

SVAŠTARA - 5.

(od svega pomalo, za svakoga ponešto)

Po izboru Svetozara M. Jovanovića

2009.

Tuđom zaslugom uvijek možeš ostati bez onog što imaš, a da ostaneš bez onog što jesi, možeš samo svojom zaslugom.

(From)

*

Kada odlučiš da istjeraš pravdu, uvijek se treba osloniti samo na sebe, jer ljudi brzo nestaju kad postane gusto.

(General Zdravko Ponoš)

*

Koliko je psihijatar potrebno da bi se promijenila sijalica ? Jedan, ali sijalica mora sama željeti da se promijeni.

(Blic vic)

*

Ko je zapljuvao bližnjega svoga, odao mu je priznanje.

(Miljenko Žuborski)

*

Zbog slave sam postao druga osoba. Jedini način da izdržim gubitak identiteta bilo je konstantno opijanje.

(Džoni Dep, glumac)

*

Neumjerena konzumacija kuvanih jaja povećava rizik za nastanak diabetes mell. tipa 2 za 60 % kod muškaraca i 77 % kod žena.

*

97 % ljudi kija (kiše) kad god pomisli na seks i/ili neposredno poslije orgazma !

*

Kratka ženska frizura odbija muškarce, jer skraćivanje kose simbolično predstavlja odbacivanje starih navika pa i onih u seksu.

*

Sve je moguće, samo je nebo granica.

(Milena Vračar, invalid, 16.g., autor spota o RS)

*

Ekstremni sportovi kojima se muškarci pokazuju i dokazuju pravi su mamac za žene.

Ako žena na prvom sastanku uzme hranu iz tuđeg tanjira, 68% muškaraca će to shvatiti kao nekulturno ponašanje, a dotičnu damu smatrati pohlepnom i jeftinom!

*

Žene sa malim grudima su uzbudljivije, inteligentnije, vole seks i dobri su životni saputnici.

Žene sa grudima u obliku dinje žele pažnju, mazne su i privržene.

Žene sa grudima u obliku limunova su divlje, neukrotive, pune života, drske, željne iznenađenja i adrenalina.

Žene sa grudima u obliku kruške su konzervativne, vole seks, sklone su preljubi, vesele i neobuzdane.

Žena sa grudima u obliku grejpa vole nježnost, stidljive su i nisu za velike strasti.

*

Ljubav je kada čovjek jednu ženu razlikuje od svih ostalih !

(Ina, 4. godine)

*

Ljubav je kada mama tati da najljepše parče piletine, iako se mi bunimo.

(Eva, 6.godina)

*

Svaka treća atraktivna ili niska žena (< 165 cm) glumi orgazme, a krevet shvata kao pozorište.

*

Osobe bez gaća su spremne na sve !

(M.Žuborski)

*

Da nije originala, neki falsifikati bili bi remek djela !

(Ranko Guzina)

*

Milošević je suviše kasno stupio na političku scenu.

Da se pojavio 15 godina ranije, ne bi bilo Ustava iz 1974.g.

On je došao tek kada je Srbiju trebalo na brzinu spašavati od njenog daljeg razbijanja.

(Vladislav Jovanović, diplomata)

Šanse nepušača životne dobi od 50 godina da umre od infarkta srca je
1 : 1,000.000.-, a za smrt od seksa su mu 2 : 1,000.000.-
Seksualna aktivnost odgovara fizičkom naporu kao penjanje do drugog sprata !

*

Arterijska hipertenzija (HTA) obično nema simptome i nije bolest već samo faktor rizika, a liječi se samo da bi se smanjili izgledi za nastanak cerebrovaskularnog infarkta ili infarkta srca, a ne da bi se bolje osjećali. Glavobolje kod HTA su rijetke, a vrtoglavice su posljedica antihipertenzivne terapije.

*

Samopregledi dojki i testisa nisu precizni i ne povećavaju broj otkrivenih slučajeva raka, ali povećavaju strah od raka.

*

Dijetalna ishrana može nivo holesterola da smanji najviše do 10%, jer većinu holesterola stvara jetra, a na to malo može da utiče ishrana.
Holesterol je samo faktor rizika.

*

Glavobolja nije simptom tumora mozga, već promjena ponašanja ili pojava epilepsije.

Zabluda je da sken mozga može imati u tome neku svrhu, jer uočene male abnormalnosti više će uplašiti nego pomoći u dijagnozi.

*

Interakcija alkohola i antibiotika osim metronidazola, je potpuno nebitna !

*

Popiti punu dozu antibiotika („do kraja“) uopšte ne utiče na tok bolesti.

*

Umor nije znak anemije, već se laboratorijski nalaz anemije objašnjava umorom.
Za umor je odgovoran stil života. Vitamini ne otklanjaju umor !

*

Vakcina protiv gripa ne izaziva grip, ali ljudi običnu prehladu povežu sa „gripom od vakcine“.

Ko seje iluzije, ne sme biti nestrpljiv.
Potrebno je izvesno vreme da nikne ono što je posejano.
(Ranko Guzina)

*

25 % zaposlenih osoba tokom radnog vremena od 9 – 17 h posjećuju porno sajtove i tako se relaksiraju.

*

Primanje krvi iz zaliha starih preko 29 dana rizik je za nastanak infekcije zbog citokina iz izmjenjenih eritrocita, koji slabe imunološki sistem.

*

Jedan sat smijeha potroši kalorija kao i pola sata dizanja tegova, jer predstavlja mini aerobnu vježbu: srce pumpa više, mišići abdomena rade više, aktivirano je 15 mišića lica, koža postaje napeta, povećava se nivo endorfina, smanjuje se stres, a imunitet jača.

(Dr Helen Pilčer)

*

Osobe koje se povremeno opijaju alkoholom imaju za 56 % veći rizik za nastanak ishemijskog moždanog udara.

*

Žene sa višim nivoom estradiola (oblik hormona estrogena) su ženstvenije, imaju figuru oblika pješčanog sata (Merilin Monro), simetrično lice i velike grudi, češće varaju svoje partnere i nisu omiljene kod ostalih žena.

(Finsko istraživanje)

*

Kafa potiče iz Etiopije i u islamskom svijetu je nazivaju „đavoljim napitkom“ jer odvraća narod od vjere prorokove.

