umro.

(Vitomir Teofilović)

*

Sposobnost „mentalnog razgovora“ je naslijedna i pomaže da „osjećamo“ bliske ljude i ono što oni doživljavaju. U tim trenucima kod „primaoca poruke“ dolazi do porasta krvnog pritiska.

Žene su sklonije „mentalnom razgovoru“, a ako je ova sposobnost izrazito naglašena, riječ je o vidovitosti.

*

Osobe koje spavaju manje od 6 sati imaju za 12% veće šanse
za prevremenu smrt i to prije 65. godine života,
pokazala je multicentrična studija na 1,3 miliona ljudi.
A osobe koje previše spavaju (9 -10 sati)
imaju veće šanse za preranu smrt čak za 30% !
Za dobro zdravlje optimalno je spavanje od 6 – 8 sati.

*

SAMO „P.... PO KARAKTERU“ UBIJAJU PODMUKLO I BEZ RAZLOGA.

*

Češće treptanje očiju dešava se kada osoba odluta u mislima o drugim stvarima umjesto usredsređenosti na aktuelni zadatak. To treptanje je u stvari, fizička barijera prema vanjskom svijetu da bi se spriječio dolazak novih informacija u mozak.

*

Dokazano je da su **prijateljske veze** toliko duboke da kada se prekinu, ljudi to doživljavaju kao mnogo veću traumu nego što je trauma zbog prekida dugogodišnje partnerske veze. Ovo je posebno naglašeno kod žena.

Razlog za to je jače izražen osjećaj za etiku prijateljstva nego seksualnu povezanost.

Platonski odnos je čak stresniji i ugrožavajući i vrlo teško se prekida.

Prekid prijateljstva ne ide naglo, već postepeno. Ostavljeni prijatelj se potom stalno preispituje, a često nastaje gubitak samopouzdanja i depresija. Oporavak od prekida je dug i bolan i ugrožava i druga prijateljstva ali i druga područja života.

Bilo bi jako dobro i bračnu vezu zasnivati ne samo na seksu i romantičnim osjećanjima, već u to uključiti i osjećaje vezane za zajedničko partnerstvo, tj. prijateljstvo.

(Univerzitet Mančester)

*

Inteligentniji muškarci su skloniji monogamiji i vjernosti partneru od onih sa manjim IQ. (koeficijentom inteligencije).

Kad su žene u pitanju nije pronađena veza između inteligencije i varanja.

(Satoči Kanazava, SAD)

*

Muškarci tjelesne visine > 180 cm izloženiji su dvostruko većem riziku od stvaranja krvnih ugrušaka u venama (tromboza) kao komplikaciji duže imobilizacije, putovanja avionom, gojaznosti i pušenja.

Kod žena ovako nešto nije zapaženo.

(Press)

*

LOŠ vozač je i loš ljubavnik.

Mangupi u saobraćaju su mangupi i u krevetu.

Oni koji brzo voze vole samo sebe, a
oni koji se nježno odnose prema kvačilu i mjenjaču,
nježni su i prema drugim osobama.

(Kris Burdžis, psiholog)

*

Multifokalne (progresivne) naočare simuliraju sposobnost zdravih očiju koje dobro vide sa svih udaljenosti (čitanje novina, vožnja automobila, rad na kompjuteru). Ova stakla imaju zone za daljinu, srednju udaljenost i blizinu koje se neprimjetno „slivaju“ jedna u drugu.
Navikavanje na ovu vrstu naočara traje 1 – 2 nedelje.
Stakla se moraju mijenjati nakon 1 – 2 godine, jer vid u međuvremenu i dalje postepeno slabi.

*

ŽENE od kojih MUŠKARCI BJEŽE :

1. **Nesrećne žene** (uvijek su loše raspoložene i nezadovoljne životom, stalno nešto zvocaju.)
2. **Žene opterećene kilogramima**
3. **Karijeristkinje** kojima je karijera na prvom mjestu.
4. **Žene koje ne poštjuju partnerove roditelje.**
5. **Sveznajuće žene koje „sve“ znaju i stalno nešto savjetuju svima oko sebe.**

*

Kriza partnerstva ne nastaje u 7. godini zajedničkog života već poslije 7 mjeseci, kada partneri prestaju da se trude oko malih stvari koje su im ranije bile moćno oružje za impresioniranje voljene osobe. Osim toga na vidjelo izlaze i loše navike, jer je poslije 7 mjeseci došlo do potpunog opuštanja, u kome ipak više uživaju muškarci.

(Život)

*

**Svaki peti zaposleni mrzi svog kolegu iz kancelarije.
Razlozi za to su šef, ljubomora i strah od konkurenčije.**

*

Nije svaki uspeh nezaslužen i nije svaki imetak prljav.

Osvrnite se oko sebe i videćete mnogo pijanih „genija“ po kafanama. Oni imaju dugačke i uvek iste priče : neko im je isekao karijere, njima koji su imali potencijale za nobelovca. I šta im je drugo preostalo nego da piju.

Nije baš tako.

Možda bi bilo bolje da se mi neuspešni i polusupešni iskreno pogledamo u ogledalo i zapitamo se nismo li, u godinama iza nas, možda bili netalentovani, lenji, nesposobniji, pa i gluplji od nekog komšije.

To nije priyatno, ali je pošteno.

(Miroslav Ćosić)

*

EUTANAZIJA je u Švajcarskoj zabranjena, ali je još od 1941.g. dozvoljeno tzv. asistirano samoubistvo. Godine 1998. osnovana je firma „Dignitas“ u kojoj dobrovoljno umiru najteži bolesnici, zatim kremiraju, a urne sa pepelom se bacaju u Ciriško jezero. Trenutku smrti prisustvuju članovi porodice, ljekar i medicinska sestra koja „dobrovoljcu“ daje da popije 15 gr. natrijum -pentobarbitala razmućenog u 60 ml vode. Ubrzo nastupa dubok san iz koga se više niko ne budi, a zatim prebacuje u mrtvačnicu. Sve ovo se prethodno plati sa 5.000.- €.

*

Nema besplatnog ručka. Recimo, ako paseš travu poderaćeš pantalone.

(Dejan Milojević)

*

Prekovremen rad kod 68% zaposlenih uzrokuje kardiovaskularne probleme.

Razlozi za to su rad, stres, nepravilna ishrana, nedostatak vremena za fizičke aktivnosti, opuštanje i odmor na svježem vazduhu, ali i usamljenost i depresija.

Radoholičari rijetko uzimaju godišnji odmor, rade i kada su bolesni, a to slabi imunitet, povećava krvni pritisak i nivo holesterola.

*

Moj muž voli žene koje malo govore, što sa mnom nije slučaj.
Ja sam uvijek puna argumenata.

(Helen Miren, glumica)

*

ČOVEK ZA PRIMER SVOJIM VRLINAMA ZEZA OKOLINU.

(Miljenko Žuborski)

*

Školovanje na fakultetima kao i rad u preduzećima je jedan od najtežih perioda za naš želudac zbog nekvalitetne i neredovne ishrane.

Zato nutricionisti predlažu :

Obavezani doručak : jogurt, integralno pecivo, 150 gr voća.
Za ručak : nemasni sir, integralno pecivo, povrće kao prilog.
Za užinu : bananu i do 150 gr sezonskog voća.

*

Banana sadrži dosta kalijuma i K vitamina, izbacuje iz organizma suvišnu tečnost, normalizuje povišeni krvni pritisak, popravlja raspoloženje, čini nas sitim i daje energiju.

Lješnik otklanja umor.

Orah sadrži C vitamin i podiže libido.

Badem sadrži dosta kalcijuma i E vitamina.

Urme i groždice jačaju koncentraciju i poboljšavaju rad mozga.

Suve kajsije sadrže mnogo kalijuma, fosfora i željeza.

Suve smokve i šljive stimulišu varenje i normalizuju rad štitaste žlijezde.

Kofein povećava napetost !

Slatkiši izazivaju loše spavanje i povećavaju rizik za nastanak dijabetesa.

*

Usta govore jedno, oči drugo...

(M.Žuborski)

*

I pored vojničkih uspjeha Kapetan Dragan (Vasiljković) je smjenjen.

Njegov komentar je bio :

„Kad ne mogu da budem Miloš Obilić, onda ću biti Kosovka devojka !“
i potom osnovao Fond „Kapetan Dragan“ koji je zbrinuo 67.000.- siromašnih ljudi.

*

U najboljim sam godinama, ali u najgore vreme.

(Marko Grgičević)

*

Burke i nikabi su odeća koju nose žene vеhabијског pokreta i sa teološkog aspekta, to je preterivanje. Kao kad žena pretera sa šminkom.

Ako bi Srbija bila pred izazovom da doneće zakon o zabrani ovakve odeće, mi smo kao verska zajednica dužni da štitimo sve muslimane pa i one koji se tako odevaju.

(Reis-ul-ulema Islamske zajednice Srbije Adem Zilkić)

*

KO PIŠE ISTORIJU, NE SME DA PROMAŠI TEMU.

(Rade Đergović)

*

Jedna babica kad zaspi uvek sanja isti san – da se pretvorila u rodu.
Tako je to kad neko mnogo voli ono što radi.

(Ranko Guzina)

*

MOBILNI TELEFONI rade na frekvencijama od 800 – 900 MHz,
što je blisko mikrotalasnim pećnicama (915 MHZ).

*

S povećanjem brzine, vrijeme se usporava, a
pri brzinama bliskim svjetlosti gotovo i potpuno staje !
Kad bismo sagradili svemirski brod dovoljno brz da dostigne 99,99% brzine
svjetlosti, vrijeme bi gotovo stalo. Dok na brodu prođe jedan dan, na Zemlji bi
protekla godina. Poslije 10-dnevnog putovanja tom brzinom
putnici bi na Zemlji zatekli vršnjake, ali 10 godina starije !

(Dr Stiven Hoking)

*

Nevjenčanim muškarcima poslije spavanja u istom krevetu sa voljenom osobom
opadaju mentalne sposobnosti, umorni su i manje produktivni bez obzira da li je bilo
seksa ili nije, nego kada spavaju sami.
Sa oženjenim muškarcima to nije slučaj.

(Prof.Dr Gerhard Kleš)

*

Kada **tinejdžer** tvrdoglavu **želi** da uradi **tetovažu**, treba mu mirno i razložno
objasniti posljedice. Ako to ne prihvata treba mu predložiti da se tokom ljeta
istetovira **kanom** (slika traje samo nekoliko mjeseci) da bi video kako to izgleda.
Sa nestankom slike vjerovatno će nestati i njegova želja za tetoviranjem.

**Ako vas posluša i definitivno odustane od tetovaže ispunite mu neku drugu
želju (platite mu vozački ispit, putovanje i sl.)**

(Život)

*

- Tijelo je prirodno programirano da se samoiscjeljuje, a svest ga u tome koči !
- Čovek je prirodno biće i regeneriše se samo u skladu sa prirodom.

- Fotografija je svojevrsna matrica i u njoj su uskladištene sve informacije o čoveku. Vrlo je važno da svoju fotografiju ne dajete svakome.
- Rak se javlja kod autoagresivnih ličnosti koje nemaju izgrađene emocije prema sebi i drugima.
- Ono što održava čoveka jesu rad i ljubav, bezrezervna ljubav bez obzira da li nam je uzvraćena ili nije.
- Ljubav i bioenergija – postoje, bez obzira što se ne vide.

(Snežanka Janjetović, magistar narodne medicine)
063 585 325

*

Veliki nos možda ne izgleda lijepo, ali je koristan za zdravlje.
Najnovija istraživanja pokazuju da ljudi koji imaju veliki nos udišu 7% manje štetnih supstanci i bakterija od onih koji imaju manji nos.

*

Moderne trudnice češće slijede porodičnu mudrost i savjete majki i baka nego ljekara. Ali osobe koje savjete uzimaju preozbiljno mogu postati nervozne u stalnom preispitivanju da li sve rade kako treba, a to je štetnije nego da popiju čašu vina.
Dobro je o svemu se posavjetovati, ali savjete treba prilagoditi sebi.

(Prof.Dr Paula Nikolson)

*

BOL U LEĐIMA

- Paracetamol ili aspirin tbl.
- Preparati na bazi brezove kore ili „đavolje kandže“
- Termofor lokalno 1 – 5 puta dnevno 30 – 60 minuta.
- Topla kupka (38 – 40 ° C) sa ekstraktom livadskog cvijeća, ruzmarina i borovih iglica, jednom dnevno u trajanju od 15 – 20 minuta.
- Ne ostajati dugo u krevetu
- Obratiti se fizijatru, ako bude potrebno.

*

Izlaganje suncu 10 – 15 minuta dnevno, najmanje 2 puta nedjeljno i češće konzumiranje masne ribe, žumanaca, maslaca i džigerice osiguravaju organizmu optimalne količine D vitamina.

Manjak vitamina D može da dovode do depresije, povišenog krvnog pritiska, srčanog i moždanog udara.

(Univerzitet Baltimor)

*

BOJE zidova u stanu zavise od ukusa i potreba ukućana.

Plava, zelena i ljubičasta emituju hladnu energiju, a crvena, narandžasta i žuta toplu.

Crvena boja pokreće snagu, strast i energiju.

Žuta je vesela, stimuliše maštu i kreativnost.

Narandžasta stvara toplinu, sigurnost i osjećaj udobnosti.

Ljubičasta djeluje raskošno, ali budi melanoliju.

Crna odaje eleganciju i dominaciju.

Siva izaziva staloženost.

Smeđa predstavlja zadovoljstvo i udobnost.

Zelena djeluje harmonizirajuće i opuštajuće.

Plava smiruje nervni sistem

Soba će djelovati veće ako zidove obojimo hladnom, svjetlom i sjajnom bojom, a velika soba izgledaće manja i toplija sa zidovima tamnih, mat tonova.

*

Iznenadnu želju za slatkišima možemo smiriti s jednom kockicom čokolade, ali ako odolimo tome, to može ostaviti posljedice u vidu malih rupa u pamćenju

*

Ne samo majke, već i 10 % očeva pati od depresije nakon rođenja djeteta.

Depresivni poremećaji su najupadljiviji od 3. – 6. mjeseca života bebe.

*

ŠEĆER ili neki slatki napitak prije vakcinacije
kod djece starosti do godinu dana djeluje skoro kao analgetik –
pokazalo je jedno britansko istraživanje na 2.000.- djece.

*

Neki muževi svoje žene doživljavaju kao retka umetnička dela.

Zato im ne prilaze i ne diraju rukama.

(Bojan Ljubenović)

*

Dobra djela, ali i zla izazivaju u čovjeku nevjerovatne moći. Eksperimentalno je dokazano da najobičniji gest dobročinstva, ali i zlobe povećava snagu volje, pa čak i fizičku snagu.

Osoba koja je učinila ili zamišlja da je učinila neko dobro ili zlo djelo može duže da drži tegove i duže zadržava stisak šake, od osobe koja nije tako pripremljena.

(Univerzitet Harvard)

*

**Ako ti je soba topla, ne otvaraj vrata često.
A ako imaš u sebi Duha Svetog, ne govori mnogo.**

Najjači je čamac hrastovi, a najpametniji čovjek trpeljivi.

(Sv. Simeon Dajbabski)

*

Gazirana pića sadrže fosfate, kofein i sodu i izazivaju poremećaj ravnoteže fosfora u organizmu zbog čega tijelo počinje ubrzano da stari.

Dvije limenke gaziranog pića nedjeljno povećava rizik za nastanak raka gušterače, slobost mišića i osteoporozu.

Izbjegavajte fosfate i uživajte u zdravom životu.

(Dr Džerald Vajsman, Univerzitet Harvard)

*

Ako hoćete nekome neopaženo da pomognete, pustite ga da vas prevari !

(Miljenko Žuborski)

*

CELER povećava nivo feromona i pojačava libido kod muškaraca zbog čega ženama postaju privlačniji.

*

Osobe koje piju malo alkohola zdravije su od onih koje ga potpuno izbjegavaju.

Muškarci koji umjereno piju imaju manji rizik za nastanak kardiovaskularnih bolesti, sporiji srčani ritam, niži nivo depresije i manji indeks tjelesne mase, a žene niži krvni pritisak i manji obim struka.

Manje količine alkohola kod oba pola utiču na povećanje „dobrog“ (HDL) holesterola.

(Francusko istraživanje na 150.000 ispitanika)

*

ORALNI SEKS – to je kada stalno govorиш o seksu.

(<http://vukajlija.com>)

*

Navlačenje sa EU nije dalo odgovarajuće rezultate pa smo prešli na uvlačenje.

(Miodrag Pavlović)

*

Progonitelji su sledbenici progonjenih.

Osveta je vrsta priznanja.

(M.Žuborski)

*

SMIJEH snižava nivo leptina u krvi, hormona koji suzbija apetit, za 15%, a povećava nivo hormona grelina, koji stimuliše apetit za 9%.

Prema tome, ratni filmovi podstiču mršavljenje, a komedije izazivaju glad !

Terapija smijehom („laftersajz“) rješava problem manjka tjelesne težine kao i depresivnog raspoloženja.

(Zdravlje)

*

**Neke žene tvrde da gotovo ništa ne jedu, a ipak se goje.
Taj bi recept dobrodošao onima koji bi jeli, ali nemaju šta.**

(R.Guzina)

*

Socijalizam je pao zato što nije predvidio da je čovjek gramziv, a kapitalizam pada zato što nije predvidio da je čovjek toliko gramziv !

(Dr Nele Karajlić)

*

**Normalno je što vam danas nije dobro.
Mi smo vam obećali bolje sutra.**

(Aleksandar Čotrić)

*

Tapšanje po ramenu ili ohrabrujući ženski dodir na mišici ima snažan i presudan uticaj na ponašanje, pogotovo u odlučivanju da li da se preduzme neki riskantan potez ili da se „ide na sigurno“, a da čovjek toga ne bude svjestan, npr. kod izbora između isplate u gotovini i riskantnog kockanja...

(Dr Džonatan Levev, Univerzitet Kolumbija)

*

U opštoj populaciji postoje načelno tri tipa muškaraca :

- ALFA muškarci („mužjaci“) (23%)
To su mahom uspješni ljudi, s velikom platom i čija riječ je uvijek posljednja.
- BETA muškarci (70%) su tipovi koji su uvijek nekako u pozadini, ali kada su ugroženi oni ili njihovi voljeni – postaju lavovi !
- OMEGA muškarci (7%) su oni koji svoju nesposobnost da žive u realnom svijetu skrivaju sarkazmom i cinizmom, koji partnerkama prepuštaju da vode brigu o svemu i da „šefuju“, a sami postaju pasivni posmatrači. U životu su obično imali velika očekivanja, ali sada razočarani svijetom postaju pasivni i bez odgovornosti. Zato i traže „jake“ žene.

*

Jedno skorašnje istraživanje je pokazalo da bračni život pogoduje širenju demencije. Naime, ako je žena dementna šansa da i njen suprug postane dementan je 12 puta veća, nego što je to slučaj u brakovima gdje žena nije dementna.

*

25% Amerikanaca je otkazalo fiksne telefone jer koriste isključivo mobilne !

*

Definitivno je dokazano da Mocartova muzika ipak ne poboljšava koeficijent inteligencije (IQ).

*

TELEVIZIJA, bez obzira koliko se vremena provodi pred TV ekranom, štetno djeluje na ljudski um tako što ga umrtvљuje i za 46% povećava šanse da umremo od bilo koje bolesti i 80% od neke od kardiovaskularnih bolesti, bez obzira na to što se zdravo hranimo, ne pušimo i ne pijemo alkoholna pića.

Inače, uz TV se više jede i pije, a djeca češće imaju probleme sa kostima i zglobovima.

*

Ljudi koji žive u ruralnim područjima, na selu u prosjeku žive oko 2 godine duže od stanovnika u gradovima !

*

TRAČ i TRAČARENJE je životno zadovoljstvo zato što :

1. Daje osjećaj pripadnosti i povezanosti sa grupom.
2. Pomaže u sklapanju novih prijateljstava.
3. Može da posluži za samopromovisanje i napredovanje u karijeri.
4. Pomaže da bolje „svarimo“ ono što nam se događa.
5. Služi i za potvrdu sopstvenog stava o nekoj osobi.
6. To je naučena karakteristika i preuzeta je od drugih osoba iz okruženja tokom odrastanja.
7. Smanjuje stres, jer kada čujemo šta se sve drugima događa postajemo „srećniji“ zato što je naš život bolji nego što smo do tada mislili.
8. Olakšava nam svakodnevne brige i da bi mnoge stvari došle na svoje mjesto.
9. Ženama olakšava analizu njihove sopstvene veze.
10. Tračarenje je jedna mala životna radost ukoliko nije propraćena velikim osjećajem krivice.

*

TIPOVI GOJAZNOSTI :

- Tip **KRUŠKE** (ginekoidni) : salo je lokalizovano u karličnom pojasu, butinama i bedrima.
- Tip **JABUKE** (androidni) : salo je u predjelu trbuha i ramenog pojasa.
- **MUŠKI** tip (abdominalni) : predominacija sala u predjelu stomaka.

Gojaznost : BMI > 30, obim struka > 88 cm za žene i > 102 cm za muškarce.

Predgojaznost : BMI od 25-29,9, obim struka 80 – 88 cm Ž. i 94 -102. cm M.

Prekomjerna uhranjenost : BMI > 25., obim struka > 80 cm Ž. i > 94 cm M.

Normalna uhranjenost : BMI od 18,5 – 24,9., obim struka < 80 cm Ž. i < 94 cm M.

Mršavost : BMI < 18,5.

*

Stupanje u brak donosi smanjene pušenja i manju smrtnost,
ali i povećava rizik od gojaznosti, jer ljudi koji žive zajedno
uglavnom i zajedno jedu i uzimaju količinski veće obroke, od onih koji jedu sami.

Zajedničko izležavanje pred TV i manjak sportskih aktivnosti
posebno doprinose nastanku gojaznosti kod supružnika.

*

Sport ne gradi karakter, on ga pokazuje.

*

Neki od načina da se izbjegne „hitno trčanje“ do ljekara :

- **Povišeni krvni pritisak** : uzimanje crne čokolade (1/3 stangle dnevno) i slušanje muzike ujednačenog ritma (klasična, indijska) snižavaju povišeni krvni pritisak.
- **Stres** se smiruje mirisima bosiljka, lavande, limuna i pomorandže.
- **Hronični bolovi** u leđima suzbijaju se jogom.
- **Glavobolja** : riblje ulje (kaps.) smanjuje nivo prostaglandina i otklanja glavobolju.
- **Artritis** : 3 – 4 šolje zelenog čaja dnevno smiruje upalne procese.
- **Nesanica** se prevazilazi meditacijom i vježbama disanja.
- **Holesterol** se snižava češćim uzimanjem ribe (2x nedjeljno), lanenog i sojinog ulja, oraha.
- **Bolovi u koljenima** : jačanjem mišića butine i provođenje TAI – ČI vježbi.
- **Mučnina** kod trudnoće i kinetoza : korijen đumbira u kapsulama (4x250 mg).
- **Menstrualni grčevi** : povećavanje lokalne toplice u predjelu „donjeg stomaka“ s flašom tople vode djeluje analgetski.

*

ŽENE imaju orgazme kako bi bile motivisane za seks i razmnožavanje.
To im je nagrada koja povećava njihovu želju za suprotnim polom i seksom.

Orgazam doživljavaju samo oni primati koji su po svojoj prirodi poligamni.
Monogamne vrste tu urođenu osobinu nemaju.

*

Živeli smo u kući od 1.200 m² i bili smo raštrkani.
Uvek kažem da ne treba živeti u tako velikim vilama i kućama.
Lepše je živeti u 200 – 300 m² i osjetiti toplu atmosferu.

(Marijana Mateus)

*

MRAVI u stanu nikada ne prelaze liniju povučenu kredom !

*

Ovce traže polja i livade, a pametni mir i spasenje.
(Sv.Simeon Dajbabski)

*

Tajna da se ljudski život produži ili dosegne duboku starost
nalazi se u mudro izabranim pravilima života i zdravlja,
a ne u apotekama.

(Tiso)

*

Grčka je ušla u „ekonomsku spiralu smrti“ ali joj ne treba dati mnogo novca.
Ovo je početak kraja EU.

(Džordž Soroš)

*

Tajkuni su se obogatili preko noći, dok smo se mi izležavali.
A noćni rad se oduvek posebno plaća.

(Vitomir Teofilović)

*

Glad je subjektivan osećaj,
koji se još više pojačava kad nema šta da se jede.

(Ranko Guzina)

*

NIŠTA ME NIJE KOŠTALO DA KAŽEM ONO ŠTO SAM SKUPO PLATIO.

(Miljenko Žuborski)

*

I najhladnokrvniji ispitanici na poligrafu („detektoru laži“)
padaju na posljednjem pitanju ispitivača :

„Da li ste na neko od mojih pitanja svjesno lagali ?“

(Ostoja Krstić, profesor na Fakultetu bezbjednosti Banjaluka)

*

Prof.Dr Ratko Božović kaže : „Vreme je vaša najveća imovina i nemojte dopustiti da vam ga drugi
proćardaju uludo, u glupostima i neznanju.“ Ako ovo niste shvatili – ne gledajte „Farmu“, nećete
dobiti 100.000.-€.

(Branislava Džunov)

*

Sačuvaćemo maternji jezik, sve više koristimo strane izraze.
(Veroljub Jovanović)

*

DEHIDRACIJA usporava proces razmišljanja i obradu informacija, jer se tada
siva materija mozga smanjuje. Čak samo 90 minuta normalnog znojenja, ako se
ne konzumira dovoljno vode, može da smanji mozak kao jedna godina starenja !

*

UDRUZENJE ZIRANATA@GMAIL.COM
065 / 532 – 442

*

Na Institutu Karolinska u Stokholmu ustanovljeno je da je **sistem dopamina** kod zdravih i vrlo kreativnih osoba sličan onome kao kod osoba koje boluju od shizofrenije i bipolarnog poremećaja.

Naime, u talamusu, dijelu mozga zaduženom za filtriranje informacija prije nego što informacije stignu do pojedinih dijelova korteksa za spoznaju i rasuđivanje, nalazi se manjak D₂ receptora za dopamin. Zbog toga iz talamusa u korteks stiže veći priliv podataka pa izrazito kreativne osobe uočavaju veliki broj neuobičajenih veza prilikom rješavanja nekog problema, a mentalno bolesne osobe niz bizarnih asocijacija.

*

Josip Broz je, u stvari Franc Josef von Habsburg und Loren i ima potpuno izmišljenu biografiju, preuzetu od čovjeka koji je umro u vrijeme Prvog svjetskog rata.

(Milan Vidojević, pisac)

*

www.srpskaanalitika.com

*

**Dobrog čovjeka lako je prevariti.
Vidi on to, ali lakše mu je da to pusti nego da nekoga uhvati u laži.**

*

ISKORISTI DAN.
(Latinska)

*

**Koga na vreme nije udarao otac,
kad – tad će ga tući policija, dileri, ulica, a na posletku i sam pop !**

(Otac Branislav Peranović, Rehabilitacioni centar za narkomane, Crna Reka)

*

I CIPELE OTKRIVAJU KARAKTER :

Visoke potpetice	Nose ih „alfa ženke“, samouvjerenе, ženstvene i moćne, odlučne, samostalne, razigranog duha i željne dobre zabave (šefice, glumice, urednice, portparolke)
Salonke	Nose ozbiljne osobe, umjerene i bez želje za eksperimentisanjem. Obično se bave pravom ili finasijama.
Patike	„Kul“ djevojke, okrette i duhovite, često ironične i uvijek u nekoj žurbi. Sve znaju o muzici, modi, filmu i najčešće se time i bave.
Visoke čizme sa visokom petom	Žena osvješćenog samopouzdanja, moćna, smjela i kreativna.
Kratke čizme sa visokom petom	Seksipilna žena, oštra, smjela, često rokerskog šika.
Baletanke	Ženstvena, ne pretjerano ozbiljna i uniformisana, razigranog duha, želi da što duže ostane djevojčica.
AG čizme, agsice	Dokaz su nekonformizma i ležernosti, ugodne su u društvu.
Otvoreni prsti i visoka peta	Takvu obuću nose ženstvene žene koje žele da impresioniraju, da budu drugačije i perfektne.
Cipele sa kaišem oko članka	Odaju osobu koja voli urednost, praktičnost, jednostavnost. Dobar je organizator. Ljupka je i ima originalan smisao za humor.
Platforme	Mladalački, umjetnički „luk“. Kreativna i sa stilom.
Kaubojske čizme	Znak su divljine i prodornosti, spretnosti, marljivosti. Često preuzimaju teže obaveze i sve proživljavaju intenzivno.
Duboke, ravne, sportske čizme	Odaju snagu, hrabrost, dostojanstvo, beskompromisnost i - komplikovanu narav.

*

Zajednički život prije braka

ima više šansi da kasnije preraste u nesrećnu zajednicu.

Razlog za to je što ljudi smatraju da su previše uložili u vezu da bi se prekid iste isplatio !

*

Jer, kada samo jednom postanete dete pakla, kada jednom prodate dušu za gram zadovoljstva, demoni vas više neće ostaviti na miru.

**Što se jače opirete i istrajavate, što više bežite i zaboravljate,
sve ih više dražite razjarujete.**

(Nemanja Radosavljević, instruktor u manastiru Crna Reka)

*

**TINEJDŽERI koji previše gledaju TV
najčešće će u narednih 5 (pet) godina steći loše prehrambene navike !**

*

**TAJNA ILUMINATA je moć da na programima kontrole uma („Monarh“)
istraže i iskoriste genealoške linije robova**

- **Dosije** o svakoj osobi u programu (robu) je dostupan samo malom broju „upravljača“.
- **Traume** fizičke i psihičke od ranog djetinjstva.
- **Odvajanje** od pravog porijekla, stvarnog života i pravih sadržaja.
- **Programiranje** se vrši prema zadatku koji mu je namjenjen.
- **Uskraćivanje** robu iz programa svega čemu svaki normalan čovjek teži.
- Ako neko želi da ima moć, moć mu se oduzima do tačke raspada, a onda mu se daje kao **moć nad drugima** kojima će upravljati.
- Rob se **izmješta iz svoje prave porodice** još dok je beba i daju mu se lažni roditelji iz tajne, okultne loze, porodice koja će ih formirati u ono što im je namjenjeno.
- **Ograničavanje slobode kretanja** roba ima za cilj da bi ispunjavao zadatke za koje je programiran.
- Uskraćuju mu se osnovne aktivnosti kako bi bio **zavisan od „kontrolora“** (ne vozi auto, ne piše čekove, ne gleda TV i dr.)
- **Merilin Monroe** je bila rob Antonia Levija, osnivača Crkve Satane u SAD. Bila je siroče, striptizeta, a onda postala diva vrlo sumornog, ograničenog i tragičnog života.

(Treće oko)

*

Hormon nježnosti, **oksitocin**, pojačano se luči kod djeteta i ako ono samo telefonom razgovara sa majkom. Jezička komunikacija, razgovor predstavlja „upotrebljivu alternativu“ fizičkom kontaktu, dodiru i zagrljaju.

(SAD)

*

Mladi ljudi su usamljeniji od penzionera, priznalo je 60% ispitanika.

Zato često koriste sajtove društvenog umrežavanja,
iako im to nije isto kao „pravo“ druženje.

*

Muškarci češće lažu, ali žene to rade bolje !

Osjećaj krivice zbog laganja izraženiji je kod žena nego kod muškaraca.
Da je laganje opravdano smatra čak 84% učesnika u jednom ispitivanju.

*

MEDICINSKO OSOBLJE koje radi na pretrpanim odjeljenjima sa 95% i više popunjениh kapaciteta dvostruko više otvara bolovanja zbog depresije.

(Finsko istraživanje)

*

- Žene koje na sebi imaju nešto crveno uvijek će biti prije primjećene, dok su muškarci uočljiviji i privlačniji u plavom.
- Stručnjaci smatraju da se nikad ne pada na prvi pogled, već na prvi miris. Muškarci pozitivno reaguju na ženu na kojoj osjete miris cimeta i vanile.
- Na prvi pogled se zaljubljuje 54% žena i 63% muškaraca.

*

Hamburger i pomfrit kao i ostala masna hrana par sati nakon konzumiranja povećavaju rizik od zapaljenja disajnih organa, pogoršavaju astmu i umanjuju efikasnost lijeka „ventolin“, koji se primjenjuje kao bronhodilatator i antiastmatik.

(Univerzitet Njukasl, Australija)

*

Sunčanje u solarijumu povećava rizik za nastanak malignih oboljenja kože za 74%, pogotovo ako se primjeni više od 100 seansi.
Osim toga, ultravioletno zračenje (UZ) u solarijumu oštećuje i vid.

*

Kafa ne razbuđuje i ne stimuliše rad mozga – sve je to prividno.
Kofein nas samo vraća u normalu, što bismo inače postigli i bez šoljice ovog napitka.

(Dr Piter Rodžers, Boston)

*

Žena druge laže za godine, a drugi nju za lepotu.

(M.Žuborski)

*

Od Tole Manojlovića sam naučio da budem strpljiv i da se mirim sa stvarima sa kojima ne mogu da se uhvatim u koštac. To može da te održi da ostaneš čitav, a da ne potrošиш uzalud energiju.

(Petar Kralj, glumac, 43 godine izvodi monodramu „Živeo život Tola Manojlović“)

*

Tokom višegodišnjih istraživanja identifikovano je **5 (pet) vrsta brakova** :

1. **KOHEZIVNI BRAK** je onaj u kome partneri ne provode svaki slobodan trenutak zajedno, ali se osjećaju jako povezano. Brak im je svojevrsno utočište pošto se na kraju dana sretnu i dobiju podršku, ljubav i partnerstvo.
2. **ODVOJENI BRAK** ujedinjuje dvije jake individue kojima ne treba intimnost da bi se osjećale ispunjeno. Partneri se u ovakvom braku ne svađaju i nisu ni potrebni jedno drugom svakog dana. Žive kao da su samci.
3. **OPERSKI BRAK** je prepun drame u kome se obično česte svađe završe seksom i s njim su partneri najzadovoljniji. Ciklusi svađa – seks se vrti naizmjenično, dok muškarac definitivno ne ode.
4. **PROGONITELJ – BJEGUNAC** je vrsta braka u kome je u 80% slučajeva progonitelj – žena. Ona stalno želi da raspravlja o problemima, a muškarac se povlači. Kad mu to dosadi pa se naljuti, žena se povlači.
5. **TRADICIONALNI BRAK** je onaj u kome muškarac zarađuje, a žena je kod kuće. Ako su oba partnera zadovoljna i poštovana, ovaj brak, kao i kohezivni, ima najveće šanse da se vrlo dugo održi.

Brak se sastoji od sitnica.

**Kako male stvari mogu da dovedu do lošeg braka,
tako i dobar brak može da procvjeta zbog malih pozitivnih koraka.**

(Tara Parker Pouj u knjizi o braku „U dobru i u zlu“)

*

„SINDROM SLOMLJENOG SRCA“

Nakon 40-godišnje studije na 4.000.- ispitanika životne dobi od 45 - 64.godine, zaključeno je da ljudi koji su pretrpjeli težak gubitak – smrt supružnika, mogu i sami ubrzo da umru.

(Eurobllic)

*

Od laži se ne možeš odbraniti.

Tako su zli jezici jednog osvedočenog pedera oklevetali da je ženskaroš.

(Ranko Guzina)

*

Ko mnogo mijenja majstore, ostaće dugo kalfa.

*

Osobe koje boluju od koronarne srčane bolesti konzumiraju više običnog šećera, saharoze, nego one koje ne boluju.
Prosječna potrošnja šećera kod ljudi sa koronarnom bolešću bila je 70 kg godišnje, dok je kod zdravih iznosila 40 kg !

(Prof.Dr Džon Jadkin u knjizi „Slatko i opasno“, London)

*

PJEVANJE u mozgu oslobađa hemijske supstance koje stvaraju osjećaj opuštenosti i radosti.

(Njemački nacionalni institut)

*

Muška klimakterijum, **andropauza** ne nastaje padom nivoa hormona testosterona, ali njegov pad može da izazove depresiju i slabljenje seksualnog nagona.

(Drug and Therapeutics)

*

- Žene se češće javljaju ljekaru zbog problema u vratnoj, a muškarci u lumbalnoj kičmi.
- **Ljekari se prebrzo odlučuju za hiruršku intervenciju.** Ako pacijent ima diskus herniju trebalo bi da sačeka 6 – 12 nedelja, jer čak u 90% slučajeva tegobe prestanu same od sebe.
- **Naša leđa su naš aparat za kretanje a ne za sjedenje !**
- Jačanje mišića i koordinacija pokreta kičme postiže se samo kretanjem i to najmanje **10 minuta na svakih sat vremena.**
- Kičma se sama štiti od trošenja aktivnošću, dok joj pasivnost škodi.
- **Kod bolova u leđima ležanje je kontraproduktivno**, jer u 85% slučajeva uzrok tih bolova je upravo nedostatak kretanja.
- Sviše tvrd dušek izaziva napetost mišića, dugotrajne bolove u leđima i nesanicu, a sviše mek dušek kičmi oduzima stabilnost.
- **Uspravan hod** omogućava kičmi da sama održava sopstveno zdravlje i da se sama liječi. Pod uticajem kretanja pršljenovi se bolje snabdjevaju tečnošću i hranjivim materijama.
- Ergonomski namještaj, stolice koje se prilagođavaju obliku leđa doprinose pasivnosti mišića. **Leđa i kada sjedimo, moraju da budu češće u pokretu**, jer sjedenje nije ono što škodi leđima, već nedostatak kretanja u tom položaju.

Sačuvaćemo leđa, ako :

1. Ostavimo cigarete i poboljšamo oksigenaciju organizma.
2. Uvijek sjedimo uspravno.
3. Ojačavamo leđnu i trbušnu muskulaturu, praveći tako priridni korset.
4. Održavamo zdravu tjelesnu težinu. Gojaznost je samo dodatni teret.
5. Pravilno spavamo – na boku ili leđima. Spavanje na trbušu povećava pritisak na karlicu, što će kasnije rezultirati bolovima.

(Dr Martin Marjanović, ortoped, u knjizi „Zašto je 80% operacija kičme nepotrebno“)

*

Prema AJURVEDI, hrana je lijek za život u harmoniji.

SLATKO : žitarice, pirinač, tjestenine, jaja, mlijeko,, masti, ulja, živinsko meso, riba, voće, bundeva. Rezultat: hrani, ali i goji. **Stvara otpad !**

Elementi : voda i zemlja.

KISELO : jogurt, sirevi, agrumi, vino, pivo, konjak, voćni sokovi, sirče.

Rezultat : vruće. Otvara apetit, podstiče varenje, **stvara višak kiselina.**

Elementi : voda i vatra.

SLANO : so, sirevi, morski plodovi, polugotova hrana, usoljene namirnice, salame, povrće na pari. Rezultat : vruće. Podstiče žđ, apetit, veže vodu, **stvara gojaznost.**

Elementi : zemlja i vatra.

LJUTO : čili, đumbir, bijeli luk, ren, paprika, rotkva, med.

Rezultat : vruće. Razgrađuje masti, povoljno djeluje na cirkulaciju i varenje, **čisti organizam od toksina.**

Elementi : vatra i vazduh.

GORKO : artičoka, patlidžan, krastavac, praziluk, salata, grejpfrut.

Rezultat : hladno. Reguliše apetit, otklanja umor, **smanjuje potrebu za slatkim.**

Elementi : etar i vazduh.

OPORO : brokoli, mahunarke, masline, paprika, tikvice, gljive.

Rezultat . hladno. **Otklanja umor, osjećaj gladi i nadutost.**

Elementi : zemlja i vazduh.

*

**ŽENE imaju veće šanse da prežive srčani napad od muškaraca,
ali ako se primjeni neka invazivna intervencija poput operacija
ugradnje baj-pasa, smrtnost kod žena je mnogo veća.**

(Dr Eva Svan, Univerzitetska bolnica, Švedska)

*

AJSTENT („čudo milimetra“) od titanijuma, veličine zrna pirinča i težine 60 mikrograma je aparat koji se ugrađuje u oko radi drenaže očne vodice i smanjivanja očnog pritiska **kod glaukoma**, zaustavlja napredovanje glaukoma i spašava vid.