Međutim, Turci su ukinuli zabranu upotrebe kafe i prenijeli je u Evropu.

*

Stres na radnom mjestu povećava 2 puta rizik za nastanak moždanog udara i to češće kod muškaraca.

*

Kod prvih simptoma prehlade, najmodernija terapija je :
ANTIFLOGISTIK + ANTIHISTAMINIK + INTERFERON

„Vodice“ za ispiranje usta i osvježavanje daha mogu izazvati rak usne šupljine, ždrijela i grkljana, naročito kod pušača.

*

Žene brinu o bolesnim partnerima tačno 5 minuta i manje su spremne da budu uz njega nego što se misli !

Istraživanja pokazuju da 1/5 ispitanica ne osjeća nikakvo sažaljenje kada im je partner bolestan.

Muškarci su spremni da uzmu i slobodne dane da bi njegovali partnerku i obavljali kućne poslove.

Čim se partner požali na bolest >50 % žena već nakon 5 minuta gubi interes za njegovo zdravlje, a 18 % nema ama baš nikakvo osjećanje u vezi s tim.

70 % muškaraca osjeća sažaljenje za bolesnu ženu, a samo 13 % žena priznaje da ih partner stvarno neguje.

(Press)

*

Stidljive žene su u seksu vrlo otvorene i direktne, a vamp žene (atraktivne) su nesigurne i umiljate.

Žena koja zna šta želi, u krevetu preuzima inicijativu.

Halapljive žene vole brzi seks, bez predigre.

Žena koja tokom ljubljena dodiruje partnera, mazi ga i pritiska na grudi i u nastavku je – dobra ljubavnica.

(Dr Helen Fišer, antropolog, London)

*

Zavisnici („navučeni“) na internet najčešće su:

- Domaćice – 47 % slobodnog vremena provode na internetu
- Studenti – 39 %
- Kinezi – 44 %
- Danci – 15 %
- Nijemci (76 % njih se upoznaje preko interneta)

*

Ženama kada popiju alkoholno piće, odmah se sviđaju muškarci, koje ne bi trijezne ni pogledale!

A kada se otriježne,
zbog svog izbora nikada se ne kaju, već ostaju u vezi.

Svakome se sviđaju osobe sa simetričnim licem, ali poslije 3 pića,
taj kriterijum otpada !

*

Gubitak novca organizam doživljava kao fizičku bol i tom prilikom se mijenja moždana aktivnost, disanje, krvni pritisak. Zato ljudi koji se bave finansijama češće pate od psihosomatskih poremećaja.

*

Mozak je predodređen za ljubljenje koje simbolizuje spajanje duša.
Mozak omogućava da se nepogrešivo pronađu partnerkine usne i
u mrklom mraku.

Poljubac sa ženom iste boje kose je strastveniji.

Muškarci više vole da ljube žene atraktivnog izgleda, a
žene muškarce sa lijepim zubima.
Potreba za ljubljenjem je instinktivna.

*

Kineski znak kojim se označava NEVOLJA, predstavlja dvije žene
koje žive pod istim krovom !

*

Svako dijete se rodi sa plavim očima.

*

Žvakaće gume, bez obzira na vrstu, pozitivno utiču na proces mišljenja i pamćenja.

(Dr Endrju Skoli, neurolog, Reding)

*

PRVO TE IGNORIŠU, ONDA TE ISMIJAVAJU,
PA SE BORE PROTIV TEBE I ONDA – POBIJEDIŠ.

(Mahatma Gandhi)

Moćni, autoritativni ljudi nikada ne zahtijevaju, već svojim očekivanjem i autoritetom podstiču saradnike u okruženju da se ponašaju onako kako oni žele.

Očekivanja se saopštavaju smireno i ljubazno, dok je ljutnja rezervisana za zahtjeve i redovno izaziva nezadovoljstvo.

(Recept za osvajanje moći i poštovanje saradnika)

*

Traume u djetinjstvu (zlostavljanje, zanemarivanje) uz kasniji stres, depresiju i anksioznost, za 6 puta povećava rizik od sindroma hroničnog umora u starijoj životnoj dobi.

(Američko istraživanje)

*

Bijesno reagovanja za 17 puta povećavaju šanse za nastanak poremećaja srčanog rada opasnog po život, što znači da „Žuta minuta“ može biti fatalna. „Bijes ubija bijesnoga !“

*

Smirenost, opuštenost, druženje i hobi za 50 % smanjuje rizik za nastanak demencije, sa kojom umire svaki treći čovjek stariji > 65 godina.

*

Vitamin A, ako se da novorođenčetu u jednoj oralnoj dozi od 50.000.-UJ smanjuje rizik od smrti za 15 % !

*

Djeca čije su majke u trudnoći imale manjak vitamina D, kasnije su imala probleme sa zubima.

*

DOBIT OD PREVARE VUČE DVA GUBITKA.

(M.Žuborski)

*

Kad jednom postanete No 1., to je kao da ste stavili metu na leđa, koju svi pokušavaju da pogode.

(Ana Ivanović, teniserka No 1)

STOP gripu :

- Izbjegavati skupove (pijaca, šoping, pozorište)
- Provoditi više vremena na otvorenom prostoru
- Jesti više voća i povrća, bar jednom dnevno piti limunadu
- Upotrebljavati prirodne antibiotike (propolis, bijeli luk) jer sintetički opterećuju jetru i bubrege
- Propolis, topli čaj, C vitamin – sprečava začepljenje disajnih puteva
- Često provjetravati prostorije stana
- Uzimati probiotike, jer sadrže B vit, kalijum, kalcijum, folnu kiselinu

(Press)

*

TUGA je dobra za zdravlje, jer poslije tuge ojačamo i život promijenimo na bolje.
Tuga nas čini sposobnijima da se nosimo sa životnim izazovima
(„ono što me ne ubije, to me ojača“).

Bolje je da spas od tuge ne tražimo u lijekovima, jer iako tugu neki smatraju bolešću, dugoročno gledano, tuga donosi korist.

Jasno je da nešto što je tako duboko u nama, a nosimo se s tim, ima neku svrhu!
Tuga nam pomaže da učimo iz sopstvenih grešaka.
25 % ljudi u nekoj fazi života je patilo od tuge, depresije, a
5% populacije i sada je u toj fazi.