(Očna klinika „Katidral“ Belfast)

*

Čak 75% astmatičara na svijet je došlo „carskim rezom“ !

*

Profesionalni bračni savjetnici imaju 50% šanse
da krivo procjene nečiju bračnu vezu !

*

Jedno multicentrično istraživanje na 3,000.000.- ispitanika je pokazalo da su žene niže od 1,53 m i muškarci niži od 1,65 m skloniji oboljevanju od kardiovaskularnih bolesti, nego žene sa tjelesnom visinom > 1,66 m i muškarci > 1,73 m. Niži rast tako ulazi na listu faktora rizika za srčane bolesti poput gojaznosti ili hiperholesterolemije.

*

ŽENSKI KONDOM „rejp-eks“ ima unutrašnjost prekrivenu sitnim kukicama koje se, u slučaju silovanja čvrsto hvataju za penis napadača, a jedini način da se uklone je odlazak u – bolnicu.

(Dr Soun Ehles, autorka inovacije)

*

RASHLAĐIVANJE i bez KLIMA UREĐAJA :

- Ispred običnog ventilatora postaviti posudu punu leda.
- Koristiti lanenu posteljinu, jer je hladnija od pamučne.
- Sladoled.
- Ljuto začinjena (meksička) hrana izaziva veće znojenje i brže hlađenje tijela.
- Tuširanje topлом vodom.
- Sportske znojnice oko ruku umočene u ledenu vodu.
- Marama oko vrata prethodno natopljena hladnom vodom.

*

ADOLESCENTI koji imaju više prijatelja iz škole imaju i bolje ocjene. To nastaje zbog uzajamnog podržavanja u aktivnostima vezanim za obrazovanje.

*

**Pre je bilo za jednog Nemca sto Srba, a
sad za jedan evro sto dinara.**

(Ranko Guzina)

*

Zanimljiv je slučaj muftije Zukorlića.
On ne priznaje Kosovo, ali ne priznaje ni Srbiju !

(Aleksandar Ćotrić)

*

**Udružene LAŽ i SILU mogu srušiti ISTINA i PRAVDA,
ako stupe u koaliciju sa kukom i motikom.**

(Radojica Bečić)

*

Zaljubljeni muškarac sličniji je ženi, a zaljubljena žena muškarcu.

Njihov nivo hormona testosterona se mijenja :
kod muškarca pada pa on postaje manje agresivan, osjećajniji i pažljiviji od
drugih muškaraca, a kod žena se podiže,
pa one postaju opuštenije i raspoloženije za razgovor i seks.

Nakon dvije godine ova ravnoteža nestaje i sve se vraća na početne vrijednosti,
kao što je bilo prije zaljubljivanja. Zaljubljenost prestaje, kod nekih parova
preraste u ljubav, a kod nekih odlazi u – istoriju.

(„Život“)

*

Dosadne komarce možete otjerati od sebe ako se namažete sa sirćetom ili limunovim
sokom ili čajem od ruzmarina.

A ako vas ipak neki ujede lokalno nanesite malo eteričnog ulja od lavande ili ruže, ili
stavite hladan vlažan oblog sa nekoliko kapi lavande ili čaja od kamilice.

*

On bi pristao na sud javnosti i na sud istorije, samo da se ne meša redovni sud.

(Ranko Guzina)

*

Vrlo lako se mogu otkriti karakteristike vašeg kompjutera kao i koje stranice interneta posjećujete. To informatičari zovu „**otisak uređaja**“ i predstavlja kombinaciju informacija o hardveru i softveru.

Zahvaljujući **EFF** (Electronic Frontier Foundation) može se pratiti vaš kompjuter i skidati podaci. **PANOPTICCLICK** je web site koji pregleda informacije o vašem kompjuteru, čak i one za koje niste ni znali da su vidljive, a onda vam sve to prikaže kao rezultat analize !

*

NAJVIŠE TRLJAJU RUKE ONI KOJIMA SU PRLJAVE.

(Aleksandar Čotrić)

*

Što je muškarac u braku srećniji od supruge, to su veće šanse da će ga ona ostaviti, pokazalo je jedno multicentrično istraživanje u zemljama EU na 10.000 parova.

Šanse se povećavaju ako žena više od muža radi u kući ili zarađuje više i potiče iz bolje porodice.

(Eurobllic)

*

**Muškarci plaču, ali samo ako ih nešto zaista potrese.
Žene češće plaču jer im to pomaže da se oslobole napetosti.**

*

Kako da usporite starost ?

1. Izbacite iz upotrebe cigarete i alkohol.
2. Jedite voće i povrće.
3. Liječite se klasičnom muzikom.
4. Uživajte u životu i radujte se svemu.
5. Stalno učite, trajno se obrazujte.
6. Uredite svoj životni prostor po svome ukusu.
7. Kuvajte za druge i uživajte u dobrom društvu.
8. Jedite voće i povrće.
9. Izbacite iz upotrebe cigarete i alkohol.

*

**FIFA je globalna mafija umješana u trafiking igrača
iz siromašnih u bogate zemlje.**

(Moamer el Gadaffi)

*

NEPRAVDA JE MAJKA ZAKONA.

(Miljenko Žuborski)

*

Da ne bi sve gledali kroz dinar, predlažem da pređemo na evro !

(Srba Milošević)

*

BIROKRATSKI JEZIK ili administrativno-pravni jezik sličan je brbljanju, jer predstavlja upotrebu prevelikog broja jezičkih jedinica za nesrazmjerne malu količinu novih informacija.

Karakterišu ga stereotipnost, preopširnost, komplikovanost, neodređenost, prezasićenost tuđicama, posebno anglicizmima. Njime se govori mnogo, a kaže malo, pa takvog govornika niko ne može za nešto da optuži niti obaveže, jer ništa u stvari, nije konkretno ni rekao.

(Prof.Dr Miloš Kovačević, lingvista)

*

Ako su ljudi dobro raspoloženi ili se bave nekom neintelektualnom aktivnošću, dešava se da se „zaraze“ nekom pjesmom i da je danima ne mogu da izbace iz glave.

(Kanadsko istraživanje)

*

Osobe sa poremećajem glikoregulacije, dijabetesom, imaju veće izglede i za nastanak aritmije srca, od ostalih ljudi sa normalnom glikemijom.

(SAD)

*

Sudija pita privedenog lopova :

- Da li ste oženjeni ?
- Nisam i nikad neću ni biti ! – odgovara ovaj.
- Sramota ! Tako pametan čovjek, a krade !

*

Porast malignih oboljenja mozga kod mlađih od 20 godina u odnosu na 2000.godinu povećan je za 80%.

Jedan od najvećih krivaca za to je nekritična upotreba mobilnog telefona.

Rješenje je minimalno korištenje mobilnih telefona ili neutralizator štetnih zračenja BIO-ENERGO-ČIP dr Aleksandra Rošina
(Tel. 011 / 311 – 51 – 28.)

*

Jedno skoro provedeno australijsko istraživanje na 1000 ljudi je pokazalo da gundanje i mrzovolja pomažu da mislimo jasnije.

- Potišteni ljudi su bolji u donošenju odluka i manje su lakovjerni.
- Sumornost rezultira boljim promišljanjem, boljim izražavanjem u pismenoј formi i većom pažnjom prema spoljnom svijetu.
- Veselje podstiče kreativnost, fleksibilnost, kooperativnost i teži brzim rješenjima.

Vlažni turobni dani jačaju naše pamćenje,
dok za vrijeme sunčanih dana postajemo zaboravni.

(Prof.Dr Džo Forgas)

*

Kod kontuzije, uboja mekih tkiva preporučuje se :

1. Odmah na povređeno mjesto staviti **hladan oblog** (krpa sa kockicama leda, flaša hladne vode ili neotvorena kesa smrznutog povrća). Ledene obloge sklanjati svakih 5 minuta da ne bi nastale promrzline ! Poslije 30 minuta hladni oblozi gube svoje pozitivno dejstvo, pa tretman povređenog mesta treba nastaviti sa **hepatrombin** gelom.
2. Ako se krvni podliv (**hematom**) već stvorio, preporučuju se **topli oblozi** i masaža radi brže resorpcije hematoma.
3. Narednog dana na mjesto hematoma stavljati hepatrombin gel, a narodna medicina preporučuje **blanširani list kupusa ili smješu od skuvanog krompira, meda, vode** ili premazivanje uboja sirćetom više puta dnevno.

*

Najnovija kletva u duhu Svjetskog prvenstva u fudbalu :

- Dabogda ti vuvuzele svirale na svadbi !

*

Otkad je pao sa vlasti i kasnije, kad je umro,
bivši vlastodržac iz dana u dan pravi nove i sve veće greške.

(Ranko Guzina)

*

Nošenje cipela sa štiklom, baletanki i japanki tokom trudnoće, kada zbog hormona mišići i ligamenti omekšavaju, čini da su stopala podložnija iščašenjima članaka i istegnućima ligamenata.

*

Istraživanje na 200.000 ljudi tokom 2 decenije je pokazalo da ljudi koji jedu bijeli pirinač imaju za 17% veće šanse da dobiju diabetes mellitus tip 2 ili starački dijabetes. Bijeli pirinač naglo podiže nivo šećera u krvi, što nije slučaj sa integralnim pirinčem koji je zdravija opcija, jer se sporije razgrađuje u glikozu i smanjuje rizik za nastanak šećerne bolesti.

(Univerzitet Harvard)

*

Čovjek koji mnogo priča, ili mnogo zna ili mnogo laže !

*

Čak i mali porast hormona stresa kortizola kod žena izaziva emotivni vrtlog, dok su muškarci na to dosta otporniji pa bolje reaguju u kriznim situacijama.

Zato žene češće pate od depresije i anksioznosti.

*

Od svinjskog gripa (H1N1) dosad je umrlo 18.156.- ljudi, što je mnogo manje nego što se umire od sezonskog gripa.

(SZO)

*

Nemaju svi dovoljno vremena da ostare.

(Miljenko Žuborski)

*

Džabe ih gledamo. Oni su za posmatranje !

(Jovan Arsić Jovče)

*

U Japanu je teorija o krvnim grupama postala vrsta modernog sujevjerja, pa se vjeruje da samuraji, ljudi snažne volje pripadaju 0 krvnoj grupi, umjereni farmeri A grupi, osjetljivi umjetnici AB, a trgovci koji čvrsto stoje na zemlji krvnoj grupi B.

Shodno tome već se prodaju i odgovarajući sokovi :

- „**Sok za zabrinute**“ (limun, kalcijum) opušta osobe sa krvnom grupom A.
- „**Sok za saosjećanje**“ (jabuka, multivitamini) pomaže osobama 0 krvne grupe, kako bi lakše mogle da sagore višak energije kojim raspolažu.
- „**Sok za radoznaće**“ (ekstra proteini) poboljšava mentalnu stabilnost osoba krvne grupe B, jer mnogo troše mentalne energije.
- „**Sok za stres**“ (banana, magnezijum) smanjuje stres i hiperaktivnost osoba sa AB krvnom grupom.

*

Redovno uzimanje **viagre** udvostručuje rizik za nastanak oštećenja sluha, sa nepoznanicom da li sluh može da se vrati, ukoliko se prestane sa njenim uzimanjem.

(Dr Džerald Mekgrin)

*

Nećeš biti bolji među gorima od sebe.

(Miljenko Žuborski)

*

Srećnije osobe bolje spavaju, imaju više zdravih životnih navika, bolje se nose sa svakodnevnim stresom i znatno manje oboljevaju od kardiovaskularnih bolesti.

Srećni ljudi imaju dobro i zdravo srce.

*

Redovni **poljupci partnera ujutru** produžavaju život za oko 5 godina, smanjuju rizik za nastanak mnogih bolesti, smanjuju broj saobraćajnih udesa, pa čak utiču i na bolju zaradu.

Inače, jednom seansom ljubljenja partneri izmjene oko 9 ml vode, 0,45 gr.soli, 0,18 gr. organskih i 0,71 mg masnih materija. Uz to poljupci sadrže i prirodne antibiotike i izazivaju lučenje supstanci koje smanjuju osjećaj bola, pokazalo je jedno njemačko istraživanje.

*

Imovinska i stečena prava izbeglica i prognanih nisu humanitarna pitanja i ne mogu biti ratni plen. Pravo na penziju je čist dužničko-poverilački odnos, a stanarsko pravo se nikako ne može kompenzovati stambenim zbrinjavanjem.

(Vladimir Cucić, komesar za izbeglice u Vladi R.Srbije)

*

Jedno istraživanje na Univerzitetu Oksford je pokazalo da osobe sa depresijom **teže podnose bol**, a osjećaj bola se intenzivira uz pomoć negativnih misli i deprimirajuće muzike, čak i kod ispitanika koji ne pate od depresije.

*

Glavni razlog nastanka raka pluća je nedostatak vitamina B 6 i aminokiseline metionina. Ove supstance se nalaze u mesu, ribi, orašastim plodovima, bananama i povrću. Pušenje je samo faktor rizika.

*

Oči Nemanje Vidića u svakoj ženi bude učestalo treptanje
jer svojim blještanjem oštećuju vid, čak i preko TV ekrana !
I ja zadrhtim kao Boj Džordž kad mu uhvatim pogled.

(Severina)

*

PIVO je izvor vitamina, vlakana, antioksidanata, minerala i posebno silicijuma koji prevenira nastanak osteoporoze.

PIVO ima relativno nisku kaloričnu vrijednost u odnosu na druga alkoholna pića i kad se konzumira umjerenog predstavlja jedno od najzdravijih pića !

(Britanske Akademije piva)

*

Tokom svoje karijere živio sam u skladu sa principima lične časti i profesionalnog integriteta.

(Stanli Mekristal, „odbjegli“ američki general u Avganistanu)

*

Državni dugovi se ne mogu vratiti, a pokrivaju se novim zaduženjem, koje se takođe ne može vratiti. Sve svjetske valute su pred kolapsom. Nova pravila evrozone kako bi zemlje mogle jedna drugoj da pomognu samo znači da će svi propasti zajedno.

€ je istorija, kupujte zlato.

(Robert Čepmen, finansijski ekspert, SAD)

*

Popijenih **5 – 6 kafa dnevno** ili unos > 200 mg kofeina tokom trudnoće povećava **rizik za spontani abortus** ili rađanje bebe sa manjom tjelesnom težinom.

(Holandsko istraživanje)

*

20 minuta provedenih u **prirodi** ima isti stimulativni efekat kao šoljica kafe, jer je priroda „pogonsko gorivo za dušu“ i čak ne zahtjeva nikakvu fizičku aktivnost !

(Dr Ričard Rajan, psiholog)

*

Žene koje su imale **abortus** imaju 3 x veće šanse da dobiju **rak dojke** u kasnijem periodu života. Taj rizik je veći čak i od onog što ga nosi menopauza i pušenje. Razlog je hormon estradiol koji stimuliše rast dojki tokom trudnoće, a nakon abortusa njegov nivo ostaje duže vremena povišen.

*

Sopstveni računar u školskom uzrastu utiče na to da djeca postižu slabije rezultate u matematici i čitanju.

Računar posebno loše utiče na djecu iz nesređenih porodica.

*

**Opravdanje pušenja pušači nalaze u „smirivanju živaca“, a stvar je obrnuta.
Po prestanku pušenja na duži period visina hroničnog stresa se smanjuje za 20%.**

*

Ljubitelji pasa su prijatnije, osjetljivije i savjesnije osobe,
dok su ljubitelji mačaka neurotični, ali i otvoreniji za nova iskustva.
Pas živi za svog vlasnika, a mačka nameće stvari onakve kakve jesu.

*

MUKA USPONA VODI U LAKOĆU KOTRLJANJA.

(M.Žuborski)

*

Pritisnut dokazima, jedan grešni muž reče :

- Ženo, sad će ti reći nešto što ni isledniku ne bih rekao.

(Ranko Guzina)

*

Mlade generacije prerano počinju sa estetskim operacijama. Kao da su svi poludjeli.

Opsesija za mladošću zapravo je strah od smrti, a
smrti se plaštite ako niste zadovoljni svojim životom.

Stvar je u tome da izgledate dobro za svoje godine, a ne da se pretvarate da vam je 19.

(Rakel Velč, 70 g.)

*

FIZIOGNOMIKA je drevna pseudonauka prema kojoj crte lica, kretanje i držanje tijela objašnjavaju duševne i mentalne karakteristike neke osobe. Postoji oko 300 izraza lica koji izražavaju različita osjećanja.

Kinezi smatraju da naša lijeva polovina lica predstavlja našu pravu ličnost, a desna karakteristike koje pokazujemo prema okolini.

Postoji 5 tipova ljudi :

1. METAL : Lice je ovalno, istaknutih jagodina sa dugačkim tankim nosom, visokim obrvama, blijedog tena. To su ljudi jake volje i uma, duhoviti, vrijedni, privlačni suprotnom polu, ali skloni pesimizmu.

2. VATRA : Dugoljasto lica izraženih jagodica, brade i čela. To su energične osobe brzog govora, naglih pokreta, entuzijasti i avanturisti, zavisnici od adrenalina.
3. VODA : Okrugli meki obrazi, velike oči, snažna vilica krase tihe, osjećajne i povučene osobe, koje su dobri sagovornici. Iako dјeluju nesigurno, prilično su odlučni.
4. ZEMLJA : Kratko četvrtasto lice žućkastog tena, velikih usta i dubokog glasa. Radi se o praktičnim i odgovornim osobama koje previše brinu o drugima.
5. DRVO : Duguljasto pravougaono lice, duguljast nos, uski obrazi, visoko čelo, tanke obrve. To su mislioci, dobri organizatori i vrlo odgovorne osobe.

SMIJEH pri kome se pomjeraju samo mišići oko usana nije iskren, usiljen je i proračunat. Iskren osmjeh angažuje mišiće i oko očiju i oko usana.

DUGAČKO I TANKO LICE otkriva izdržljivu i odlučnu osobu, koja ništa ne ostavlja neraščišćeno.

OKRUGLO LICE imaju vitalni, optimistični i duhoviti ljudi.

ŠIROKO LICE krasi saosjećajne, talentovane ljude otvorenog uma.

ČETVRTASTO LICE imaju individualci koji prvenstveno ugađaju sami sebi.

MALI NOS karakteriše nepouzdane osobe, nepostojane u odlukama.

VELIKI NOS označavaju odlučan i snažan karakter.

ORLOVSKI NOS krasi pragmatične, drske i egoistične osobe, koje misle da su najbolje.

PUNE USNE imaju dobrodušne, darežljive i samokritične osobe.

Tanke usne krase introvertne osobe.

MIJEŠANI TIP (jedna usna deblja, druga tanja) imaju uvjerljive osobe sa puno kvaliteta.

Oči su najljepši ukras našeg lica, „ogledalo duše“ u kojima piše sve:

- JASAN, UPORAN POGLED imaju iskrene, dobronamjerne i sigurne osobe.
- BISTAR, SJAJAN POGLED odaje oštromu, veselu, znatiželjnu, optimističnu i uspješnu osobu.
- DUG TOPAO POGLED imaju smirene, nježne, naklonjene osobe koje nas vole.
- VESEO VRAGOLAST POGLED karakteriše mlade, lakovislene, previše opuštene mlade ljude sklone šali.
- ŽIVAHAN, NESTALAN POGLED imaju radoznali, ekstrovertni, nestrpljivi, brzi, energični ljudi skloni ishitrenim odlukama.
- UMILJATE KRUPNE OČI imaju blage, otvorene osobe spremne na ustupke i davanje, ali to isto očekuju i od drugih.
- PITOM POGLED karakteriše filantropi, spremne da pomognu svima, milostive i privržene osobe velikog srca.
- VATREN POGLED govori o strasnoj, osjećajnoj, zaljubljivoj, ali nestabilnoj osobi sklonoj bijesu i ljubomori.
- OŠTAR SIGURAN POGLED imaju hrabre, energične osobe, lideri kojima se vjeruje, duhovno zrele sa dosta životnog iskustva.
- TMURAN POGLED skupljenih obrva imaju osobe nezadovoljne životom, ali bez snage da išta mijenjaju.
- UZNEMIREN POGLED karakteriše ljudi koji nešto kriju, koje nešto muči ili čuvaju nešto što ih pritiska. Kad lažu pogled kriju.
- BRZ, SITAN POGLED otkriva sumnju, strah, nesigurnost, nevjernost, nestrpljenje, brzopletost. Imaju ga sitničavi ljudi vezani za prošlost, opterećeni lošim mislima. Emituju negativnu energiju.

- POGLED KOJI SE GUBI U DALJINI odaje brigu i odsutnost, ali i maštovitu i kreativnu osobu.
- „UGAŠEN POGLED“ bez sjaja u očima imaju razočarane, bolesne ili osobe koje vode neuredan život.

Ljudi sa zelenkastim beonjačama su ljuti, ogorčeni i nezadovoljni.
Ljudi sa popucalim kapilarima u očima su napeti, gnjevni, svadljivi, skloni nekontrolisanim reakcijama.

Kad se gornji kapak ne vidi, to upućuje na analitičan um.
Širok razmak između očiju imaju dobromjerne, ali lijene osobe.
Mali razmak između očiju karakteriše netolerantne perfekcioniste, koji stalno nešto zamjeraju.
Ravne horizontalne obrve imaju inovativne osobe pune ideja.
Zakriviljene (u obliku luka) imaju dragi ljudi koji vole život.
Tanke obrve imaju osobe niskog samopouzdanja.
Spojene obrve ima čovjek koji mnogo razmišlja i nikad ne donosi nepomišljene odluke.

(„Život“)

*

DEPRESIJA uzrokovana usamljenošću širi se po svijetu kao epidemija.
Samoća ugrožava osobe od 18 – 35 godina, a 53% njih zapada u duboku depresiju, češće žene.

Eksperti usamljenima savjetuju :

- **Ne povlačite se od društva.**
- **Ne krivite sebe zato što nemate s kim da dijelite sreću i tugu.**
- **Bavite se kreativnim radom.**
- **Posjećujte seminare, kurseve, umjetničke radionice i sl.**

*

SIGMUND FROJD je pušio i cijelog života se plašio da će umreti od raka pluća.
Umro je od raka ždrijela i jezika izazvanim pušenjem.

*

**Uvijek sam znao da me ovo čeka,
ali sam se iskreno nadao da će Gospod u mom slučaju napraviti izuzetak.**

(Mark Tven, na samrtničkoj postelji)

*

U Velikoj Britaniji ljudi vjeruju da su kuće sa brojem 33.
najpodložnije provalama, poplavi i požaru, a
da su najsrećniji oni koji žive u stanovima i kućama sa brojevima 76 i 91.

*

Vrlo je moguće da čovjek kontroliše pa čak i ukine negativne misli i za to mu je potrebno
21 dan mentalnih vježbi, koje osjećaj sreće pretvaraju u naviku i
još 63 dana da se naučeno ustali.

Ljudi koji brinu o drugima srećniji su od onih koji brinu samo o sebi.

Otuda se smatra da su najsrećnije profesije :
frizeri, svestenici, kuvari, kozmetičari, automehaničari...

SEDAM PRAVILA ZA SREĆU :

1. Smiješite se
2. Izaberite srećnu profesiju
3. Bavite se dobrotvornim radom ili pjevanjem u horu
4. Budite ljubazni prema drugima
5. Ulažite u svoje prijatelje
6. Šetajte što više
7. Ne gledajte televiziju

(Prof.Dr Martin Seligman, Univerzitet Pensilvanija)

*

Vozači koji tokom vožnje koriste **mobilni telefon** 4 puta češće su akteri automobilskih nezgoda, u kojima svake godine u svijetu pogine 1,200.000.- ljudi ili 1 čovjek na svakih 30 sekundi !

*

ZA REHIDRATACIJU ORGANIZMA :

U 1 litar prokuvane vode dodati
½ kafene kašike (kk) kuhinjske soli, ½ kk sode bikarbone i 3 kk šećera.

*

Naučno je dokazano da neobavezan seks nije štetan po ljudsku psihu, ali ipak takav oblik odnosa nije za svakoga !

*

Žene i homoseksualci jednako dobro pamte lica,
zato što koriste obje hemisfere mozga istovremeno,
za razliku od heteroseksualnih muškaraca kod kojih to nije slučaj pa
lica pamte znatno slabije.

*

A.M. (19) članica „Obraza“ je nakon petosatnog ispitivanja u policiji i kod sudije za prekršaje platila kaznu od 300 kuna (38 €) zato što je na prvu komemoraciju ustaškim žrtvama u Jadovnom došla sa grbom Srbije na šajkači.

*

Italijanski psiholozi su dokazali da se muškarci najviše plaše žena koje su opsjednute vjenčanjem, zatim samohranih majki, žena perfekcionista koje sve živo kontrolišu, ali i onih koje imaju mnogo prijateljica čije savjete slušaju.

Ipak, 98% muškaraca najveći strah ima od žena koje su sebične, pune sebe i misle da su kraljice !

*

Na uzorku od 18.000.- ispitanica, žene koje još nisu ušle u menopauzu, u periodu od 16. do 45. god. u prosjeku se ugoje 9 kg !

Ali ako su fizički aktivne, redovno vježbaju, posebno ako voze bicikl ili praktikuju brzo hodanje, ovu sudbinu će izbjegći.

Sporo i normalno hodanje ne dovode do mršavljenja !

*

VLAKNA su nezaobilazan dio zdrave ishrane. Hranjiva su i pomažu nam da smršamo jer nas brzo zasite i tako indirektno smanje pretjerani unos ostale hrane.

Vlakna usporavaju resorpciju šećera i smanjuju osjećaj gladi, pospješuju varenje i regulišu stolicu.

Poželjna **dnevna doza vlakana iznosi 20 - 35 gr**, ali većina ljudi ih uzima upola manje.
Bijeli hleb i tjestenine nemaju vlakana.

Vlaknima obiluju integralna peciva i hleb od punog zrna, jabuke, avokado, banane, orašasti plodovi, sjemenke, povrće, naročito kora od paradajza.

*

Nema čvrstih dokaza da blagovremeno otkrivanje raka prostate snižava stopu smrtnosti. Smrtnost opada zbog boljeg lečenja, a ne zbog češćih kontrola.

Ni digitalni rektalni pregledi, ni PSA testovi nisu 100% pouzdani jer mogu ukazivati na rak, iako ga nema. Uklanjanje potencijalno benignog tumora može izazvati inkontinenciju i impotenciju. Naša je odluka hoćemo li rizikovati.

(Prof.Dr Milan Đokić, urolog)

*

- Uz klasičnu instrumentalnu muziku Baha, Hendla i Mocarta brže se i bolje uči.
- Vježbama istezanja tijela oslobađaju se endorfini koji povećavaju koncentraciju i umiruju napetost.
- Učenje napamet najbolje uspjeva uz muziku sa jakim basom.

Zato, pojačaj radio !

*

Ne znam šta da mislim o sebi kao piscu.
Kome god da poklonim svoju novu knjigu, on kaže : Hvala, nije trebalo !

(Bojan Ljubenović)

*

Ljudi su po prirodi društvena bića, ali im je ponekad radi očuvanja mentalnog i fizičkog zdravlja, potrebna samoća.

Čovjek koji sam sa sobom kvalitetno provodi vrijeme, mentalno je i fizički zdraviji, a slušajući sebe bolje određuje prioritete i osjeća veće samopouzdanje.

Većina ljudi ne zna kvalitetno da iskoristi svoje vrijeme i zato očajava zbog svoje usamljenosti.

(Press)

*

**Što je neko veća zvezda to je normalniji i jednostavniji.
I za rad i za život.
Osrednji su najgori.**

(Beba Lončar, glumica)

*

Čak 80% žena vješto glumi seksualni vrhunac s ciljem manipulisanja muškarcima. Uzdisanje i glasni zvuci im služe za podsticanje partnera da što prije završe sa seksom, a da pri tome ne naruše njegovo seksualno samopouzdanje. Inače, u pravom orgazmu koga doživljavaju kada ih muškarac oralno zadovoljava, žene su prilično tihe.

*

Sreća nije u novcu, jer takva sreća je kratkotrajna i brzo izblijedi.
Osjećaj sreće ljudi vezuju za poštovanje i osjećaj kontrole nad životom,
podršku porodice i prijatelja i sa poslom koji ih ispunjava.

*

Ko ima izbora ima i problem : šta izabrati ?

Intuicija je bolji put za donošenje odluka, nego razmišljanje,
naročito ako postoji previše informacija i opcija.

Svjesni um je tada preopterećen i bolje je prepustiti da odluku doneše naša
podsvijest tokom sna.

„Jutro je pametnije od večeri.“

*

PROFIL MOBERA (zlostavljača na poslu) :

- Manje sposobna, ali prema sistematizaciji radnih mesta moćna osoba, bez kapaciteta za ljubav, kreativnost, davanje i dijeljenje.
- U provođenju mobinga pomažu mu poltroni, slabe ličnosti koji se identifikuju sa agresivnim moberom, staju na njegovu stranu očekujući od toga ličnu korist.

Dižite svoj glas sve dok jaganjci ne postanu lavovi !

(Ridli Skot „Robin Hud“)

*

SMAK SVETA je događaj koji se, sada već tradicionalno,
održava na svake 3 – 4 godine.

[\(<http://vukajlja.com>\)](http://vukajlja.com)

*

NEPOVERLJIV ČOVEK JE NEKADA VEROVAO SVAKOME.

(Miljenko Žuborski)

*

Često mokrenje noću (nikturija) je povezano sa 49% većim rizikom od smrti kod muškaraca i 32% većom rizikom kod žena i ukazuje na oboljenja kardiovaskularnog sistema i prostate – pokazalo je 20-godišnje istraživanje na 17.000.- ispitanika.

(Institut Nove Engleske u Votertaunu)

*

TRI dominantne karakteristike ljudi sklonih krađama su –
asocijalnost, neorganizovanost i ekstrovertnost i u praksi su to
češće muškarci, mlađi ljudi u solidnoj fizičkoj kondiciji.

*

Introvertne (povučene) **osobe** ne nastaju tokom odrastanja, trauma u djetinjstvu ili zbog drugačijeg odnosa sa roditeljima. One se takve rađaju. Svaka peta osoba je introvertna, odnosno rađa se sa osobinom ličnosti koja se u psihologiji naziva **osjetljivost senzorne percepcije** i zbog toga drugačije doživljava svijet oko sebe. Takve osobe nisu komunikativne i u kontaktima sa drugima češće doživljavaju negativna emocionalna stanja. Treba im više vremena da bi o nečemu dobro razmislike, imaju siromašniji rječnik i češće su loše raspoložene.

*

Česte promjene raspoloženja karakteristične za žene posljedice su **nedovoljnog unosa cinka**.

Zato se preporučuje svakodnevno uzimati 7 mg cink glukonata, kao dodatak ishrani.

*

OFSAJD je kad neko istrči ispred televizora na kome svi gledaju utakmicu.

*

Novinari misle da su golubovi i da mogu da seru po svakome.

(Aleksandar Tijanić, novinar i direktor RTS)

*

Političari najviše grabe ka vrhu, a još više grabe kad prođu kroz cilj.

*

Djeca homoseksualaca su pametnija
nego ona rođena u heteroseksualnim vezama !

Potomci gej roditelja bolje se snalaze na mnogim životnim planovima, imaju više samopouzdanja, postižu bolji uspjeh u školi, ispoljavaju manje agresije i rjeđe dobijaju histerične napade.

(Univerzitet San Francisko)

*

Samo dva uobičajena radna dana su dovoljna da nestanu sve blagodeti za zdravlje koje smo okusili tokom godišnjeg odmora, ma koliko da smo se dobro odmorili. Uz to, nakon odmora se može pojaviti i depresivno raspoloženje kad razmišljamo o srećnim danima koji su se upravo završili i koliko nam treba još vremena do sljedećeg odmora.

*

Ako želite i drugi ljubavni sastanak, na prvom ispoštujte ovih 13 pravila :

1. Ljubavnu prošlost zadržite za sebe, a za tuđu ne pitajte.
2. Ne lažite, jer se laž uvijek otkrije, a onda slijedi odbacivanje.
3. Seks odložite za neki drugi susret, jer u startu ubija romantiku.
4. Priča o problemima nije poželjna tematika prilikom prvog susreta.
5. „Ženske teme“ se raspredaju sa prijateljicama, a ne sa čovjekom koji zavodi.
6. Alkohol uzimajte u maloj količini, jer niko nije privlačan sa previše promila u krvi.
7. Bilo kakva kritika ili vrijeđanje na prvom sastanku ? Ne, nikako !
8. Čutanje ili odgovori DA / NE su neukusni, baš kao i previše priče.
9. Psovanje ? Rijetko kada može biti simpatično.
10. Upotreba mobilnog telefona više priliči tinejdžerima.
11. Plaćanje računa na prvom sastanku je muška stvar, ma koliko da je žena emancipovana.
12. Ljutnja i bahatost zbog „pogrešnog“ mesta susreta, nikako ne dolazi u obzir.
13. Gluma nedodirljivosti djeluje odbojno, ostavite je za amatersko pozorište.

*

Čak i šoping kod nekih muškaraca može da izazove impotenciju !
Razlog je hemijska supstanca bisfenol (**BPA**) na računima koji se dobijaju u prodavnicama, a nalazi se i u konzervama, plastičnoj ambalaži, zavjesama za kupatila, igračkama...
Unosi se preko usta i u organizmu izaziva hormonalni disbalans; kod muškaraca impotenciju, a kod djevojčica rani pubertet.

*

Najnovije istraživanje na 12.000 Amerikanaca je pokazalo da se razvod braka širi kao zarazna bolest među rođinom, duštvu i kolegama s posla.
Ako vam se npr. razvede kolega ili prijatelj, šanse su 75% da ćete se razvesti i vi !.

*

- Kod Parkinsonove bolesti balans acetilholina i dopamina je poremećen na štetu dopamina, a patološke promjene se nalaze u subkortikalnim strukturama mozga.
- Kod Alchajmerove bolesti degenerativne promjene nastaju u kortikalnim dijelovima mozga zbog sniženog nivoa acetilholina, dok su vrijednosti dopamina normalne.

Vrlo djelotvorna terapija je peroralno uzimanje cinka u dozi od 60 mg u vremenu od 17 – 19 sati, uz dijetu bez žitarica.

*

Šta ti vredi što imaš u glavi kad van nje nemaš ništa.

(Miljenko Žuborski)

*

Kad Ijubav prestane mozak reaguje kao da je u apstinencijalnoj krizi čije posljedice mogu biti nepredvidljive. Kod osobe u tom stanju, čim vidi sliku bivšeg partnera/ke za kojim pati odmah se snažno aktiviraju dijelovi mozga, koji se inače povezuju sa željom i zavisnošću od droge, a posebno prednji režanj mozga, koji je u vezi sa fizičkim bolom i stresom !

(Dr.Lusi Braun i Sol Kori, Medicinski fakultet Univerziteta Ješiva, Njujork)

*

Redovni odlasci u SOLARIJUM povezani su sa trostruko većim rizikom za nastanak najsmrtonosnijeg raka kože – melanoma.

UV zračenje u solarijumu je 3 puta jače od najjačeg podnevnog sunca, a oštećenja kože brža i veća. Nova doza UV zračenja je samo dodatak onome koji se sabira godinama, a moguće posljedice na koži su :

- Prerano starenje
- Gubitak elastičnosti
- Smanjivanje kolagenih vlakana
- Pojava fleka i mitesera
- Veća učestalost bazocelularnog i planocelularnog karcinoma
- Veća učestalost pojave malignog melanoma (**MM**)

Ako se u solarijumu ne koriste zaštitne naočare moguć je nastanak **i katarakte**.

I povremeno korištenje solarijuma za 75% povećava rizik nastanka melanoma u odnosu na osobe koje solarijum nikada ne koriste.

U nekim zemljama je već zabranjena upotreba solarijuma za osobe mlađe od 18 godina !

(Univerzitet Minesota)

*

Ako želite da popijete alkoholno piće, a da se ne opijete, prije alkohola popijte malo jestivog biljnog ulja ili još bolje – čašu mljeka ! Poslije toga moći ćete da popijete trostruko više alkohola bez opasnosti da ćete se i napiti.

(Almanah iz XVII.vijeka)

*

**Nedostatak vitamina B 12 u starijim godinama
može ličiti na Alchajmerovu bolest !**

*

Najslađe voće je progutana gorka riječ.

(Kur'an)

*

Mobilni telefon je opasan za nervni, endokrini i reproduktivni sistem korisnika.
Biološki efekat elektromagnetskog polja se akumulira pa nastaju odložene posljedice kao što su degenerativni procesi u centralnom nervnom sistemu, rak mozga, leukemija i neka hormonalna oboljenja.

Posebno je opasan za djecu i trudnice.

70% ukupnog EM zračenja stanovništvo dobija od mobilne telefonije !

Eksperti savjetuju da se razgovori obavljaju u što kraćem vremenu, a interval između dva razgovora da bude najmanje 15 minuta.

Najveće zračenje je u momentu biranja broja.

Nivo elektromagnetskog zračenja opada sa rastojanjem, pa telefon treba držati podalje od vitalnih organa.

(Liga zdravlje nacije, Moskva)

*

Sve više žena (i do 2/3 !) koje imaju više od 30 godina mijenjaju svoju seksualnu orijentaciju. To je u suprotnosti sa tezom da genetika određuje seksualnu orijentaciju i potvrđuje da je društveno okruženje, u stvari, odgovorno za to !

*

Gledanje televizije u spavaćoj sobi može dovesti do oboljevanja od raka,
jer federi u madracu apsorbuju elektromagnete talase.

Spavanje u sobi sa televizorom je kao da spavate na pojačalu ili anteni !

*

GOJAZNOST skraćuje život muškaraca za 8 godina.
U najrizičnijoj grupi su oni koji postanu gojazni još prije 20.godine života.

(Dansko istraživanje)

*

Šamaru su sva lica ista.

(Miljenko Žuborski)

*

LET AVIONOM moža da bude opasan za srce jer povećava rizik
za nastanak poremećaja srčanog ritma.

Let avionom je otprilike kao penjanje na planinu nadmorske visine do 2.500 m.
I kod zdravih putnika, a naročito kod starijih srčanih bolesnika,
tokom leta mogu nastati nesvjestice, vrtoglavice i artimije srca.

(Dr Ajlin Meknili, Univerzitet Harvard, Boston)

*

KINETOZE („bolest kretanja“) na putovanjima bilo kojim prevoznim sredstvom
manifestuju se pojačanim lučenjem pljuvačke, hladnim znojem, bljedilom i mučninom u
želucu.

PREPORUKE :

- Izbjegavati jake mirise.
- Večernja i noćna putovanja bolje se podnose od dnevnih.
- Za vrijeme putovanja ne treba puno jesti.
- Alkohol ne pomaže kod kinetoza.
- Pred putovanje se treba dobro nasipavati.
- Tokom putovanja ne treba čitati, već gledati ispred sebe ili usredsrediti pogled na
nešto nepomično.

*

**Ako ste žena i pri tome radite u vojsci ili policiji, imate 250% više šansi za razvod
braka, za razliku od muškaraca koji su se odlučili za ova zanimanja.**

(Aneli Rufus, novinarka, SAD)

*

ZIJEVANJE je mehanizam koji nam pomaže da ostanemo budni.
A kada zijeva još neko, to je obrazac ponašanja koji grupi omogućava
održavanje budnosti naročito u nekoj pretećoj situaciji.

*

Rad za kompjuterom podstiče želu za slatkišima, keksom i masnom hranom. To nastaje
zbog mentalnog stresa i promjena nivoa šećera u krvi i hormona koji na mozak utiču
„zbunjajuće“ stvarajući utisak kao da treba da se organizmu nadoknadi veći gubitak
kalorija. Sličan efekat nastaje i kod gledanja televizije ili igranja video igrica.

(Dansko istraživanje)

*

Kad god sam sumnjala najveću pomoć sam imala od neprijatelja, od ljudi nižih duhom. Oni su mi nepogrešivo pokazivali put kojim je trebalo ići.
Mislim da bi bili nesrečni kada bi znali koliko su mi zapravo, pomagali.