(Dr Džeromi Vejkfild, psihijatar)

*

Čak i teška depresija može da nas sačuva od dugoročnih posljedica stresa.

(Dr Pol Kidvel, psihijatar)

*

Za najpoželjnije bračne partnere žene najviše preferiraju ljekare i drugo medicinsko osoblje (16 %), profesore (14 %), zatim zaposlene u medijima, šou biznisu, a glumci su ostali na zadnjem mjestu (3 %).

*

Ljudi koji redovno unose potrebnu dnevnu dozu kalcijuma,
imaju manji rizik za nastanak bubrežnog kamenca.

*

Gledanjem televizije gubimo samo po 2 kalorije u minuti !

Komarci češće ujedaju osobe u plavoj odjeći.

*

Mlađe žene su promiskuitetnije i nevjernije.
56 % ih priznaje prevaru., a 42 % je to uradilo najmanje 2 puta.

Međutim, 99 % od tih žena tvrdi da bi odmah napustilo partnera,
ako bi on njih prevario !

28 % žena bi pristalo na vezu sa oženjenim muškarcem, a
14 % bi bilo spremno da spava i sa partnerom svoje najbolje drugarice.

*

PLAVO i CRVENO svjetlo poboljšavaju samopouzdanje,
ZELENO muškarce čini srećnijim, a
na žene tako djeluju LJUBIČASTO i NARANDŽASTO svjetlo.

*

Neki ljudi bolje pamte lica zbog višeg nivoa hormona oksitocina,
koga zovu i „društveni hormon“.

*

Bol više boli kada je izazvan namjerno,
jer psihičko stanje ljudi i njihove predrasude mogu da utiču na prag bola.

*

Tračevi su jači od istine.
Činjenice se provjeravaju, a tračevi uzimaju novo za gotovo.
(Ranko Guzina)

*

Jugoslavija je morala da nestane sama po sebi, jer se razvijala na način koji je vodio ka samouništenju. Nisu spoljni faktori niti samo nacionalizam uslovlili njen raspad. Nacionalizma ima i u Španiji i Velikoj Britaniji, pa se te zemlje ne raspadaju. Odumrla je.

Raspad je počeo od X. kongresa SKJ 1986.god. VIII. Sjednica je bila konsolidacija prevlasti revolucionarista koji žele da istisnu stare političare. Redoslijed dešavanja je bio : institucionalna politika → antibirokratska revolucija → višestranački izbori → Đinđićevo ubistvo → institucije preuzimaju vlast bez mogućnosti manipulacije masama.

Komunisti nisu razbili SFRJ, jer nisu ni očekivali da će se to dogoditi. Nacionalizam je bio samo posljedica raspada.

(Prof. Dr Dejan Jović, politikolog)

Pojas u automobilu je 8 puta efikasniji od vazdušnog jastuka, a vezuje ga samo 28 % vozača.

Brzina od 50 km/h opasna je kao i pad sa IV.sprata.

U udesu je opasnije naglo usporavanje nego brzina, jer dovodi do rascjepa unutrašnjih organa. Kod udara pri brzini od 50 km/h cijepaju se jetra, slezina, srce i pluća, a pri 80 km/h pucaju i sigurnosni pojasevi.

Putnici na zadnjem sjedištu, ako nisu vezani, predstavljaju opasnost i za sebe i ostale putnike u vozilu.

(Dr Milan Božović, Saobraćajni fakultet, Beograd)

*

Poremećaj REM faze sna u vidu nemira, batrganja, vikanja i plakanja u krevetu, najavljuje pojavu Parkinsonove bolesti u narednih 5 – 12 godina.

San ima 5 faza :

Faza 1. je pospanost, traje 10 minuta, oči su zatvorene, ali ako se čovjek tada probudi ima osjećaj kao da i nije spavao.

Faza 2. je laki san, tjelesna temperatura opada, srčani rad se usporava, mišići relaksiraju.

Faza 3. i 4. predstavlja miran i dubok san (spori moždani delta talasi), a mišići se zatežu i opuštaju ritmički.

Faze 1 – 4. traju od 90 do 120 minuta.

Faza 5. REM faza nastaje prije nego što se pojave 3. i 4. faza. Tada se mijenja ritam srca (aritmija !), lice šake, stopala se trzaju, očne jabučice se pokreću, nastaje paraliza voljnih mišića (vrata i obraza), čovjek sanja, ali ne može da pjeva !. REM faza traje 10 minuta, tokom noći se produžava i do čitavog sata.

(Prof. Dr Momčilo Đorđević)

Parkinsonovu bolest najavljuje i gubitak mirisa zbog gubitka i degeneracije neurona koji proizvode dopamin.

*

Osobe koje su se loše ponašale u školi imaju veće izgleda za poteškoće s mentalnim zdravljem kao i socijalne probleme u odraslom dobu. Takve osobe češće pate od depresije i anksioznosti, češće se razvode i imaju finansijske probleme.

Na ovo nemaju uticaja pol, socijalni status ili inteligencija.

(Kanadsko istraživanje)

NIKOTIN sam po sebi nije kancerogen,
već u spoju sa drugim otrovima iz cigareta.

*

NARKOLEPSIJA je iznenadna pospanost tokom dana i iznenadna slabost mišića zbog nedostatka hipokretina, odgovornog za prenos signala mozgu o snu i budnosti.

*

Organizovanost je tajna za dug život.
Oni koji o svemu promišljaju unaprijed imaju zdravije životne navike, manje rizikuju, imaju stabilniji brak i posao i biološku predodređenost za dobro zdravlja.

(Univ. Kalifornija)

*

Formula za uspješan brak ili vezu je jednostavna :

- Potpuno zaboraviti prvu ljubav i ne očekivati da se takva više ikada pojavi.
- Ne tragati za savršenim partnerom.
- Nemati visoka očekivanja.
- Ne tražiti partnera potpuno suprotno različitog od prvog ili prethodnog.

Bez sasvim smirene i hladne glave ne može se naći novi kandidat,
koji će moći da pruži dovoljno, a ne onoliko koliko očekujete.

(Dr Malkolm Brejnin, sociolog)

*

POZE kod spavanja:

1. Fetalna – tako spavaju stidljive, ljubazne, prijateljski raspoložene, ranjive osobe, koje se lako vezuju i život posmatraju kroz ručičaste naočare.
2. Na strani sa raširenim rukama – suzdržane, oprezne, neodlučne, dosljedne u sprovođenju odluka
3. Na leđima sa rukama ispod jastuka – dobri slušaoci i prijatelji, povučeni, sigurni u sebe, optimisti, ne vole da planiraju i da žive šablonski.
4. Na strani i sa rukama uz tijelo - mirni i rezervisani, postavljaju visoke ciljeve, okupirani su fizičkim izgledom, otvoreni i egocentrični.
5. Na stomaku – principijelni, tvrdoglavi, napeti, posvećeni poslu, sebični, ne trpe kritiku.

*

Prof. Dr Markus Hajnrihs iz Ciriha otkrio je da hormon oksitocin dat u spreju popravlja stanje pacijenata sa tzv. socijalnom fobijom, koju karakterišu strah, tjeskoba i smetenost u društvu drugih ljudi.

Vitamin D ublažava simptome Parkinsonove bolesti, a
E vitamin smanjuje rizik za njenu pojavu.
Nizak nivo D vitamina povećava rizik za
nastanak tumora, autoimunih bolesti, multiple skleroze i dijabetesa.

*

Matematika je neumoljiva i trend je jasan. Evropa demografski umire,
jer se više rađa muslimanske nego kršćanske djece.
Berlin je drugi muslimanski grad po veličini.

Islam poštuje svoju vjeru i živi sa njom,
dok su Evropljani za muslimane pagani,
jer su se odrekli svojih kršćanskih korijena i ne poštuju svoju vjeru.

(Kardinal Miloslav Vak, nadbiskup praški)

*

Novčanice prenose virus gripa i tri dana nakon kontaminacije, a i duže
od 14 dana, ako je novčanica kontaminirana sekretom bolesnika.

*

Muškarcima koji su seksualno aktivniji u vremenu od 20 – 40 god. života, kasnije
prijeti veći rizik za nastanak raka prostate !

(Britansko istraživanje)

*

ACE inhibitori podmlađuju žene, jer blokiraju prodor enzima
koji sužavaju krvne sudove i čuvaju elastičnost srčanog mišića.

*

ASTMU pogoršavaju
beta blokatori, aspirin, nesteroidni antireumatici, aditivi u hrani i sulfati.

*

„**BLEK BERI**“ je naziv za kompulzivnu potrebu za razgovorom mobilnim
telefonom, provjerom e-mejla i pisanjem SMS i internet poruka.

Radi se o zavisnosti koja hrani ego i daje osjećaj važnosti.

Terapija : ukloniti tehnička sredstva pomoću kojih se ta zavisnost stvara.

10 zapovjesti za krizna vremena :

1. Ne zadužujte se, jer su kamate veće !
2. Ako imate stambeni kredit, djelimično ranije otplatite zajam, naročito u prvih 5 godina, jer su tada kamate na ratu najveće. Banke tada za prevremenu otplatu kredita ne naplaćuju proviziju koja ide i do 3% na ostatak duga.
3. Najsigurnije ulaganje novca je su hartije od vrijednosti koje izdaje država (obveznice). Kamata je 7% sa rokom dospelja 2010.g. Ako vam hitno zatreba novac, obveznice uvijek možete prodati na berzi (ali jeftinije).
4. Najisplativije ulaganje novca je oročena devizna štednja u bankama (kamata 9,5%), a za ulog garantuje država.
5. Čuvanje gotovine je najlošiji potez (inflacija, krađa, gubitak kamata)
6. Stanove kupujte ako je cijena povoljna, a ne kupujte nekretnine čija cijena ne opada. Ne zadužujte se, ne dajite pozajmice i ne investirajte sa provjerenim osobama. Dobro je kupovati garaže, lokale u centru, manje stambene jedinice i nepokretnosti iz dugova sa čistim papirima.
7. Pričekajte sa kupovinom robe široke potrošnje, jer će cijene sigurno padati. Koristite akcijske prodaje namještaja i bijele tehnike.
8. Ako kupujete akcije na berzi nikako ne kupujte samo 1 deonicu, već više različitih zbog manjeg rizika. Akcije se poslije krize vraćaju na staru cijenu.
9. Ulaganje u investicione fondove donosi gubitak ili najmanji profit (14%) kao i štednja. Ulaganje obveznica i akcija i investicione fondove nosi veći rizik i veću zaradu.
10. Od države treba uvijek uzeti besplatne akcije i sve druge poklone. Račune za struju, telefon, infostan plaćajte redovno jer se tako uštede zatezne kamate, a redovnim plaćanjem se dobije i popust od 5%.

VODI, SLIJEDI ILI SE MAKNI !

*

Disformični poremećaj je nezdrava preokupacija svojim fizičkim izgledom i zavisnost od plastične hirurgije ili sredstava za izbjeljivanje zuba (uništavaju zubnu gleđ i desni).

*

Ne mogu u istog Boga vjerovati tako različiti ljudi.

(M.Žuborski)

*

Sv.Makarije kada je vidio da mu lopovi iz kelije odnose imetak, požurio je da im u tome i pomogne, plašeći se da bi ih ostala bratija manastira mogla spriječiti u krađi.

Ko tvoje uzme, ne išti !

(Isus Hristos)

*

Ne potcjenjuj čovjeka koji nema šta da izgubi.

(Film)

*

U svijetu je više debelih žena nego muškaraca,
zato što žene ne mogu svjesno da kontrolišu svoju želju za hranom.

*

U zemljama u tranziciji mortalitet muškaraca je porastao za 40% zbog gubitka posla,
alkoholizma, slabije ishrane i lošeg stanja u zdravstvenom sistemu.

Ubrzana privatizacija u istočnom bloku odgovorna je za smrt 1,000.000.- ljudi koji su
tako platili danak krupnim društvenim poremećajima.

*

Zemlju nismo naslijedili od svojih predaka,
pozajmili smo je od svojih potomaka.

(Indijanska)

DEMOKRATIJA ZA INDIJANCE ZNAČI : UKRAŠĆU TI ZEMLJU !

*

Krave daju za 54% više mlijeka, ako dobiju imena – otkrili su britanski farmeri.

*

Osobe koje su u mladosti doživjele potres mozga i nakon 30 godina imaju
mentalne i fizičke probleme, smanjene kognitivne i motoričke sposobnosti.