(Ljiljana Čekić, glumica)

*

**Verujem nadležnim da hemikalije za uništavanje komaraca nisu opasne po život.
Kad ne mogu ništa komarcima, verovatno ne mogu ni ljudima.**

(Bojan Ljubenović)

*

Nobelovac i najpoznatiji genetičar **Pol Nurs** je u svojoj 57. godini saznao da mu je majka, u stvari, bila starija sestra. Negovi baba i djed su igrali ulogu roditelja dugi niz godina da bi zaštitili svoju kćerku od sramote što je rodila dijete nepoznatog oca.

Slično se desilo i glumcu **Džeku Nikolsonu**, koji je u svojoj 37. godini otkrio da mu je starija sestra u stvari, majka.

*

U vezi odluke Međunarodnog suda pravde o jednostranom proglašenju nezavisnosti Kosova, profesor dr. Radoslav Stojanović kaže:

**Princip koji važi još iz Rimskog prava glasi da
prethodni protivpravni akt ne može nikada stvoriti pravo.**

U međunarodnom pravu ne važi princip da je dozvoljeno sve što nije zabranjeno.
Međunarodni sud pravde je tako stvorio negativan presedan.

(Eurobllic)

*

**ŠEŠIRI su moja VIP loža.
Kada me spopadnu ludaci, ja samo spustim obod.**

(Isidora Bjelica)

*

HIPNOZA je najsličnija onom stanju čovjekovoguma neposredno pred spavanje i pred buđenje. U tom stanju mozak radi brže, a vi ste potpuno svjesni svojih misli i riječi.

Čovjekovi najveći neprijatelji su strah, griža savjesti i brige. Loše misli su te koje nam prave probleme pa nas čak učine i bolesnim. Sugestija je sve što nam je potrebno i plasiramo je pomoću metode zvane hipnoterapija, uz pomoć podsvesti.

Podsvjest je čudesna i govori jezikom mašte. Ona je naš štit i uvijek radi za nas.

Postoje samo dvije vrste ljudi kojima hipnoterapija ne pomaže : ljudima sa fizičkim oštećenjima mozga i onima koji ne žele da im se pomogne.
Model pomoći je ovaj : misli – vizualizacija – emocije.

Bitno je znati da ljudi ne mogu da promijene život niti ljude oko sebe.
Mogu samo da mijenjaju nešto na sebi i u sebi.
Ako želite da se mijenjate, počnite odmah !

Migrena je prvi signal da nešto moramo da mijenjamo.
Krive su crne misli i okruženje koje se manifestuje lošom energijom.
Naše reakcije su dio mentalnog stava, a ne objektivnih okolnosti.

Primjeri u praksi : Vizualizacija sa kravama koje pasu. One su mirne, a na kraju svog pasivnog života završe na klanici. Nosorog u džungli je jak i borben.
Svi pacijenti požele da su kao nosorog.

Oni koji se odvikuju od pušenja treba da zamisle lijep vrt pun cvjeća sa pticama.
Ali taj vrt postaje crn kada u njegu dolijeću vrane sa cigaretom u kljunu.

(Tatjana Beočanin, hipnoterapeut)

*

Veliki je graditelj. I u žući su mu pronašli mali kamen temeljac.

(Ranko Guzina)

*

Posedovati jedan Kaporov crtež znači imati na zidu komad čežnje.
Patina zaborava brzo se hvata.
Želeo sam ovom rečenicom da bar malo usporim tu neminovnost.

(Milutin Dedić, slikar i prijatelj Mome Kapora)

*

Muškarci se dijeli na one koji varaju i one koji nemaju hrabrosti za to.
Biološka karakteristika muškaraca je promiskuitetna, ali osjećaj moralnosti, osjećaj krivice, stida i griža savjesti blokiraju ih da varaju.

(Prof.Dr Jovan Marić)

*

Prevaru treba oprostiti ako je partner prizna.
Ali ako laže i ne priznaje, a kasnije bude uhvaćen u prevari,
tada se gubi povjerenje.

(Dr Zoran Milojević, seksolog)

*

Djeca koja provode više sati gledajući televiziju i igrajući video igrice imaju veći rizik za nastanak poremećaja hiperaktivnosti i deficita pažnje, ADHD.

*

Tokom prve dvije godine života novorođenog djeteta roditelji izgube 6 mjeseci sna, što dovodi do čestih promjena raspoloženja, depresije, svađa pa čak i prekida veze.

(Britansko istraživanje)

*

- Kada u rukama držimo neki **topli napitak** postajemo popustljiviji i velikodušniji, a od hladnih pića – nezainteresovani i netolerantni.
- **Neudobna stolica** nas čini nervoznijim.
- **Nošenje teških stvari** otežava nam donošenje odluka.

*

Kada stojimo tijelo koristi 300 mišića samo da bismo održali ravnotežu.

*

Nikotin, alkohol, kafa i gazirana pića pojačavaju znojenje.
200 ml svježeg soka od bundeve ili 250 ml soka od paradajza smanjuje znojenje.

*

Konzumacija dva ili više gaziranih pića nedeljno povećava za 87% rizik za nastanak raka gušterače. Naime, šećeri koje sadrže gazirana pića povećavaju lučenje inzulina, a to podstiče rast ćelija raka.

(Univerzitet Minesota)

*

VJERIDBA prije zajedničkog života daje veće šanse da se veza i kasniji brak ne raspadnu, jer predstavlja čvrstu povezanost partnera potrebnu za uspješnu vezu.

PUTOVANJE je povezano sa osjećajem sreće, boljim zdravljem i dužim životom, pa se preporučuje i kao lijek kod depresije jer :

1. Izaziva emocije
2. Ima svrhu
3. Daje osjećaj učestvovanja u nečemu

*

- **VODU** treba piti i prije nego što osjetimo žeđ, jer i lakša dehidratacija čak za 3% usporava organizam, smanjuje se siva masa mozga, usporava razmišljanje i slabi koncentracija.
- 90 minuta normalnog znojenja smanjuje mozak kao 1 godina starenja, a samo 1 čaša vode ga vraća u normalno stanje.
- **Gazirana pića nisu adekvatna zamjena za vodu.**
- Ljudi koji ne piju dovoljno vode postaju gojazni, jer osjećaj žeđi „prevode“ kao osjećaj gladi.
- Dovoljno vode smanjuje migrenu za 80%.
- 5 čaša vode dnevno smanjuje rizik za nastanak raka debelog crijeva za 45%, a mokraćne bešike za 50%
- Dnevni minimum potreba iznosi 6 – 8 čaša vode.

*

Žene u srednjim godinama, koje su kruškolike građe tj. sa masnim naslagama na bokovima imaju slabije pamćenje u odnosu na one kod kojih su masne naslage oko struka. Razlog tome jeste da naslage na bokovima oslobađaju više hormona citokina, koji remeti pamćenje i druge mentalne sposobnosti.

*

Britanski centar za istraživanje raka je ustanovio da je procenat žena sa rakom dojke u porastu, a da je za to odgovoran stil života žena, naročito u dobi od 30 – 49 godina : cigarete, alkohol, kasno majčinstvo i česta upotreba kućnih hemijskih sredstava za čišćenje i osvježavanje vazduha.

(Dr Džulija Brodi)

*

Kod žena koje većinu vremena provode **na štiklama**, nastaje skraćenje listova na nogama za 13%. Kada se odmaraju noseći ravne cipele, mišići se istežu u poziciju na koju nisu navikle, što dovodi do hroničnih bolova.

*

Suncobrani ne štite od sunca jer propuštaju čak 34% UV zračenja.

(Univerzitet Minesota)

*

Neke ljekovite biljke sadrže i otrovne supstance pa kod njihove upotrebe treba biti oprezan !

Otrovne biljke su : divlji ruzmarin, pelin, bijela imela, rosopast, paprat, podbel, valerijana.

Neželjena dejstva :

- **Listovi aloe** ne smiju se koristiti ako pacijent ima upalu bešike i bubrega, hemoroide i hipermenoreju.
- **Ginseng** (ženšen) ne smiju uzimati hipertoničari i nervozne osobe.
- **Kantarion** se ne smije uzimati kod povišene tjelesne temperature i krvnog poritiska.
- **Matičnjak i ljuta metvica** se ne preporučuju osobama sa niskim krvnim pritiskom.
- **Crni luk** pojačava tegobe kod bolesti bubrega, jetre i želuca.
- **Ren i bijeli luk** ne prijaju bubrežima niti kod upalnih procesa u gastrointestinalnom traktu.

*

SRBI i HRVATI su uvijek bili kao vreli ljubavnici koji se jednog trenutka svađaju, pa se poslije pomirenja vole najviše na svijetu.

(Tom Džuda, novinar)

*

Za seks simbole je najbolje da umru do 40.godine.

(Silvija Kristel, glumica „Emanuela“)

*

Sa svakom godinom koju osoba provede **učeći**, rizik od gubitka pamćenja se smanjuje za 11%. Visoko obrazovanje možak čini fleksibilnijim, poboljšavajući njegovu sposobnost za neutralizaciju simptoma kod Alchajmerove i sličnih bolesti.

(Britansko i finsko istraživanje)

*

Bračni parovi počinju da se svađaju već poslije 20 km putovanja automobilom i to obično zbog trivijalnih razloga kao što su prigovori na način vožnje, preticanje i sl.

Žene se u zatvorenom prostoru svete za ranije nepravde i žele to da nadoknade u automobilu, a muž ne može od toga da pobegne.

To muškarcima diže adrenalin, krvni pritisak i ubrzava puls, što vožnju čini rizičnom, dok žene mogu istovremeno i da voze i da se svađaju.

Tokom putovanja je najbolje voditi neutralne razgovore, šaliti se i smijati, a ako ipak dođe do svađe, stati, popiti kafu i razrješiti problem.

*

Prilikom podizanja novca **na bankomatima** u inostranstvu plaća se odgovarajuća nadoknada. Provizija za debitne kartice iznosi 2% (minimalno 2 €), a za kreditne kartice je 3% (minimalno 3 €).

Preporuka je da se gotovina podiže debitnom, a kupovina obavlja kreditnom karticom.

Takođe se preporučuje u inostranstvo ponijeti i **broj call centra banke** koja je izdala karticu (telefonski broj se nalazi i na poleđini kartice !), **PIN kod čuvati odvojeno** od kartice i nikome ga ne saopštavati !

Uvijek kod kupovine prije potpisivanja treba **provjeriti iznos na računu**, a račun sa sliperom čuvati do povratka kući. Negdje se uz karticu traži i pasoš na uvid!

(Danijela Tomašević, Banka INTEZA)

*

U Srbu se 27.jula 1941.godine nije dogodio nikakav ustank, nego je to bio početak četničkog orgjanja u Drugom svjetskom ratu na prostoru Hrvatske.

(Andrija Hebrang, dopredsjednik HDZ, Euroblic)

*

Ako vozite automobil 40 km/h i samo se 2 sekunde okrenete ka djetetu na zadnjem sjedištu, isto je kao da ste vozili 20 m puta vezanih očiju, dok gledanje u mobilni telefon u trajanju od 3 sekunde pri brzini od 110 km/h je isto kao da žmurite za volanom 90 m.

Programiranje GPS-a pri brzini od 130 km/h odgovara 72 m vožnje zavezanih očiju. Pri brzini od samo 20 km/h 4 sekunde šminkanja pred retrovizorom jednako je vožnji 22 m žmureći !

Pri brzini od 80 km/h automobil svake sekunde prelazi 22,2 m puta.

(„Korijere dela sera“)

*

Legendarni muzičar, pisac i boem Dušan Prelević Prele kada je ostao bez oka rekao je da mu je za sagledavanje okoline dovoljno i jedno oko.

Kada je zbog bolesti ostao i bez jedne noge, na komentar ljekara da nema više nijedan organ u paru, rekao je : „Imam muda !“

*

„PUŠAČKA NOGA“ je ona kojom gasiš cigaru.

*

Nova sintetička droga POPERS izaziva pospanost, teškoće u kretanju, halucinacije, čak komu i smrt, a dileri tvrde da najbolje opušta, dovodi do euforije i pojačava seksualni nagon. Jedna boćica košta 25 €.

U SAD, Švajcarskoj, Irskoj, Velikoj Britaniji i Italiji je najstrože zabranjena, a na Balkanu se čak ne zna ni hemijski sastav ovog psihostimulansa !

*

Ili će nam svima biti lijepo ili će kuća gorjeti do vrha.
Samo naša kuća gorjeti neće.

(Muftija Muamer Zukorlić)

*

Možeš varati sve ljude neko vreme,
možeš čak varati neke ljude sve vreme,
ali ne možeš varati sve ljude sve vreme.

*

Muškarci i žene različito reaguju na stres ;
muškarci postaju agresivniji, a žene „smekšaju“.

*

Desetogodišnje multicentrično ispitivanje na 10.000 muškaraca je pokazalo da postoje 2 vrste muškaraca :
oni koji varaju žene (63,7%) i oni koji bi varali ali iz nekog razloga to ne smiju ili ne mogu (36,3%).
To znači da se sa 99% sigurnosti može tvrditi da na ovom svijetu ne postoje vjerni muškarci !

(Prof.Dr En Sajman, Univerzitet Sjeverna Karolina)

*

Dva velika klinička ispitivanja 2006 -2008.godine su pokazala da uzimanje tableta kalcijuma u prevenciji osteoporoze kod žena vrlo malo pomaže i ne smanjuje opasnost od lomova kosti i smrti.

**Čak preparati kalcijuma za 30% povećavaju opasnost od srčanog udara !
Jedino prirodni kalcijum u hrani je koristan i ne nosi ovakve rizike.**

*

Oni koji se nisu snašli pominju „stara dobra vremena“, ista ona grozna vremena o kojima govore ovi koji su se snašli.
(Ranko Guzina)

*

Ljudi koji imaju dobru mrežu prijatelja imaju 50% više šansi za duži život. Osobe koje imaju prijatelje i stimulativno okruženje žive u prosjeku 7,5 godina duže od ostalih !

(Brigham Young University, USA)

*

Tim istraživača sa Univerziteta Šefild je utvrdio da umjereno i redovno konzumiranje alkoholnih pića smanjuje rizik za nastanak **reumatoidnog artritisa**, a simptome i progresiju već nastale bolesti umanjuje za 4 puta, u odnosu na one koji alkohol ne konzumiraju.

*

Prve bračne prevare najčešće nastaju tokom prve tri godine braka i to najčešće u kriznim fazama razvoja porodice i u ličnim krizama kao što su trudnoća, rođenje djeteta, preselenje, novi posao... A kasnije takvo ponašanje može da pređe u naviku.

*

Svježa JAJA u frižideru mogu se čuvati do 30 dana ako im se vrh okrene nadole.
Test svježine i upotrebljivosti jaja se vrši potapanjem jajeta u vodu :
svježa jaja tonu, a mućak pliva !

*

Povodom ovogodišnjeg obilježavanja 27.jula Dana ustanka u Hrvatskoj (o)sjećanja su podjeljena.

Mnogi misle da su ustanak protiv fašista u Hrvatskoj, baš kao i u Srbiji podigli četnici !?

*

Bezbjednost putnika u automobilu se povećava ako se zna sljedeće :

- Najčešće povrede u automobilu nisu prelomi, već povrede vrata uslijed trzaja, pogotovo kod djece, jer im je glava veća u odnosu na tijelo, a vrat mnogo slabiji.
- Sjedišta moraju biti ispravljena, a naslon za glavu da dostiže do visine čela.
- Teret treba odložiti u prtljažnik ili na pod. Neučvršćeni predmeti u automobilu prilikom sudara se kreću velikom silinom.

- I putnici na zadnjem sjedištu moraju obavezno biti vezani sigurnosnim pojasevima, jer prilikom sudara velikom brzinom i silom bivaju odbačeni na vozača i suvozača.
- Ako putnici nisu vezani, čak ni vazdušni jastuk ne pruža dovoljnu zaštitu.
- Djecu uzrasta od 10 -12 godina posebno treba zaštiti dok putuju autom ; ako sjede na mjestu suvozača, obavezno isključiti vazdušni jastuk !
- Djeca do 4. godine života treba da se voze u posebnim sjedištima okrenutim suprotno od smjera vožnje, jer se tako za pet puta povećava njihova bezbjednost.
- Ponašanje automobila u trenutku udesa može se proučiti na sajtu www.EuroNCAP.

*

**Oni koji puno rade maštaju o danima bez obaveza,
ali je naučno dokazano da je dosađivanje stresnije od posla !**

Dosađivanje zapravo dovodi do konstantnog razmišljanja o tome da bi nešto
trebalo da se radi, ali se ne zna kako i gdje, a
to u ljudima izaziva brigu, krivicu i depresiju.

(Press)

*

**Veoma sam osjetljiva kada moj dječko pominje božje ime uzalud i ne sviđa mi se
kako se Lejdi Gaga igra brojanicom i stavlja je u usta.**

**Kad u istu bocu stavite seks i spiritualni život i to promućkate,
počeće da vam se događaju loše stvari.**

(Keti Peri, pjevačica)

*

Nedostatak folne kiseline u organizmu može da dovede do depresije i anemije.

Naime, u nedostatku folne kiseline povećava se proizvodnja homocisteina koji snižava nivo serotoninina („hormona sreće“).

Žene su izložene dvostruko većem riziku od depresije nego muškarci.

Folna kiselina sprečava arteriosklerozu i moždani udar, a u kombinaciji sa B-12 vitaminom i željezom učestvuje u stvaranju crvenih krvnih zrnaca.

Folnu kiselinu sadrže kvasac, pšenične klice, sjemenke suncokreta i peršun.

*

Najnoviji neinvazivni tretman uklanjanja sala ZELTIK
izvodi se kriolipolizom tj. uništavanjem masnih ćelija hlađenjem.
Tokom jednog tretmana uništi se i do 25% sala.

*

POLIFENOLI iz kore jabuke ublažavaju alergije, snižavaju holesterol i smanjuju salo oko trbuha. Imaju nizak glikemijski indeks, smanjuju potrebu za slatkišima i rizik za nastanak šećerne bolesti.

Djeca majki koje su tokom trudnoće često jele jabuke (sa korom !) rjeđe dobijaju astmu !

*

**NENAMJEŠTEN KREVET je zdraviji
nego onaj koji se svako jutro namješta „pod konac“.**

Namješten krevet stvara idealne uslove za život gamadi, naročito grinja, kojima odgovara toplota i vlažnost ispod uredno složene posteljine.

Grinje su odgovorne za nastanak astme, ekcema, alergija i alergijske kijavice.

*

Udišite na jednu, a izdišite na drugu nosnu šupljinu, jer se na ovaj način poboljšava dotok kiseonika u mozak i postžu bolji rezultati na ispitima !

Slične efekte daju i pomjeranje vilice naprijed-nazad, kao da žvaćete žvaku.

Disanjem na nos kreira se metabolizam najpogodniji za tijelo i mozak, dok disanje na usta **apsolutno nije preporučljivo, jer negativno utiče na IQ !**

(Dr Frenk Loulis u knjizi „Odgovor koeficijenta inteligencije“)

*

Kad budala nađe cipelu, žao mu je što nema samo jednu nogu.

(Miljenko Žuborski)

*

Konsumacija pikantnih jela s čili papričicama i drugim začinima pomaže u snižavanju povišenog krvnog pritiska, jer sastojak ljute paprike **kapsaicin** opušta krvne sudove.

*

KOMARCE privlače ljudi sa prekiselom krvlju, tačnije ljudi koji jedu mnogo mesa i slatkiša, a malo voća i povrća.

Dakle, zaštita i od komaraca je zdrava ishrana :
mnogo voća i povrća, a malo mesa i slatkiša.

Drugi način odbrane od komaraca je **bijeli luk**,
bilo da se jede ili da se presječenim čenom svježeg bijelog luka namažu stopala.
Sat vremena kasnije mirisaćemo kompletno na bijeli luk pa će i komarci bježati od nas.

Sličan efekat izaziva i miris **B vitamina**,
koga ima dosta u proizvodima od integralnog brašna.

(Prof.Dr Hademar Bankhofer, Beč)

*

Nutricionista je čovjek koji živi od tvog gladovanja.

*

Jedno britansko istraživanje je pokazalo da zajedno provedeni **godišnji odmor**
za bračne partnere nije formula koja vodi do seksa.

Naprotiv, čak 20% parova se više svađa na godišnjem odmoru nego kod kuće.

Najčešći razlozi za svađu su oko toga gdje će da idu i šta da rade, a
93% romansi na godišnjem odmoru završi se prekidom veze !

Godišnji odmor bolje djeluje na samce nego na osobe u vezi.

*

Milo za drago :

Dođeš u radnju, daš prodavačici šaku žvaka i kažeš :
„Jedan hleb, molim !“

(www.vukajlja.com)

*

Monogamija je za mene nedostižan ideal.

(Rene Bakalović, pisac)

*

Majčinska ljubav prema djetetu u ranom periodu njegovog života
omogućava da ono bolje podnosi stres i probleme kao odrasla osoba.

Zagrljaji, poljupci i otvoreno izražavanje ljubavi kod djeteta
jačaju emocionalnu stabilnost.

*

www.tv-shop.tv
+387 51 21 10 21

*

Mirko Šouc – Šole kompozitor, aranžer i virtuoz na više muzičkih instrumenata
uvijek je svirao bez greške, da su ga čak neke kolege molile :
“Molim te, Šole“ pogreši samo jednom, da znamo da si čovek !“

*

TRIKOVI ZA OSTVARENJE USPJEŠNE VEZE

1. Uspješna veza je zasnovana na kompromisima i obostranom uzimanju i davanju.
2. Većina muškaraca je mentalno programirana da više čute, a manje pričaju. „Natjerajte“ partnera da vas pažljivo sluša i pokažite interesovanje kada on nešto govori.
3. Ne čekajte spontane komplimente, već recite nešto lijepo o sebi, a onda tražite od partnera da se i on s tim složi.
4. Ako vam nešto smeta recite to partneru odmah, jer prikriveno nezadovoljstvo truje vezu.
5. Pred djecom se predstavljajte kao ujedinjeni front.
6. Nikada nemojte dozvoliti da vaš seksualni život zamre i strasti stalno oživljavajte.
7. Dosada je sinonim za ljutnju, pa ako vam je sa partnerom dosadno zapitajte se zbog čega ste ljuti.
8. Kada se raspravljate nikada ne izgovarajte nešto što ne biste željeli da neko drugi vama kaže.
9. Naučno je dokazano da bi se izbrisalo jedno negativno iskustvo potrebno je čak pet pozitivnih ! Zato poslije svake grube riječi mora da ide pet komplimenata, a poslije svađe pet zagrljaja.
10. Naučite da praštate i da prihvivate izvinjenje partnera.
11. Vremenom se svi ljudi mijenjaju, pa je potrebno bar jedanput godišnje provjeriti da li je neko od partnera promjenio svoje mišljenje o nekoj bitnoj stvari.
12. Prije nego što definitivno napustite vezu („bojno polje“) ipak se posavjetujte i sa bračnim savjetnikom.

(Eurobllic)

*

**Smejte se, jer je osmeh jedina kriva linija
koja može ispraviti mnoge stvari.**

*

Usamljenost je štetna koliko i pušenje, gojaznost i nedovoljna fizička aktivnost,
pokazalo je 148 studija o rizicima prerane smrti.

Društveni kontakti jačaju imuni sistem organizma.

*

FIZIČKA AKTIVNOST tokom mladosti doprinosi boljem kvalitetu i gustini kostiju,
što smanjuje rizik od lomova i sitnih oštećenja u srednjim i osteoporosi u poznjim
godinama života.

(Univerzitet Geteborg, Švedska)

*

Riječ „farmacija“ potiče od grčke riječi „farmakia“,
što znači „vraćanje, bahanje“, a
riječ „farmakolog“ dolazi od grčke riječi „farmakon“,
što znači „trovač“.

Kako POBIJEDITI RAK u 10 koraka :

- Promjeniti način ishrane – izbaciti iz upotrebe meso, masti, jaja, mlijeko, šećere, aditive, "brzu hranu", konzerve, kafu, alkohol, gazirana pića, koka-kolu, aromate, duvan, drogu i lijekove.
- Rehidratacija organizma.
- Pravilnim odnosom prema stresu.
- Biti fizički aktivan.
- Svakodnevno se izlagati sunčevoj svjetlosti, bar 2 x 15 minuta.
- Biti umjeren u svemu.
- Boraviti što više na svježem vazduhu na otvorenom prostoru.
- Redovno spavati i odlaziti u krevet u 21,30 h.
- Imati vjere u Boga, jer bez Božje pomoći ništa ne uspjeva !
- Izražavati duh dobre volje pomažući drugima i imati stav zahvalnosti za sve, jer tako naše riječi mogu da oblikuju i našu stvarnost

(Dr Lorin Dej, Medicinski fakultet San Francisko)

*

Gledanje PORNO FILMOVA je način opuštanja i oslobađanja od stresa.
Ali, previše pornografije izaziva slabljenje libida i želje za seksom, manje ulaganja u romantiku i predigru, kao i vezanosti za partnerku. Uz to muškarci mogu razviti idiosinkratički sindrom masturbacije, što izaziva drugačiji osjećaj, pa kasnije neće biti u stanju da stignu do orgazma bez oralnog seksa ili ručne stimulacije.

(Britansko istraživanje)

*

**IDEAL LJUBAVI je ona ljubav kojom upravlja čovjek, a
ne ona koja upravlja čovjekom.**

(Platon)

*

Naljepnice sa novih činija i čaša najlakše ćemo skinuti tako što ćemo ih premazati margarinom, puterom ili svinjskom mašću, ostaviti tako 15 minuta, a potom ih jednostavno odstraniti sunđerom.

*

CIMET poboljšava aktivnost inzulina za 20 puta i tako doprinosi u borbi protiv dijabetesa.

Uz to ima antioksidantno, antibakterijsko i antiupalno svojstvo, a štiti i od pojave raznih vrsta raka. Čak je efikasniji i bolji i od bijelog luka ! Preporučuje se kao dodatak soku od pomorandže, doručku i kafi.

(Ričard Anderson, nutricionista, SAD)

*

LAGANA MUZIKA, posebno klasična i ona koja podražava zvuke iz prirode, poboljšava kognitivne sposobnosti, jača imunitet, snižava krvni pritisak, opušta mišiće, reguliše nivo hormona stresa, popravlja raspoloženje i jača opštu izdržljivost čovjeka.
Ova muzika je posebno popularna u tretiranju Alchajmerove bolesti.

*

STRES izaziva taloženje sala pa žene dobijaju na kilaži zbog nesređenih porodičnih odnosa ili haotičnog ljubavnog života, osjećaja ograničenosti i velikih zahtjeva na poslu, dok se muškarci goje zbog prevelikih obaveza na poslu, nedostatka kontrole nad poslovnim odlukama, nemogućnosti učenja i zbog plaćanja računa.

*

Žene imaju mnogo veće šanse da prežive srčani udar od muškaraca, ali ako se primjeni neka invazivna intervencija, kao npr. bajpas, smrtnost kod žena je veća.
Razlog za to je što žene generalno imaju manje srce i krvne sudove i veću sklonost ka krvarenju, a vjerovatno su od značaja i ženski hormoni čija uloga u svemu tome još nije sasvim ispitana.

*

Hronična izloženost saobraćajnoj buci u gradovima (**>65 dB**) podiže nivo noradrenalina i kortizola („hormoni stresa“), a to negativno utiče na rad žljezda sa unutrašnjim lučenjem, san, pamćenje i kognitivne sposobnosti.

*

DIM NA VATRU GLEDA S VISINE.

(Miljenko Žuborski)

*

Jedan od razloga nastajanja malignih oboljenja je stvaranje sedimenta na zidovima crijeva, koji nastaje od visokofermentisane hrane u koju spada i bijelo brašno.

Bijelo brašno u kombinaciji sa kvascem stvara smjesu koja se lijepi na zidove crijeva kao malter (sediment) i sprečava apsorpciju hranjivih materija.
Sediment se najviše taloži na prevojima crijeva zbog čega nastaju zatvor, umor, loš san, zadah, umor, hemoroidi i rak.
Da bi se sve to izbjeglo **preporučuje se upotreba hljeba od integralnog zrna i BESKVASNI hljeb.**

*

Svježe i suve smokve su nutritivno blago, jer predstavljaju odličnu preventivu **osteoporoze** zbog visokog sadržaja kalcijuma, magnezijuma, kalijuma i vitamina B i E grupe.

*

PUTNIČKA FOBIJA je užasan strah da će se nešto loše dogoditi na putovanju kao npr.: neka nesreća, trovanje hranom i vodom, infekcije mikrobima, ujedi inskata, zmije, neka pljačka, napad i dr. Od ove fobije pati oko 2% svjetske populacije i najčešće je posljedica nekog šoka na nekom ranijem putovanju.
Manifestuje se otežanim disanjem, problemima sa krvnim pritiskom, promjenom raspoloženja, nervozom, osipom i tegobama koje osoba nema kada je kod kuće.
Putnička fobia pogađa pretežno usamljene srednjovječne žene.

*

**Izgubio sam poverenje u demokratiju.
Godine čine svoje.**

(Ivko Mihajlović)

*

**Sirmijum, Singidunum, Viminacijum, Romulijana, Medijana, Justinijana...
Srbija, bre !**

(Ranko Guzina)

*

Muškarci zrelost stišu tek u 27. godini života, a potpuno odrastu kada dobiju dijete (oko 29. godine).
Žene postaju zrele u 24. godini, do 25. još posjećuju klubove, a do 23. su sklonije napadnom šminkanju i isticanju grudi.

(www.OnePoll.com)

*

**Pobjednici praštaju, gubitnici se svete.
Potreba za osvetom ima korjen u agresiji, a potreba za praštanjem u dobroti.**

Razumjeti i oprostiti možemo tek onda kada shvatimo da je i taj neko čovjek,
nesavršen, ponekad uplašen i nesiguran.
Tek kada saosjećamo sa nekim, moći ćemo i da mu oprastimo.

U procesu praštanja ne postoji „ako“ i „kada“, jer ono mora biti bezuslovno.

Praštanje zahtjeva da se čovjek „sretne“ sam sa sobom, sagleda svoju ličnost,
prevaziđe sujetu, razočarenje i povređeni ego.

Ako ne oprostimo nanesenu bol, ona će vremenom postajati još veća,
ometaće nas u ličnom razvoju, a to uništava kreativnost,
sposobnost da vjerujemo ljudima i da uživamo u životu.

Opraštanje može da izliječi, utješi i ponovo spoji,
jer praštanje u svojoj suštini je plemenitost, donosi olakšanje,
pročišćava dušu,
razvija osjećaj samilosti, razumjevanja, otvorenosti prema drugim ljudima i
daje mogućnost da se zaista posvetimo svom životu.

(„Život“)

*

Mobilnim telefonima NOKIA 1100 (modeli RH 15, 16, 17 i 18) proizvedenim
2003.godine isključivo u Bohumu u Njemačkoj, **može da se „hakeriše“**
presretanjem bankovnih transakcija i izvlačenjem novca sa bankomata.
Na „crnom tržištu“ se prodaju po cijeni i do 5.000.-€.

*

Film „**Sedam godina vjernosti**“ sa Merilin Monroe u glavnoj ulozi, snimljen 1950.god.,
stvorio je mit o fatalnoj sedmoj godini, koja je navodno kritična za svaku vezu.
Najnovija istraživanja su pokazala da nije 7.godina kritična već 12., jer tada najčešće
dolazi do razvoda zbog nerazumjevanja, nedostatka ljubavi ili finansijskih problema.

*

Ako vas novac ne usrećuje, onda ga pogrešno trošite.

Ljudi više sreće dobijaju od doživljaja nego od materijalnog vlasništva.
U recesiji ljudi češće odustaju od kupovine predmeta i više cijene odlaske na koncerте,
izlete, druženja, dakle stvari kojih mogu da se sjećaju ili prepričavaju.Zbog toga su i
srećniji.Više sreće se osjeća kada kupimo nešto za šta smo morali neko vrijeme da
štedimo i da se duže vremena pripremamo za kupovinu.
Otuda kupovina kreditnim karticama smanjuje osjećaj sreće.

*

Ljeto je „najteže godišnje doba“ za mobilne telefone :

- Telefone nikada ne ostavljajte na direktnom suncu ili u automobilu, jer se tako može oštetiti displej, doći do kratkog spoja, curenja baterije ili čak eksplozije !
- Ako telefon padne u pjesak ili prašinu treba ga čim prije očistiti ručnim usisivačem.
- Ako slučajno padne u morsku vodu treba ga odmah nakratko potopiti u slatku, zatim izvaditi bateriju i osušiti usisivačem, nikako fenom ! Drugi način je da ga ostavite 30 minuta da se sam osuši, a onda ga preko noći ostaviti u činiji punoj (nekuvanog) pirinča da pokupi vlagu, zatim ujutru vratiti bateriju i telefon uključiti, pa ako ne reaguje, odnijeti u – servis.

*

**Prosečan stanovnik Srbije je nezasit.
Celu platu potroši na hranu i opet je gladan.**

(Milorad Rankov)

*

**Mobilni telefoni su pravo leglo bakterija i virusa jer na sebi imaju
čak 18 puta više mikroba nego WC šolja !**

*

Žene koje žele da zatrudne treba da iz svog jelovnika izbace nemasne „lajt“ namirnice. Naime, žene koje konzumiraju više od 2 porcije nemasne hrane dnevno, imaju povećan rizik od neplodnosti s izostankom ovulacije za 85% !

(Univerzitet Harvard)

*

Pad spoljne temperature za samo 1° C povećava broj srčanih udara i do 200 puta. Najveći rizik za srčane udare dešava se dvije nedelje nakon pada dnevnih temperatura.

*

www.savetnik.org.rs

*

Proizvođači „lajt“ jogurta, radi poboljšanja njegovog ukusa dodaju skrob, pa takav jogurt sadrži više ugljenih hidrata od običnog jogurta, a češće se jede zato što je nazvan „lajt“ !?!

*

Transmasnoće u „lajt“ majonezu, „lajt“ margarinu, u kolačima sa „lajt“kremom i dijetetskom keksu, podižu nivo „lošeg“ LDH holesterola i oštećuju jetru.

*

U dijetalnim sokovima obični **šećer je zamjenjen vještačkim zaslađivačima**, koji su sladi ali nemaju kalorija. Međutim, i vještački zaslađivači podstiču lučenje inzulina što prisiljava organizam da unosi dvostruko više energije.

*

I mi, koji nikad nećemo umreti, moramo govoriti da ćemo svi umreti,
iz obzira prema onima koji će umreti.

(Duško Radović)

*

Nova **digitalna droga** zvana **AJDOUZ** postaje sve popularnija među mladim Amerikancima. U pitanju su sofisticirani zvukovi koji na poseban način utiču na mozak i navodno izazivaju osjećaj opuštenosti i podižu samopouzdanje.

Naime, zvukovi različitih frekvencija šalju se posebno u svako uho, a ritam zvukova izaziva osjećaj kao i marihuana, kokain i drugi opijati.

Snimak zvukova se kupuje preko interneta po cijeni od 2,75 do 199 \$.

*

Korisnici AJFONA imaju seks znatno češće od korisnika BLEKBERIJA i ANDROIDA, posebno žene, koje do svoje 30 godine budu sa dva puta više partnera, nego žene koje koriste druge modele telefona.

*

Žene koje piju prosječno 2,3 piva nedjeljno imaju veći rizik da obole od psorijaze u odnosu na žene koje nemaju tu naviku, dok vino, žestoka pića, ili „lajt“ pivo ne povećavaju taj rizik.

(Univerzitet Harvard)

*

Četvorogodišnje njemačko istraživanje na velikom uzorku je pokazalo da su žene sa tetovažama sklonije avanturama i seksu za jednu noć.

**Što je veći broj tetovaža na ženinom tijelu,
to je i veća njena sklonost mijenjanju partnera.**

*

Ljudski mozak prilikom prisjećanja radi kao **Google**.
Naime, kao što popularni pretraživač pretražuje internet za određenim informacijama, ljudi „guglaju“ sjećanje u potrazi za podacima, činjenicama, riječima i konceptima.

*

Osobe koje vjeruju ljudima lakše uoče i prepoznaju lažova.

Ljudi koji nemaju povjerenja u druge
često su manje svjesni činjenice da ih neko obmanjuje.

*

Imati prijatelje, to znači pristati na to da ima lepših,
pametnijih i boljih od vas.

Ko to ne može da prihvati, nema prijatelja.

(Duško Radović)

*

Istraživanje na 20.000.- muškaraca životne dobi od 18 – 21. godine je pokazalo
da se koeficijent inteligencije (**IQ**) kod nepušača kreće oko 101,
dok je kod pušača iznosio 94.

*

Alkoholna pića mogu da pojačaju alergijske simptome jer utiču na povećanje nivoa histamina u organizmu. U tome prednjači crno vino, u odnosu na pivo, bijelo vino i šampanjac.

*

Najnovije američko istraživanje je pokazalo da **tokom upravljanja automobilom** treba da potpuno **zaboravite na mobilni telefon**, čak i ranije preporučivanu opciju **HENDSFRI**, jer vožnja zahtjeva potpuni kapacitet mozga.

Telefoniranje dovodi do odsustva koncentracije i tada smo mislima daleko od puta kojim vozimo.

(Prof.Dr Dejvid Švibel, psiholog, Univerzitet Alabama)

*

**SLATKIŠI nesporno pomažu da lakše podnesemo loše vijesti,
da zaboravimo osjećaj krivice i na osvetu.**

Zahvaljujući šećeru smanjuje se nivo stresa, a osoba postaje manje agresivna. Naime, mozak bez dovoljno šećera ne može dobro da kontroliše gnjev i želju za osvetom. Otuda su bolesnici sa šećernom bolešću najmanje skloni oprاشtanju i pomaganju osobama koje ih iritiraju.

*

Žene zatrudne u projektu iz 104. pokušaja, a 70% njih nije ostalo trudno tokom spontanog vođenja ljubavi, već u isplaniranom seksu.

Osim toga, 2/3 žena zatrudni mnogo prije nego što su očekivale.

*

Moto naše državne televizije glasi : „Gledaj, slušaj, misli.“
Ali se još nije našao gledalac koji ispunjava sva tri uslova.

(Bojan Ljubenović)

*

Hljeb namazan medom ublažava simptome mamurluka, a **jabuke** (fruktoza !) podstiče bržu razgradnju alkohola u krvi.

Kafa ublažava simptome astme, rizik za nastanak ciroze jetre i nekih oblika raka, ali se ne preporučuje srčanim bolesnicima i trudnicama.

Zeleni čaj neutrališe sumporne spojeve u usnoj duplji i sprečava zadah.

Tikvice, spanać i krompir smanjuju rizik za nastanak katarakte za 39%.

TAN – puter od pečenog mljevenog susama je odličan izvor kalcijuma, proteina, željeza, vitamina B grupe, metionina. Smanjuje holesterol u krvi i prevenira srčane bolesti. Jede se kao namaz sa medom.

*

Jednoj glavi jedna kapa dosta.

(Narodna)

*

INTUICIJA je neposredna spoznaja nečega bez pomoći iskustva ili razumnog prošuđivanja, spoznaja istine bez pomoći dokaza, eksplozija osjećanja bez vidljivog razloga.

**„Od djetinjstva me prati nekakav glas koji mi, kad mi se javlja,
uvijek daje znak da se uzdržim od onoga što bih htio da uradim.“**

(Sokrat)

*

Nijemac Rajner H.(55) naprasno je umro od srčane kapi kada je otkrio da je 24–godišnja prostitutka, koju je doveo u hotelsku sobu, u stvari, transseksualac !

*

Istraživanja su pokazala da prosječan bračni par zajedno proveđe oko 75 minuta dnevno, zbog čega se poremeti komunikacija i nastane zahlađenje emocija.

U Srbiji brak traje u prosjeku 12 godina; svaki treći brak se razvede, a inicijatori razvoda su češće – žene.

*

Osobe koje nose **bifokalne naočare** češće imaju bolove u predjelu vrata, pogotovo ako rade za kompjuterom naizmjenično gledajući tekst na papiru i na monitoru.