*

Prehrambene restrikcije produžavaju život i odlažu bolesti vezane za starost, jer je smanjeno
stvaranje slobodnih radikala, koji izazivaju oštećenje ćelija i upalne procese, a
poboljšani su i testovi pamćenja.
Međutim, nekontrolisano smanjenje kalorija je štetno.

*

Depresija ima zaštitnu funkciju i veoma je korisna, jer svoje žrtve ojačava, pa
onda one mogu da izađu na kraj sa mnogim životnim izazovima i da ostvare
velika dostignuća.

Jedna od funkcija intenzivnih negativnih emocija je da zaustave naše normalne
funkcije da bismo se na neko vrijeme fokusirali na nešto drugo.

Pitanje je da li farmaceutska industrija antidepresivima ugrožava evoluciju ljudskih osjećanja ?

(Američko istraživanje)

*

Ljudi koji spavaju manje od 7 sati dnevno imaju za 3 puta veće šanse da se prehlade od onih koji spavaju duže. Dovoljno sna je potrebno radi dobrog imuniteta.

*

Ženski orgazam traje 1,7 sekundi, a muški 12,4 sekunde.
Žene tokom života u orgazmu provedu 1 sat i 24 sekunde, a
muškarci 9 sati i 18 sekundi.

(Dr Rolf Degen, Berlin)

*

Nakon postavljenog pitanja istinit odgovor uslijedi nakon 1,4 sekunde, a
lažni odgovor poslije 1,8 sekundi.

Naučnici rade na izradi aparata koji će biti daleko pouzdaniji u otkrivanju laži od poligrafa, čije nalaze sudstvo u procesuiranjima ne priznaje kao validne dokaze.

*

Djeca rođena prije vremena imaju 2 – 3 puta veći rizik za pojavu autizma
(otežana komunikacija i interakcija sa okolinom).

*

Visok krvni pritisak dovodi do vaskularne demencije, jer
kompromituje dotok krvi u dijelove mozga odgovorne za procese pamćenja.

(Australija)

*

Djeca rođena ljeti su viša i jača i imaju šire kosti, jer
u zadnjem trimestru trudnoće majke su izložene suncu i stvaranju vitamina D.

*

Prosječna osoba dnevno napravi oko 18.000.- koraka.

Dječiji BISERI :

- Kod nas svako ima svoju sobu, samo tata ne; on mora da spava kod mame.
- Kod nas muškarci mogu da se ožene samo sa jednom ženom. To se zove monotonija.
- Kajsija je jabuka sa tepihom.
- Moja sestra je jako bolesna . Svakog dana pojede po 1 pilulu. To krije od roditelja, da se oni ne bi uplašili.
- Tokom nedjelje Bog živi u raji, samo u nedjelju dođe u crkvu.

*

Januar je problematičan mjesec, jer nismo u uobičajenom ritmu života. Zato važne odluke treba ostaviti za februar, jer je tada mnogo toga jasnije.

(Pol Farmer, psiholog, London)

*

Samo 1% bakterija uzrokuje bolesti.

*

Gradski golubovi imaju kraći životni vijek od seoskih zbog bogatijeg seksualnog života.

*

Meni u ovim godinama, a imam 71, nagrade ne znače ništa.
Dati nagradu meni sa ovoliko godina, čista je glupost.
Najveća nagrada mi je što sam se jutros probudio i
što me, hvala Bogu, ništa ne boli.

(Momo Kapor, pisac i slikar)

*

Onaj ko se dočepao Aušvica dobro je prošao,
jer je pobjegao od komšija,
koji su mu najveći krvnici.

(Arsen Dedić)

*

**SAMO SE PRVA INFORMACIJA RAČUNA.
DEMANTIJI NEMAJU NIKAKVOG DEJSTVA.**

(Džejms Harf, PR Agencija, SAD)

Kada se suočiš sa svjetskom **ekonomskom krizom**, onda :

1. Ne negiraj krizu, jer iako je to dobar odbrambeni mehanizam, za krizu se treba pripremiti emotivno i fizički.
2. Razgovaraj sa drugima (prijateljima, porodicom) koji imaju isti problem.
Ne biramo mi problem, nego on nas, ali zato mi biramo rješenja.
3. Nađi dodatni posao.
4. Ignoriši skupoću, jer nikakve zalihe te neće spasiti
5. Budi obavješten i prati savjete ekonomista.
6. Smij se i krizu posmatraj sa smiješne strane.
7. Budi aktivan, organizuj svoje vrijeme i dosljedno radi nešto što ti okupira misli i u čemu uživaš.
8. Uživaj u hobiju, TV, čitanju, kafi i sl.
9. Ne potiskuj nervozu i agresiju iskali kroz sportske aktivnosti.
Trčanje najbolje izbacuje negativnu energiju.
10. Ne stidi se da se obratiš stručnjacima za psihološku podršku, kada je to potrebno.

(Prof.Dr Žarko Trebješnjnin)

*

EU imperija počinje da propada na naše oči.
Ona nije napravljena na osnovama duhovnosti , poštenja, hrabrosti,
već je u njenim temeljima novac, a on već propada, kao što vidimo.

(Momo Kapor)

*

2001.godine se smatralo da su cigarete povezane sa 30% malignih bolesti kod muškaraca, a sada se zna da je procenat 70% tj. dva puta više !

*

Niskomasni mliječni proizvodi snižavaju povišeni krvni pritisak kod starijih osoba.

*

Formula „ 30 minuta hodanja 5 puta nedjeljno“
smanjuje mogućnost oboljevanja i smrti
za 2,5 puta.

*

Laskavac ima nježnost puzavice i podlost gmizavca.

Dok sam pazio šta govorim, nisam pazio šta radim.

(M.Žuborski)

Papagaji, koje je najlakše naučiti da govore su
amazonski i afrički sivi papagaj (ŽAKO).

*

Učestalost ženskog orgazma uveliko zavisi od materijalnog stanja njenog partnera.

Što je muškarac bogatiji, orgazmi su češći.

Inače, 70% žena ima probleme sa doživljavanjem orgazma.

(Dr Tomas Polet)

*

Psi i ljudi su jedina bića na Zemlji koja imaju prostatu.

*

Jedan kilogram hljeba ima oko 2.000.- kalorija.

*

„Teorija odstupanja“ tvrdi da se kod zaljubljenih osoba umanjuje interes i pažnja
prema drugim potencijalnim partnerima.

*

Za 68% muškaraca najprivlačnije dame su one koje voze MINI MORIS, tek
potom vozači(ce) BMW i Pežoa.

Brinete bolje voze od plavuša, a
crvenokose spadaju su najagresivnije učesnice u saobraćaju.

* *

Za nekoga su najbolja vremena bila kada je Tito bio na vlasti,
jer je tada imao 20 godina i bio smrtno zaljubljen u djevojku od 19.

Za vrijeme Miloševića nije bilo dobro jedino onima koji tvrde da su izgubili
10 godina života. A izgubili su ih samo oni koji su htjeli vlast, a on im je nije dao.

(Momo Kapor)

*

Sveta Tri jerarha su :
Sv Vasilije Veliki, Sv.Jovan Zlatoust i Sv. Grigorije Bogoslov.

AKUPUNKTURA djeluje kao **placebo**,
jer obmanjuje mozak i pacijent samo stiče utisak
da mu je zdravstveno stanje bolje.
Osim toga, akupunktura nije ni u vezi sa vještinom terapeuta niti sa tačnim
ubadanjem u akupresurne tačke i meridijane.

(Dr Klaus Linde Minhen).

*

VIKANJE u blizini računara znatno usporava rad hard-diska i
postepeno potpuno ga kvari.

*

NEPOŽELJNE KOMBINACIJE U ISHRANI

- Meso + sir (kalcijum otežava apsorpciju željeza i otežava rad bubrega)
- Spanać + jaja (fitična kiselina otežava apsorpciju željeza iz žumanca)
- Mlijeko + kafa (otežava i produžava varenje > 3 sata)
- Meso + krompir (nadimanje, gasovi, umor i iscrpljenost)

Bjelančevine (meso, jaja, riba, sirevi) mogu se jesti samo sa povrćem –
bez hljeba, tjestenina, pirinča, žitarica i krompira.

U jednom obroku treba jesti samo jednu vrstu bjelančevina sa dosta salate.

Jogurt, mlijeko ima manje bjelančevina, a pasulj i grašak još manje pa se slažu sa
skrobastim namirnicama (krompir, žitarice, hljeb, tjestenine, pirinač).

*

Ispijanje kafe (do 3 dnevno) usporava opadanje mentalnih sposobnosti za 4 puta
i ne predstavlja faktor rizika za nastanak kardiovaskularnih bolesti i arterijske
hipertenzije, za koje je isključivo odgovoran stil života
(pušenje, neaktivnost, gojaznost, stres).

*

Kada su muž i žena zadovoljni u braku oni razgovaraju o važnim stvarima, pa i ako se u
nečemu i ne slože, ako se pri tome šale, znači da su privrženi jedno drugom i da su
uspostavili emocionalnu vezu. Bez toga brak je u krizi.

Izraz prezira na licu je pravi ubica ljubavi.
Nezadovoljni ljudi (negativci) su uvjereni da sreća isključivo
zavisi od boljih životnih okolnosti.

(Dr Džon Gotman)

Osobe u godinama koje stanuju na rastojanju do 50 m od dalekovoda, imaju veći rizik za smrt od Alchajmerove bolesti i oboljevanja od raka, zbog stalne izloženosti magnetnim poljima veoma niske frekvencije.

(Univerzitet Bern, Švajcarska)

*

Osobe koje se razvedu brže ostare i izgledaju 2 godine starije od onih u braku, samaca ili udovaca. Brže stare i oni koji uzimaju antidepresive ili imaju višak kilograma, te ako su izloženi suncu, pušenju, alkoholu. Nasljeđe za izgled ima uticaja, ali samo pod određenim uslovima.

(Prof.Dr Bahaman Gujuron)

*

NAJBOLJI NAČIN DA NEKOG UNIŠTIŠ JE DA MU SE PRIDRUŽIŠ.

(Film)

*

Prvorođena djeca su odgovornija, konzervativnija.i usmjerenija prema porodici, jer se poistovjećuju s ulogom roditelja.

*

5 šoljica kafe na dan tokom 4 nedjelje povećava nivo holesterola u krvi za 6 – 8% zbog uticaja kafestola na receptore u crijevima za regulisanje metabolizma holesterola.

*

BISFENOL A u plastici (flaše, pakovanja hrane) utiče na oštećenje mozga, reproduktivnog i imunološkog sistema, te srca, jetre i pankreasa.

*

Operacije protiv gojaznosti (gastrični baj-pas, smanjivanje zapremine želuca) u roku od godinu dana ukinu i diabetes mellitus tip 2 !

*

Osrednjost je blagodat.

Svako iskakanje u veliki uspjeh poremeti ravnotežu duha.

Srećan je čovjek koji nema ambicija. Talentovanog čovjeka stalno nešto tjera da mijenja svijet, da ga učini boljim, a osrednji ljudi traže samo dobro za sebe.

(Eva Ras, glumica)

Pad atmosferskog pritiska nagovještava nevirijeme.
Električni naboj u vazduhu izaziva pogoršanje astme (višak polena !).
Pad temperature izaziva sužavanje krvnih sudova i srčani infarkt
(srce brže pumpa da bi održalo temperaturu tijela),
mišići se ukrute, pa otuda artralgijske i glavobolje dan pred promjenu vremena.

Tek pet sati nakon oluje javljaju se joni (negativni)
koji blagotvorno djeluju i dovode do olakšanja zdravstvenog stanja.

*

Laskavac ukopava jezikom.

(M.Žuborski)

*

Ljudi su kao elektrode, ili su pozitivni ili negativni.
Nevolja je što je sve više katoda, a sve manje anoda.

(Ranko Guzina)

*

Kad batalite jedan jezik on se kviri, vene. Pamćenje nije apsolutno.
Kao kad se na dno močvare talože lišće i pretvara u treset,
tako i istine i činjenice padaju na dno mozga i pretvaraju se u smesu bivšeg pamćenja.

Izumeo sam statistiku za stepen mog poznavanja stranog jezika.
Kad krenem da čitam imam količnik 0, a kada savladam jezik, onda je on 30.

Taj količnik se dobija tako što broj nepoznatih reči podelim sa brojem redova po strani i
dobijam cifru koja nepogrešivo pokazuje nivo mog znanja jezika.