Starije osobe koje nose bifokalne naočare češće padaju !

*

Moderni filmski **superheroji** su loši uzori za dječake, jer promovišu nasilje i osvetu, agresivni su, sebični i sarkastični, za razliku od superheroja iz stripova od prije nekoliko decenija, koji su vjerovali u socijalnu pravdu i radili obične poslove kada nisu bili u svojim prepoznatljivim odorama.

(Američko istraživanje)

*

Varaju svi. I one i oni.
Svaki deseti biva otkriven, a tek svaka dvadeseta – uhvaćena.

*

Oženjeni muškarci koji provode više vremena sa ženom i djecom imaju manje testosterona, nego njihovi neoženjeni vršnjaci.

Zbog toga više emocija i energije posvećuju porodici i ne traže uzbuđenja s drugom partnerkom.

*

Oni koji idealizuju prošlost, to čine vjerovatno zbog toga što su izgubili oslonac u životu ili što naprsto, ne prihvataju proces starenja.
Dakle, suština nostalгије је да је она у осnovи јал за сопственом младошћу или „hipohondrija srca“. Pa ipak, nostalгија може бити и лековита, јер пак путовање кроз прошlost доприноси да се осјећамо мање усамљено и да на правимо паузу од негативне енергије која нас окружује.

*

Naše krave nisu lude da daju jeftino mleko.

(Milivoje Jozić)

*

Žene u srednjim godinama koje uzimaju dodatke kalcijuma za čvršće kosti imaju 30% veći rizik od srčanog i moždanog udara, jer visoki procenat kalcijuma u krvi dovodi do slabljenja arterija.

(Univerzitet Aberdeen, Novi Zeland)

*

ČOKOLADA za kuwanje sa visokim procentom kakaoa sadrži antioksidante koji snižavaju povišeni krvni pritisak i regulišu metabolizam šećera u organizmu.

(Dr Klaudio Feri, Centar za hipertenziju, Italija)

*

„Žene pume“ su žene srednjih godina koje su u potrazi za muškarcima mlađim od tridesete.

*

Izbijanje mjehurića **Herpes simplex**-a na usnama može se ublažiti lokalnom aplikacijom Aciklovir masti ili vatom natopljenom u hladan čaj, kafu, viski ili votku.

*

„Primarna glavobolja usled seksualne aktivnosti“ je problem od koga pati oko 50% muškaraca, jer imaju aktivniju ulogu u seksu i veću angažovanost kardiovaskularnog sistema. Tako nastala glavobolja je proporcionalna stepenu uzbudjenja i jačini orgazma.

Javlja se češće u tajnim vezama i nakon konzumacije šampanjca, školjki (afrodisijaci !), raznih tvrdih sireva i čokolade.

Kod 4% pacijenata ova glavobolja može biti i simptom neke anomalije krvnih sudova u glavi (aneurizma) i predstavljati opasnost po život.

*

Ministar neće podneti ostavku ni po koju cenu,
što svedoči o njegovoј nepotkupljivosti.

(Ranko Guzina)

*

PODRIGIVANJE nastaje zbog gutanja vazduha u sistem varenja i dešava se kod pušača, ljubitelja žvakaće gume i osoba koje brzo jedu.

*

Od **glavobolje vezane za menstruaciju** pati svaka treća žena, a može se ublažiti ili spriječiti :

1. Upotrebom crne čokolade, lisnatog povrća (blitva, spanać), sjemenkama bundeve i suncokreta, jer su bogati izvori magnezijuma, čiji nedostatak i izaziva ovu vrstu glavolje.
2. Odlaskom na spavanje svako veče u isto vrijeme i bez dremanja ispred uključenog televizora.
3. Ne preskakati redovne obroke, a posljednji uzeti jedan sat prije odlaska u krevet, sastavljen od integralnih žitarica sa toplim mljekom ili 1 banane. Tako će se spriječiti pad šećera u krvi tokom spavanja i posljedična glavobolja.
4. Pred menstruaciju izbjegavati upotrebu kobasicica, džigerice, pasulja, vina i piva, jer su bogati aminima, „okidačima“ za nastanak glavobolje.

*

Svaka misao protkana ljubavlju je istina.
Sve ostalo je samo poziv za pomoć i izlječenje.

*

GORUŠICU koja se javlja noću možemo sprečiti ako spavamo na lijevom boku i na uzglavlju podignutom za 7 – 10 cm.

*

**Ne može nam niko ništa,
jači smo od sudbine,
mogu samo da nas mrze
oni što nas ne vole...**

*

Majka Tereza je rođena prije 100 godina u Skoplju kao Agnes Gondža Bojadžiju

*

HIRUDOTERAPIJA je liječenje mnogih bolesti **pijavicama**. Tretman traje po 40 minuta 1 – 2 puta nedjeljno, a jedna kura se sastoji od 10 -12 tretmana.

*

Grčko Ministarstvo rada je otkrilo da ima oko 500 penzionera „sa preko 110 godina života“ koji „uredno“ primaju penzije. U stvari, penzije primaju njihovi snalažljivi potomci, jer su ti stogodišnji penzioneri odavno - mrtvi !

*

Australijanka Kejt Og je milovanjem i tepanjem, nakon 2 sata, oživjela svog prevremeno rođenog sina Džejmija od 900 gr, koga su ljekari bili proglašili mrtvim !

*

Feministkinje će jednog dana biti ravnopravne sa muškarcima, ali sa ženama – nikad.

(Ranko Guzina)

*

Vrlo je važno da **med** koji kupujemo bude svjež. Ako zatvorenu teglu meda naglo okrenemo naopačke i sa dna se pojavi krupan mjeđur, med je svjež ! Ako ova pojava izostane, to je znak da je med dugo stajao i time izgubio svoja ljekovita svojstva.

*

Skromni Umberto Bilo, nosač prtljaga u jednom hotelu u Las Vegasu, na radnom mjestu je vodio ljubav sa oko 8.000 žena. Dobio je otkaz zato što je stalno bio umoran.

*

U pomfritu i čipsu prženjem nastaje supstanca **akrilamid**, koji kod žena dvostruko povećava rizik za nastanak karcinoma jajnika i materice.

*

MUSKATNI ORAŠČIĆ sadrži supstancu **miristicin** koja izaziva halucinacije slične onima kakve izaziva marihuana, pa je postao vrlo popularan među američkim tinejdžerima. U velikim dozama izaziva dijareju, napade panike i aritmije srca.

*

**Plašljivi i nesigurni, ali agresivni ljudi, puštaju brkove, bradu i obrve.
Pa, ko se uplaši – uplaši.**

(Ranko Guzina)

*

MANIPULACIJA je model ponašanja koji se koriste u međuljudskim kontaktima radi zaustavljanja ili skrivanja informacija. To je smisljeno baratanje pogrešnim podacima, izvrnutim činjenicama, lažnim interpretacijama, podmetanjem lažnih utisaka, kako bi se ostvarila kontrola nad nekim ili nečim ili radi ostvarivanja nekih drugih skrivenih interesa.

Manipulator želi da ga drugi dožive kao harizmatičnu, bitnu i impresivnu osobu. Osjećaj sopstvene nemoći kamufliraju uticajem na druge. Najraširenije su ljubavne manipulacije, zatim manipulacije govorom, odjećom.

U pozadini manipulacije najčešće su osjećaj nesigurnosti, manjak samopouzdanja, strahovi, kompleksi, dok su iskrenost i bliskost potpuno isključeni.

Manipulacija je veliki teret za manipulatora, jer pretvaranje, koncentracija, kontrola i strah da ne bude razotkriven, izazivaju veliki stres.

Ljudi koji „iz dobrote podmeću svoja leđa“ za drugoga najčešće nisu ni svjesni šta rade, ali suptilno šalju poruku „duguješ mi“ i to na kraju doveđe do toga da dužnik radi i one stvari koje mu se ne dopadaju, samo da bi ispoštovao – manipulatora.

Ko posjeduje dovoljno samopoštovanja i istinske ljubavi prema sebi i drugima nema potrebu za manipulacijom, jer manipulacija je osjećaj moći koji dolazi spolja, a ne iznutra i pruža kratkotrajnu satisfakciju.

*

Ono što ne razumeš danas, sutra će ti biti jasno samo od sebe.

*

Da biste osigurali srećnu vezu bez trzavica i dočekali „zlatnu svadbu“ :

- Što ćešće puštajte svoju dragu da misli kako je ona u pravu !
- Žene češće razmišljaju glavom na način kako vama to nikada ne bi palo na pamet. Zato treba da budete srečni što imate takvu ženu !
- Koliko god da joj proturječite, vi bitku gubite. Ona je, ipak, vaša draga !
- Da bi sve ispalо kako treba, dragoj odmah priznajte da niste u pravu. Tako ćete i danasnji dan provesti u blagodatnom miru.
- Ona često nije u pravu, ali na kraju uvijek ispadne da jeste. Ali vi ste „jači pol“, a jači treba da popušta slabijem !

- I vi ste ponekad u pravu, ali samo dotle dok joj ne proturječite.
Pokažite svoju zrelost i ostanite u čvrstom uvjerenju da vi nešto znate bolje, ali budite hrabri da to nikada ne izgovorite !
- Kada sve ovo doživite i preživite, steći ćete takav unutrašnji mir da vas nijedna njen „bubica“ neće uzdrmati ! Tako se stiže do „zlatne svadbe“!

*

SRBI SU TOLIKO RAZJEDINJENI DA NEMA GOVORA O KOLEKTIVNOJ KRIVICI.

(Ekrem Macić)

*

Živimo u društvu retko poštenih ljudi.

(Željko Marković)

*

Glavicu CRNOG LUKA oprati, potopiti u 2 dl hladne vode i ostaviti da odstoji

15 minuta, a zatim ga prokuvati i napraviti čaj.

Čaj treba piti 7 dana, više puta dnevno, polako po par gutljaja i svakog dana praviti novi, svjež čaj.

Ovaj čaj smiruje upale disajnih organa i ublažava kašalj, čak i kod djece sa alergijama.

*

Ovo kod nas nisu izbori. Ovo je test inteligencije.

(Rade Jovanović)

*

Muškarcima je važnije poštovanje i ugled u očima prijatelja i kolega, nego uspjeh u osvajanju žena.

Trećina anketiranih muškaraca u jednom multicentričnom istraživanju je navela da im je zdravlje najvažnije, pa tek onda harmonija porodičnog života.

*

Budala živi gdje je navikao, a pametan gdje mu je bolje.

(Narodna)

*

Četkicu za zube trebalo bi mijenjati četiri puta godišnje,
jer se u protivnom povećava rizik za nastanak karijesa i parodontoze.
Četkice **srednje oštine i zaobljenih vrhova vlakana** odgovaraju svima,
mladima, djeci kao i starijim osobama sa zubnim protezama.

*

„**Kriza srednjih godina**“ je ranije povezivana s ljudima u kasnim četrdesetim i pedesetim godinama, ali jedna britanska studija je pokazala da kriza nastaje već u periodu od 35. do 44.godine života !

*

$\frac{3}{4}$ zaposlenih osoba pati od nesanice
zbog razmišljanja i pretresanja svojih poslovnih odluka ili
situacija koje su doživjele na poslu.

*

„Iza svakog uspješnog muškarca stoji uspješna žena !“

Da, ali ta žena nije ni supruga, ni djevojka, ni ljubavnica, već – **majka**.
Mnoga istraživanja su pokazala da su mnogo
uspješniji muškarci čije su majke dominantne, ambiciozne i zahtjevne.
Takve majke su zaslužne i za ljubavničke uspjehe svoga sina !

*

ORASI i orahovo ulje smanjuju povиšeni dijastolni krvni pritisak kao i nivo stresa.

*

Ako djeca osjete da im se roditelji dobro ne slažu, to mogu da koriste
da dobiju sve što žele, ali istovremeno priželjkuju i da ih neko u tome zaustavi !
Djeci su potrebne čvrste granice kako bi ispravno razvila svoju ličnost.

*

Novopečeni očevi su nježni, brižni i osjećajni prema svojim malim nasljednicima
zbog povećanog nivoa oksitocina („hormon nježnosti“) i prolaktina.
Oksitocin se takođe pojačano luči i kod žene tokom porođaja.

*

Jedno američko istraživanje je pokazalo sljedeće :

- Bračni parovi koji imaju prvorodeno dijete kćerku češće se razvode, jer kćerke češće daju majkama snagu i podsticaj da izađu iz lošeg braka.
- Neudate žene koje imaju sina imaju veće šanse da se udaju.
- Muškarci više ulažu u brak u kome je prvorodeno dijete sin, jer ne žele da im sin odrasta bez figure oca.
- Razvedene žene koje imaju kćerke rjeđe se ponovo udaju.

*

Držanje laptopa na krilu izaziva sindrom **diskoloracije kože** na natkoljenicama zbog izlaganja kože topoti od laptopa.

*

Osobe koje žive na nadmorskoj visini većoj od 2000 m imaju rizik za suicid 70% veći od stanovnika koji žive u predjelima niske nadmorske visine.

Fenomen se objašnjava posljedicama stresa prouzrokovanih nedostatkom kiseonika na osobe sa već postojećim poremećajima raspoloženja.

*

1941. - Nein !

1948. - Njet !

1991. - Jok !

2010. - Yes !

(Božo Marić)

*

Vernost je vrsta tvrdoglavosti.

(Miljenko Žuborski)

*

Aleksandar Dima (1802-1870) napisao je hiljade stranica a da uopšte nije upotrebljavao interpunkcije: tačku, zapetu, znak pitanja ili povlaku...

„To su stvari koje zna svaki štampar.

Kad obojica budemo radili što najbolje znamo, imaćemo sjajnu knjigu.“ – govorio je Dima.

*

MIRISI UBLAŽAVAJU TEGOBE

- Miris nane smiruje glavobolju i otežano varenje
- Lavanda na jastuku pobjeđuje nesanicu

- Miris bora i jele smanjuje grlobolju
- Hajdučka trava i ciklama popravljaju raspoloženje

*

Slobodna žena se prije zagleda u oženjenog muškarca, a slobodni muškarci radije biraju ženu za koju misle da je slobodna. Pa ipak, samo 3% muškaraca bi se razvelo da bi oženili ljubavnicu.

*

Mladost je u stanju da se brzo razočara zato što se brzo ponada.

(Aristotel)

*

Ko sam sebi ponavlja kako neće uspjeti, taj sam sebe sabotira.

*

POBJEDNICI kažu : „**To jeste teško, ali je ostvarivo.**“ Prepreke u životu posmatraju kao izazove koje treba savladati, vjeruju u svoje sposobnosti i rezultat na kraju, rade uporno i s ciljem, ne strahuju od mišljenja drugih i teže samo tome da zadovolje visoke unutrašnje standarde i budu zadovoljni sobom.

GUBITNICI kažu : „**To jeste ostvarivo, ali je preteško.**“ Imaju nizak stepen samodiscipline, skloni su odustajanju i strahu kako od neuspjeha tako i uspjeha.

Pobjednici žive u sadašnjosti, a gubitnici u prošlosti.

*

www.bubice.net

*

SAMOODBRAНА u depresiji :

1. **Ne krivite sebe**, jer osjećaj krivice je smetnja na putu oporavka od depresije.
2. **Razgovarajte sa ljudima** o svojim tegobama, umjesto da odete u izolaciju.
3. **Redovno vježbajte** i budite fizički aktivni, pa ćete već za 12 nedjelja primjetiti da su se simptomi depresije ublažili za 50%.

4. **Odložite značajne odluke** zbog negativnih prognoza u toku depresije ili se o odlukama konsultujte sa osobama od povjerenja.
5. **Pazite na svoje zdravlje**, jer depresija i druge bolesti daju „sindrom uzajamnog pogoršanja“.
6. **Održavajte redovnu rutinu** jer to pomaže da izbjegnete duže boravke u kući i tako i sebi i drugima pokažete da, ako ste u stanju da pregurate dan, onda ste u stanju i da se oporavite od depresije.
7. **Hranite se zdravo** i izbalansirano.
8. **Izbjegavajte alkohol i droge**, jer dugoročno posmatrano pogoršavaju depresiju i anksioznost.
9. **Potrudite se da dovoljno spavate** i održavate pravilan ritam spavanja i budnosti.
10. **Ne opterećujte se prekomjerno** prihvatajući više obaveza nego što možete da obavite, pravite pauze u radu ili usporite radni ritam. Budite saosjećajni prema sebi.

(Ana Mitić, „Pressmagazin“)

*

Svaki deseti pacijent je hipohondar !

Mnogi hipohondri potiču iz porodica u kojima su bolesti igrale veliku ulogu ili su i sami bili teško bolesni. Obično su to pasivne, osjetljive, egocentrične, emotivno nezrele, tvrdoglavе osobe, koje osjećaju manjak ljubavi ili pažnje, pa to pokušavaju da nadoknade ljubavlju prema - sebi.

*

Ako nemaš para da se lečiš, ti si klinički izgubljen slučaj.

(Rastko Zakić)

*

Svuda u svetu ljudi su isti.
Eto, i beduini se raduju kad komšiji crkne kamila.

(Ranko Guzina)

*

Razlika između pisca i čitalaca je u tome što
svi čitaoci znaju da čitaju.

(Ismet Salihbegović)

*

KUKURUZ sprečava anemiju, smiruje bolove u mišićima i one kod gihta, ublažava simptome bronhitisa, depresije i dijabetesa, zatvora, gorušice, ulkusne bolesti, jača opštu kondiciju i poboljšava koncentraciju i stanje nervnog sistema. Odličan je diuretik.

Jedan kukuruz zadovoljava 25% dnevnih potreba za vitaminom B 1.

Kukuruz zahvaljujući svom sastojku beta-kriptoksaninu za 37% smanjuje rizik od nastanka raka pluća kod pušača !

KAČAMAK je zdraviji od kornfleksa tj. instant kačamaka u ljusplicama.

*

U zemlji mržnje najviše mrze onoga ko ne ume da mrzi.

(Ivo Andrić)

*

Srce ima svoje razloge, koje um ne poznae.

(Blez Paskal, filozof)

*

CRVENI LUK sprečava nastanak raka želuca, srčana oboljenja, kašalj i prehladu.

*

Jedno britansko istraživanje je pokazalo da **neredovni obroci i nedovoljno spavanja** negativno utiču na metabolizam i povećavaju stvaranje masnih naslaga u tijelu. Razlog za to su povišen nivo hormona stresa, kortizola i oscilacije nivoa inzulina, što dovodi do **napada gladi i podsticanja gojaznosti**.

*

Daljina učvršćuje prijateljstvo.

(Miljenko Žuborski)

*

Roditelji čije je dijete umrlo imaju više šansi da i sami umru ili poginu ranije nego drugi, zato što su bili izloženi snažnom stresu tugujući zbog gubitka.

Majke umrlog djeteta su 4 puta češće izložene riziku da izvrše samoubistvo.

*

Rašireno narodno vjerovanje je da ukoliko želite „da napravite“ sina, Ijubav treba da vodite noću i pritom da glava partnerke bude okrenuta ka sjeveru, a ako želite kćerku, Ijubav treba da vodite po podne u danima punog Mjeseca.

*

Virusne infekcije tokom kojih se uzima **aspirin**, češće dovode do neželjenih neuroloških komplikacija, jer pomenuta kombinacija povećava infektivnost virusa.

*

Na smanjenje koštane mase **depresija** ima isti ili još i veći uticaj nego što ga imaju drugi poznati uzročnici (osteoporozu, pušenje, nizak nivo kalcijuma, fizička neaktivnost i dr.).

*

Uvijek očekuj – neočekivano.

(Film)

*

Čorbe i jela sa celerom, šargarepom, i biberom sadrže sastojak luteolin koji sprečava pospanost, manjak apetita i gubitak pamćenja kod starijih ljudi.

*

21% žena koje simptome klimaksa ublažavaju hormonskom terapijom, češće dobijaju kamen u bubregu.

(Američko istraživanje na uzorku od 24.000.- žena)

*

Za nastanak i pogoršanje reumatskih oboljenja veliki značaj ima arahidonska kiselina koja se unosi hranom.

Zato prof.dr Hademar Bankohofer „**reumatičarima**“ savjetuje sljedeće :

- Meso konzumirajte samo 2 puta nedjeljno, a poželjno je da to bude pileće ili čureće meso, koja sadrže čak 50% manje arahidonske kiseline nego govedina ili svinjetina.

- Izbjegavajte konzumaciju iznutrica, žumanca, šлага, ementaler sira, pasulja, graška i sočiva.
- Voće, povrće, orasi, bademi, lješnici, krastavac sa korom (E vitamin i bakar !) integralne žitarice, pirinač, suncokretovo, orahovo i ulje od repice ne sadrže arahidonsku kiselinu i „**reumatičari**“ ih mogu koristiti u svakodnevnoj ishrani.

*

KONTRACEPTIVNE PILULE bude u ženi ono najgore pa ona počinje da se ponaša posesivno i bijesno, postaje sumnjičava prema partneru, često je neraspoložena i tužna, a mijenja joj se i „tip“ muškarca i inteligencija !

(Press)

*

Glumac Danilo Bata Stojković bio je najstrastveniji pušač u Beogradu, pa čak ni kada je obolio od raka, nije se odrekao pušenja.
Jednom prilikom na pitanje prijatelja, kako je, Bata je odgovorio:
„Dobro sam, evo učim raka da puši.“
Umro je od raka 2002.godine.

*

„**VESELI DORUČAK**“ koji popravlja raspoloženje i vraća snagu : Čaša jogurta + ½ banane + 1 jabuka + 1 kk sjemenki lana + šaka borovnica + 1 kašika bagremovog meda, uz malo cimeta i muskatnog oraščića.

*

Mljeveni biber stavljen na ranu ubrzava inkrustaciju i zarastanje.

*

Unutrašnja strane kore od banane ublažava bolove i smiruje upalu hemoroida.

*

Posmatranje fotografija mirnih krajolika ublažava patnje tokom terapijskih procedura kod bolesnika od karcinoma.

*

Lako je skinuti gaće sa konopca.

(M.Žuborski)

*

Nedostatak prijatelja je podjednako štetan kao i pušenje 15 cigareta dnevno ili zavisnost od alkohola, pokazala je jedna multicentrična studija na 300.000.- ljudi.

*

Nesrećan čovjek dođe do granice, a loš čovjek je i pređe.

(Film)

*

Poštenje je bolest čistih ruku.

(Ivko Mihajlović)

*

Žene se ne zaljubljuju na prvi već na šesti pogled ili tek nakon 45. sekundi.

Žena na muškarcu prvo primjećuje boju očiju i izraz lica, zatim odjeću i urednost, frizuru, ljepotu ruku (i burmu !?), cipele i na kraju gestove, držanje tijela i druge neverbalne signale.

Muškarci se zaljubljuju u 1. sekundi, već nakon jednog letimičnog pogleda.

(Britansko istraživanje)

*

Pera je kresnuo Milevu u šumi. Požar se proširio na celo selo.

(Rade Đergović)

*

Umjeren pozitivan stres (potrčati za autobusom, preuređivanje životnog prostora, pakovati se pred put, programirati TV, kupovati namirnice i sl.) je blagotvoran za zdravlje, usporava starenje i **pomaže da dugu ostanemo mladi.**

(Dr Marios Kirijacis)

*

Ako ne zatvorite usta, teško da ćete izgubiti kilograme.

(Bergizer Korel, glumica)

*

- **JOGURT** sadrži aminokiseline tirozin, triptofan i fenilalanin koje doprinose da budemo zadovoljni, budni i kreativni.
- **KOFEIN** aktivira rad mozga, poboljšava koncentraciju, skraćuje vrijeme reakcije i najbolje potiskuje neurotransmiter adenozin, koji nam stvara osjećaj umora.
- **REN, SENF i LJUTA PAPRIČICA** (kapsaicin !) izazivaju stvaranje endorfina („hormon sreće“) i tako uklanjuju bol, strah i neraspoloženje.
- **MAHUNARKE, BANANE, SMOKVE, URME i PŠENIČNE KLICE** bogati su triptofanom koji nam popravlja raspoloženje.

*

Od zabrane nema većeg podsticaja.

(Miljenko Žuborski)

*

72% žena pri kupovini donjeg veša se odlučuje za veš boje kože.
One time poručuju da su opuštene, prirodne, da nemaju ništa da kriju i
da čvrsto stoje na zemlji.

Crveni, narandžasti i žuti veš podstiče uzbuđenje i podiže krvni pritisak.
Nose ga strastvene, energične žene koje znaju da preuzmu inicijativu,
sklone su promjenama raspoloženja i dramatizaciji.

Crni veš otkriva da je žena čvrstog karaktera, vatrena i samostalna.

* Ženi koja čvrsto стоји на земљи teško је skinuti гаćice.

*

Ćud lisičija ne treba kurjaku.

(Njegoš)

*

Svijet je podijeljen na 2 kuće :
kuću islama ili mira (**DARUL ISLAM**) i kuću rata (**DARUL HARB**).

Svi muslimani se moraju boriti da DARUL HARB pretvore u DARUL ISLAM.
Mir islamu – rat ostalima !

(Poruka fundamentalista)

*

BESPLATNA PSIHOLOŠKA PODRŠKA I POMOĆ OBOLJELIMA OD RAKA.
0800 202 303.

*

**Protiv uvreda i kleveta borimo se verom u sebe, a
protiv dijagnoze raka verom da će taj rak naš organizam pobediti.**

(Ministarstvo zdravlja Republike Srbije i Srpska asocijacija za psihoonkologiju)

*

25% parova ne spava u istoj prostoriji zbog
hrkanja, pričanja u snu, mrmljanja i škrugtanja Zubima partnera.

Osobe koje hrču partneru oduzimaju i do 70 minuta od sna noću, tj.
8 sati nedjeljno ili 2 godine tokom duže veze.
Kod 50% parova tako izazvana neispavanost dovodi do svađa.

*

- Žene sa krvnom grupom „0“ imaju češće probleme sa začećem zbog manjeg broja i lošijeg kvaliteta jajnih ćelija.
- Žene sa krvnom grupom „A“ taj problem nemaju.

Uočena zakonomjernost se povezuje sa povišenim vrijednostima folikulostimulirajućeg hormona (FSH), koji kod žena „0“ krvne grupe dovodi do smanjenja broja jajnih ćelija.

*

ZUBI UMNJACI („osmice“) predstavljaju vrijedne rezervoare tkiva za stvaranje matičnih ćelija. Naime, mekana pulpa sadrži mezenhimalne stromalne ćelije slične onima u kostnoj srži.

Sada se u nekim zemljama razvija donatorstvo zuba umnjaka !

*

**Masna hrana smanjuje broj spermatozoida,
dok mediteranski jelovnik (maslinovo ulje, riba) poboljšava kvalitet sperme.**

*

Oni koji su završili po Bolonji ostali su u Srbiji, a
oni koji su završili po Đenovi, ostali su u Italiji.

(Vojislav Radovanović)

*

Pamet čuskije je kod onoga koji je drži.

(Miljenko Žuborski)

*

Lik 1.: Brate, vid' mi novu **NOKIU** C65 – kamera 12 mpx, 12 gb prostora, ekran 4 incha, plavi zub, sve !

Lik 2.: Brate, a ima li **NJ** na tastaturi ?

*

HOMEOPATIJA ima holistički pristup : „**Slično se sličnim liječi.**“ i problem rješava u korijenu, dok alopatska medicina samo privremeno dovodi do poboljšanja.

- Osnivač homeopatije je Semjuel Haneman, s kraja XIX.vijeka.
- Homeopatska medicina je najbolji lijek za terminalna stanja osoba oboljelih od karcinoma. Tamo gdje se misli da nema nade, homeopatija pomaže.
- Čak u 90% slučajeva ova terapija donosi olakšanje.
- Homeopatije je nauka o terapiji, a ne o dijagnostici. Ako vam je potrebna dijagnoza – učite medicinu.
- Predispozicije za nastanak raka su : psihotraume u djetinjstvu, mnogo ljutnje, frustracija i potiskivanja emocija.

(Dr Farok Master, HOLISTIČKA UNIJA Beograd)

*

**Kako bogatstvo, sinko, dođe, često ume tako i da prođe,
ali pamet, poštenje i vrednoća ostaju doveka.**

(Treće oko)

*

Restitucija mora biti selektivna,
da se potomcima ne bi vraćalo i ono što su njihovi preci oteli.

(Ranko Guzina)

*

50% muškaraca i 50% žena smatra da je obrok kod kuće romantičniji od večere u bilo kom restoranu.
Čak 10% muškaraca bi ostavilo svoju djevojku ako ona ne zna da kuva.

*

**Raspad Jugoslavije je zločin nad svim zločinima.
Samo čovek bez duše može da kaže da mu nije žao, a
samo čovek bez mozga da pokuša da je rekonstruiše.
To je bivša ljubav kojoj se ne treba vraćati.**

(Siniša Kovačević, pisac)

*

Ljudi SOVE („noćne ptice“) teže ostavljaju cigarete jer
više uživaju u noćnim izlascima i druženjima.

*

„OKIDAČI“ za MIGRENU :

1. **GLAD** (pad nivoa šećera u krvi) zbog preskakanja doručka i neredovnih obroka.
2. **NEDOVOLJNO SNA.** U krevet treba ići uvijek u isto vrijeme, a TV program ne pratiti iz ležećeg položaja, već sjedeći sa podignutim nogama.
3. **NEDOSTATAK MAGNEZIJUMA** u organizmu nadomjestiti češćim konzumiranjem spanaća, brokolija, sjemenkama suncokreta i bundeve, morskim plodovima i sa 2-3 kockice tamne čokolade dnevno !
4. **IZBJEGAVATI** kvasac (i kobasice !), vino, pivo, džigericu i pasulj, jer sadrže previše amina, koji mogu da pokrenu napad migrene.

*

Jesenje vraćanje sata unazad („zimsko računanje vremena“) ima štetan uticaj na ekologiju, produktivnost i zdravlje ljudi.

Još jedan sat svjetla dnevno direktno utiče na smanjenje potrošnje električne energije, smanjenje efekta „staklene bašte“ i broj saobraćajnih nesreća.

(Univerzitet Kembridž)

*

- Muškarci su najspremniji za saradnju i najpopustljiviji prema partnerkama oo 18 sati.
- Žene su najsklonije svađi oko podneva, a kao pobjednik iz svađe izlaze tek oko 15 sati.
- Menadžeri najbolje reaguju na zahtjeve radnika oko 13 sati.

(Ajvi Bentli, psiholog)

*

CRNA ODJEĆA i detalji (šalovi, kape, šeširi, rolke, jakne) **čine nas starijima,**
jer se uz crnu boju bore na licu i vratu jasnije uočavaju !

*

NAJČEŠĆE GREŠKE NA RADNOM MJESTU :

1. **Romansa sa šefom** ravna je poslovnom samoubistvu u tom kolektivu, bez obzira na sposobnosti.
2. **Romansa sa podređenim** je katastrofalna za poslovni imidž predpostavljenog.
3. **Poltronstvo** urušava reputaciju u kolektivu bez obzira na radne kvalitete, a ni šefovi ne vole poltrone, mada mogu da ih ponekad i iskorištavaju.
4. **Brendirana garderoba, jaka šminka, „bijesna“ kola** češće izaziva gnjev radnog okruženja.
5. **Korišćenje kancelarijskog pribora i sitne krađe na poslu** (telefoniranje, kopiranje za lične potrebe, olovke, flomasteri, heftalice) 65% zaposlenih ne doživljava negativno, jer smatra da im je radno mjesto druga kuća pa i nemaju utisak da rade nešto nedopušteno.
6. **Prebacivanje krivice na druge** nije dobar način za građenje karijere.
7. **Raditi i kada ste bolesni** je gora varijanta nego par dana bolovanja.
8. **Često odsustvovanje s posla** zlonamjerne kolege evidentiraju i koriste kao argument u borbi za bolje radno mjesto.
9. **Iznošenje porodične i lične intime na radnom mjestu** je greška koju čini 90% žena, a to se loše odražava na poslovne uspjehe.

*

SINDROM KOMPJUTERSKOG VIDA čine : zamor, glavobolja, bolovi u vratu, leđima, isušivanje očiju, povremeno dupli vid ili zamagljen vid, ali sve to skupa ne izaziva ozbiljnije oštećenje očiju, glaukom ili retinopatiju.

*

Pod depresijom podrazumjevamo neprestanu tugu, suicidalne misli, osjećaj bezizlaznosti, bezvrijednosti, odsustvo želje za seksom, snom i hranom.

Žene od depresije oboljevaju dva puta češće od muškaraca, a muškarci zbog depresije četiri puta češće izvršavaju samoubistvo.

Uzroci depresije su : stres vezan za porodicu i karijeru, gubitak posla, penzionisanje, smrt člana porodice, razvod braka, teška bolest.
Penzionisanje i bolesti su najčešći uzročnici depresije kod muškaraca.

Manifestacije depresije se razlikuje prema polu :

Žene pate od tuge, apatije, anksiozne su i uplašene, pune su samooptuživanja, izbjegavaju sukobe i odlažu obaveze (prokastinacija), dok **muškarci** češće optužuju druge za stanje u kome su se našli, postaju sumnjičavi, zauzimaju gard, pokazuju bijes, razdražljivost, izazivaju konflikte, kompulsivni su.

Bolesnici oba pola udaljavaju se od porodice, prijatelja, umorni su od crnih misli, gube samopoštovanje, pate od raznih bolova, seksualnih poremećaja, postaju agresivni, ne traže stručnu pomoć, posebno muškarci, jer poricanje depresije je njihov odbrambeni mehanizam.

„Potrebno je 3 stručnjaka za dušu i 10 godina da bi se kod muškarca dijagnostikovala depresija.“

Reakcije muškaraca na depresiju su : mačo ponašanje, alkohol, droga, pretjerivanje u seksu, nasilje, mada nikad neće priznati da razlozi takvog ponašanja leže u depresiji. Čak će se rađe i razvesti, biti kavgadžija ili skakati padobranom nego se nekome isplakati na ramenu. Jer, muškarci to ne rade.

Procjenjuje se da će 2030.godine depresija postati vodeći zdravstveni problem u svijetu.

*

Majke domaćice trpe i do 6 puta veći stres nego ljudi na dokazano stresnim radnim mjestima.

Po jačini stresa slijede ih medicinske sestre, berzanski stručnjaci, učitelji i taksisti.

* Stres nas čini bolesnima, a izbezumljuje i najtrezveniju glavu.

*

- **FIZIKA** : Ako je nešto već prilično puno, samim tim u njega manje može da stane.
- **NUTRICIONISTI** : 2 čaše vode prije obroka smanjuje unos za oko 100 kalorija po obroku, što znači da nakon 12 nedjelja ovakve dijete dolazi do smanjenja tjelesne težine za 5 – 7 kg.

(Američko hemijsko društvo)

*

Upoređujući dejstva registrovanih lijekova sa dejstvom peršuna, grožđa, jagodičastog voća, crnog vina, tamne čokolade i čajeva, ustanovljeno je čak i efikasnije suzbijanje nastanka raznih karcinoma.

Među muškarcima koji 3 puta nedjeljno jedu termički obrađeni paradajz ima za 30 – 50% manje oboljelih od raka prostate !

Naša ishrana je naša trodnevna hemoterapija.

(Dr Vilijam Li, Univerzitet Harvard)

*

www.lepotaizdravlje.rs
www.uredjenjestana.com

*

„**PROSTAMOL UNO**“ je biljni preparat, ekstrakt američke patuljaste palme (Serenoa repens), pouzdano zaustavlja rast, otok i upalu uvećane prostate i protektivno djeluje protiv nastanka karcionoma i retencije urina. Uzima se 1 kapsula na dan.

(Dr Saša Tomović, urolog)

*

Dovoljan i redovan san čini nas ljubaznim, veselim i senzibilnijim za pozitivne emocije, dok **nedostatak sna izaziva strahove, gnjev i - gojaznost za vrlo kratko vrijeme !**

(Univerzitet Berkli)

*

Između balkanskog melosa i Verdija ne postoji velika razlika.
U jednoj pjesmi puno naše rumbe stavili smo i dio iz „Rigoleta“. Plakali smo od šege. Ispalo je da je Verdi veći Cigan od Šabana Bajramovića !

(Dr Nele Karajlić)

*

Poruka za Anđelinu Džoli :

„Ando, ti nisi normalna ! Bolje ti je da kod kuće snimiš film o Amerikanki i njenoj ljubavi prema talibalu koji ju je silovao.“

(Udruženje „Žene-žrtve rata“, Press)

*

Supružnici Alen i Violet Lardž iz Kanade osvojili su na lutriji premiju od 11,000.000.-\$ i odmah je dali u dobrotvorne svrhe, uz obrazloženje :

„Novac koji smo osvojili ne znači nam ništa. Dovoljni smo jedno drugom.“
Gospođa Lardž boluje od raka.

(Eurobllic)

*

Ne idite slepo za vođom !
Zgazićete u nešto...

(Zoran Nikolić Zozon)

*

Aktivni sastojci karanfilica i ljute paprike (**eugenol i kapsaicin**) sprečavaju stvaranje tromba 29 puta efikasnije od aspirina !

*

NIJE LUDA LJUBAV ZA PAMETNE LJUDE.

(Miljenko Žuborski)

*

Želju za slatkišima najlakše je pobediti šetnjom do 15 minuta ili ispiranjem usta vodicom za ispiranje.

*

**U ljubavi prema narodu treba biti obazriv.
Može neko da nađe.**

(Jovo Nikolić)

*

Umjerenog konzumiranje **crne čokolade** uklanja posljedice pušenja tako što poboljšava krvnu sliku i protok krvi kroz arterije.

*

Nekada smo klicali „Trst je naš!“, a sada nam ni Trstenik nije siguran !

(Milivoje Jozić)

*

Ukoliko imaju dilemu seks ili nešto drugo, žene radije biraju :

- Kućne poslove (30%)
- Mršavljenje (26%)
- Slušanje muzike (60%)
- Začeće vještačkom oplodnjom
- Masažu i kozmetičke salone (99%)
- Spavanje (79%)
- Mobilni telefon
- Omiljenu TV seriju
- Internet (46%)

(Indipendent dejli)

*

TEČNI ŠTIRAK bolje drži frizuru na mjestu nego lak za kosu !

*

Nije isto izdajnik u Srbiji ili u nekoj drugoj zemlji.
Prvo, tamo je to retkost i drugo, tamo je to sramota.

(Ranko Guzina)

*

Ako želite srećan brak izaberite partnera koji porodicu stavlja na prvo mjesto i koji nije neurotičan, sklon anksioznosti i depresiji, podložan stresu i pretjerano predan poslu.

(Njemačko istraživanje)

*

MOĆ, NOVAC I INTELIGENCIJA su afrodizijaci za većinu savremenih žena.

*

Najbriljantnija marketinška kampanja bila je „MARLBORO MEN“, jer je od 1955. do 1972.godine povećala prodaju Marlboro cigareta za 4 puta !

Međutim, sva trojica Marlboro muškaraca sa reklame : Dejvid Miler, Vejn Meklaren i Ričard Hamer odavno više nisu među živima. Umrli su od emfizema i raka pluća !

*

Žene koje piju dnevno jednu konzervu **gaziranog pića** ili soka od pomorandže uvećavaju šanse da **obole od gihta** za 41%, a kod onih koje piju više od dvije čaše dnevno ta se mogućnost uvećava za 2,4 puta !

Razlog za to je **prekomjerno unošenje fruktoze** u organizam.

(Britansko istraživanje)

*

Supružnici sa dugogodišnjim stažom sporazumevaju se i bez reči.

Kad ona dograbi oklagiju, on tačno zna šta namerava.

(Ranko Guzina)

*

IZGARANJE NA POLSU zamjena je za seks i karakteristično je za osobe sa velikim potencijalima. Ovom psihičkom poremećaju sklonije su žene koje često ne vode brigu samo o svom poslu, nego i o osjećanjima svih u svojoj blizini.

Uzroci sagorjevanja na poslu su : stres zbeg velikih poslovnih očekivanja i emocionalna iscrpljenost, sve veće nezadovoljstvo radnim mjestom i sve negativniji stav prema radu i životu.