(Raša Popov, književnik i glumac, govori 12 jezika)

*

NAJVEĆI STRAH OD SIROMAŠTVA JE U DUŠAMA BOGATIH LJUDI.

(Žan Pol Sartr)

*

Prvo - obećavaj šta god hoćeš,
drugo - laži bez obzira i
treće - narod te nikad neće uhvatiti u laži, jer ima kratko pamćenje.

(Adolf Hitler)

*

POLITIKA JE UVIJEK SPOR OKO NOVCA, A NE OKO IDEJA.

(Mijalko Todorović)

Lezbijke su ugroženije za nastanak viška kilograma (gojaznosti) za 2,5 puta.

*

Najbogatiji seksualni život imaju agenti za nekretnine (4 x nedjeljno),
zatim stjuardese (3x), pa advokati, sekretarice, radnici u kol-centrima.

Najmanje seksa nedjeljno imaju vozači kamiona, bibliotekari,
medicinske sestre, učitelji i trgovci.

35% ljudi je negdje vodilo ljubav sa radnim kolegama, a 28% čak u kancelariji.

(Britansko istraživanje)

*

Novi trendovi više nisu seks, droga i alkohol, već

- kafa,
- čokolada
- Facebook
- opsjednutost kozmetičkim tretmanima
- provjeravanje stanja na bankovnim računima.

(Brit. Istraživanje)

*

Od migrene pati 37% gojaznih žena i 29% žena normalne tjelesne težine, te
20% gojaznih i 16% muškaraca normalne tjelesne težine.

*

DOBROTA NEMA NALIČJA.

(M.Žuborski)

*

Jedan krompir sadrži bjelančevina koliko i pola šolje mlijeka.

*

**Djeca koja jedu suhomenate proizvode najmanje 1 x nedjeljno,
imaju 74% veći rizik za oboljevanje od leukemije.**

*

Elektromagnetskom rezonancom je dokazano da je centar za ljubomoru u mozgu
vrlo blizku centra za osjećaj bola.

*

$111,111.111 \times 111,111.111 = 12,345,678.987.654.321$

Psihologija je nauka koja se bavi statistikom, mjerenjem osjeta i podražaja, faktorskom analizom i fiziologijom, a o psihi pojma nema.

Psiha se izučava samo u teologiji.

Psiholog bez imalo religioznog u sebi ne može nikome ništa pomoći.

*

Uloga umjetnosti je da nas probudi kada se uspavamo na vlastitu štetu.

(Vesna Krmpotić, pisac)

*

Pre komunista, na Dedinju su živeli bogati trgovci, liferanti, profiteri i rentijeri. Posle pola veka, Dedinje se uglavnom vratilo sebi.

(Ranko Guzina)

*

Ne postoje frigidne žene i impotentni muškarci, već samo takve situacije. Poremećaji nastaju zbog neprestane borbe žena za izjednačavanje sa muškarcima. Izgubila se razlika između polova.

Od 1961.g. borba za ženska prava gradi generacije žena muškarača – transeksualnih žena. Zato nemaju orgazme, zato ne žele da vode ljubav, one žele da budu kao muškarci, da imaju karijeru, da bolje izgledaju i tako im izostaje zadovoljstvo u braku i porodici i seksu.

U krevetu glume, foliraju, umjesto tople riječi i pažnje razgovor započinju svađom, nemaju ljubavi ni poštovanja, nema dodira, erosa pa ni strasti.

Kada žena zna da ima voljeno biće pored sebe, tada želi da mu se poda i primi ljubav i zadovoljstvo.

(dr Zoran Stojanović, seksolog)

*

Ko previše razmišlja više jede i prejeda se zbog stresa koji izaziva mozganje.

(Dr Žan Filip Šop)

*

Neredovni obroci su rizik za nastanak metaboličkog sindroma i neosjetljivosti za inzulin.

*

**Lijekovi ne postoje. Oni su obmana.
Postoje samo tretmani i prevencija. Lijekovi – ne.**

(Dr Norman Friberg, SAD)

Sa ekrana nas umornim pogledom i sa oborenim kapcima posmatra samostalni mislilac. Kapci su pali pod teretom misli.

(Ranko Guzina)

Dobri, pouzdani momci vole neosvojive djevojke i spremni su da čekaju na njen pristanak za seks. Duže udvaranje ženama služi za duže prikupljanje informacija o aktuelnom muškarcu.

(Prof.Dr Robert Simor)

*

Na komplimentu i poklonu se NE zahvaljuje.
Ruže se ne poklanjaju tuđim ženama niti cvijeće u saksiji.
Ljiljani i hrizanteme su cvijeće za pokojnike i ne poklanjaju se živima.

(Bonton)

*

(Dr Nenad Roso, ortomolekularni biolog)

**Bez soli (NaCl) nema života.
Sa soli nema zdravog života.**

Natrijum hlorid uopšte nije potreban,
jer i bakterije od njega bježe.

Kalijum je važan. NaCl iz organizma izbacuje 9 x više kalijuma i zato je štetan.

Dnevne potrebe za kalijumom su 3 – 4 gr, a mi obično unosimo 1,5 gr pošto ga zbog upotrebe pesticida u povrću više i nema dovoljno.

NaCl povlači vodu iz organa : 1 gr veže 180 ml vode i izaziva porast krvnog pritiska. Može izazvati čak i abortus.

*

Od 1900.god. otkriveno je 11 načina liječenja raka, ali ih zvanična medicina krije !
Do bolesti dolazi poremećajem vibracije našeg elektromagnetnog polja (aure) koje se nalazi na 70 – 150 cm oko našeg fizičkog tijela.

Lijekovi su hemijske supstance koje liječe samo simptome i izazivaju mnoge nuspojave, a bolest ne liječe. Bolest se liječi biološkim signalom pomoću 45 bioloških lijekova.

Od raspadnutih bakterija RNK se fragmentiše u viruse, a DNK u mikoplazme !

Prije liječenja potrebno je uraditi dijagnostiku bioenergetskog stanja, pa onda vraćanje energije u normalu pomoću Rajfovog generatora.