Najviše sagorjevaju oni koji se bave profesijama vezanim za pomaganje drugima (zdravstveni i socijalni radnici, učitelji), ali i rok zvijezde, koje imaju 2,5 puta veću šansu da umru u prvih 5 godina slave nego „normalni ljudi“.

(Univerzitet Getingen)

*

Klasična muzika (**Mocart**) u jednom tržnom centru na Novom Zelandu znatno je uticala na smanjenje stope kriminala i drugih incidenata !

*

Kažu stari da je samo đavolu malo, koliko god da ima i koliko god mu daješ, on nikada nije ni zadovoljan ni sit.
Kad đavo zine, ničim mu usta ne možeš napuniti.

*

Srećan brak, ljubav i podrška partnera mogu da spriječe i ublaže simptome artritisa, bolove u zglobovima i stres koji pogoršava oboljenje.

*

CELULIT može da bude i znak visoke inteligencije. Naime, masne ćelije koje stvaraju celulit snabdjevaju nezasićenim masnim kiselinama tijelo i učvršćuju sivu moždanu masu, a obezbjeđuju i proizvodnju ženskih hormona, seksualnost i zdravo potomstvo.

(Američka studija)

*

Diabetes mellitus je medicinski naziv za šećernu bolest. Diabetes označava pretjerano mokrenje, a mellitus – med.

*

Jedinci zbog potpune roditeljske pažnje slabije razvijaju socijalne vještine, teže se adaptiraju i sklapaju prijateljstva, sebični su i razmaženi, ali su srećniji od djece koja su odrastala sa braćom i sestrama, gdje su stres i nesporazume doživljavali skoro svakodnevno.

*

Branislav Nušić, po porijeklu je bio Cincar, a
pravo ime mu je bilo **Alkibijad Nuši**.

*

„Stupajući, kao 44. srpski patrijarh, u tron Sv. Save,
mi nemamo nikakav svoj program patrijaršijske delatnosti.
Naš program jeste Jevangelje Hristovo, Blaga Vest o Bogu među nama i
Carstvu Božjem u nama – ukoliko ga, verom i ljubavlju, prihvatašmo.“

(Patrijarh SPC Pavle)

*

**Društveni uspjeh mjeri se stepenom trpljenja poniženja od nadređenih i moći da
se ponižava onaj ko je ispod nas. To je dominantni društveni mehanizam koji
pustoši duh i ljudskost i od čovjeka pravi monstruma.**

(Iva Milošević, rediteljka)

*

KRIVI TORANJ u Pizi je
nekadašnji zvonik italijanske katedrale iz XI.vijeka na Trgu čuda.

*

**Ako imaš ljubav prema poslu, usput učiš, napreduješ, marljiv si i strpljiv, i
Bog te pogleda u pravi čas, onda možeš da uspeš, a novac dođe u skladu s tim.**

(Saša Mišić, kulinar iz „Paklene kuhinje“)

*

Ljudi varaju i lažu samo ako im se ukaže prilika,
ukoliko to zahtjeva manje napora u odnosu na ispravno djelovanje.

(Dr Rima Teper)

*

Kombinacija KAFA + KOLAČ bolje popravlja moždanu aktivnost,
koncentraciju i pamćenje, nego ako se kofein ili glukoza uzimaju pojedinačno.

(Špansko istraživanje)

*

Cilj ne vodi nikuda.

(Miljenko Žuborski)

*

HARIZMA je urođenih 0,5 promila alkohola u krvi.

(www.vukajlja.com)

*

Svaki 4. muškarac bar jednom je u životu odglumi orgazam, ponekad poželi da se seks završi što prije, da ne odgovara na suvišna pitanja, a da ne uvrijedi partnerku. Za to je kriv „savršeni seks“ koga gledamo u filmovima, pa i muškarci i žene osjećaju teret i ne mogu da se potpuno opuste.

*

Svaka 4. žena koja ima problema sa gojaznošću,
smatra da ima normalnu, čak i premalu težinu !

(Univerzitet Teksas)

*

Žene koje odluče da drastično skrate kosu nisu više zainteresovane za seksualne aktivnosti i hoće da kontrolišu dešavanja u spavaćoj sobi. Naime, sa kratkom kosom žele da izgledaju manje privlačno suprotnom polu.

(Pamela Stivenson, seksterapeut)

*

**Pisanje smiruje misli, reguliše emocije i daje nam osjećaj
da smo rekli ono što smo htjeli da kažemo dragoj osobi.**

*

Poslednjih godina pojavio se tzv.**anglosrpski jezik**,
kojim pričaju oni koji ne znaju ni srpski ni engleski.

(Miloš Kovačević, lingvista)

*

**Ženski mozak je aktivniji od muškog, čak i kada se odmara tj.
neuronska aktivnost mozga veća je kod žena nego kod muškaraca.**

(Univerzitet Montreal)

*

**Evo smene za umorne ratnike !
Stiže peta kolona.**

(Miodrag Milojević, 1952-2010.)

*

Reč PATRIOTA više nije u službenoj upotrebi.

Mnogima je ta reč zamena za šamar.

Ko želi da napreduje u službi, civilnoj ili vojnoj,
mora raskrstiti sa tim prevaziđenim osećanjem.

(Matija Bećković, akademik)

*

Ljudi koji imaju sestru i rastu uz nju, srećniji su.
Žene koje imaju jednu ili više sestara uglavnom su u životu nezavisnije i ispunjenije.

(Irsko istraživanje)

*

CENTAR ZA ŽIVOTNE VEŠTINE BEOGRAD

Branka Kordić, klinički psiholog
SOS telefon 0800 201 200.

*

Pitate me, da li bih snimio pornić.
Da, ali u ovim godinama samo meki.

(Aleksandar Ćotrić)

*

Samo 24% prevarenih žena 25% prevarenih muškaraca
oprašta prevaru.

*

Usamljenost biramo, na samoću smo primorani.

Usamljeni ljudi nisu čudaci, imaju vrlo sadržajan život, znaju da osmisle vrijeme, oboje događaje, rječju imaju kapacitet za „biti sam“. Ne govore preglasno, ne vrište od sreće, ne kukaju na sav glas, ne svađaju se neprimjereno, ne plaču glasno. Oni u svemu imaju zidić preko koga može samo da se viri.

Samoća je ono stanje u kome za vas nema drugih ljudi, osjećanje da ste ostavljeni sami sebi. Takvi žive svoj život, osjećaju se dobro i ne ugrožavaju kvalitet života drugima u okruženju. Nisu „izgubljeni“ i ne treba ih tražiti niti dirati.

(Vesna Brzev-Đurčić, psiholog)

*

„Bolest dokolice“, koja je drugi naziv za „**Vikend sindrom**“ javlja se tokom vikenda, slobodnih dana ili godišnjeg odmora, a podrazumjeva sljedeće simptome : glavobolju, zamor, bolove u mišićima, mučninu, prehladu ili grip. Ova bolest pogađa vrlo odgovorne osobe, perfekcioniste i ambiciozne osobe koje se bave nekim stresnim poslom.

One ne znaju da se u dokolici opuste i veći dio slobodnog vremena razmišljaju o poslu. Dok su na radnom mjestu izloženi su pojačanom lučenju noradrenalina i kortizola (hormoni stresa) što im omogućava da izdrže tenziju, ali im istovremeno slabiti imunitet.

Kada se za vrijeme odmora usredsrede na sebe umjesto na posao, tada tek osjećaju signale organizma na koje tokom posla nisu obraćali pažnju.

(Prof.Dr Ad Vingerhoets, psiholog)

*

Jedno francusko istraživanje na 14.000 osoba je pokazalo da kod većine poslije odlaska u penziju dolazi do poboljšanja zdravstvenog stanja, smanjenja umora i simptoma depresije.

*

Simptomi muške menopauze (andropause) su : manji broj jutarnjih erekcija, manje seksualnih misli i erektilna disfunkcija, nedostatak energije, fizička slabost, umor i psihički problemi. Problemi nastaju zbog smanjenog lučenja testosterona.

Liječenje testosteronom obećava poboljšanje samo kod 2% muškaraca, jer većina pati i od drugih bolesti i/ili viška kilograma.

(Britansko istraživanje)

*

**Za moju impotenciju kriv je prethodni režim.
Uzeo mi je deset godina života koje mi baš sada fale.**

(Milan Todorov)

*

Osobe koje pate od reumatskih tegoba često se trude da miruju. Ali to je pogrešno, jer će se mirovanjem ukočenost zglobova još više pojačati.

(Dr Tomas Vesinghange)

*

Djeca koja su kao bebe tokom prvih 15 mjeseci života dobijala PARACETAMOL izložena su 3 puta većem riziku da do 6.godine oboli od raznih alergija i 2 puta veći rizik za nastanak astme !

*

Atraktivni parovi češće imaju kćerke,
dok oni manje privlačni imaju veće šanse da dobiju sina.

(Univerzitet Velington)

*

Za liječenje prehlade preporučuju se čajevi od majčine dušice, jagorčevine ili bagrema.

Za upale disajnih organa i kašalj preporučuje se kašika guščije masti u mlijeku sa špinovanim šećerom.

Za preznojavanje su dobri čajevi od lipe i zove, a za **jačanje imuniteta** sjeme koprive pomješano sa medom

(Mara Ljubojević, travarka iz Banjaluke)

*

Prijatelj je osoba s kojom dijelimo važne informacije iz privatnog života, koja nam priskače u pomoć i koja može da nenajavljeni dođe u naš dom.

Prijateljstvo opstaje zahvaljujući zajedničkom hobiju, izlascima, porodičnom druženju, a puca kada se sa dragim osobama ne viđamo duže vrijeme, najčešće oko 7. godine, dok se istovremeno stiču nova.

U prijateljstvo je potrebno ulagati vrijeme i trud.

(Džerald Molenhorst, sociolog, Univerzitet Utrecht)

*

„**INDIGO DJECA**“ pripadaju višem evolucijskom stepenu čovječanstva, sa indigo plavom bojom aure. Vrlo su osjetljiva i bolje razumjevaju ljude, empatična su, mogu da prepoznaju tuđe misli i sklona su spiritualnosti.

Snažnog su karaktera i izrazito jake želje za promjenama u svijetu.

Po prirodi su individualci i protive se autoritetima. Ponašanje im se većinom može interpretirati kao obična arogancija i egoizam.

Sklona su depresivnim raspoloženjima, nesanici i noćnim morama.

Često ih pogrešno dijagnostikuju kao autizam, jer psiholozi i psihijatri fenomen „indigo djece“ ne priznaju i svrstavaju ga u pseudonauku.

(Eurobllic)

*

Svaki advokat može da bira da li će u svom radu ponekad da pređe neku granicu. Ali kada to čini previše često – granica nestane.

(Film)

*

FEJSBUK je kriv za raspad jednog o pet brakova, a u brakorazvodnim parnicama je čak u 66% slučajeva korišten kao glavni dokaz. Najčešći razlog je taj da se putem ove društvene mreže pronalaze bivše ljubavi, pa se onda obnove u virtuelnom svijetu, što se obavezno prenese i na stvarni život. I tu je kraj ...

*

**Ako ti ono što posjeduješ nije dovoljno, onda ćeš se osjećati bijedno i
ako osvojiš cijeli svijet.**

(Seneka)

*

Seks povećava nivo imunoglobulina A (IgA) odgovornih za neutralisanje virusnih infekcija. Stručnjaci unazad 10 godina preporučuju, uz fizičku aktivnost i zdravu ishranu i seks kao preventivu protiv sezonskog gripa i prehlade.

*

Ponadao sam se da ču u krevetu imati seks bombu, ali se radilo o lažnoj dojavi.

(Miodrag Stošić)

*

Do sada su otkrivena 52 načina za krađu električne struje. Najčešće se krađa vrši metalnim kukama kojima se sa električnog voda do kuće direktno sprovodi streuja, tako da brojilo ne očita potrošnju. Drugi načini su postavljanje jakih magneta na brojilo kako bi se „smirilo“ okretanje brojčanika, zatim postavljanje sklopa žica sa prekidačem uz brojilo, koji od „jeftine“ tarife pravi „besplatnu“, stavljanjem igle kroz sićušnu rupicu na staklu brojila da zaustavi brojač ili potplaćivanjem električara da brojčanik pred svako očitavanje – vraća unazad.

EP Srbije na ovaj način godišnje gubi oko 60 miliona €.
Za krađu struje zaprijećena je kazna d 1 – 3 godine zatvora.

(Novosti)

*

Čije je podzemlje, njegova je i zemlja.

(Božo Marić)

*

Posebna vrsta dopaminskog receptora, **gen DRD4** odgovoran je za ljudsku sklonost nevjерstvu i promiskuitetu, ali i alkoholizmu, kockanju, destruktivnim uzbudnjima (uživanje u horor filmovima) i političkom liberalizmu.

*

NIKADA SE NEMOJ ŽENITI SA ŽENOM KOJA NIJE VOLJELA SVOG OCA .

Najbolji otac kćerkici je onaj koji se prema njoj postavio kao prijatelj, koji će joj kada je potrebno pružiti zaštitu, porazgovarati, postaviti joj granice i s njom podijeliti i tugu i sreću. Obezbjediće joj onaj doživljaj prihvatanja koji pruža sigurnost kada ste u velikoj nevolji, jako tužni ili jako usamljeni, odnosno kada znate da imate nekog svog kome možete da potrčite u susret, nezavisno od toga da li ćete reći šta vam je, ali osjećate da ste kod njega uvijek dobrodošli.

(Život)

*

Igranje TETRISA pomaže u oslobađanju od traumatičnih uspomena, ublažava simptome PTSP-a, dok druge video-igrice imaju sasvim suprotan efekat.

(Univerzitet Oksford)

*

Ljudi koji imaju manje novca češće pomažu jedni drugima,
dok se bogati oslanjaju isključivo na novac i njime rješavaju svoje probleme i uz to ne moraju da računaju na osjećanja i pomoć od drugih.

Bogati slabije „čitaju“ emocije kod drugih osoba i nemaju saosjećanja tj.osjećaja empatije prema drugima.

(Univerzitet Kalifornija)

*

**Žene koje su imale više od 3 spontana abortusa,
izložene su 5 puta većem riziku od srčanog udara.**

*

Najnovija istraživanja su pokazala da **teška prehlada** predstavlja dokaz o izuzetno jakom imunitetu. Starije osobe od 50 godina 2 puta rjeđe boluju od prehlade, koju izaziva oko 200 raznih uzročnika, jer su tokom godina stvorili antitjela protiv više izazivača.

Razbijena je predrasuda da prehladu izazivaju hladnoća i vlaga.

Opasnost nije napolju već u zatvorenim prostorima. Virusne prehlade se ne prenose poljupcem i kijanjem, već prljavim rukama. Kontaminacija nastaje rukovanjem, kvakama, u javnom prevozu, daljinskim upravljačem, raznim tipkama, novcem. Virusi u organizam ulaze preko sluznica očiju, nosa, usta.

Preventiva je češće pranje ruku i što manje trljanja i pipkanja očiju, nosa i usta.

Vakcinu protiv 200 virusa prehlade nemoguće je napraviti.

Terapija kada je došlo do prehlade je domaći lijek : pileća supa !

(Dženifer Akerman, novinarka u knjizi „Apčiha“)

*

**Ljudi se najčešće rastaju i prekidaju emotivne veze početkom marta,
tokom ljeta i pred Božić.**

(Fejsbuk)

*

PRVOROĐENA djeca i JEDINCI su u kasnijem životu prefekcionisti, entuzijasti sa radnim navikama, ambiciozni, disciplinovani, dominantni, odgovorni i obzirni.

NAJMLAĐA DJECA kasnije su kreativna, duhovita i manipulativna prema drugima. Uspješni su u novinarstvu, trgovini i umjetnosti.

SREDNJEROĐENA DJECA su fleksibilnija, lakše se nose sa problemima, dobri su pregovarači, diplomati i vrlo stručni u svojim poslovima.

JEDINCE krsi motivacija, snaga, samopouzdanje, dobro izražavanje, izdržljivost, staloženost i sposobnost prenošenja znanja na druge. Uspješni su kao šefovi.

(Vesna Milić, pedagog)

*

Sudbina bračnih odnosa zavisi od redoslijeda rođenja.

Najbolje partnerske kombinacije su :

JEDINAC u porodici + NAJMLAĐE DIJETE u njegovoј porodici
PRVENAC + NAJMLAĐE DIJETE
SREDNJE + NAJMLAĐE DIJETE

(Kevin Leman, psiholog)

*

**Trač je kao lažan novac ; pošten čovjek ga nikad ne bi izmislio,
ali ga bez razmišljanja koristi.**

(Engleska)

*

Oženjeni muškarci su manje skloni kriminalu, agresivnosti i drugim društveno nepoželjnim ponašanjima, jer bi lošim ponašanjem znatno više izgubili...

(Prof.Dr Aleksandra Bart, psiholog)

*

Iskren čovjek istinu govori uvijek, a pametan samo u pravi čas.

*

www.wikileaks.org.rs

*

Vrijednog, nadarenog, uspješnog, bogatog i lijepog pa još i nasmijanog čovjeka uvijek je iz prikajka vrebalo zavidno oko. Ne kaže se tek tako da svaki Mocart ima svog Salijerija.

*

Gde on meni da bude donator ! Organski ga ne podnosim.

(Raša Papeš)

*

Tuga prenosi čovjeka iz veće savršenosti u manju.

(Spinoza)

*

Ishrana bogata D vitaminom u kombinaciji sa izlaganjem suncu može kod žena da smanji rizik od pojave raka dojke čak za 43%.

*

Sin Beograđanin pita oca :: „Šta da radim sa dvesta dinara ?!“ „Sve spičkaj, pa nek' ide život !..“ – odgovara otac (zajebant).

*

RESETOVANJE je vraćanje svih kuglica računaljke na lijevu stranu.

*

MORTADELA je elegantno popunjena dama u uskim mrežastim čarapama.

(www.vukajlja.com)

*

**Linija između budale i saučesništva je vrlo tanka.
Ne daj da te prijateljstvo prevuče preko nje.**

(Film)

*

Osobe koje nižu poraze u životu i osjećaju se nesrećno i depresivno, gledaju televiziju oko 20% više od onih koji za sebe tvrde da su srećni družeći se sa drugima, čitajući knjige ili baveći se raznim drugim aktivnostima. Gledanje televizije je kao neka droga. Čim se TV aparat ugasi, ponovo se vraćaju teške misli o svakodnevnim problemima.

(Univerzitet Merilend)

*

**Balaševiću, to je sve jako lepo. Ti si taj koji nosi svetlost.
Samo se seti jedne stvari - Ti nisi ta svetlost. Ti je samo nosiš !**

(Olja Balašević svome mužu Đorđu)

*

Postoje ljudi koji kada se ujutru probude, kada shvate da su još živi, da još uvek slušaju, gledaju i misle, prva reč im je : „Neverovatno.“ Takvim ljudima uvek slobodno možete reći koji je dan i datum – ne prave pitanje. Raduju se svakom !

(Duško Radović)

*

Konzumiranje velike količine alkohola tokom vikenda udvostručuje opasnost od srčane smrti, za razliku od konzumiranja „raspoređenog“ tokom nedjelje.

*

Najnovija istraživanja su pokazala da **miris bijelog luka** u majčinom mlijeku privlači bebe da duže sisaju.
Zato se majkama predlaže da jedan sat prije podoja pojedu 1 – 2 čena bijelog luka !

*

Osobe koje utoljavaju žeđ energetskim pićima 52 puta godišnje (1 x nedjeljno) i češće, uvijek su raspoložene da popiju i nešto žešće, pa lako postaju – alkoholičari.

*

**Samo ono što činimo iz ljubavi činimo slobodno,
ma koliko patnje iz toga proizašlo.**

(Tagore)

*

Vrijeme adolescencije se produžilo i to čak do 25. godine.
Dok adolescent ostari 4 godine, roditelji ostare dvije decenije.

Rana adolescencija je period od 14 - 16. godine, srednja od 16.-19., a
potom nastupa postadolescencija ili period mlađih odraslih.

*

**Eksperimentalno je potvrđeno da se želja sa određenom hranom smanjuje
ukoliko detaljnije zamišljamo da tu hranu stvarno jedemo.**

*

Dok žene vole da kuvanjem jela udovolje drugima, muškarci kuwanje doživljavaju kao čin
kojim će druge zadiviti. Zato se i ne drže precizno recepata i ne strahuju da li će jelo
dobro ispasti.

*

PILATES je mješavina joge i vježbi snage koja
poboljšava gipkost, raspoloženje i ljepše držanje tijela.

Tvorac ovih vježbi je Džozef Pilates,
koji je metod patentirao početkom XX.vijeka.

*

Sve lepo naslikaj, pa onda to malo pokvari !

(Kečić, slikar)

*

Ja nemam ništa.
Sve sam to postigao svojim radom.

(Zoran T.Popović)

*

Nikad nemoj nekoga voljeti toliko da ne možeš da živiš kad njega više ne bude bilo.

(Film)

*

Svjetlosti grada direktno utiče na nastanak gojaznosti. Naime, ljudi koji žive
u dobro osvjetljenim gradovima imaju veće šanse za nastanak gojaznosti, jer ih
jako osvjetljenje podstiče da češće i više konzumiraju hranu i noću.

(Američka studija)

*

Ljudi koji za života postanu planine, nikad ne mogu sasvim pod zemlju.

(Rade Šerbedžija)

*

Osobe koje se bez poteškoća suočavaju sa stresnim situacijama
imaju veće izglede za gojaznost i depresiju.

(Britansko istraživanje)

*

Nikad nećeš postati političar ako na tebe ne budu čekali.

(Kemo, vozač Hakije Pozderca)

*

I ja sam htio promene, i to nekoliko puta.
Ali, promenio sam se samo ja. Ostareo i iznemogao.
Oni su ostali isti.

(Petar Božović, glumac)

*

Žene se u roku 3 minuta odluče da li im se neki muškarac svida ili ne. To čine istovremeno ocjenjujući njegov izgled, smisao za oblačenje, miris, rječitost, ambicioznost, uspješnost i sposobnosti kao mogućeg supruga i oca.
Iako se sve dešava u prosjeku od oko 3 minute, žene vjeruju da su nepogrešive u toj svojoj procjeni.

(Press)

*

Poražen je ko pobedi sebe.

(Miljenko Žuborski)

*

Prefrontalni dio korteksa mozga najduže se razvija, čak do 40. godine života.
Važan je za planiranje i donošenje odluka, empatiju i saradnju sa ljudima.

*

Dansko istraživanje, na uzorku od 4.500.- muškaraca i žena, je pokazalo da su ljudi tokom božićnih i novogodišnjih praznika više izloženi stresu i zdravstvenim problemima. Razlog za to su povećane obaveze oko kupovine i priprema za porodično okupljanje.

Ovaj stres mogu da ublaže komšije, samo ako nismo konfliktne osobe.

*

Sve više ljudi kao poklon za Novu godinu žele tehničke stvari, ali su time zadovoljni samo kratko, jer im se njihov osjećaj praznine i nezadovoljstva brzo vraća.

Osobe koje nemaju posebnih želja, zadovoljne su sopstvenim životom i onim što imaju, ocjenjene su kao srećni ljudi.

*

U Srbiji nadrilekari leče pomoću viska, a lekari pomoću štapa i kanapa.

(Bojan Ljubenović)

*

Jedno češko istraživanje je pokazalo da se 83% muškaraca plaši da im partnerka ne zatrudni, a čak 70% se zgražava ako moraju djevici da oduzmu nevinost.

64% se plaši poređenja sa bivšim partnerima svoje dragane,
45% da je neće zadovoljiti, a 36% eksperimentisanja u krevetu.

*

Jugoslaviju su stvorili najbolji, a rasturili je najgori.

(Vane Ivanović)

*

„Moj nos – moj ponos !?“ Nije nos taj dio tela čija je veličina u korelaciji sa veličinom muškog polnog organa, nego – palac, kao što i veličinu ženskog polnog organa sledi veličina njenog – stopala.

(Dr Dimitrij Panfilov, estetski hirurg)

*

Žene koje tokom noći spavaju između 5 i 6,5 sati imaju veliku šansu da dugo žive, dok **spavanje manje od 5 sati i više od 8 za žene je nezdravo.**

*

Konsumacija alkoholnih pića uz jelo – usporava varenje.

*

Više kraćih odmora od po najmanje 7 dana tokom godine korisniji su za psihofizičko zdravlje, nego jedan duži godišnji odmor „u komadu“.

*

Ljudi u periodu od 30. do 34. godine života najbolje pamte nepoznata lica.

(Univerzitet Harvard)

*

Ni pakao nije gori od žene pune prezira.

(Film)

*

Žene najpozitivnije reaguju na kompliment kako imaju lijepo usne.

*

Jedno istraživanje u Bostonu je pokazalo da lažni lijekovi (**placebo**) dati bolesnicima dovode do smanjenja simptoma bolesti i poboljšanja stanja u 60% slučajeva, čak i kada im se otvoreno kaže da su dobili lažni lijek.

Ova neobjašnjiva situacija doktore muči, a farmaceute nervira.

*

Život počinje kad ti crkne pas i kad ti djeca napuste dom.

(Jevrejska)

*

Pet tipičnih situacija kada bi pacijent trebalo da potraži još jedno ljekarsko mišljenje :

- u vezi bajpasa na srcu
- histerektomije
- operacije tumora mozga i postoperativnog zračenja
- operacije proširenih vena
- abortusa zbog anomalije fetusa

(Herald tribjun)

*

Do polovine XVII.vijeka nijednog turskog sultana nije rodila Turkinja.Njihove majke su bile hrišćanke-robinje : Jermenke, Grkinje, Srpskinje, Rumunke. Dakle, ni 20% onih koji su upravljali turskim carstvom nisu bili Turci.

Od 1500.-1650.godine od 33 vezira, njih 13 su bili Srbi, a na Dvoru su bila 4 službena jezika : turski, arapski, persijanski i srpski, zbog vojske i diplomatije.

(Vuk Drašković, pisac)

*

Kod nas postoji Savez udruženja boraca NOR-a RS, a u FBiH Savez udruženja boraca antifašista. Nema bitne razlike između te dvije organizacije. Saradujemo tamo gdje postoji zajednički interes. Ne mislimo da se ujedinjujemo s njima. Nemamo namjeru da se udajemo ili ženimo.

(Blagoja Gajić, predsjednik SUBNOR-a RS)

*

Žene koje rade u noćnim smjenama imaju za 40% veći rizik da obole od raka dojke.

*

Posjedovanje vlasti neizbjegno korumpira razum.

(Immanuel Kant)

*

www.linkeri.com

*

Tri uslova za sreću su :

- autonomija (samostalnost)
- samouvjerenost
- bliskost sa drugima (društvena povezanost)

Ako i samo jedan od ovih uslova nije ispunjen, bićemo nesrećni i tjeskobni.

Primjer iz života : zlostavljanju ženi zlostavljač oduzima samostalnost u donošenju odluka, uvjerava je da nije sposobna da samostalno živi i odvaja je od okoline.

(Univerzitet Ročester)

*

Večeras, tačno u ponoć poljubite najlepšu ženu u svojoj blizini.

Ako je vaša, srećni ste, a ako nije bićete još srećniji.

(Bojan Ljubenović)

*

Gojazne osobe u saobraćajnim udesima češće stradaju sa smrtnim ishodom i to za 21% više nego osobe prosječne tjelesne težine. Kod ekstra gojaznih taj procenat je još veći (56%). Razlog za to je proizvodnja vozila koja su prilagođena većini - ljudima prosječne težine.

*

Za nečistoću i javašluk u kuhinji nema nikakvog opravdanja.
Onaj ko sebe naziva kuvarom uvek mora da ima na umu 3 stvari,
koje će njegov obraz činiti blistavim :

- čiste ruke
- čist proizvod i
- čistu savest

(Saša Mišić, kulinar iz „Paklene kuhinje“)

*

Slobodnim ženama najčešće se sviđaju oženjeni muškarci, a
udatim ženama više se sviđaju muškarci samci.
Još se ne zna pouzdano zašto je to tako.

*

Ne shvatam zašto ljudi greše, kad je lakše ne grešiti.

(Patrijarh SPC Pavle)

*

Česta konzumacija crvenog mesa u količini većoj od 100 gr dnevno povezana je sa
42% većim rizikom za dobijanje moždanog udara.

Rizik se dodatno povećava za žene koje puše ili imaju diabetes mellitus.

(Švedsko istraživanje)

*

Budućnost djece je djelo njihovih majki.

(Napoleon)

*

Žene koje redovno konzumiraju pića bogata fruktozom (sazlađena bezalkoholna pića i
sok od pomorandže) češće oboljevaju od gihta, pokazalo je istraživanje Medicinskog
fakulteta u Bostonu tokom 22 – godišnjeg praćenja 80.000.- ispitanica.

*

Šaka ORAHA dnevno obezbjeđuje nam 90% dnevnih potreba za omega-6
masnim kiselinama, što utiče na smanjenje „lošeg“ holesterola,
povišenog krvnog pritiska, poboljšanje sna i mentalnog stanja.

*

I ove Nove godine pokazalo se da je za sreću potrebno dvoje. Muškarac i čaša.

(Bojan Ljubenović)

*

**Jedna kašika meda ima više ljekovitih svojstava nego
2/3 registrovanih lijekova za prehladu, a nema neželjenih dejstava.**

Med podiže imunitet, smiruje gastrointestinalni trakt, artritis, prehladu, otklanja umor i iscrpljenost. Jedna kafena kašika (kk) meda sadrži 22 kalorije.

(Univerzitet Pensilvanija)

*

50% žena i 84% muškaraca **koji brzo jedu – brzo se i ugoje**, jer mozak sa zakašnjenjem dobija informaciju da je želudac pun tj. da je količina uzete hrane bila dovoljna.

*

Jedna američka studija iz 1999.godine je pokazala da **riblje ulje** ima vrlo dobar učinak na manično-depresivne pacijente !

*

JOGURT jača imunitet i skraćuje trajanje prehlade za dva dana.

*

Previše mlijeka, sira, mesa, pržene hrane, alkohola, šećera i tjestenine od bijelog brašna – **skraćuje život**.

Obrano mlijeko, piletina, riba, integralne žitarice, voće i povrće su zdrave namirnice i **produžavaju život**.

(Univerzitet Merilend)

*

Recept za KUVANO VINO

U pola čaše vode dodati 4 – 5 kafenih kašika (kk) šećera, 1 kk cimeta, koru od narandže, malo karanfilića i bibera i sve to staviti da prokuva. Nakon toga dodati 1 litar crvenog vina i kuvati do trenutka prije nego što proključa (provri) !

Poslužiti sa ubačenim sitno sjeckanim kockicama jabuke i ukrasom od 1 kriške narandže na ivici čaše prethodno umočene u šećer. **Na zdravlje !**

*

PROBLEMATIČNA DJECA koja kradu, uništavaju tuđu imovinu i maltretiraju vršnjake imaju veće izglede da kasnije postanu nasilnici i delinkventi ; 9 puta su sklonija da postanu članovi neke bande, 11 puta češće nose oružje, 6 puta su sklonija trgovini i upotrebi droge i za 8 puta češće imaju probleme sa policijom.

(Kanadsko istraživanje)

*

**Ide Božić, idu dani sveti, da se bogat siromaha seti, da obide zdrav bolesnoga,
da veseo teši žalosnoga, da se sretnik sa nesretnikom druži,
odbačenom da se ruka pruži, zavađeni svi da se pomire i da
ljubav Božju svetom šire, da dostojno dočekamo Hrista i Njegovi budemo doista.
Na zdravlje vam Badnji dan !**

(SMS poruka)

*

Ljudi koji bezazleno flertuju bolje se osjećaju i imaju više energije.
Međutim, to se odnosi samo na slobodne, jer
flert, prevara, makar i emotivna donosi stres i depresiju.

(Britanska studija)

*

Suština izbjiga na vidjelo u trenutku
kad joj prijeti opasnost da bude uništena.

(Dostojevski)

*

Žene se generalno više plaše samoće nego muškarci, a
ona ih čak i češće pogoda od jačeg pola.

*

Ljudi sa žućkastim tenom čine se kao vrlo zdravi i privlačni.
Za tu nijansu boje kože odgovorni su karotenoidi iz određenog voća i povrća.
Povrće i voće jarkih boja nas proljepšava već nakon dva mjeseca
od početka redovitijeg konzumiranja.

*

Bolje je vjerovati svojim očima nego tuđim riječima.

(Narodna)

*

Fraza „**Lupa k'o Maksim po diviziji**“ odnosi se na osobu koja priča gluposti, govori mnogo a ne kaže ništa.
Naziv potiče po mitraljezu iz Prvog svjetskog rata koji je ispaljivao 200 metaka/sek., bio ubitačan, vrlo bučan i - neprecizan.
Konstruisao ga je Hajram Stivens Maksim 1884.godine.

*

Osuđen je bez ijednog materijalnog dokaza.
Bila je to još jedna pobeda duha nad materijom.

(Zoran T.Popović)

*

VJEŽBA za lakše uspavljivanje :

Uvijek lezite u udoban krevet sa posteljinom od prirodnih materijala.

Dok ležite na leđima udahnite i izdahnite polagano 8 puta, zatim se okrenite na desnu stranu i udahnite i izdahnite 16 puta, na kraju se okrenite na lijevu stranu i polako udahnite/izdahnite 32 puta.

Većina ljudi zaspi i prije nego što dovrši ovu vježbu.

*

POLOŽAJ u kom spavate otkriva kakva ste ličnost :

- a) „FETALNI“ (41%) – lako izgledaju osorno, to su topli i srdačni ljudi.
- b) Kao „KLADA“ na boku sa rukama uz tijelo (15%) – društveni leptiri.
- c) „ŽUDNJA“ (13%) leži na boku sa rukama ispod sebe – otvoreni i sumnjičavi.
- d) „VOJNIČKI“ (8%) na leđima – rezervisani.
- e) „SLOBODAN PAD“ (7%) na stomaku sa rukama iznad glave – zabavni.
- f) „MORSKA ZVIJEZDA“ (5%) na leđima raširenih ruku - odlični sagovornici.

*

Da bi čovjek umro od gladi potrebne su 2 nedjelje, a zbog nedostatka sna samo 10 dana.

*

Otkad zna za sebe pišao je uz veter, čak i kad je veter bio promenjivog pravca.

(Ranko Guzina)

*

KEMTREJLSI (chemtrails) su hemijski tragovi aviona, koji prave oblake pozitivnog jonskog elektriciteta, za razliku od uobičajenih kontrejlsa (contrails) koji nastaju zbog kondenzacije vodene pare i ubrzo nestaju..

<http://rapidfire.sci.gsfc.nasa.gov>

*

ČIJA SILA, TOGA I PRAVDA.

(Narodna)

*

RIDŽVEJ (Ridžovan) je pogrdan naziv za kontrolora u javnom prevozu.

Naziv potiče od imena američkog generala Metju Ridžveja, koji je bio na čelu vojnih snaga UN na 38 paraleli tokom Korejskog rata.

*

CYBER BULLYING (Sajber buling) je internet nasilje pomoću sajber tehnologije : SMS, MMS, foto ili video klipova, mejla, četa, skajpa, veba, bloga.

Više od 25% tinejdžera trpi sajber buling putem internet društvenih mreža.

*

- Agrume i banane bolje je čuvati na sobnoj temperaturi nego u frižideru.
- Ako su banane zelene stavite ih u papirnu kesu zajedno sa jednom jabukom, tako će brže sazreti.

*

Moj glas je dar od Boga. Ja sam bivši spiker koji je u nevolji. Molim vas pomozite, cijeniću vašu pomoć i biću vam zahvalan. Hvala vam, Bog vas blagoslovio !

(Ted Vilijams, bivši „radio čovjek“ a sada beskućnik, koji je nakon priloga na Jutjubu dobio sijaset ponuda za posao.)

*

Veritas odium parit.

(Istina rađa mržnju.)

(Latinska)

*

**Ako već ne možete da izbjegnete raspravu,
onda uz ove savjete iz nje izadite kao pobjednik :**

- Ne budite isključivi i fleksibilno reagujte na argumente.
- Povremeno skrenite sa teme da biste zbumili protivnika.
- Povremeno navalite sa bujicom riječi da ga natjerate da začuti.
- Ako ništa od ovog ne pomogne, poslužite se nekim bezobraznim trikom, kao npr. optužite ga da je rekao nešto, što zapravo nije ili ga obeshrabrite rečenicom „Pa to već svako zna !“ ili ga jednostavno provocirajte zadirkivanjem.
- Budite glasni u svojim tvrdnjama što će protivnika prisiliti da vam više ne oponira.
- I na kraju ga učutkajte tvrdeći provokativno da je, ukoliko ste pušač, pušenje seksa, a ako ste nepušač, da pušenje podstiče depresiju. Ako ste ljubitelj mačaka, da su mačke inteligentnije od pasa, a ako ste ljubitelj pasa, da psi nikada ne iznevjere svoga gospodara itd.itd...

(Hans Štajn u knjizi „Budite uvijek u pravu“)

*

**Klošara su otpustili iz bolnice.
Na kućno liječenje !**

(Miroslav Sredanović)

*

I žene i muškarci se plaše da ne postanu teret svome partneru i okolini,
ali kod žena je taj strah izraženiji.
Na kraju to i postanu, jer ne paze dovoljno na svoje zdravlje.

*

LIJEPI LJUDI imaju koeficijent inteligencije (IQ) u prosjeku za 14 poena veći od ostalih, a to nije u vezi ni s porijekлом, tjelesnom težinom, visinom, niti sa zdravljem.

*

KO JEDNOM SLAŽE UZALUD MU JE I KAD ISTINU KAŽE.

(Narodna)

*

Zašto prijatelje ne treba ništa pitati ?

„Već se sasvim retko viđam sa ljudima. Nije to odluka, nego instinkтивno izbegavanje dosade i neprijatnosti. U većem društvu, gde se jedino još zateknem o srpskim slavama, koje ne mogu izbeći, uvek se nađe neki 'ja pa ja' da drži banku : drugi sa osmehom trpe to razmetanje pošto svoj slabiji ego doživljavaju kao uljudnost. 'Komunikacija' u četiri oka je još teža. Sa nepoznatima i starim znancima je nategnuta: niz opštih mesta, sa dugim pauzama nad kojima lebdi 'Šta tražim ovde ?',

A koje prekidam – uvek ja, čini mi se, nikad taj drugi – kurtoaznim pitanjima koja se mogu svesti na ono : 'A kako vam se zove tetka ?'. Sagovornik po pravilu opširno odgovara. Prijatelje, za razliku od toga, ništa ne treba pitati, svako ponavlja svoju priču kao ritual, kuka na svoje lične prilike, žali se na eroziju svega, svih vrednosti, malo pljuje političare, dokači nekog zajedničkog poznanika ...A ja slušam. Kad nešto kažem, i meni samom deluje nebitno, krnje, opštepoznato...Više ništa ne mogu čuti što ne bih znao. I nemam potrebu da ikom išta saopštavam. Nedostaje nam smeha, svima."

(Gordana Ćirjanić, roman „Ono što oduvek želiš“)

*

Praznina je puna sebe.

(M.Žuborski)

*

Cerebralna paraliza nije nasljedna bolest motornog neurona, već nastaje kod teškog porođaja zbog kompromitovanja cerebralne cirkulacije ili kao posljedica nekih bolesti majke tokom trudnoće.

*

Tapšanje po ramenu je početni udarac.

(Danica Mašić)

*

KULIN BAN (1180-1204), vladar srednjovjekovne Bosne bio je omiljen vladar, jer je svojom Poveljom, najstarijim ciriličnim dokumentom, jedini na Balkanu dubrovačkim trgovcima garantovao slobodnu trgovinu bez carina.
Otuda postoji i ona formulacija „**Od Kulina bana i dobrijeh dana**“.

*

**U mom slučaju to nije nikakva jugonostalgija.
U pitanju su tri obroka dnevno !**

(Rade Jovanović)

*

Jedno naučno **istraživanje o porodičnim odnosima** pokazalo je da izostanak komunikacije u porodicama nastaje najčešće zbog novca, favorizovanja nekog člana familije ili antipatija prema nekome.

- Žene su odgovorne za svađu u 80% slučajeva.

- 30% ispitanika u nekom periodu života nije razgovaralo sa nekim od članova porodice.
- Većina svađa se razriješi u roku od godinu dana.
- Svaki peti ispitanik nije razgovarao sa nekim članom porodice duže od tri godine.
- 20% aktera je priznalo da se nije pomirilo sa članom porodice prije njegove smrti.

*

Naglo buđenje ujutru često dovodi do stanja ošamućenosti i bunila, moždane tromosti slične pijanstvu zbog tzv. „**inercije sna**“ koja negativno utiče na donošenje odluka i pamćenje.
Kod nekih osoba ovo stanje traje 10 minuta, a kod nekih i do 2 sata !.
Otuda su češći saobraćajni udesi u jutarnjim satima.

Jutarna rekreacija je pravi šok za organizam,
jer se iz stanja omamljenosti prelazi u aktivnost.
Zato se i preporučuje bavljenje fitnesom ili trčanje na kraju dana.

(Univerzitet Kolorado)

*

Neki ljudi se rađaju kao „**grebatori**“ jer posjeduju gen tipa „A“ koji ih određuje kao osobu koja „žicka“ i pozajmljuje, a vrlo rijetko nekom nešto daje.
Osobe sa genom tipa „G“ su velikodusne i 20% njih rado svoj novac daje u humanitarne svrhe.

*

Ideal Ijepote i zdravlja, posebno kardiovaskularnog sistema, su žene koje nose konfekcijski broj 42.

(Institut za preventivnu medicinu Kopenhagen)

*

Sreto Obradović, 'vidar sa Tjentišta',
šumar je u Nacionalnom parku „Sutjeska“ i uspješno se bavi narodnom medicinom i hiropraktikom već 40 godina.

*

PERFORMANSE dobrog zavodnika :

- široka ramena
- uski kukovi
- spuštena Adamova jabučica (dobar ljubavnik)
- dugačak palac na šaci (upornost, odlučnost)

- širok srednji prst (dominacija)
- naglašen domali prst (stabilnost)
- naglašena rupica na bradi (impulsivnost) – mala rupica (kolebljivost)
- velike i dugačke uši (sklonost samoći, teško se veže)
- male i mekane uši (vjernost i pouzdanost)
- mesnata ušna resica (hrabrost)

*

Sajentološku crkvu osnovao je 1953.g. pisac fantastike **Ron Hubbard**.

Sajentološke seanse sadrže tretmane e-metrom. E- metar emituje električne impulse niske frekvencije, na koje mozak reaguje ispuštanjem endorfina, hormona koji blokira bol i poboljšava raspoloženje.

(Arnaldo Lerma, bivši sajentolog)

*

Dugotrajno izlaganje vještačkom svjetlu tokom dana ima negativan uticaj na kvalitet sna, sposobnost tijela da reguliše temperaturu, krvni pritisak i nivo šećera u krvi.

(Univerzitet Harvard)

*

Brojke su neumoljive : 41% zaposlenih su pod stresom, svaki peti ima problem sa snom i povišenim krvnim pritiskom, a svaki treći sa depresijom.

Za kontrolu stresa preporučuju se sljedeće vježbe :

1. Postaviti ruke u visini ušiju i ritmično, naizmjenično što brže pucketati prstima u trajanju od 5 – 7 minuta.
2. Blago lupkati pesnicom u grudnu kost. Već poslije 1 minuta nastaje poboljšanje.
3. Prekrstiti ruke preko grudi i ritmično, naizmjenično lupkati po ramenima u trajanju 5 – 7 minuta.
4. Udahnuti najdublje i polagano izdahnuti u ritmu od 16 puta u minutu.
5. Najbolji rezultati se postižu ako se sve ove vježbe kombinuju i izvode jedna za drugom.

(Dr Vesna Danilovac)

*

Slušanje omiljene muzike izaziva lučenje dopamina, supstance koja je odgovorna za zadovoljstvo i euforiju.

*

Prirodni recepti protiv stresa i nervoze :

1. Parče crnog integralnog hljeba pojesti sa kockicama jabuke.
2. 50 gr ovsenih pahuljica, 1 izrendana jabuka, 1 kašika suvog grožđa, oraha i meda i sve to preliveno sa 1 čašom kefira !
3. Žvakanje suvog grožđa.

(Prof.Dr Hademar Banhofer)

*

**NIJE BOGAT ONAJ KO IMA VELIKI KAPITAL,
VEĆ KO NEMA VELIKE POTREBE !**

*

Mi smo sada zapravo u 7519.godini. Pogledajte Hilandarske povelje i Povelju despota Lazarevića – sve su datovane starosrpskim kalendarom.

(Dr Dragomir Antonić, etnolog)

*

Rat na našim prostorima nije bio vjerski već zvjerski.

(Vedrana Rudan)

*

Nezahvalnost je nagrada za razmetljivost darodavca.

(Miljenko Žuborski)

*

Pravilna uravnotežena ishrana i fizička aktivnost mogu da zamjene mnoge lijekove, a nijedan lijek ne može da zamjeni pravilnu ishranu i fizičku aktivnost.

(Dr Filgud)

*

Statističari stalno broje penzionere koje izdržava jedan radnik, a nikako da prebroje nezaposlene koje izdržava jedan penzioner.

(Đorđe Đorđević)

*

Ne postoji lijek bez neželjenog dejstva, iako se koristi u preporučenoj dozi i prema tačnoj indikaciji ! Neželjeni efekti najčešće nastaju kada bolesnik uzima veliki broj medikamenata (više od 5) i to obično dok je na bolničkom liječenju.

Neželjeni efekti lijekova su posljedica same terapije, a ne neznanja ljekara.

(Prof.Dr Milica Prostran, farmakolog)

*

Anketa je pokazala da 20% ispitanika ne znaju tačno kad se kaže „molim“, a kad „hvala“.

(Ranko Guzina)

*

Danski istraživači su dokazali da uzimanje vitaminskih dodataka (suplemenata) povećava smrtnost za 5%, preciznije beta-karotena za 7%, vitamina A za 16% i vitamina E za 4%.

Selen je jedini dodatak koji smanjuje smrtnost za 10%.

Ako se hranimo zdravo uz puno voća, povrća i konzumiramo raznovrsne namirnice prirodnog porijekla, nema potrebe uzimati i vitamske preparate.

Svakodnevno uzimanje C vitamina u dozi većoj od 1.000.- mg pospješuje stvaranje kamenca u bubregu, a AD kapi kod djece, koja piju adaptirano mlijeko, mogu dovesti i do hipervitaminoze !

(Blic magazin)

*

Na novac treba gledati s visine, a pri tome ga ne treba izgubiti iz vida.

(Engleska)

*

Ljubav je jedna, samo se ljubavnice mijenjaju.

*

**Nisam više neodoljiv ženama kao nekada. Pogodila me je biograditacija.
I jako sam tužan zbog toga.**

(Džek Nikolson, 73 g., glumac)

*

NIŠTA NIJE ONAKO KAKVIM SE NA PRVI POGLED ČINI.

*

Štedljive sijalice, kompaktne fluorescentne lampe (CFL) troše 20% manje električne energije od dosadašnjih sijalica, ali su opasne po zdravlje ljudi zbog toksičnih isparenja 20 puta većih od dozvoljenih.

Svetlost CFL je prejaka i treperi što može kod ljudi izazvati i epileptični napad, migrenu, osipe po koži. Uz to, CFL sadrže živu, nemaju zaštitni omotač i kada se jako zagriju pucaju same od sebe.

(Treće oko)

*

Ljudi koji žive pored veoma prometnih ulica izloženi su znatno većoj opasnosti od moždanog udara, naročito ako su stariji od 65 godina.

(Dansko istraživanje)

*

Živimo u komunikacionom paradoksu : što više komunikacije, njen kvalitet je niži. Mnogi su počeli da žive onlajn, tako da im je čudno kada su oflajn.

(Zoran Milivojević, psihoterapeut)

*

Dugotrajna upotreba ibuprofena (brufen) povećava rizik od srčanog infarkta, i to za 3 puta.

*

Radio je omogućio da se glupost čuje, a televizija i da se vidi.

(Brana Crnčević)

*

Svojevremeno je, nakon koncerta diksilenda „**7 mlađih**“ za Tita i njegove goste, domaćin izrazio svoje čuđenje: „Ćujte bogamu, sedam Srba, a tako dugo zajedno !?“

*

PILEĆA SUPA sadrži kolagen koji djeluje, poput ACE inhibitora, na hipertenziju, ali razblažava i sluz u disajnim organima pa je pogodna i kod gripa i prehlade.

*

Jedina tajna je ona koja nikad nije ni izgovorena.

*

CELULIT je znak visoke inteligencije i normalnog reproduktivnog sistema,
obезбеђује развој јенске сексуалности и здраво потомство.
Настаје због употребе намирница са незасићеним масним киселинама.

*

**Čitao sam „Gorski vijenac“ na crnogorskom.
Tek sad je to pravi doživljaj.**

(Ranko Guzina)

*

NE USTAJEMO IZ KREVETA, A ČEKAMO DA NAM PARE LEGNU !

(Zvonimir Kostić)

*

ŽENE poslije popijene kafe функционишу брže и болje, а мушкарци - спорије.

*

Jedno америчко истраживање је показало да на традиционално најромантичнији дан,
Dan zaljubljenih чак 40% парова раскида брак или већ разговара о разводу !

*

Zaluđenost Fejsbukom код тинеджерки изазива опасност од nastanka
анорексије и булимије, јер их Fejsbuk фокусира на изглед, навике и понашање,
мада и умреженост на интернету има исти утицај.

*

Savremeni мушкарци у САД су више заинтересовани за ljubav, brak i djecu nego ranije,
dok današnje жене жеle nezavisnost u vezi i seksualnu slobodu.
Мушкарцима самаčki живот nije najprihvatljiviji, dok жене nemaju ništa protiv toga.

(Američka studija)

*

NEKI LJUDI MORAJU DA UMRU DA BI IH DRUGI RAZUMELI.

(Miljenko Žuborski)

*

Mirisi južnog voća povećavaju energiju i mentalno osvježavaju.

Lavanda opušta, a **nana** podiže budnost.

Miris vanile smanjuje anksioznost, a miris **zelenih jabuka** olakšava migrenu.

Mirisi **banana, jabuka i peperminta** pomaže prilikom kura mršavljenja.

*

www.Google Art Project

*

Život je ona crtica između dva datuma na epitafu.

(Dinko Osmančević)

*

Bizarre, ali efektne metode za uklanjanje bola su :

- Zurenje u bolno mjesto nekoliko minuta.
- Posmatranje nekog umjetničkog djela.
- Udisanje prijatnih mirisa.

(Univerzitet London)

*

80% žena koje su napunile 50.godina života smatra da su postale „nevidljive“ za muškarce, a 7 od 10 žena iz te grupe izjavljuje da su izgubile svoj identitet kada su postale majke.

*

U bosanskom loncu dno je na vrhu.

(Ekrem Macić)

*

Veliki ratnici govore da je strah obavezni dio strategije,
kako bi se izbjegle neke situacije koje sobom nose preveliki rizik.

(Bojana Lekić, novinarka)

*

**Nemojte živeti 100 godina, jer će vam deca tada imati po 70 i 80 godina i
tek tada nećete znati šta da radite s njima.**

(Duško Radović)

*

Domaći lijek **protiv promuklosti** :

Glavicu crnog luka isjecite na kolutove, potopite u 250 ml. mlake vode i ostavite preko noći. Ujutru tom vodom ispirajte grlo 3 minuta i na kraju popijte par gutljaja.

*

KLIMATASKI INŽENJERING je započeo 874 – 853. god. p.n.e.
kada se Sveti prorok Ilija popeo na Karmelsku Goru u Izraelu i pomolio za kišu.
Lilo je kao iz kabla.

(Treće oko)

*

www.kontiki.rs

*

**Dijeta sa sirovom hranom tokom 5 nedjelja
može da smanji simptome hiperaktivnosti kod djece,**
zaključak je istraživanja provedenih u Belgiji i Holandiji.

*

RIHTEROVA SKALA, koju je izmislio američki geolog **Čarls Rihter** 1935.g. je matematička logaritamska formula od 10 podeljaka, izražava i mjeri magnitudu zemljotresa, tj. količinu energije koja je oslobođena iz utrobe Zemlje.

MERKALIJEVA SKALA od 12 stepeni, nazvana po naučniku **Đuzepu Merkaliju** (1850-1914) mjeri intenzitet potresa i štete koje zemljotres proizvodi na površini Zemlje.

*

Najbolji lijek za dječije ogrebotine su **sapun i voda**.
Ova dezinfekcija bolje djeluje i podstiče brže zarastanje
nego antibakterijske kreme i ostala sredstva kod 95% malih pacijenata !

*

www.zakonizdravlja.com

*

Osnovno načelo duhovnog vitešta je pobeda bez pobeđenih,
pobeda u kojoj se protivnici prevode u saradnike, a
saradnici u prijatelje.

(Spasoje Vlajić)

*

Istovremena konzumacija sladoleda i torte može na alko - testu dati pozitivan rezultat, iako konzument nije popio nijedno alkoholno piće.

Naime, od mlijeka i šećera **nastaje butil-alkohol**,
pa je shodno tome i **alko - test pozitivan**.

(Dr Pol Volk)

*

Nagon funkcioniše samo ako mu popustite.
Zove se nagon zato što nas tjera da nešto neizostavno učinimo.
Ako uspijemo da se uzdržimo samo 3 minuta,
nagon će potpuno nestati, tvrde psiholozi.

*

MALO JE FALILO DA DOĐE DO KATASTROFE.
SAD VIŠE NE FALI.

(Jovo Nikolić)

*

Ko je postigao cilj, za njega nema nade.

(Miljenko Žuborski)

*

Osobe koje se kaju zbog nekih odluka iz prošlosti ili koje se upoređuju sa uspješnijima od sebe mogu zbog toga imati niz zdravstvenih problema.

Oni koji se porede sa nekim ko je gori od njih – jačaju svoj imunitet i bolje se osjećaju.

*

U lošem braku jedino krevet ne škripi.

(Rade Đergović)

*

Ljudi sa krvnom grupom (KG) „0“ imaju veći rizik da obole od čira na želucu i od gojaznosti, dok im je rizik za srčani udar i karcinom želuca značajno manji.

Oni koji imaju KG „AB“ i „B“ imaju veće izglede za nastanak karcinoma gušterače i jajnika, a trudnice za povišeni krvni pritisak i eklampsiju.

Osobe sa KG „A“ češće oboljevaju od raka želuca, a žene od steriliteta.

*

Istinu ne saznajemo samo umom, već i srcem.

(Paskal)

*

Lažni osmjeh i glumljenje sreće
može da prouzrokuje pogoršanje opšteg raspoloženja i povlačenje u sebe.
(Univerzitet Mičigen)

*

Idi kod psihijatra, ako si lud !

(Slobodan Simić)

*

Ljudi koji moraju da donesu odluku o načinu ili prestanku liječenja oboljelog člana porodice mogu da osjećaju negativne emocionalne posljedice (uznemirenost, krivicu, sumnju da li su ispravno postupili i sl.) mjesecima, pa i godinama kasnije.

*

U ljubavi prema bližnjem čovek polazi od sebe.

(M.Žuborski)

*

Savjest se samo iz patnje rađa.

(Dostojevski)

*

Ljudi lakše donose ispravnu odluku i lakše rješavaju dileme kada im je mokraćna bešika puna, zaključak je istraživanja sprovedenog u Holandiji.

*

Ko se pridržava božjih zapovesti, preživljava pakao na zemlji.

(Aleksandar Čotrić)

*

Mora vas muž varati ako ga držite samo za reč.

(Rade Jovanović)

*

Gornja ploča violine pravi se od smreke, a donja i stranice violine od javora.

(Biljana Popović, violinar)

*

ORTOREKSIJA je opsesivni poremećaj za konzumiranjem samo zdrave hrane.

Ortoreksičari često sami sebe kažnjavaju ako pojedu „nezdrav obrok“, dok se bulimičari nerviraju zbog količine uzete hrane.

*

LJUTNJA može da motiviše ljude da postignu upravo ono što žele,
jer je ova emocija odličan stimulans i na čovjeka utiče da djeluje hrabrije i odlučnije u ostvarivanju svoje želje ili namjere.

*

Jedan naš snalažljivi azilant, da bi dobio papire u Belgiji našo babu za brak od 55 godina, koja ima šećer i pritisak, pa po dve nedelje ne ustaje iz kreveta.

Kune se u decu da je mor'o da je j... samo jednom.

(Pressmagazin)

*

**Svako ima pravo da izrazi patriotska osećanja,
ali da od toga ne pravi paradu ponosa.**

(Ranko Guzina)

*

TINEJDŽ GENERACIJA – prema modnim, muzičkim i „filozofskim“ određenjima :

FENSERI : Zavisni od modnih trendova, „nafurani“ i bez posebnog životnog stava. Nose lenjir šiske, presovanu kosu, „air max“ patike, „skinny jeans“ i zebra printove na odjeći. Slušaju pop muziku, tehno, rep, ali i turbo folk. **Smatraju se da su iznad ostalih.**

EMOSI su sljedbenici emo muzike, depresivnog su raspoloženja do stepena autodestrukcije. Lica su im uredna, sa šiškama preko jednog oka, a kosa pink ili neke druge napadne boje sa mašnicama. Nose uske farmerke ili teksas mini sukne sa debelim nazupčenim kaiševima i dukseve sa printom iz dječijih filmova. Filozofija im je „**biti dobar prema svima i nikad nikoga ne povrijediti**“. Često su žrtve skinhedsa i pankera.

GOTIČARI su na sredini između emosa i metalaca, djeluju umjetnički miksajući metal zvuk i operske arije. Napadno su našminkani, bijelog tena i oblače se slično metalcima.

ŠMINKERI se oblače i šminkaju kao emosi, ali su izrazito protiv depresivnih raspoloženja, samosažaljevanja i autodestrukcije.

PANKERI vole pank muziku, nose crnu odjeću, „martinke“ patike, „kresta“ frizuru i pirsinge. Kritikuju društvo i zalažu se za anarhiju.

ROKERI vole stranu rok muziku, dugu opuštenu kosu, nose majice sa printovima rok muzičara i teksas jakne.

METALCI su zaljubljenici metal muzičkog žanra, crne odjeće, metal narukvica i lanaca. Djeluju opasno, ali nisu agresivni.

MANGA FRIKOVI su opsjednuti junacima strip umjetnosti iz Japana i po uzoru na njih nose razbarušenu pravu kosu koja pada preko lica.

(Majda Janežić, psiholog)

*

U zlu se ne ponizi, u dobru se ne ponesi.
Sve je prolazno.

*

Bolje je da preskačeš krive Drine nego da ih ispravljaš !

(Maja Žeželj, TV voditeljka)

*

Razumio sam, pod starost, da cio život nisam radio ništa drugo
nego otkupljivao vlastitu kožu. Pravo na život.

(Abdulah Sidran, pisac)

*

METAMFETAMIN je 1893.g. sintetisao japanski hemičar Nagaji Nagajoši. Kod korisnika vrlo brzo izaziva zavisnost, akutnu depresiju, psihičke ispadne i oštećenje mozga. Neželjeni efekti su teži nego u slučaju korištenja kokaina.

*

Ne sekirajte se što vam je mala penzija. Ne živi se sto godina !

(Ivko Mihajlović)

*

SRBIJA ima najgore odnose sa Crnom Gorom u regionu. To je Frojd zvao narcizmom malih razlika. Većini Crnogoraca nije baš jasna razlika između njih i Srba i zato zaoštravaju politiku da bi definisali svoj identitet. To je malo farsičnija verzija hrvatskog slučaja, čiji se nacionalizam svodi na stalno dokazivanje da nisu Srbi. Crnogorski nacionalisti zbog problema sa identitetom moraju da budu tri puta ljući antisrbi nego bilo ko.

(Predrag Marković, istoričar)

*

**Ko hoćeš da znaš svoj prošli život, pogledaj svoje sadašnje stanje.
Ako hoćeš da znaš svoj budući život, pogledaj svoja sadašnja djela.**

(Guru Rimpoče)

*

Ljudi koje su zadovoljni svojim godinama u prosjeku žive 2 godine duže nego oni koje starenje uznemirava. Zato se ne upoređujte sa vremenom kad ste bili mlađi, već razvijte realno gledište koje vas neće dovesti do razočarenja.

(Njemačko istraživanje)

*

Ako nestane pravde, šta su onda države nego velike razbojničke družine.

(Sv.Augustin)

*

Ma kakav organizovani kriminal !
Dok ih policija nije organizovala kako treba bili su k'o raspuštena banda !

(Đorđe Otašević)

*

Propustih životnu šansu ! Ceo život.

(Rastko Zakić)

*

SINGIDUNUM („okruglo utvrđenje“) je keltsko ime za Beograd, iz III.vijeka p.n.e.

*

Televizija usporava govor mališana, pa
do treće godine života umjesto 1000 - nauče tek 50 riječi !
Dijete do treće godine ne bi trebalo da ispred TV aparata provodi više od pola sata
do maksimalno 1 sata i to u više etapa.

*

**Generalno o čovječanstvu mislim dobro, bez osnova,
a o čovjeku kao jedinki mislim loše, sa osnovom.**

(Milan Gutović, glumac)

*

Pohvala je vrsta uspavanke.

(M.Žuborski)

*

Na daleko poznate kose VRCARKE kuju se jedino u Mrkonjić Gradu (Vrcar Vakuf), a tajna njihove kvalitetne izrade čuva se kao najveća. Kose se kuju od posebnog čelika (mazije) zimi, a kale u aprilu i maju, za šta se upotrebljavaju vosak i salo od medvjeda i jazavca !

*

ŽENE češće ostavljaju muškarce, a češće ih i varaju !

*

MUŠKARCI emotivno reaguju na prave ženske suze, čiji miris kod njih izaziva pad nivoa testosterona i gašenje strasti prema plačljivici. Uz to, prema uplakanoj ženi muškarci postaju saosjećajniji i nježnije se ophode, što u takvim prilikama ženama jako prija.

*

Nije mudro vjerovati suzama žene, starca i djeteta.

*

Natrijum askorbat u dozi od 25 -75 g. oralno tokom 6 dana vrši dobru detoksikaciju svakog narkomana i predstavlja dobru pripremu za psihoterapijski tretman zavisnika.

(Dr Stoun i Dr Libija)

*

www.sandrapanovic.My3gb.com

*

Protiv proljećnog umora upotrebljavajte :

- svježe voće i povrće
- cimet (poboljšava budnost i koncentraciju)
- lješnike (izvor gvožđa)
- med (podizne energiju)
- banane (sadrže dosta vitamina B, kalijuma i magnezijuma)
- orahe (vitamin E)

*

www.galaksija.com

*

Tokom Drugog svjetskog rata vojnici Vermahta su dobijali tablete **PERVITIN** sa visokim sadržajem metamfetamina, danas poznatim kao SPID, kako bi bili u stanju da izvode brze, iznenadne i efikasne vojne akcije („blickrig“).

Metamfetamin je sintetička droga koja brzo stvara zavisnost, izaziva akutnu depresiju, psihotične napade, halucinacije i oštećenje mozga.

(Press)

*

Ko budali danas popusti, sutra će i da oprosti.

*

Muškarce privlače žene sa stavom, samostalne i sigurne u sebe, koje znaju da istaknu svoje atribute pa čak i kada nemaju idealne proporcije.

Žene teško odolijevaju spontanim, opuštenim i pomalo buntovnim muškarcima, iako sa njima nikad ne znaju na čemu su.

Žene vole kad muškarac preuzima inicijativu i uporno teži da dobije ono što želi.
Prema tome, savjet je : **Ne diži ruke, dok ona ne digne noge !**

*

Otvoreni i osjetljivi muškarci koji su samilosni i saosjećaju sa partnerkom, a toga se ne stide, imaju manji nivo stresa i rizik za nastanak srčanog udara.

(Univerzitet Glazgov)

*

Savjesni i vrli ljudi imaju daleko manji rizik za nastanak bilo koje bolesti, jer su odgovorni prema sebi, hrane se i žive zdravo.

(Univerzitet Edinburg)

*

OPTIMISTI sve gledaju sa pozitivne strane i teško odolijevaju raznim izazovima ; zato su uglavnom gojazni, puše, piju i upražnjavaju razne hobije !

(Univerzitet Stanford)

STIDLJIVI i usamljeni ljudi vode povučen život pa im je svaka novonastala situacija vrlo stresna, što za 50% povećava rizik za oboljevanje od srčanog ili moždanog udara.

(Univerzitet Nortvestern Čikago)

ANKSIOZNE osobe imaju 5 puta veći rizik da obole od ulkusne bolesti, da češće pate od glavobolje, akni, infekcija mokraćne bešike, ali češće od ostalih upražnjavaju seks !

(Univerzitet Toronto)

SVAĐALICE koje na stres reaguju brže i bučnije imaju veći rizik za nastanak povišenog krvnog pritiska, aritmije srca, rak debelog crijeva, a žene za rak dojke.

Negativne emocije kao što su bijes i neprijateljstvo narušavaju imunitet !

*

ORASI sadrže dva puta više antioksidanata nego ostalo koštunjavo voće.

*

Regulisanje navike spavanja (ni previše ni premalo !), eliminacija stresa, kao i savjet Dr.Nila Stenlija : „ **Manje jedi, više se kreći i dobro spavaj !** “ - pouzdano pomaže u borbi protiv gojaznosti.

*

**Sirotinja uvek spava u hotelima sa bezbroj zvezdica.
Pod vedrim nebom !**

(Vojislav Milić)

*

*

Sa jezikom glava nam je skuplja.

(Narodna)

*

DESET SRPSKIH PRONALAZAČA I NJIHOVA NAJPOZNATIJA OTKRIĆA

1. Nikola Tesla (10.6.1856. – 7.1.1943.) - Naizmjenična struja
2. Mihajlo Idvorski Pupin (4.10.1858. – 12.3.1935.) - Pupinovi kalemi
3. Milutin Milanković (28.5.1879. – 12.12.1958.) – Matematička teorija termičkih fenomena
4. Ognjeslav Kostović Stepanović (1851. – 16.12.1952.) – Hidroavion
5. Voja Antonić (12.7.1952 -) - Galaksija kućni računar
6. Ljubomir Klerić (29.6.1844. – 21.1.1910.) - Bušilica za duboke bušotine
7. Rudžer Bošković (18.5.1711. – 13.2.1787.) – Jedinstveni zakon sile
8. Mihailo Petrović – Alas (24.4.1868. – 8.6.1943.) – Hidrogenerator
9. Dobrivoje Božić (1885. – 1967.) – Kočnica za vozove
10. Nikola Bizumić (1823. – 1906.) alias Džon Smit – Mašinica za šišanje

*

Glas i emocija važniji su od sadržaja govora. Riječi govornika čine 7% poruke koju šaljemo drugima, a 55% vizuelni utisak (držanje, gestikulacija, izraz lica, izgled). Ako vizuelni utisak i glas nisu u skladu, publika ne prima poruku !

Govor mora biti zanimljiv, intonacija glasa bi trebalo da varira, a sadržaj bogat konkretnim činjenicama.

Bez snažne emocije, koja se emituje na ideju do koje nam je stalo, na važnom sastanku i prilikom pregovora – ništa se neće promijeniti !

*

Otmeni ljudi imaju sekretarice, a obična masa – mobilne telefone.

(Umberto Eko)

*

Djeca koja su do svoje 6.godine života svakodnevno pila mlijeko (kalcijum !) u odrasлом dobu imaju za 40% manji rizik da obole od raka crijeva.

*

IDEALNA žena koja će biti i dugovječna nosi konfekcijski broj 42. Obično ima izražene bokove i grudi, a struk naglašen i sa vrlo malo sala.

„Mršavice“ i žene sa oblikom jabuke sklonije su kardiovaskularnim bolestima, povišenom krvnom pritisku i i šećernom dijabetesu.

(Institut za preventivnu medicinu Kopenhagen)

*

Gledanje na bolno mjesto djeluje analgetski pa ne treba odvraćati pogled sa mjesta uboda igle kod venepunkcije ili primanja injekcije.

(Univerzitet London)

*

Osvježivač prostora „**Magic dragon**“ („magični zmaj“) je mješavina egzotičnog bilja koja u kombinaciji sa cigaretama izaziva zavisnost i budi interes prema pravim i jačim drogama.

*

Svi generali su pametni posle bitke.
A dezerteri pre bitke.

(Slobodan Simić)

*

Otvorite četvoro očiju. Ako ne želite da budete svedok.

(Bojan Ljubenović)

*

Prilikom gostovanja u emisiji Studija B na opasku poslanika SPO da je komunistički režim ubijao civile i ideološke protivnike, komentar Joške Broza, Titovog unuka je bio : „**Malo su ubili onih koje su trebali !**“

*

SRBI su čudnovat, prema sebi okrutan narod.
Čim te gazda ružno pogleda, svi su na njegovoj strani.

(Dr Rajko Kasagić)

*

Osobe privlačnijeg izgleda na testovima inteligencije imaju u prosjeku 14 poena više od ružnijih konkurenata. Povezanost ljepote i inteligencije izrazitija je kod muškaraca nego kod žena.

*

www.holimed.com

*

Srbija je na vreme ostala bez izlaza na more, tako da je nikada neće pogoditi cunami.

(Ranko Guzina)

*

Ono što je otišlo od vas nije vam ni pripadalo, a ono što vam pripada, sigurno je da će i da vam se vrati.

*

Uz zgodnog partnera svaka žena izgleda privlačnije !

(Džesika Joržinski)

*

PRAVI PATRIOTA NIKADA NEĆE PRIZNATI DA JE GLADAN !

(Srba Milošević)

*

Dosada je sestra blagostanja.

(Miljenko Žuborski)

*

Zdravije je biti nezaposlen nego imati loš posao, jer rad na nezadovoljavajućim poslovima vremenom šteti mentalnom zdravlju izazivajući anksioznost i depresiju.

(Australijsko istraživanje)

*

Slobodan čovek misli šta hoće, a jede šta ima.

Najviše lažu oni koji znaju istinu.

(Brana Crnčević, 1933 – 2011)

*

Ljepotu zrelih godina kod žena
ne kvare bore, sijeda kosa, već gojaznost i zapuštenost –
dvije najneprivlačnije posljedice starenja.

*

Kada se nađu **doktori u ulozi pacijenta** češće odabiraju terapiju koju ne bi rado preporučili svom bolesniku, a koja nosi veći smrtni rizik, ali ima manje ozbiljnih neželjenih propratnih pojava.

Npr. 38% njih je sklono da pristane na blaži hirurški zahvat koji nosi veći smrtni rizik, ali prijeti manjim neželjenim efektima, dok bi to svom pacijentu savjetovali samo u 25% slučajeva.

(Univerzitet Djuk)

*

- Dubokovjerujući ljudi imaju u svom organizmu gen nazvan VMAT 2, a bezbožnici ga nemaju.
- **Religiozni ljudi** su bolje prilagođeni životu, posebno njegovim poteškoćama, a vjera ih čak u tome i ojačava.
- Religiozne zajednice mnogo duže opstaju kroz istoriju, nego one druge, jer njihove pripadnike spajaju takvi principi, kao što su vjernost zajednici i spremnost da se žrtvuje lični interes zarad društvenog.
- Opstanak vjerskih zajednica zavisi i od strogosti zakona i vjerskih rituala koji stvaraju veća ograničenja svojim članovima.
- Vjera se nasljeđuje genom za vjeru VMAT 2 koji ima univerzalnu osobinu da pobudjuje stremljenje ka duhovnom i mističnom.

(Treće oko)

*

Srbi koji tvrde da nisu Srbi podsjećaju na onog koji je rekao :
„Hvala Ti, Bože, što sam ateista !“

(Matija Bećković, akademik)

*

MEDITACIJA smanjuje bolove mnogo efikasnije od mnogih analgetika !

*

50% naših potencijala za sreću je urođeno, 10% se pripisuje životnim okolnostima, ali čitavih 40% je - u našim rukama.

(Sanja Ljubomirski, psiholog)

*

Vrlo efikasan lijek za uklanjanje ateroma i liječenje fistula i analnih fisura je
FLOGOCID mast, mast iz veterinarske farmakologije.

*

SREĆA se zasniva na kombinaciji lijepih trenutaka i sposobnosti da takve momente svjesno doživimo.

Šest obaveznih sastojaka za sreću su :

1. Nekoliko dobrih i pouzdanih prijatelja.
2. Stabilna ljubavna veza.
3. Posao koji odgovara našim sposobnostima.
4. Dovoljno novca za zadovoljavanje osnovnih potreba.
5. Najmanje tri lijepa doživljaja dnevno.
6. Zahvalnost za sve što imamo.

(Univerzitet Zagreb)

*

FORMULA „**NEVIDLJIVOG MASTILA** kojim se služe tajni agenti i kriminalci :

- Prokuvati šolju vode sa dodatkom 1 kafene kašike štirka
- Ohladiti i dodati 10 gr. natrijum-nitrata.

U iste svrhe može se upotrijebiti i sperma, ali kada se osuši ima neprijatan miris.

ACETON i etilalkohol pomažu da se neko pismo otvorи bez oštećenja.

*

Na pitanje novinara da li se njegova poezija može prevoditi na crnogorski jezik,
MATIJA BEĆKOVIĆ odgovara :

„Srećom, ko piše na srpskom, piše na nekoliko jezika. I ne zna da li piše ili prevodi.“

*

OPERACIJA NOSA u mladalačkom uzrastu se NE preporučuje, jer nos raste do 19. godine, a njegove nosne strukture još nisu zatvorene niti je nosna hrskavica potpuno formirana. Zbog tih razloga takve operacije mogu imati loše estetske i funkcionalne posljedice.

*

Ono čega nema pod kapom nebeskom, ima pod šajkačom !

(Milan Beštić)

*

Sa samim sobom pomirila me je samoća.

(Miljenko Žuborski)

*

Mnogi ljudi imaju veliko reproduktivno pamćenje, ali ne umiju da ga primjene. Ne vole da uče zbog negativnog fitbeka („Učenje ih smara.“). Amerikanka **Evelin Vud**, bivša savjetnica predsjednika Dž. F.Kenedija prva je u svijetu osnovala školu za ubrzano učenje.

Naše oko fotografiše 860 slika u sekundi, to mozak uskladištava na raznim nivoima i zbog toga ne možemo baš svega viđenog da se sjetimo.

Ljeva hemisfera mozga odgovorna je za logično-racionalne funkcije (riječi, gramatika, jezici, detalji, matematičke operacije), a desna je za intuitivno-kreativne (mašta, boje, slike, ritam, muzika, kontrola emocija). Najbolje je kada su funkcije obje hemisfere sinhronizovane.

Učenje se sastoji od sljedećih faza :

- prijem informacija
- razumjevanje informacija i stvaranje mreže znanja
- selekcija (odvajanje bitnog od nebitnog)
- pamćenje
- prisjećanje
- upotreba znanja na prezentaciji ili na ispitu

Većina ljudi čita brzinom od 150 – 180 riječi u minuti, a prisjeća se samo 40% pročitanog. Ali ako prilikom čitanja koristimo vježbe za defokusirani pogled, bez pomjeranja očiju, bićemo u stanju da obuhvatimo čitav tekst i ubrzamo čitanje od 3 stranice na minut ili 180 stranica na sat !

Klasično učenje induktivnim putem, sastavljanjem cjeline od niza detalja je – pogrešno ! Čitanju i učenju treba pristupiti deduktivnim putem – od opštег ka posebnom, pa otuda treba koristiti nekoliko nivoa čitanja (po dubini) :

1. pregledanje teksta i indeksa pojmoveva
2. strukturno čitanje i stvaranje rafova za znanje
3. analitičko čitanje

Učenje „u cugu“ ne smije da traje duže od 45 minuta.

Pravljenje pauza od 5-6 minuta štedi čak 20% vremena za učenje.

Pažnja obično traje 3 minuta, pa je potrebno nakon tri minuta praviti „mix“ - malo čitam, malo pamtim, malo razmišljam.

Ako učimo pa u toku 24 sata ne ponovimo ono što smo učili, zaboravićemo 80% materije ! Bolje je učiti dva sata pa to ponoviti, nego učiti 10 sati bez ponavljanja.

„Čovjek može da pojede cijelog slona – zalogaj po zalogaj.“

Ako hoćeš da budeš uspješan, razdvoj veliki cilj na male ciljeve.

Učenje je vještina, a svaka vještina se uči !

(Škola intelektualnih veština, Beograd)

*

Bračna kriza nastaje kad vam se pokvari televizor.

(Dejan Milojević)

*

Osobe sa većim brojem krupnijih mlađeža po tijelu – sporije stare !

Genetičari vjeruju da kod tih osoba DNK ima mehanizam zaštite od starenja, jer su im končasti nastavci hromozoma, telomere duže i sporije se skraćuju, a to odlaže smrt ćelija.

(Londonski kraljevski koledž)

*

Ako želite da razumijete prirodu duhovne moći,
to možete samo kroz put duhovnosti, a ne kroz nauku.

(Sai Baba, indijski guru)

*

Skretanje pogleda, trljanje nosa, znojenje, crvenilo nisu dokazi da li neko laže ili ne, već su samo znaci uzbuđenja i nervoze.

OTELOVA greška (Šekspirov junak koji je ubio Dezdemonu misleći da mu je nevjerna) se sreće čak kod 47% nedužnih osoba koje su testirane na poligrafu.

Um lažova naporno radi i treba ga preopteretiti do tačke u kojoj neminovno počinje da grijesi. To se može postići npr. zahtjevom da osumnjičeni događaj opiše obrnutim redom dešavanja.

Za ljude koji su na samom vrhu makijavelističkog uspona u karijeri (političari, rukovodioci, sportisti) laž je normalno i prihvatljivo sredstvo u postizanju ciljeva.

(Eurobllic)

*

Vitamin D doprinosi sprečavanju gubitka vida zbog degenerativnih promjena na žutoj mrlji oka (AMD) kod žena mlađih od 75 godina.

*

Neki političar, npr. tako radikalno promeni svoju politiku, da se ta promena, bez preterivanja, može uporediti sa operacijom promene pola. Čovek u bolnicu uđe kao muškarac, izađe kao žena, a birači ne primete nikakvu promenu. I idu za njim - to jest, za njom – u pravcu suprotnom od onog u kome ih je vodio juče.

(Ljubomir Simović, akademik)

*

**Kad god započenemo ogorčenu borbu za bolji život
neki državni praznik nas prekine i natera da odemo na izlet !**

(Bojan Ljubenović)

*

Smiješna je tvrdnja da je bolje da se manje misli.

Mozgu ne smeta nijedna informacija, a čitanje i učenje je
za očuvanje pamćenja višestruko korisno.

Intelektualna aktivnost je gimnastika mozga koja čak produžava život.

- Dokazano je da se u stresnim situacijama čovjek može i prisjetiti i nečega što je odavno „zaboravio“.
- Teza o „amneziji prve tri godine života“ takođe je naučno oborenata.

(Prof.Dr Sergej Larioškin)

*

Mržnja čak i prema podlosti, unakažava crte lica.
Gnjev, čak i zbog nepravde, čini glas promuklim.

(Breht)

*

Danas će u Engleskoj biti održano venčanje iz bajke.

Ali kako to obično biva već sutradan će princ početi da se pretvara u žabu, a
princeza u veštici.

(Bojan Ljubenović)

*

Što kandidatima na ispitu srce brže kuca to postižu bolje rezultate !

Najuspješnijim studenima, za vrijeme rješavanja testova broj otkucaja srca se povaćava za 23 u odnosu na normalnu frekvencu, a najlošijim studentima za 3.

Ubrzani srčani rad je povezan sa povećanom pažnjom, a ne nervnom napetošću.

U stvari, to je „dobar stres“ u kome su sve misli usredsređene na zadatak.

(Britansko istraživanje)

*

Ovo jeste pasje vreme, ali samo za džukce.
Rasni psi nemaju razloga da se žale.

(Ranko Guzina)

*

AVNOJ je u suštini početak jugoslovenskih problema koji su eskalirali devedesetih. Granice ustanovljene u Jajcu nisu bile dosljedno skrojene ni po etničkom, ni po istorijskom, ni po demokratskom principu.

(Dr Srđan Cvetković, istoričar)

*

Prema prirodnoj medicini, poremećaji zdravlja nastaju zbog intoksikacije organizma pa je i prvi korak ka izlječenju detoksikacija.

Glavni čistač je **ZEOLIT** (gr. „kemen koji vri“), mineral hidrotermalnog porijekla, koji nastaje kada se vulkanska lava spoji sa izvorskom ili morskom vodom. Zeolit u svoju negativno nanelektrisanu sačastu strukturu uvlači štetne pozitivno nanelektrisane čestice teških metala, toksina, pesticida, herbicida, radioaktivnih elemenata cezijuma i stroncijuma-90 kao i biološke uzročnike bolesti.

Zeolit jača imuni sistem, alkalizuje krv (pH 7,35 – 7,45), uklanja slobodne radikale i aktivira prirodne procese samoizlječenja.

ZEOLIT se uzima u vidu praha oralno tako što se drvenom kašicom razmuti u 2 dl vode. Dnevna doza je 3 kafene kašike (kk) 3 puta na dan prije jela, s tim da se tokom dana nastavi sa uzimanjem što više tečnosti (zeolit je vrlo hidroskopan!). Za vrijeme tretmana zeolitom ne treba uzimati druge farmaceutske preparate.

A za čišćenje organizma **dr.Johana Budvig**, poznata po svojoj antikancer terapiji, preporučuje i tretman od :

2 kašike mladog kravljeg sira pomješanog sa 1 kašicom hladno cijedenog lanenog ulja i sveže nasjećenim povrćem na prazan stomak, jedan sat prije ručka, narednog dana prije ručka i prije večere, a kasnije 3 puta prije svakog redovnog obroka.

(Treće oko)

*

Osobe koje se „kiselo“ smiju djeluju neiskreno, odbijaju ljude i gube povjerenje sagovornika. To se posebno odnosi na žene. Namješteni osmjeh zapravo šalje poruku „mrzim cijeli svijet“ i dugoročno emotivno i zdravstveno iscrpljuje neiskrenu osobu.

(Brent Skot, psiholog)

*

REČITOST JE ALAT LAŽLJIVACA.

(M.Žuborski)

*

Mladi koji provode dosta vremena slušajući muziku sa Mp3 plejera imaju veći rizik da obole od depresije, dok oni koji čitaju za nastanak depresije imaju za 50% manji rizik.

*

Plagijatori nemaju talenta, ali znaju ko ima.

(Rastko Zakić)

*

Omiljena ženska obuća i karakter :

- VISOKE POTPETICE nose samopouzdane žene, ovorene, ženstvene i spremne na izazove.
- PLATFORME nose praktične i romantične žene koje znaju šta hoće.
- DEBLJE VISOKE ŠTIKLE nose žene čvrstih stavova i uvijek spremne na odbranu.
- NIŽE PUNE ŠTIKLE vole fleksibilne i opuštene žene, sklone kompromisu.
- „MUŠKE CIPELE“ nose žene koje znaju šta žele, ali su često depresivne.
- SPORTSKE CIPELE nose žene koje lako ostvaruju kontakte, ali su konzervativne i ne vole česte promjene u životu.

(„Život“)

*

**Između ženskog „NE“ i ženskog „DA“
ne bih smeо da se usudim da stavim ni čiodu !**

(Prof.Dr Jovan Marić, psihijatar)

*

Djeca koja su sisala prst ili su koristila cuclu varalicu duže od tri godine,
tri puta više su izložena riziku razvoja govornih mana,
u odnosu na vršnjake bez tih navika u ranom djetinjstvu.

(Dr Klarita Barbosa)

*

Društvene mreže Fejsbuk i Triter su način da se pojedinci izoluju, da se ljudi otuđuju od smislenih međusobnih odnosa i da postanu manje humani.

Ljudi su usamljeni, a internet je zavodljiv. Ali samoća i usamljenost nisu isto, pa ako smo uvijek „na netu“ možemo sebe da lišimo dobrobiti samoće, koje nesumnjivo postoje.

Oslanjanje samo na virtuelnu zamjenu za ljudsku komunikaciju vodi degradaciji ljudskih kvaliteta.

(Šeri Tarki, Tehnološki institut Masačusets)

*

Svi koji misle da mi Srbi imamo ekstra pismo i kul jezik, neka stave lajk.

(Momčilo Mihajlović)

*

SVE NAŠE POBEDE OSTVARILI SMO BUMERANGOM !

(Rade Đergović)

*

Većinu odluka o svom životu, pa i onu da li ćemo biti bogati ili siromašni, donijeli smo još kad smo bili djeca predškolskog uzrasta. Ljudi koji imaju osjećanje da nisu bili u potpunosti prihvaćeni i voljeni u svojoj porodici odrastaju u osobe koje „moraju da imaju novac“ ili „moraju“ da ispune neke druge uslove, kao što su ljepota, uspjeh, zdravlje, da bi se osjećali voljeno i prihvaćeno.

Osjećanje sreće nas obuzme samo kada ostvarimo neku od svojih važnijih želja, ali količina novca ne povećava značajnije taj osjećaj sreće.

(Dr Zoran Milivojević, psihoterapeut)

*

Veličina zagrljaja ne zavisi od raspona ruku.

(M.Žuborski)

*

BIVŠI PUŠAČI imaju izuzetnu snagu volje, čak izraženiju nego što je kod ljudi koji nisu nikada zapalili cigaretu. Razlog je u različitoj moždanoj aktivnosti.

Kod pušača je aktivnost prefrontalne regije mozga, koja je povezana s kontrolom ponašanja – slabija.

*

- **PILEĆA SUPA** je omiljena porodičnim ljudima, sa smisлом за humor, zajedništvo, prijateljstvo i putovanja.
- **SUPA OD PARADAJZA** je izbor samaca, koji vole da čitaju i koji su emotivni, ali i zatvoreni. Imaju avanturistički duh, ali ne i hrabrost.
- **SUPU OD POV'RĆA** vole osobe koje teže promjenama, pričanju i izlascima, a češće su u pitanju žene.
- **GOVEĐU SUPU** vole muškarci sportskog duha, ambiciozni i druželjubivi.
- **SUPU SA MORSKIM PLODOVIMA** preferiraju surovi realisti, pomalo cinični, lijeni, a inteligentni samotnjaci.

(Život)

*

Ljevoruke osobe su podložnije strahovima i imaju duplo izraženije posttraumatske simptome nego dešnjaci.

*

KO LUTA BEZ CILJA – NE MOŽE DA ZALUTA.

(Ranko Guzina)

*

**Od skrining mamografije korist imaju samo 2 od 2000.- žena, tj.
jedna od deset žena, sa navodno pozitivnim nalazom, stvarno ima rak.
Sve ostalo su lažno pozitivni rezultati.**

Ko želi da se prema pacijentu odnosi pošteno, trebalo bi da umjesto relativnog smanjenja opasnosti od smrti, navede apsolutno smanjenje opasnosti.

(Prof.Dr Gerhard Gigerenzer, Berlin)

*

Zaklela se trava IVA da od mrtva pravi živa !

(Narodna medicina)

*

Sistem HAARP baziran na mikrotalasnim zračenjima,
zvanično je nazvan „Institut za istraživanje jonosfere“.
Ali na ovoj harfi andeli ne sviraju.

(P.J.Morgan)

*

Žene udovice imaju 2 puta veći rizik za nastanak Alchajmerove bolesti.

*

Nevolja je u tome što su ljudi suviše ozbiljni. Da to nisu, bili bi srećniji i znatno duže bi živjeli. Kineska poslovica veli da ozbiljnost skraćuje životni vijek.

(Nikola Tesla)

*

Kod uboda ose žaoku treba odstraniti tupom stranom nožu, a ne pincetom !
(Pincetom se ostatak otrova istiskuje dublje u kožu !)

*

CICERON je dobio ime od latinske riječi CICERO,
koja označava biljku LEBLEBIJU.

*

KADA TI ZATVORE VRATA, OTVORE TI SE OČI.

*

- **U susretu sa insektima** ne mlatarajte rukama da ih otjerate i ne pokušavajte da ih ubijate, jer tako možete na sebe navući bijes cijele kolonije !
- Oblačite se u crveno, jer insekte privlače samo žuta i zelena boja odjeće.
- Sklonite slatkiše, a slatke napitke zatvarajte i naročito pazite da s njima ne popijete i privučene insekte.
- Kada idete u prirodu upotrebljavajte repelente.

*

Pušenje je kadionica satanska – kađenje đavola !

*

SREĆA TE GLEDA, A ĐAVO TI NE DA.

(Narodna)

*

Talenat za bogaćenje vidi se na licu :

Muški model ima rimski nos, široko razmaknute oči i veće nozdrve.

Ženski model ima dugu jamicu iznad gornje usne koja se spušta vertikalno od nosne pregrade, visoko čelo i gусте obrve.

Ali ipak, uz sve to morate se naći sinhronizovano - na pravom mjestu i u pravo vrijeme.

(„Život“)

*

Učlaniću se u partiju. Siroma' sam al' volim da živim.

(Zoran S. Stanojević)

*

Neobrazovani ljudi brže stare.

Obrazovanje ljudima pomaže da vode zdrav život.

*

Vuk S. Karadžić je pravilo „**piši kao što govoriš**“
preuzeo od njemačkog filologa Johana Kristofa Adelunga, poznato kao
Adelungov princip.

*

Brige i anksioznost ne donose sreću, ali mogu donijeti uspjeh, naročito ako su u kombinaciji sa inteligencijom. Ljudi koji brinu i imaju visok IQ obično su vizionari, tvorci i pronalazači.

Brige i anksioznost su dio odbrambenog mehanizma čovjeka i čuvaju nas, jer pomažu u procjenjivanju potencijalnih prijetnji prije nego što nastupi strah.

(Adams Perkins, Kraljevski koledž, London)

*

Ne smiješ umirati sto puta na dan, već samo jednom, ali časno !

*

Model prave ljubavi ima tri komponente :

- Bliskost
- Strast u smislu seksualnosti
- Privrženost tj. jaku emocionalnu povezanost i osjećaj pripadanja

Ako u vezi nedostaju dvije komponente, veza neće dugo trajati.

Vrste ljubavi :

- ROMANTIČNA – nema je u stvarnom životu već samo u mašti i romanima, gdje se idealistična osoba žrtvuje za ljubav i gdje ljubav završava tragično.
- FILMSKA – ljubav sa romantičnim zapletom koji se završava happy end-om i gdje ljubav pobjeđuje.
- NESEBIČNA je ona gdje se ljudi iz ljubavi žrtvuju za druge, mada ljudi u ljubavi mogu biti i altruisti i egoisti.
- STRASNA je puna snažnih osjećanja, obrta, nestabilnosti. Javlja se na početku veze sa naglašenom seksualnom željom ili zaljubljenišću, obično je kratkotrajna, a ponekad se završava i „zločinom iz strasti“.
- RACIONALNA je razumna, neki kažu i proračunata.
- PRORAČUNATA ljubav nije ljubav već privrženost iz nekog interesa (novac, status, karijera i dr.) i skoro uvijek je obostrana. To je ljubav za pokazivanje (ljepotica i intelektualac, stariji muškarac i mlađa žena) gdje se drugima pokazuje koliko je ko dominantan i sposoban.

- **POSESIVNA** ljubav postoji u vezi gdje dominira želja za posjedovanjem partnera koji se tretira kao lični predmet. Iz takvog odnosa nastaje ljubomora, a koja ne podrazumjeva ljubav.
- **PRIJATELJSKA** ljubav je odnos koji podrazumjeva ljubav siromašnih ljudi, dok se kod bogatih od takve ljubavi očekuje da to bude samo prijatno druženje i izvor zabave.

*

Svako je lud u granicama svojih mogućnosti.

(Miljenko Žuborski)

*

NIJE USPJELO ISPIRANJE MOZGA PA SU MU GA PROSULI.

(Milad Obrenović)

*

Smijanje, plakanje, kijanje i zijevanje su društvena mimikrija i načini da se stvore jake društvene veze u grupi.

*

PRAŠTANJEM lječimo dušu jer nas oslobađa od uznemirujućih emocija : bijesa, prezira, povrijedenosti i tada **privlačimo misteriju Ijubavi**, a dušu nam ispunjava mir i spokoj.

*

Ja sam naivan čovjek i njegujem svoju naivnost.

(Prof.Dr Branko Milanović, filolog)

*

www.BugMeNot

*

Nedvojbeno je dokazano da **moderna tehnologija** izaziva poremećaje pažnje, slabi koncentraciju, sposobnost apstraktnog mišljenja i kreativnost, a i komunikacije među ljudima često dovodi u pitanje.

Mozak, jednostavno, postaje lijep !

FITNES za mozak :

- Izbjegavajte kofein, alkohol, duvan i slatke napitke.
- Dišite pravilno, šetajte i vježbate.
- Obavezno doručkujte i hranite se zdravo : sa žitaricama, bjelančevinama, mlijekom, mliječnim proizvodima, plodovima mora, povrćem, voćem i koštunjavim plodovima.
- Pijte 8 – 10 čaša vode dnevno.
- Mislite pozitivno i razvijajte emocionalnu inteligenciju.
- Trenirajte mozak čitanjem, učenjem, pisanjem, šahom i drugim „mozgalicama“.
- Spavajte noću bar 7 sati.

*

**Prisustvovali smo molitvenom doručku.
Služena je Svetog Petra kajgana.**

(Rade Đergović)

*

Osobe koje su se amaterski ili profesionalno bavile muzikom
ne gube sluh u starosti i bolje razaznaju smislene zvukove u bučnoj prostoriji.

(Univerzitet Nortwestern Illinois)

*

EKBOMOV SINDROM („sindrom nemirnih nogu“) je neurološki poremećaj koji najčešće pogada žene od 30 – 50 godina. Manifestuje se neprekidnim, čak i u snu, pomjeranjem donjih ekstremiteta, jer ako miruju par minuta nastaje bol, neprijatan pritisak i trnjenje. Pretpostavlja se da je u pitanju poremećaj lučenja dopamina, „hormona zadovoljstva“. Pošto orgazam podiže nivo dopamina u krvi, lijek za Ekbomov sindrom je seksualni čin, koji će obezbjediti miran san.

(Univerzitet Sao Paulo)

*

Nespavanje i nedovoljno sna vodi ka porastu tjelesne težine, jer noćobdije imaju veću potrebu za hranom i sporije sagorjevaju kalorije.

(Američka studija)

*

Kompjuterske igrice „Plasma pong“ (tenis), „Hummingbird Hunt“ (kolibri), „Hammer task“ (drvo) i „Virtual piano“ već poslije 8 dana za 22% povećaju motoričke sposobnosti pacijenata koji su preživjeli moždani udar.

*

**Čuvajte, čedo moje milo, jezik kao zemlju ! Ne uzimajte tuđu reč u svoja usta.
Uzmeš li tuđu reč, znaj da je nisi osvojio, nego si sebe potuđio.
Zemlje i države se ne osvajaju samo mačevima, nego i jezicima.
Znaj da te je neprijatelj onoliko osvojio i pokorio
koliko ti je reči potro i svojih poturio.**

(Stefan Nemanja svome sinu Rastku)

*

AFORIZAM je metak koji prođe kroz budalu, a pogodi pametnog.

(Dragan Koprivica)

*

Osobe koje provode sjedeći više od 6 sati dnevno imaju stopu smrtnosti za 20% veću nego one koje sjedeći provode samo 3 sata.

*

DEPRESIVNE OSOBE analitičnije pristupaju rješavanju misaonih zadataka i donose bolje odluke nego zdrave osobe.

*

Najveća idila i harmonija vladaju u porodicama sa dvije djevojčice.

- Idila vlada i u porodicama sa jednim dječakom i jednom djevojčicom.
- Lako je i u porodicama sa 3 dječaka i 1 djevojčicom ili sa 2 dječaka i 2 djevojčice.
- Ali, ako postoje 4 djevojčice život u takvoj porodici je prepun dramatičnih scena, svađa i tuča. Čak je teže sa 3 i više djevojčica nego sa više dječaka !

(Portal „Bounti“)

*

SOLARIJUM oštećuje vid, izaziva dobroćudne tumore na oku i zloćudne na koži i zato ga treba zaobilaziti u velikom luku !

*

Jedna čašica alkoholnog pića na dan kod starijih osoba smanjuje rizik nastanka demencije za 30% !

*

Greške se mogu uvijek ispraviti ako je poznata cijela istina.

*

KOZJE MLIJEKO je vrlo hranjivo i po sastavu je najsličnije ljudskom.
Jača imunitet i poboljšava iskorištenost željeza u organizmu, obnovlja hemoglobin i
popravlja krvnu sliku kod anemije.

*

**Pošto komunalci skidaju smrtovnice s drveća,
ja ču od familije tražiti da mi objave sliku na velikom bilbordu.
Neću da završim u kanti za smeće već sutradan.
Pa nek' košta, šta košta !**

(Anonimus)

*

ALFA žen(sk)e su pandan alfa muškarcima. Rade 13-14 sati na dan, udate su, sklone vanbračnim izletima sa muškarcima koje zavode svojom moći i statusom. Ovi izleti daju im osjećaj nepobjedivosti i doživljaj još jednog uspjeha više, iako sve to nosi rizik od gubitka reputacije ili braka. Ali, one su zavisnici od rizika !

Međutim, većina ljudi alfa žene posmatra kao patetične i nemoralne osobe, a alfa muškarce kao velike dječake.

(Univerzitet Tilborg)

*

Sada nam nema spasa ! Moraćemo u Evropu...

(Zoran Nikolic)

*

SOJINO MLIJEKO i njegovi derivati nisu dobri za dječiju ishranu zbog visokog sadržaja estrogena koji kod djece mogu izazvati hormonalne poremećaje !

*

Muškarci čije supruge imaju veći IQ žive duže i srećnije.
Drugim riječima, za zdravlje muškaraca odgovorne su njihove žene.
Muškarci koji umru prije svojih supruga, jednostavno,
oženili su se pogrešnom djevojkom !

*

Minut čutanja je aforizam bez reči.

(Rade Jovanović)

*

Nasuprot ranijem mišljenju da su **jedinci** razmaženi i usamljeni, nova istraživanja pokazuju da su jedinci u stvari, srećniji i samouvjereniji zato što tokom odrastanja nisu bili prisiljeni da se bore sa braćom i sestrama.

*

SREĆNI NARODI SVOJU ISTORIJU PIŠU MASTILOM.

(Žarko Milovanović)

*

50% sreće dato nam je rođenjem, 10% zavisi od spoljašnjih okolnosti, a čak
40% sreće zavisi od nas samih.

(Dr Elizabet Lombardo)

*

Osobe koje pate od polenske groznice moraju apsolutno da izbjegavaju alkoholna pića, jer pivo, vino i rakija sadrže medijator histamin, koji izaziva tipične alergijske simptome.

Takođe bi trebalo da izbjegavaju i kupanje u jako hlorisanim bazenima, jer hlor može izazvati kašalj i gušenje.

(CDC/DM)

*

Kad brak upadne u sivilo, supružnici počnu da šaraju.

(Aleksandar Čotrić)

*

Gnjev, razočarenje i suze imaju više efekta „uživo“, a riječi ljubavi, nježnosti i razumjevanja – u pisanoj formi, pismu.

Nijedan SMS ne može da zamjeni koverat „zapečaćen“ poljupcem !

*

Na suđenju, oštećena je izjavila :

- Namamio me je u garsonjeru da gledamo prenose iz Skupštine.

(Ranko Guzina)

*

KANVAS je fotografija odštampana na slikarskom platnu koje je razvučeno preko rama. Ovakve „slike“ su idealno rješenje za svaki prostor.

*

**Dok sam bio mlad mislio sam da je novac sve.
Sada kada sam ostario, vidim da jeste.**

(Ernest Hemingvej)

*

Vjerovao sam u sve kao i ti, što i ti, možda i dublje, a onda mi je rekao Taib efendija u Smirni, kad vidiš mladog čovjeka da stremi u nebo, uhvati ga za nogu, svuci ga na zemlju. Određen si da živiš ovdje. Živi i živi što ljepše, ali tako da te ne bude stid.

(Meša Selimović, „Derviš i smrt“)

*

- **Koliko imaš godina ?**
- **Nemam nijednu, sve su prošle.**

(Miladin Kovačević alias Jakov Jaša Grobarov, pjesnik)

*

Mi iskupljujemo stradanjem svoje grehe i Bog je odredio rok našeg stradanja.
Ali ako bi se narod pokajao pred Bogom pre toga,
Bog bi skratio rok našeg stradanja.

(Vladika Nikolaj Velimirović)

*

Bog mi je dao „samo“ da uz pomoć dobrih pisaca i njihovih misli
kažem nešto pametno ljudima.

(Petar Kralj, glumac)

*

GRADONOSNI OBLACI se razbijaju raketama sa reagensom od srebro-jodida, čije čestice ubrzavaju kondenzaciju pa se umjesto grada – na zemlju spušta kiša.

Nekada se to radilo pomoću zvuka crkvenih zvona ili ispaljivanjem topovske municije sa tucanom ciglom. Prašina cigle je formirala jezgro kondenzacije pa je umjesto grada padala kiša.

*

ZEOLIT u prahu :
www.ekopokret.org.rs
00381 21 529 096

*

**Naš brak je moderan.
Nismo venčani, i ne živimo zajedno !**

(Aleksandar Čotrić)

*

Valja ne samo raditi, već i dugo živeti, tako dugo da i fizički nadživite svoje neprijatelje. Valja imati kondicije i znati ustati kada vas sruše : jednom vas sruše, vi se dignete, drugi put, vi se dignete. Kada vas treći put sruše, ako ustanete – tada ste klasik.

(Miloš Crnjanski - Rajku Petrov Nogu)

*

**Čini dobro - vratiće ti se.
Čini zlo – nadaj mu se.**

*

Uvek sam bio ispred njih. Zato su mi radili iza leđa.

(Risto Filčevski)

*

Nošenje ženskih sandala „**gladijatorki**“ može oslabiti Ahilovu tetivu kao i mišiće oko zglobova, izazvati petni trn i tuge bolove u stopalima.

(Britansko udruženje hiropraktičara)

*

Lala smatra da je Sosa umišljeni bolesnik ;
ona je jedna **hipohondirana tikva** !

(Ranko Guzina)

*

33% onih koji su u mladosti puno čitali kasnije su lakše napredovali i zauzimali prestižne pozicije na poslu, dok bavljenje sportom nije imalo posebnog uticaja na poslovni uspjeh.

(Univerzitet Oksford)

*

Dodiri i držanje drage osobe za ruku može učvrstiti emotivnu vezu, ublažiti stres i smanjiti bol. Ovo posebno djeluje na pripadnice ljepešeg pola. Na njih kao anestezija djeluje i pogled partnera pa čak i - gledanje njegove slike !

(Univerzitet Kalifornija)

*

Svejedno je da li ćete sa ženom voditi ljubav ili rat !
Gubici su neminovni.

(Rade Đergović)

*

Parovi se u prosjeku posvađaju oko 2.500.- puta godišnje i to :

- 110 puta zbog neobraćanja pažnje jednog partnera na ono što mu drugi govori.
- Pretjeranog trošenja novca ili kupovine nepotrebnih stvari.
- Lijenosti
- Hrkanja
- Neslaganja oko hrane
- TV programa
- Vaspitanja djece
- Brze vožnje
- Seks ili nedostatka seksa
- Čak i 2 najljepše riječi „volim te“ mogu da izazovu svađu i prepirku među partnerima !

(Multicentrična studija SAD i EU)

*

Bademi pripadaju porodici bresaka.

*

- Žene radije biraju za partera visoke muškarce, jer ih podsvjesno vide kao bolje borce, zastitnike i nosioce „boljih“ gena. Snaga udarca visokog muškarca je veća, jer udaraju jače kada udaraju ka dole.
- Muškarce, pak, više privlače žene prosječne ili niže visine.

(Univerzitet Juta)

*

Čim izađe iz šume balvan zaboravi porjeklo.

(Borislav Putnik PUB)

*

Buket cvijeća bez posebnog povoda može kod 75% žena izazvati neočekivanu reakciju; odmah pomisle da ih partner vara i da buketom umiruje svoju „nečistu savjest“!? Ako dobiju čokoladu ili bombonjeru onda pomisle da ih partner laže, a romantičnu večeru tumače kao uvod u neke loše vijesti.

U stvari, kad god žene dobiju neki poklon „sve im je jasno“. Što je cijena poklona veća – i sumnja je veća !

*

Jezik laže, srce istinu kaže.

(Narodna)

*

Power Band, moćna narukvica uspostavlja jonski hologramski balans energetskog polja našeg organizma, povećava snagu i elastičnost mišića, štiti od negativnog zračenja, poboljšava ravnotežu, opšte stanje i raspoloženje.

*

U verskim ratovima narod gine na pravdi Boga.

(Milivoje Jozić)

*

Osmjeh je ženski adut pa nasmijani muškarci nisu privlačni ženskom polu !
Žene više privlače „loši“ momci odsutnog pogleda, nesavršenog izgleda, nonšalantni ili pomalo stidljivi.

*

Osobe koje boluju od reumatoidnog artritisa (RA) izložene su dvostruko većem riziku da obole i od hronične obstruktivne bolesti pluća.

(Univerzitet Tel Aviv)

*

Saobraćajne gužve i vožnja u koloni kod muškaraca nivo stresa povećavaju za 60%, a kod žena za 8,7%. Muškarci svako suočavanje sa problemom (stress) doživljavaju kao „priliku“ za borbu ili bijeg, pa pošto za volanom ne mogu da realizuju nijednu do te dvije opcije – postaju frustrirani.
Žene obično u takvim situacijama ostaju mirne i pritisak rješavaju pjevušenjem uz radio.

(Britansko istraživanje)

*

Bijele ajkule privlače niske frekvencije zvuka, pa se lako mogu dozvati pomoću hitova australijske grupe AC/DC.

*

NIJE MAST OTIŠLA U PROPAST, VEĆ U KRVNE SUDOVE.

(Ivkо Mihailović)

*

Ograničeni sopstvenim željama, strahovima, nedovoljnim samopouzdanjem ili idealizovanjem slike o sebi samima, mi jednostavno nismo u stanju da vidimo neke aspekte sopstvene ličnosti. To ne mogu ni naši roditelji, braća i sestre, pa čak ni partneri.

Objektivnu procjenu naše ličnosti mogu dati samo pravi prijatelji.

*

Američki propovjednik **Harold Camping** je najavio razaranje naše planete prirodnim katastrofama za 21.5.2011.godine, ali se po sopstvenom priznanju, malo preračunao, pa se taj događaj odlaže - za 21.10.2011.

(Press)

*

Bog jednako čovjek minus ego.

(Satja Sai Baba)

*

Sve su knjige plagijati, samo Biblija nije. Ali malo je onih koji je čitaju.

*

Poslije pojave romana Meše Selimovića „Derviš i smrt“,
Ćamil Sijarić je izjavio :

„Znao sam da je Meša pametan i načitan čovjek, ali odakle mu onako pametan derviš ?“

(Ekstra magazin)

*

**Osobe koje imaju dobar odnos sa kolegama na poslu,
zdraviji su i dugovječniji !**

Muškarci na rukovodećim pozicijama imaju punu podršku mnogobrojnih kolega, dok sa ženama rukovodiocima to nije slučaj.

*

SAJBER PRELJUBA zaglupljuje, jer šalje u mozak više dopamina, koji je povezan sa seksualnom željom. A kad čovjeka ta želja obuzme, razboritost mu se utišava, a rasuđivanje usporava. Zbog toga zaljubljene ptičice donose glupe odluke ili „zaborave“ da su u braku.

(Helen Fišer, antropolog)

*

Oslabljen imunitet, stres, jake menstruacije, strahovi, SUNČANJE i češća konzumacija kikirikija, kokosa, soje, graška i čokolade mogu reaktivirati u ganglijama latentno prisutni, virus Herpes simplex tip 1.

*

Alkoholizam kod mladih sve je učestaliji i opasniji jer dugoročno uništava pamćenje. To se naročito odnosi na informacije koje se dobijaju usmenim putem. Naime, toksini koji se oslobađaju iz alkohola posebno oštećuju centralni dio mozga, hipokampus, koji je odgovoran za učenje i pamćenje.

(Univerzitet Santjago de Kompostela)

*

Tipovi MUŠKARACA koje žene treba da izbjegavaju :

1. MRZOVOLJAN tip sve živo kritikuje i nikog, pa ni sebe, ne voli.
2. Koji MISLI DA JE BOLJI od svoje ljepše polovine je prepotentan i za njega niko nije dovoljno dobar.
3. PARANOIČNI frik sve provjerava i na svakog je ljubomoran.
4. SPORTSKI FANATIK posjećuje sve utakmice i gleda sve sportske TV prenose. Partnerka mu je na odličnom 2. mjestu prioriteta.
5. MUŠKARAC LJEPŠI OD PARTNERKE je narcisoidan i žudi za njenim stalnim izrazima divljenja.
6. MAMIN SIN je tip koga je najbolje prepustiti njegovoj mami.

*

**SEKS u trajanju od 1 – 2 minuta je prekratak,
od 3 - 7 prihvatljiv, a duži od 13 minuta predug.
Seks koji traje cijelu noć je – dosadan.**

(Udruženje za seksualnu terapiju, Univerzitet Pen Stejt)

*

Srbi i Hrvati neće usaglasiti istoriju ni za 100 godina.
Ako bi i pokušali da napišu udžbenik istorije morali bi da isključe 20.vijek.

(Snježana Koren, istoričarka)

*

Brak je jedina ustanova gde spoljni saradnici rade volonterski.

(Radojica Becić)

*

Domaća, kućna mušica zuji u tonu F male oktave.

*

Često konzumiranje kafe (više od 5 šoljica dnevno), čaja, koka-kole i energetskih napitaka dovodi do psihološke zavisnosti, uz nemirenosti, glavobolja, nesanice, tahikardije i aritmije srca, a povećava i rizik za pojavu halucinacija !

(Australijsko istraživanje)

*

Mp3 plejer šteti sluhi poput bušilice prosječnog zvuka od 110 decibela !

*

Da nas svakodnevni stres ne bi slomio, zaposlenom čovjeku je potrebno da na svaka 62 dana ode na odmor u trajanju od 2 sedmice.

Muškarci se na odmoru lakše opuštaju i brže oporavljaju,
dok to sa ženama nije slučaj.

(Univerzitet Lankaster)

*

- Svaka četvrta osoba nesrećna je u vezi ili braku.
- Svaka šesta bila bi u stanju da prevari svog partnera.
- Svaka peta je zaljubljena u nekoga drugog (kolegu sa posla, bliskog prijatelja, bivšeg partnera)

**Većina ljudi ne vjeruje u monogamiju,
ma koliko da se zaklinju na vjernost svom partneru.**

*

1 akr = 4.046,8 m²

*

Nije lako u ovim godinama biti zaštitno lice za donji veš.

(Goca Tržan, pop pjevačica)

*

BOTOKS (protein bakterije Clostridium botulinum) „masovno“ se koristi za „podmlađivanje“ kože lica. Međutim, ako se s tim počne prerano može dovesti do slabljenja mišića oko očiju i – kontraefekta !

(Dr. Daren Mikjoun, estetski hirurg)

*

Večeras otvorite prozor da vidite pomračenje Meseca, a sutra otvorite novine da vidite pomračenje pameti.

(Bojan Ljubenović)

*

Djeca koja pate od hroničnih oboljenja disajnih organa (**astma, bronhitis**), ako redovno i tokom dužeg perioda sviraju duvačke instrumente (usna harmonika, klarinet, truba, oboa, flauta) poboljšaće vremenom fizičku kondiciju, funkciju pluća i umanjiti simptome osnovnog oboljenja.

(Njemačka fondacija za pluća)

*

RAK PROSTATE se javlja kod 5-7% muške populacije starije od 50 godina. Oko 90% svih karcinoma prostate ostaju desetinama godina klinički neprimjetni.

Rizik za progresiju bolesti je za 57% manji ukoliko se redovno provode **žustre šetnje** brzinom od 4-5 km/h od najmanje **3 sata nedjeljno**.

(Univerzitet Kalifornija)

*

Ljudi koji uživaju u svakodnevnim sitnicama i ritualima bolje podnose stresove i u starosti su vitalniji, zdraviji i u prosjeku imaju za 5 godina duži životni vijek.
Najčešći rituali koje izvode na poseban način, a podstiču da se dobro osjećaju su :

- **Jutarnja gimnastika** – vraća energiju i popravlja raspoloženje.
- **Polagano ispijanje prve kafe** - predstavlja čisto zadovoljstvo.
- **Porodični doručak** je dobra baza za nutritivnu i psihološku stabilnost.
- **Dremanje poslije ručka** smanjuje povišeni krvni pritisak i poboljšava rad srca.
- **Lagana večernja šetnja** opušta, bistri misli i olakšava san.
- **Čitanje knjige** smiruje nervozu, ublažava stres, podstiče kreativnost, dok TV i kompjuter uljuljkuju moždanu aktivnost i razorno djeluju na nervni sistem.
- **Prelistavanje novina** pozitivno utiče na mentalno i fizičko zdravlje, jer se sporije apsorbuje masa različitih informacija.
- **Molitva pred spavanje** ima ljekovito dejstvo, jer ljudi podstiče da lakše oprštaju, da budu bolji i da se mogu izdici iznad svake neprijatne situacije.

*

Nizak nivo koncentracije fosforne kiseline u krvi može blagovremeno da ukaže na prisustvo i nivo depresivnosti kod pacijenata.

(Japansko istraživanje)

*

Finansijski uspjeh obrnuto je proporcionalan posjedovanju morala.
Elita građanskog društva se formira iz najnemoralnijih ljudi.

(Soroš)

*

SUDS (Sudden unexpected nocturnal death syndrome) je sindrom iznenadne smrti u snu mladih zdravih muškaraca - iz neobjasnivih razloga.

Prvi put je opisan u SAD 1977.g. kod izbjeglica Azijata. Sličan fenomen se spominje i na Filipinima, gdje ga narod zove **bangungot** (jaukanje u snu), na Tajlandu, **lai tai** („spavati i umrijeti“), Japanu **pokkuri**, u Laosu **dab tsog**.

Spavači koji nisu umrli, doživljaj opisuju kao malu kreaturu koja im sjeda na grudi.

U Nigeriji je zovu **ogun oru**, Islandu **mara**, a u Turskoj **karabasan**.

(Treće oko)

*

Najefikasniji način da se ukloni **migrenozni bol** je intravenska primjena 1 gr.aspirina. Blaga neželjena dejstva lijeka ima samo 6% tretiranih osoba.

(Dr Peter Goadsby, neurolog, San Francisko)

*

Alergijsku reakciju na anesteziju imaju češće žene nego muškarci, moguće zbog uticaja estrogena.

(Dr Pol Mišel Mertes)

*

NE UDARAM GLAVOM O ZID, JA GA PROSTO PROBIJEM !

(Marija Kilibarda, voditeljka)

*

Znate, kada žena prestane da se smeje vašim pričama, to je kraj.

(Momo Kapor, pisac i slikar)

*

LICE VAS OTKRIVA :

- Pune okrugle **usne** otkrivaju brižnu, osjetljivu, hedonističku prirodu.
- Veoma tanke usne – sebičnost.
- Tanka gornja i puna donja usna označava osobu koja u vezi ne uzvraća istom mjerom.
- Punija gornja i tanja donja usna sreće se kod velikodušnih osoba.
- Usne u silaznoj liniji su kod osoba kojima je teško udovoljiti.
- Usne čiji krajevi idu nagore znak su optimizma.
- Ravne usne imaju osobe koje su suzdržane i dobro se kontrolišu.
- Svjetloplave **oči** imaju osobe koje vole da flertuju.
- Tamnozelene oči označavaju osobu sa puno energije, inventivnosti i intelektualnih vještina.
- Oči boje čokolade imaju strastvene, društvene, odane, velikodušne i radne osobe.
- Sive oči krase osobe visokog stepena inteligencije, mašte, koje znaju da kontrolišu strasti.
- Crne oči imaju dominantne osobe čije geslo je da cilj opravdava sredstvo.
- Sitne oči imaju stabilne, tajanstvene, mirne, introvertne osobe.
- „Lutajući pogled“ imaju nemirne i nedosljedne osobe.
- Oči i obrve usmjerene nagore srećemo kod oportunistika koji znaju da ostvaruju svoje ciljeve.
- Oči i obrve povijene nadole imaju osobe koje se ne suprotstavljaju drugima.
- Oči za poluzatvorenim „pospanim“ kapcima ukazuju na jak libido.

*

Danas shvatam da nemam prijatelje i
ne mogu da se načudim ljudima koji se hvale da ih imaju.

(Džoni Štulić, muzičar)

*

Viljem Sarojan, američki pisac jermenskog porjekla je
prije svoje smrti poslao pismo „Njujork Tajmsu“ uz uslov
da se otvari nakon njegove smrti.

Pisalo je :

„Kao i svi ostali, znao sam da svaki čovjek mora da umre,
ali sam mislio da se to nikada neće dogoditi meni.
E, pa, dogodilo se !“

*

Zloslutnici su prvi na udaru !

(Miljenko Žuborski)

*

Stres je dobar za život !

- Savjesno ponašanje, predan rad i tek poneki „prestup“ su najbolje pretpostavke za dugovječnost, dobro zdravlje, sreću u braku, duga prijateljstva i uspješnu karijeru.
- Pretjerani optimizam radnih osoba škodi i utiče da žive kraće od smirenih i trezvenih, jer potcjenjuju opasnosti po svoje zdravlje i ne preuzimaju nikakve mjere opreza.
- Društvene osobe više piju, puše i njeguju nezdrav način života ! Bolje bi bilo da biraju društvo zdravih, srećnih i aktivnih ljudi.
- Katasrofičari su pretjerano zabrinuti i u svemu vide potencijalne nevolje i upravo imaju veći rizik da stradaju.
- Ne treba odustajati od stresne karijere, jer bezbrižni, neambiciozni i neuspješni ipak kraće žive od onih koji su predani radnici. Veoma uspješne osobe u prosjeku žive 5 godina duže od manje uspješnih !

(Press)

*

Čak 48% ljudi priznaje da je seks u automobilu uzbudljiviji od seksa u tuđem krevetu.

*

Šalje muž ženi **SMS** poruku :

- **Evo me sedim s drugarima u kafiću i pijem pivo. Dolazim za 20 minuta. Ako me nema, pročitaj poruku još jednom !**

*

Nije korektno tražiti od Srpske pravoslavne crkve da u Crnoj Gori daje izjave o tome ko je osnivač, kakav je statut ili ko sedi u upravnom odboru. Šta da navede kao odgovor, da je osnivač Hristos, a statut Novi zavet !?

(Živica Tucić, verski analitičar)

*

Ako bismo ohlađenom vodom, u kojoj smo prethodno kuvali **krompir** 30 minuta, u nekoliko navrata ispirali kosu nakon šamponiranja, **sijede vlasi** bi trebalo da počnu da tamne !

*

Žene jednostavno ne mogu da odole telefonima, ni fiksnim ni mobilnim i daleko češće ih koriste nego muškarci.

*

Žena je poput majmuna. Ne silazi sa jedne grane dok se čvrsto ne uhvati druge !

*

Ako postoji velika vezanost i snažne emocije,
ne postoji greh koji je nemoguće oprostiti.
Ljudi koji su emotivno siromašni ne mogu ni da vole ni da praštaju.

(Dr Savo Bojović, seksolog)

*

**Da bi mi se svideo, muškarac mora da ima sve što ja nemam :
da je smiren, fleksibilan i da ima nešto u glavi.**

(Maja N., pevačica)

*

Tokom paradoksalnog spavanja (REM faza) mišići tijela su paralizovani da osoba koja spava ne bi proživiljavala svoj san i fizički. Ali, ako se odmah po lijeganju u krevet uđe u REM fazu, bez prethodne, normalne NON-REM faze, čak 20-60% populacije doživljava ovu paralizu mišića, a 5 % osjeti i neke uznenemiravajuće simptome kao što su: paraliza disanja, slušne i vizuelne halucinacije, pritisak na grudima i sl.
Iako je ovo iskustvo neprijatno, po pravilu nije opasno i traje nekoliko sekundi.

(Dr Kristofer Frenč, psiholog, London)

*

Gotovo svi rezultati dosadašnjih istraživanja medicinskih stručnjaka su pogrešni i služe samo da bi se održala farmakoindustrija.

- STATINI za snižavanje holesterola potpuno se nedjelotvorni kod srčanih bolesnika.
- Određivanje koncentracije D vitamina u krvi je bespotrebno, a peroralna „nadoknada“ D vitamina je potpuno besmislena.
- Vitamin E ne sprečava srčane udare !
- Primjena estrogena za liječenje Alchajmerove bolesti kod žena potpuno je besmislena.

(Dr Džon Joanidis, Univerzitet Stenford)

*

Da li je šrafciger krstast ili zvezdast zavisi da li ste vernik ili ateista.

(Milan Baštić)

*

„Moja traka je došla do kraja ...“ - bile su posljedne riječi devedesetdvogodišnjeg Ogista Limijera, jednog od tvoraca prvog kinematografa.

*

**„Uvredio sam Boga i ljude.
Moja dela nisu dostigla visine kojima sam stremio.“** –
bile su posljedne riječi Leonarda da Vinčija.

*

www.zeolit-serbia.com

*

U osvježavajućim **sokićima** udio šećernih dodataka je 7-10%, što znači da u 250 ml nekog slatkog napitka ima 5 kafenih kašika šećera !

*

Ne mogu da kažem – budi mi prijatelj,
ali mogu da kažem – biću ti prijatelj.

(Meša Selimović)

*

Najnovija istraživanja pokazuju da ljudi koji boluju od šećernog dijabetesa tip 2. mogu dijetom od 600 kalorija dnevno uspješno držati bolest pod kontrolom i to već nakon 3 mjeseca striktno poštovane dijete.

(Prof.Dr Rej Tejlor)

*

Za **nastanak gojaznosti** najveći krivci su **grickalice** (između obroka) i **televizija** ! Konzumacijom ovih „poroka“, prosječno se dobija do 2 kg na svake četiri godine.

*

Prijatelje sreća stvara, a nesreća provjerava.

(Seneka)

*

Očekivala sam od tih muškaraca, heroja, da će reći :
„Idemo tamo, staćemo na crtlu Haškom tribunalu i kazati kriv sam ja,
samo ja i niko drugi, najmanje srpski narod.“
To sam ja očekivala od njih.

(Biljana Plavšić)

*

U svijetu godišnje, u prosjeku, 100 ljudi umire od gušenja hemijskom olovkom !

*

I da nije dobio Nobelovu nagradu za književnost, **Ivo Andrić** je zaslužio priznanje jer je s obzirom na njegovu karijeru uspeo da ostane živ ! Preživeo je onaj rat, ali ovaj sigurno ne bi, srećom stradao je samo njegov spomenik u Višegradu.

(Matija Bećković)

*

www.health.com

*

Strogo smo poštovali običaje rata, ali kod nas su običaji malo drugačiji.

(Ranko Guzina)

*

Tajkunima svaka čast. Obogatili su se u najtežim uslovima.

(Vitomir Teofilović)

*

**NA BERZAMA SE SVE RAČUNA U DOLARIMA . TO JE SVETSKI NOVAC.
EVRO JE LOKALNI !**

*

„Krokodil“ je nova sintetička droga iz „kućne radinosti“ koja se pojavila u Rusiji.
U pitanju je dezomorfin, sintetički opijat koji se „kuva“ od analgetika na bazi kodeina.

Dejstvo traje oko 90 minuta, a zavisnici vrlo brzo mijenjaju fizički izgled; koža im postaje zelenkasta i ljuspava kao kod reptila, na mjestu uboda nastaju čirevi, a ubrzo počinje i

da im otpada meso sa kostiju, dok bukvalno ne istrule do smrti. Uz to dominira neprijatan, jak miris na jod, koji se ne može nikako odstraniti.
„Skidanje“ sa „krokodila“ je dugotrajno i vrlo bolno.

*

Posle letnjeg pljuska pojavila se duga, nebeska podrška gej populaciji.

(Ranko Guzina)

*

Osnovni problem našeg naroda je u tome što nemamo dovoljno ljudi !

(Rastko Zakić)

*

Srbiju za 5 godina vidim kao jedino ostrvo slobode u Evropi.
Jećemo naš paradajz, naše čvarke, pićemo našu rakiju.
Svi će ovamo dolaziti da uzivaju u našem malom neredu.

(Mirjana Bobić-Mojsilović)

*

Supružnici koji imaju mogućnost da spavaju u odvojenim krevetima i preko noći se razdvoje, osjećaju veću potrebu za ponovnim susretom ujutru i to jača njihovu vezu.

(Ketrin Ternik, psiholog, „Odvojena soba“)

*

Žene su kao mine. Mnoge demontiraš, od jedne stradaš.

(Zoran T. Popović)

*

**Mali dug je problem za onoga ko je novac pozajmio, a
veliki dug je nevolja za onoga ko je novac pozajmljivao.**

*

**NEKA VAŠA HRANA BUDE LIJEK, I
LIJEK VAŠ NEKA BUDE HRANA !**

(Hipokrat)

*

U toku Drugog svjetskog rata **Marlen Dietrich** je često pjevala savezničkim vojnicima, a 1944. godine je na njemačkom jeziku snimila pjesmu „**Lili Marlen**“, koja je bila namjenjena demoralisanju njemačke javnosti i vojske.
Za ratne zasluge je odlikovana Predsjedničkom medaljom slobode i francuskom Legijom časti.

*

Nije dobro da svi nosimo istu kapu, a kamoli da svi isto mislimo pod kapom.

(Božidar Vučurović, političar)

*

Pravilo je da se kuca samo na ona vrata iza kojih sjedi manje od troje ljudi.
U „gusto naseljene prostorije“ ulazi se bez kucanja.

*

„**Skockane**“ žene (njegovane i dotjerane) su mnogo uspješnije u poslovnom životu, a i na privatnom planu, jer nastupaju samopouzdanije, elokventnije su i za 73% su uspješnije u obavljaju postavljenih zadataka.

(Njemačko istraživanje)

*

Manipulacija je „upravljanje“ drugima izazivajući neku emocionalnu reakciju kod osobe da bi ona u skladu sa tim uradila nešto što koristi manipulatoru.
Najčešće manipulator želi da sagovornika navede da osjeća krivicu i motiviše ga na pokajanje zbog nečega što je uradio, a što manipulator predstavlja kao pogrešno.
Sa zrelim, samopouzdanim i odgovornim ljudima koji imaju dovoljan nivo autonomije ličnosti, koji sude sami o svojim postupcima i ne dozvoljavaju da tuđa mjerila budu i njihova, veoma je teško manipulisati.

Gdje god ima komunikacije ima i manipulacije (politički sistemi, propaganda, bliski odnosi). Načini za manipulaciju su beskrajni : izazivanje osjećaja krivice, poigravanje sa osjećanjem lične vrijednosti pojedinca, osjećajima prihvatanja i odbacivanja, prijetnjama, zastrašivanjem, uvredom ličnosti, etiketiranjem.

„Šarmantni manipulatori“ imaju za cilj da dominiraju u odnosu na druge i takvo ponašanje je posljedica vaspitanja tokom odrastanja.
Obično bace udicu, a sagovornik ili zagrade ili ne zagrade.

Manipulator nas ne manipuliše već poziva da budemo izmanipulisani.
Djevojka zaplače i dobije od muškarca ono što želi, a momak se ljuti da bi se žena ponašala onako kako on želi. U pitanju je emotivna ucjena ili „reket osjećanja“.

*

Istorija nas uči da se najveće tragedije lijepe za one koji su ih namjerno izazvali.

*

Izvori zaraze na javnim mjestima :

- Jelovnici u restoranima
- Kriške limuna uz piće u kafićima
- Sapuni na javnim mjestima
- Ručke na kolicima u prodavnicama
- Toaleti u avionima

*

Preporučenih **osam čaša vode dnevno** ne poboljšava zdravlje, a može mu i naškoditi.

Ako se unosi previše vode može nastati hiponatremija, pad koncentracije soli u organizmu sa posljedičnim edemom mozga.

Jedini ispravan pristup je piti onoliko vode koliko organizam traži, a to je nakad više, a nekad manje od osam čaša dnevno.

(Britanski medicinski žurnal)

*

Iza svake istine postoji drugi nivo koji poništava prethodni.

*

FRIŽIDER čistite jednom mjesečno spolja i iznutra mješavinom sode bikarbune i limuna, a zatim ga isperite prvo topлом pa hladnom vodom.

Činijica sa zrnima pržene kafe, ostavljena u frižideru, uklanja neprijatne mirise.

*

Kratkoća je sestra talenta.

(Anton Čehov)

*

Nema besplatnog sira na slobodi, on postoji samo u mišolovci.

*

Imamo naviku i kulturu da rušimo državu.
Mi smo naučili da nam je država neprijatelj zato što je vjekovima tuđin upravljao njome.

(Božidar Vučurović)

*

Bosna je danas ono što je u Drugom svjetskom ratu bila Kazablanka,
samo se ne zna ko je Hemfri Bogart.

(Miroslav Lazanski)

*

Naučno je dokazano da nam posao skraćuje život za osam sati, svakodnevno.

*

Nepravedno male plate uništavaju zdravlje ljudi jer kod zaposlenih izazivaju stanje stresa, te češću pojavu srčanih oboljenja, povišenog krvnog pritiska i depresije.

(Johanes Sigrist, sociolog, Diseldorf)

*

Novčanica se može saviti i odviti 4.000.- puta prije nego što joj istekne životni vijek. Vijek novčanice od 1.-\$ iznosi 22 mjeseca, od 5.- dvije godine, 10.- tri godine, od 20.- četiri, a od 50.- i 100.- \$ - devet godina.

Metalni novac može trajati i do 30 godina.

(Euroblis)

*

Volite se kad niste zajedno. To je prava ljubav.
Ko ume da se voli samo kad je zajedno, taj ne pravi pitanje s kim je.

(Duško Radović)

*

Puniji muškarci imaju 10% manje a gojazni čak za 20% manje spermatozoida, koji su uz to manje pokretljivi i kraćeg su vijeka, nego što je to slučaj kod muškaraca normalne tjelesne mase.

(Evropska konferencija o plodnosti, Štokholm)

*

Hrana obogaćena štetnim transmastima za 48% povećava šansu za nastanak depresije. Takve masti u mozgu stimulišu iste tačke kao da smo uzimali marihuanu.

*

Manipulacija sa inteligentnim osobama :

Daš mu 2 podatka koja su uverljiva, 2 koja možda jesu, možda nisu, a zatim mu iz neutralnog izvora dobaciš podatak koji im omogući da oni „sami“ zaključe koji je od ona 2 slabija podatka pravi. To možeš ponoviti hiljadu puta, oni se uvek prevare.

Biti intelligentan je prvi nivo, biti pametan – drugi, a tek treći je biti mudar !

(Dejan Lučić)

*

Da li će Crna Gora biti kanton ili katun, zavisi od broja ovaca.

(Radomir Racković)

*

Sirotinja molbu podmazuje suzama.

(M.Žuborski)

*

Romantični filmovi u realnom životu dovode do toga da žene koje ih često gledaju imaju poteškoća da pronađu partnera i ostvare uspješnu vezu.

*

**KOMARCI „vole“ osobe koje imaju „prekiselu krv“ tj.
osobe koje prekomjerno jedu meso i slatkiše.**

Miris bijelog luka i vitamina B (integralna peciva, mlijeko proizvodi, orasi, skuša), lavanda, karanfil, lovor i jabukovo sirće – odbijaju komarce !

*

PARAFINSKE MIRISNE SVIJEĆE sadrže **benzen i toulen** pa čađ prilikom njihovog sagorjevanja može izazvati napade astme i ekceme na koži.

(Dr Amid Hamid, Univerzitet Južna Karolina)

*

Fikcije koje se koriste u ljubavnim romanima mogu da upropaste brak i podstaknu žene na ljubavnu prevaru.

*

PASIVNO pušenje udvostručuje mogućnost gubitka sluha kod tinejdžera.

*

Aplauzi su uvek uvertira za zviždanje.

(Vuk Drašković)

*

Slobodan (Milošević) je u Hagu bio superioran, kao da je otvarao Olimpijske igre.

Kažu da je izведен pred Haški sud, ali je Haški sud izведен pred njega.

Pa, to smo svi videli.

(Mira Marković)

*

Bolje je jednom vidjeti nego stotinu puta čuti.

(Ruska narodna poslovica)

*

**JEDAN ČOVJEK SA ČVRSTOM VJEROM JEDNAK JE SNAZI 100.000 LJUDI
KOJI SE VODE SAMO INTERESIMA.**

(Džon Stjuart Mil)

*

E sad, kako bi se moglo razdvojiti dobro i zlo, izmislili smo dvije predrasude
kao prikaze krajnosti – prikaze najtamnjeg crnila i najčistije bjeline – i
nazvali ih Bogom i Đavolom. Ali pri tome smo malo varali.

Bog je jasan prikaz, vidi Mu se svaka dlaka u bradi. Ali Đavo, kako on izgleda ?

(Džejms Bond, „Kasino Rojal“)

*

Nakit i drago kamenje nose energetski potencijal :

- hematit podstiče cirkulaciju.
- biser smiruje.
- tirkiz djeluje protiv upala.
- rubin, granit i crveni turmalin izazivaju ubrzan rad srca.
- privezak sa žadom, tirkizom i smaragdom smiruju rad srca i regulišu povišeni krvni pritisak.
- ljubičasti ametist, „kamen duhovnosti“ daje psihički mir i smanjuje ljubomoru.
- dijamenti i brilljanti su univerzalno dobri i predstavljaju pravi energetski doping.
- kombinacija dijamantata, rubina ili granita povećava fizičku energiju.
- plavi safir sa smaragdom smanjuje stres.
- žuto kamenje popravlja melanoliju.

Nakit treba češće prati vodom i izlagati suncu i punom mjesecu da mu se osvježi snaga.

Nakit nabavljen „iz druge ruke“ ne donosi sreću !

*

Čak 85% muškaraca koji su umrli od srčanog udara tokom seksa,
u tom trenutku su varali svoje supruge.

*

Čovjek kada laže nije u stanju da kontroliše mrdanje obrvama, pomjeranje usana,
smijuljenje i nevoljno mrdanje bradom.

(Univerzitet Bafalo)

*

Žene koje žustro hodaju, prave duže korake i njisu se u donjem dijelu kičmenog stuba,
češće i lakše doživljavaju orgazam, jer takav hod omogućava bolji protok energije kroz
karlicu do kičme.

(Prof.Dr Stuart Brodi, psiholog, Univ., „Zapadna Škotska“)

*

Da bismo od dva zla izabrali manje, morali smo oba da isprobamo.

(Neško Ilić)

*

30% zaposlenih osoba osjeća veću bliskost prema osobama sa kojima rade,
nego prema svojim partnerima i tokom radne nedjelje prosječno im povjere pet
tajni o kojima njihovi partneri pojma namaju.

*

Svaka peta osoba je zaljubljena u nekoga ko joj nije stalni partner ili supružnik.

*

Sedam faktora rizika za nastanak Alchajmerove bolesti:

1. Slaba mentalna aktivnost
2. Pušenje
3. Fizička neaktivnost
4. Depresija
5. Povišeni krvni pritisak
6. Gojaznost
7. Diabetes mellitus

*

Pošto Japanci imaju slogovno pismo, ime mi izgovaraju **Ja-do-ra-nka**. „Ranka“ je predivno cvijeće, neka orhidejica, a „jado“ – hotel. Mislili su da sam izmisnila to ime, jer u prevodu znači : **Dobro došli u naš hotel !**

(Jadranka Stojaković, kantautorka i slikarka)

*

CELIBAT označava stanje kada neko nije u braku, a
to nije isto što i seksualno uzdržavanje.

Oko 50% katoličkih sveštenika u Poljskoj je za ukidanje celibata, jer
10-15% njih već imaju djecu !

*

Dosada je dobra za zdravlje, jer kada ste očajni i nesrečni svašta vam može pasti na pamet pa ćete tako postati kreativniji. Razlozi za to je nizak nivo neurotransmitera dopamina u mozgu. Zato se dosadi treba prepustiti, opustiti i mirno sačekati da vas ona sama prođe.

*

**Opijanje alkoholom teže pogoda tinejdžerke nego tinejdžere
zbog većeg udjela masti u tjelesnoj masi žena, a manjoj tjelesnoj težini.**

*

Ima veoma dobrih, ali ne i potpuno sigurnih brava. Od specijalnih brava treba nabaviti one gdje se ne mogu uglaviti klipice, šibice, ni ljepak,a na vrata ugrađivati po dvije različite, je je „jedna k'o nijedna !“ Dvije su problem i za majstora, a kamoli lopova.

(Emir Pašalić, bravari, Banjaluka)

*

Oslobađanjem od rutine i radeći svaki dan nešto drugo, pa bilo to i česta promjena radio stanice koju slušamo, **utiče da lakše skidamo kilograme !**

*

BANKOMATI su najprljaviji predmet s kojim se svakodnevno služimo.

*

Brkovi baš poput odjeće, kože i kose tokom dana na sebi skupljaju polen, pa ukoliko je „brko“ sklon alergijama mogu biti razlog češćeg kijanja.

*

Migrena se može zaustaviti ili ublažiti mirisanjem zelene jabuke čiji miris opušta i smanjuje napetost čak i u slučajevima klaustrofobije.

*

Visoki ljudi imaju veću predispoziciju za nastanak raka.

- Žene koje su više od 175 cm 3 puta češće oboljevaju i umiru od raznih oblika raka. Na svakih 10 cm visine rizik se povećava za 16%.
- Muškarci viši od 180 cm imaju za 59% veći rizik da obole od raka prostate.
- Obje grupe imaju za 81% veći rizik za nastanak raka gušterače.

Muškarce niže od 170 cm češće pogađa srčani infarkt, dok se taj rizik sa svakim cm visine smanjuje. Razlog češćeg infarkta su manje arterije koje su podložnije začepljenju.

Povišen krvni pritisak i rak želuca takođe su češći kod nižih muškaraca.

Manja veličina glave i kraće noge povezane su sa češćom pojavom demencije.

*

Srce se nakon srčanog udara brže oporavi primjenom šećera riboze u dozi od 5 – 10 gr. 2 – 3 puta tokom prvih 12 – 24 h od nastanka infarkta.

Ribiza se tom prilikom ne koristi kao gorivo već poboljšava stvaranje ATP-a i podiže opšte energetsko stanje.

(Dr Džon Foker, kardiohirurg)

*

Učestali padovi starijih osoba mogu biti prvi simptom Alchajmerove bolesti.

*

Razlog zašto **žene duže žive** od muškaraca je u tome što imunitet kod žena sporije stari. Ali, ako stalno vode bitku sa viškom kilograma, zbog jo-jo efekta raznih dijeta, ta prednost biva ugrožena !

*

Izlet u prirodu možemo „uljepšati“ tako što ćemo par dana ranije češće jesti **bijeli i/ili crveni luk**, čiji mirisi na koži efikasno razgone komarce i druge insekte. Sličan efekat se postiže i peroralnim uzimanjem do 3 kašike jabukovog sirčeta.

Komarci se razgone i mirisima vanile i citrusa.

*

- **Bračni parovi koji imaju sinove manje se razvode nego oni koji imaju kćeri.**
- Veći broj ženske djece raste bez oca.
- **42% samohranih majki koje imaju sinove - udaće se ponovo.**

*

Žene koje se fotografišu morale bi znati:

- Prirodan osmeh je atraktivniji nego namješteni („odglumljeni“).
- Uvijek spustite bradu, podignite pogled i izgledaćete na slici mršavije.
- Pri šklijocanju izgovorite riječ „blam“ pa će vam usne dobiti seksi izgled, pogotovo ako ste ih prethodno namazali sjajem.
- Pa ipak 50% žena ne voli ni da se slika niti da se gleda na fotografijama.

*

**Političke emisije bile bi popularnije
kada bi atraktivne voditeljke pratili harmonikaši.**

(Ranko Guzina)

*

Svet bi bio mnogo lepši kada bi laskavci bili u pravu !

*

Prozvali su me „kraljicom šunda“. Koji šund, sunce ti j.b.m ?! Pa za ove danas ja sam Dragan Laković !!! Sluštate li o čemu one pevaju i kako izgledaju ?!
Ne znaš je l' sisama promovišu pesmu, ili pesmom sise, a ni jedno ni drugo ne valja !!!

(Milica Ostojić - Mica Trofitaljka)

*

ŠPANIJA u bukvalnom prevodu znači „**zemlja zečeva**“.

*

Naša istraživanja pokazuju da **redukcija soli u ishrani ima relativno skroman učinak** u snižavanju povišenog krvnog pritiska.

(Univerzitet Ekster)

*

Četvorogodišnja studija Univerziteta Tenesi otkriva da su muškarci, koji imaju veći indeks tjelesne mase (IBM) nego njihove partnerke srećniji u vezi, a žene koje su mršavije od svojih životnih saputnika zadovoljnije. Takve veze duže i traju.

*

LAMINAT u stanu održava se tako da se 1 – 2 puta nedeljno prebriše specijalnim sredstvom za održavanje ili dobro ocjeđenom vlažnom krpom. Sredstvima koja sadrže vosak kao i čišćenje aparatima sa vodenom parom laminat se oštećeće i deformiše.

*

- Na ZEMLJI atmosferu svakodnevno zapara 8,000.000.- munja !
- Gromovi češće ubijaju muškarce (84%), jer se prilikom nevremena i grmljavine ponašaju nepomišljeno, dok se žene skrivaju.
- Ne osvjetljavajte olujne oblake laserskim pokazivačem !
Postoje naučni dokazi o tome da laserska svjetlost privlači gromove.

*

U socijalizmu vas država bezuslovno voli, kao majka. Sve vam daje i pošto svima daje ona je siromašna. U kapitalizmu se država ponaša kao mačeha : moraš da radiš, a koliko radiš toliko ćeš i imati. Moraš da plaćaš poreze, kredite...
Kapitalizam je društvo zasnovano na strahu.

(Zoran Milojević, psihoterapeut)

*

Ja vjerujem svima, ali ne vjerujem đavolu u njima.

*

Ko je danas najbolji čovjekov prijatelj ? Nekada je to bio pas, ali više nije...
Zamjenio ga je kompjuter. Naime, 38% vlasnika pasa priznali su da im je kompjuter draži i da im je prijatnije da izađu u šetnju sa laptopom nego sa psom !

*

Obred prvog crkvenog vjenčanja u Srpskoj pravoslavnoj crkvi protiče u svečanom duhu i radosti, dok sljedeći, a dozvljena su ukupno četiri, protiču skromnije. Ovim naknadnim obredima dominira osjećaj pokajanja, pa i tuge, zbog prethodnog vjenčanja koje nije ispunilo svoj cilj. Zbog toga se i bračne krune („**venčila**“) koje simbolišu stupanje u ljudsku i božansku zajednicu koriste samo prilikom prvog vjenčanja.

*

Žena mi je kao mobilni. Stalno je uz mene !

(Dušan Starčević)

*

PUŠAČI koji zapale svoju prvu cigaretu čim se probude izložni su većem riziku od raka od onih koji svoju dozu nikotina uzmu sat vremena kasnije.

(Dr Džošua Muskat, Med.fakultet Pensilvanija)

*

**Ko preživi pričaće.
Ko bude pričao, teško da će preživeti.**

*

Kriza u ljubavnoj vezi nastaje već poslije treće godine zajedničkog života.

Razlozi za umiranje strasti kod najvećeg broja ispitanika su : hrkanje, nagomilavanje kilograma, loše higijenske navike, neurednost, stres, ekomska kriza i neizvjesnost.

Seksualne odnose poslije treće godine braka redovno ima samo 16% parova.

(Italijansko istraživanje)

*

Više volim da je čovjek prema meni vuk nego udbaš.

(Dragiša Kašiković, emigrant, ubijen 1977.g. u Čikagu)

*

Po delima njihovim prepoznaćete ih !

(Jevanđelje po Mateju 7,16)

*

**Ukoliko svakodnevno „režete“ kalorije i smanjujete porcije,
život možete poduziti za 10 do 20 godina.**

Dakle, uslov za dugovječnost je – doživotno gladovanje !

(www.zena.rs)

*

Ma koliko država dizala starosnu granicu za penziju,
neki naši građani je ipak pređu. Njihovo pohlepi nema kraja.

(Bojan Ljubojević)

*

www.curenaturalicancro.com

(Terapija tumora sodom bikarbonom -NaHCO3)

*

Ponekad je jedini način da zaštitiš ljude koje voliš, da se odmakneš od njih.
(Film)

*

Metode Američke asocijације за praktičnu filozofiju efikasnije su od klasične psihoterapije, jer klijenta koji je mentalno zdrav tretiraju kao ravnopravnog sagovornika, kome je potrebna podrška i rukovodstvo.

Psiholozi klijenta obično posmatraju kao emocionalno neuravnoteženog i problem vide u njemu, a psihijatri kao bolesnika ili kao nekoga na putu u psihičku bolest.

Filozofi, pak, klijentu pomažu da svoje suštinske vrijednosti sprovode u život, bez klasične psihooanalize, s ciljem da mu se problem riješi tokom sesija od 1 do 3 nedjeljno, u periodu od 1 – 12 mjeseci,

*

www.bol.rs.

*

INTERNET vremenom umanjuje sposobnost koncentracije i razmišljanja, mišljenje postaje fragmentirano, a čitanje površno. Dijelovi mozga odgovorni za apstraktno mišljenje i empatiju, praktično atrofiraju.

(Dr Gari Smol, Univerzitet Kalifornija)

*

Ponekad je najbolja stvar koja vam se može dogoditi ta da ne dobijete ono što želite.

(Dalaj Lama)

*

Na svjetskom nivou najviše beba se rađa u avgustu.

*

Tomas A. Edison, pronalazač sijalice, panično se plašio mraka.

*

www.oko.rs.

*

Ne ulazi čovek u godine, nego one u njega.

(M.Žuborski)

*

Konzumacija tri kockice crne čokolade dnevno efikasno štiti od sunčevih UV zraka.

(Univerzitet u Kvebeku)

*

Dokazano je da ljudi koje je priroda obdarila simetičnim crtama lica nisu skloni saradnji i uglavnom su sebično okupirani sopstvenim interesima.

*

Ne kupujte poklon na službenom putu.

Ako hoćete da iznenadite suprugu dovoljno je samo da se ranije vratite !

(Rade Jovanović)

*

Kineski kardiolozи otkrivaju moguću vezu između citomegalovirusa (**HCMV**) i nastanka esencijalne art. hipertenzije. Većina ljudi se kad-tad tokom života zarazi HCMT ali to najčešće prođe bez simptoma.

*

Svakodnevna upotreba **prerađevina od crvenog mesa** u količini od samo 50 gr. povećava rizik za nastanak diabetes mell. tipa 2 za 51%, dok je kod svakodnevne konzumacije 100 gr. neprerađenog crvenog mesa taj rizik svaga 19%.

*

Pogledajte Al Paćina šta je uradio od sebe.
Potrošio je dušu igrajući zlikovce. Ne može čovjek tu da se ne potroši.
(Petar Božović, glumac)

*

Najefikasnija **zaštita automobila** od lopova je kombinacija mehaničke naprave i alarma i to sa više sirena postavljenih na različitim mjestima. Ali sve su više u upotrebi i tzv. tač ili **vajrles senzori**, koji prepoznaju vlasnika automobila na 1 m daljine i niko sem njega ne može aktivirati automobil.

*

Za brak je potreban poseban talenat. Otprilike nešto kao gluma.
Za monogamiju morate biti genije !

(Voren Biti, glumac sa 12.775 „recki“)

*

Najčešće ime u svijetu je – Muhamed.

*

Mudar Jevrej se seli natenane kontejnerima, a glupan ni kofer ne ponese !

*

Lubenica (*Citrullus vulgaris*) sadrži supstancu citrulin, koja opušta krvne sudove slično vijagri i pozitivno djeluje na kardiovaskularni i imunološki sistem. Lubenica po sadržaju antioksidanta likopena potisnula na drugo mjesto dosadašnjeg „kralja likopena“ – paradajz !

*

Djecu treba odvikavati od cucle već poslije osmog mjeseca života.
Najdjelotvorniji način za to je da je probušite iglom.
Kad se vazduh iz cucle izduva, cuclanje - izgubi draž.

(Mihael Til, psiholog)

*

Kolagen je najzastupljeniji protein u ljudskom organizmu (30%) i neophodan je sastojak kože, vezivnog tkiva, kostiju, kose i nokata. Poslije 30. godine života njegov nivo opada i počinje – starost.

Ako se koristi preparat **SUPER Collagen + C**, već nakon 8 nedjelja dolazi do povećanja nivoa kolagena za 40% i regeneracije svih kolagenih struktura.

*

Pri slušanju omiljene muzike dolazi do pojačanog lučenja hormona dopamina koji podstiče osjećaj zadovoljstva sličan onome koji izaziva omiljena hrana.

*

Pjevač nikada pred nastup ne jedu ništa što ima sitne koštice (npr. smokve) jer se one jednostavno „zalijepe“ za glasne žice i kompromitiraju pjevanje, po sistemu – slike ima, ali tona nema !

*

Izreka „laže kao pas“ je istinita jer su neki psi stvarno lažno šepali i pokušavali da izbjegnu rad sa deminerima u minskom polju !

(Oliver Gagić, dreser pasa za otkrivanje mina)

*

Putniku u avionu prilazi stjuardesa sa velikim grudima, nagne se i pita ga :

„Gospodine, šta želite, čaj ili kafu ?“
„U kojoj je čaj ?“ – upita zabezegnuto putnik.

*

Žene i muzika su moj život. Umem da volim, imam nešto malo šarma, veliki sam džentlmen i sve što imam – delim. Nisam kasa za sebe.

Ne vidim razlog zašto me neko ne bi voleo.

(Miša Blam, muzičar)

*

U porodici sam crna ovca, a u društvu bela vrana. To je moj si – vi.

(Veljko Rajković)

*

Dr Tilio Simoncini vjeruje da je **rak** posljedica aktivnosti glivice **Candida albicans** i uspješno ga liječi sodom bikarbonom ! Rak prostate i mokraćne bešike tretira šestodnevnim ispiranjem 5% rastvorom sode bikarbune sa pauzama od 6 dana. Displazije grlića materice liječi 7- nedjeljnim ispiranjem 5% rastvorom sode bikarbune po 1 sat dnevno, s tim da se na svakih 15 minuta mijenja položaj tijela (lijevi pa desni bok, ležanje na leđima pa potrbuške).

Kod astrocitoma mozga daje 14 ciklusa od po 4 infuzije NaHCO3 u jednom ciklusu.

*

Veze bez obaveza izgledaju vrlo jednostavno jer u njima nema ni emocija ni obaveza, ali ne mogu dugo da se održe. Najčešće pucaju kad se kod jednog od partnera pojave emocije i očekivanje da budu uzvraćene.

*

Uporna dobrota pobijeđuje i najtvrdje srce.

(Seneka)

Tradicionalni pojam dobrote podrazumjeva humanost, nesebičnost, poštovanje potreba drugih ljudi i strpljenje. Dobri ljudi su aktivno zainteresovani za druge, rade nesebično za okolinu ne očekujući nagradu i specijalni tretman za to. Oni su iskreni, ljubazni i obazrivi, moralno ispravni i sa puno empatije za druge, voljno i žarko pomažu svima.

Možemo ih prepoznati po očima, govoru i pogledu.

Zrače toplinom i jednostavno „štrče“ u masi.

Većina ljudi dobrotu smatra kao karakternu slabost, ali je svi rado primaju i tada je ne smatraju slabošću. Davanje dobrote zahtjeva trud i odricanje, nije sračunato ni selektivno, to je način života.

Dobrota je posljedica uticaja gena AVPR1 i okoline u kojoj čovjek raste, živi i sazrijeva.

Kod žena na uticaj gena otpada 50% a kod muškaraca 20%, a ostatak se odnosi na uticaj okoline.

Ipak, istinska dobrota je svjesna odluka čovjeka da bude dobar i da odolijeva iskušenjima. Prema tome, dobar čovjek nije ni slab ni glup, već snažan i inteligentan.

Plamičak dobrote tinja u svakom od nas. Otkrijmo ga, oprostimo, zaboravimo, budimo blagi prema onome ko je slabiji od nas i od koga nam ništa ne zavisi.

(Vesna Bantić)

*

Jedina nacistička avio-bomba koja je pala na Hrvatsku početkom Drugog svetskog rata srušila u Otočcu kuću moga dede, osnivača Demokratske stranke Srba u Hrvatskoj, jer je imala krov od crepa u bojama srpske zastave.

(Mirjana Žegarac, legenda srpskog modelinga i članica grupe LOKICE)

*

BACITE CIGARETE DOK STE ŽIVI !
Bolje je baciti duvan nego kašiku.

*

Djeca čije su majke puštale cigarete tokom trudnoće imaju veći rizik da kasnije pate od depresije i zavisnosti od stimulativnih lijekova i hemijskih sredstava, jer pušenje kompromituje dotok kiseonika u mozak fetusa.

(Univerzitet Turku)

*

Đavo nit' ore nit' kopa, on samo dođe po svoje.

*

Zlostavljanje u djetinjstvu udvostručuje rizik za razvoj višestrukih i dugotrajnih epizoda depresije u odrasлом dobu.

Neki od oblika depresije u određenoj fazi života pogađa svaku petu osobu.

(Američka studija)

*

Albanska filozofija „prodaj se, ali ne dozvoli da budeš kupljen, jer te posle toga niko neće pazariti“ izjednačava se sa Čerčilovom: „Nema večnih prijateljstava ni večitih saveznika.“

*

**Moj ljubavni život je kao koka-kola.
Nekad je bio regularan, onda lajt, a sad je ZERO.**

(Beninjo Akini, predsednik Filipina)

*

Reklame su sve surovije. Evo jedne namenjene starijoj populaciji :
Dragi penzioneri, požurite sa kupovinom. Danas jesmo, sutra nismo !

(Ranko Guzina)

*

Namćori, gundala i mrzovoljne osobe donose mnogo pametnije životne odluke jer su objektivniji u rasuđivanju i manje lakovjerni od osoba koje su uvijek odlično raspoložene.

Vedrina i osmeh podstiču kreativnost, ali mrzovolja povećava pažnju i fokusira razmišljanje.

Potištene osobe uspješnije su u pisanoj komunikaciji budući da misli i osjećanja bolje izražavaju u pismenoj formi.

(Prof.Dr Džo Fargas, Australija)

*

Jedemo bakine kolače, dedinu pršutu, mamine pite, taštin ajvar, ujnine sarme, tetkin džem...Ako to nije genetski modifikovana hrana onda ja ne znam šta jeste !
(Bojan Ljubenović)

*

BURNOUT SINDROM ili sindrom sagorjevanja na poslu označava odgovor organizma na hronični stres na radnom mjestu u profesionalnom odnosu i radu sa klijentima i kolegama. Termin je u upotrebu uveo psiholog Herbert Frojdenberger 1974.godine i definisao ga kao izumiranje motivacije ili podsticaja tamo gdje nečija privrženost poslu ne daje željene rezultate.Javlja se kod osoba koje obavljaju poslove vezane za rad i komunikaciju sa ljudima u trenutku kada shvate da njihova posvećenost i požrtvovanje nije dovoljno i kada nestane zadovoljstvo radom.

Najčešće se javlja kod medicinskih radnika (Hitna pomoć, Intenzivna njega, hirurgija, psihijatrija), učitelja i nastavnika i to kod osoba koje nikada ranije nisu imale psihičke smetnje.Primarni uzrok je stres, a „okidači“ su preopterećenost poslom, konflikti, gubitak podrške kolega, potiskivanje emocija i saosjećanja.

Sindrom protiče u 4 faze :

1. **Radni entuzijazam** sa maksimalnom posvećenošću poslu, udovoljavanju kolegama, nekorištenje godišnjih odmora.
2. Izostanak zadovoljstva i satisfakcije dovodi do druge faze - **faze stagnacije** koju karakterišu problemi u odnosima sa saradnicima, porodicom, prijateljima. Osoba postaje ranjiva, nepovjerljiva i postepeno se „zatvara“
3. **Izolacija**. Osoba posao doživljava kao besmislen i bezvrijedan, nastaje tjelesno iscrpljivanje.
4. **Apatija** je odbrana od hroničnog nezadovoljstva na poslu, gubitak vjere u sebe i svoje sposobnosti, pojava ravnodušnosti i sklonost cinizmu. Odnos sa kolegama je bezličan, radna efikasnost smanjena, dakle sve suprotno od prve faze.

Ovom sindromu su posebno podložni perfekcionisti sa nerealno visokim očekivanjima.

Simptomi su : zamor, malaksalost, neodređeni fizički bolovi, glavobolja, nesanica, razdražljivost, napetost, impulzivnost, nervosa. Zbog svega toga mnoge osobe posegnu za alkoholom ili drogama, postaju emocionalno kruti, tužni i bespomoćni.

Statistika pokazuje da od ovog sindroma pati 48 - 69% Japanaca, 20% Amerikanaca i 28% zaposlenih u EU, najčešće sa radnim stažom od 9 – 17 godina.

KAROŠI sindrom je smrt zbog predoziranja poslom kod osoba između 40 i 50 godina. Smrt nastupa zbog kardiovaskularnih i cerebrovaskularnih oboljenja, depresije ili suicida.

Preporuka osobama sa BURNOUT sindromom je strategija samopomoći:

- sagledavanje situacija koje su stresne i procjena da li se mogu izbjegići
- razvijanje samokontrole i odgovornosti
- uzimanje čestih a kraćih odmora
- određivanje prioritetnih zadataka
- postavljanje jasnih a realnih i ostvarivih ciljeva
- psihoterapija, ako su prethodne preporuke neefikasne

(Prof.Dr Gordana Dedić, psihijatar)

*

Da nisam papučar provodio bih se kao bos po trnju.

(Aleksandar Čotrić)

*

Vruća voda je eksir zdravlja pa nutricionisti posebno preporučuju toplu limunadu, ne promućanu već promješanu drvenom ili plastičnom kašičicom, koja se pijucka tokom dana na 30 minuta. Ovaj napitak podiže energiju, čisti organizam od toksina, razlaže masne naslage, poboljšava probavu i imunitet.

*

Rizik od dobijanja na tjelesnoj težini supružnika postoji podjednako i kod sklapanja i kod razvoda braka i to kod žena za 33% i muškaraca za 28% kod sklapanja, a za 22% kod oba pola kod razvoda.

(Univerzitet Ohajo)

*

Dvadesetogodišnja multicentrična studija univerziteta Čikago, Harvard i Viskinson pokazala je da su neprijatni, drski, nefleksibilni, svojeglavi i zlonamjerni muškarci na poslu daleko bolje plaćeni od raspoloženih drugarčina i to čak za 18,3% ! Kod žena ova razlika u zaradama je manja jer zajedljive koleginice imaju zaradu veću za samo 5,4% od žena blage naravi.

Moderni svjetski ekonomski poredak traži kompetitivnost i agresivnost pa okolina osobe sa niskim pragom tolerancije doživljava kao kompetitivne i posvećene poslu. Smjernost, popustljivost, dobra komunikativnost sa kolegama, blagonaklonost i sklonost kompromisima danas se mahom smatraju manama.

Zaključak : ohole muškarčine u kancelarijama širom svijeta bivaju dvostruko nagrađene, a prijatne ženice dvostruko kažnjene.

*

Kada bi pametniji uvijek popuštali - svijetom bi zavladale budale !

*

Ako se previše približite istini, ubiće vas oni koji je kriju.

(Film)

*

Po kalendaru Maja, ostala su nam još dva Prva maja !

* * * * *



*