- Ishrana mora da sadrži sirovo povrće (80%) i voće (20%).
- B 17 iz košpice kajsije podiže imunitet i liječi od raka !
- **Šećer** iz voća i žitarica, kao i iz meda (!) **HRANI tumore !**
- Svježim sokovima čistimo organizam od otrova u krvi i podižemo pH, jer maligna bolest nastaje kada pH u organizmu opada.

- Cezijum ubija maligne ćelije tako što podiže pH.

Misli određuju ljudski život i zdravlje i bolest.

Ključ za izlječenje su VOLJA, SNAGA i VJERA u izlječenje u kombinaciji sa antitumorskom biološkom dijetom.

Muškarci imaju veću moć misli (energije) od žena.

Nama nisu potrebni ni ugljeni hidrati, jer podižu nivo šećera u krvi, zatim inzulin, a te oscilacije ubrzavaju starenje i nastanak bolesti.

Nizak ŠUK i inzulin = duži život.

Šećeri iz voća uništavaju fagocite,
pa voće treba jesti umjereno i SAMO PRIJE podne !

DNK je so, kristal koji prenosi fotone.

Otuda svako drugoj osobi možemo svojim dlanom za 3 – 5 minuta ukloniti bol, uspostavljajući povoljniju frekvencu u biopolju bolnog mjesta.

Gladovanjem se liječe mnoge bolesti !

Krvna grupa „0“ treba da ishranu bazira na proteinima, BEZ žitarica i šećera.

Osobe sa KG „A“ najviše boluju od raka jer jedu meso, koje uopšte nije poželjno za njihove ćelije. Zato moraju preći u čiste vegetarijance.

Osobe sa KG „B“ najduže žive, ali im se ne preporučuje da jedu piletinu, paradajz i kukuruz.

Zaključak: Treba se hraniti prema antigenu krvne grupe.

U narednih 5 - 10 godina hemoterapija i radioterapija tumora mora se ukinuti, jer djeluju samo na posljedice, a ne na uzrok bolesti (poremećaj frekvence biopolja) i samo usporavaju rast raka, sa puno nuspojava.

Gojaznost vodi u rak !

Mamograf otkriva **rak dojke** tek kada je tumor „star“ 6 godina.

Nastaje zbog glutena iz pšenice.

Bolesnici od celijakije ne boluju od raka dojke jer izbjegavaju gluten tj. pšenicu.

Žitarice ne treba jesti zbog plijesni i mikotoksina (aflatoksin) i koji se nikako ne mogu uništiti.

Pušenje je manje štetno od konzervisanog mesa !

Da bi se očistili toksini od 100 gr mesa potrebno je 4,3 l. vode !

. Rak nastaje kada ćelije počinju da žive anaerobno

* * *

Nikola Tesla i Jovan Dučić su ubijeni od strane američkih tajnih službi sa Huverom na čelu, zato što su željeli da zaustave Drugi svjetski rat za 7 dana !

MIRABILIJE (Mirabilia na lat. = čudesa) su knjige sa zapanjujućim podacima, koje su učeni ljudi prikupljali kao materijal za neobavezno ćaskanje senatora u starom Rimu.

*

Paradni korak, marševi, ples ili pjevanje pobuđuju međusobnu lojalnost i smanjuje želju da se ide protiv pravila grupe.
Služe za kontrolu ljuskog uma tako što se ljudi doživljavaju kao dio veće cjeline, a dobrobit zajednice osjećaju jednako važnom kao svoju. Tada im mozak oslobađa više dopamina te je pojedinac „na istoj talasnoj dužini“ sa ostalima u grupi.
Nastaje uslovni refleks i način na koji slijedimo gomilu.
Nacisti su privlačili mase paradnim korakom.

(Centar za kognitivnu neurologiju, Holandija)

*

PROPRANOLOL briše traumatična i neprijatna sjećanja. Otkrio ga je Džejms Blek i dobio Nobelovu nagradu. Sada se koristi u liječenju PTSP-a, ali su moguće i zloupotrebe u vojne svrhe, jer bi se kod vojnika koji su u ratu ubijali civile ovim beta blokatorom mogao ukinuti osjećaj krivice !

(„Nejčer neurosajens“ 2005)

*

Paranoja je dobra; to je način opstanka.

(Film)

*

VAMPIR je jedina riječ srpskog porijekla koja se koristi svuda u svijetu.

*

Kofein će nas na kratko „dići“, ali na duže staze nanosi štetu nervnom sistemu, pa je za „zimsku depresiju“ bolje piti čaj od nane, kamilice ili koprive.

*

Svaka šarena (trobojna) mačka je ženskog pola.

*

Žene koje redovno doživljavaju orgazam smiju se 2,5 puta više od onih koje orgazam doživljavaju rjeđe od jednog puta mjesečno.

*

GRIP na vozače djeluje kao 2 čaše alkoholnog pića – smanjuje reflekse za 10%, a povećava broj udesa za 30%.

ANTIDEPRESIVI kod žena uzrokuju nastanak bora više nego cigarete, sunce i alkoholna pića.

*

OČEVI UTIČU NA PROFESIJU DJETETA :

NERVOZNI očevi izazivaju strah kod djece. Iako su kasnije ta djeca motivisana, vrijedna i disciplinovana – plaše se poslovnog rizika.

USPJEŠNI očevi su ostvareni, pozitivno inspirišu, ali djeca kasnije imaju probleme u uspostavljanju socijalnih kontakata.

PASIVNI očevi dugo rade za istu firmu, ništa ne mijenjaju, imaju slabu emotivnu vezu sa djetetom; dijete im kasnije postaje vrijedan radnik naročito u prosvjeti, ali nije za menadžera.

PREZAPOSLENI otac je stalno odsutan, zapostavlja dijete, nervozan je, prenosi odgovornosti na druge - najgora varijanta oca, jer im se dijete kasnije ne ostvaruje u karijeri.

IDEALAN je otac koji razumije dijete, motiviše ga, vodi, uvijek spreman da odgovori na pitanja. Dijete takvog oca kasnije biva uspješno, priznato i snalažljivo, jer je imalo dobar uzor.

*

Nisam kršten, ali sam zato cepljen !

(Jovan, 8 god.)

*

Udruženja za human tretman životinja PETA pozvalo je stanovništvo na korišćenje ljudskog mlijeka u proizvodnji sladoleda, kako bi se zaštitile krave !

*

Muškarci okruglog lica su 20% agresivniji od ostalih, ali su i pouzdaniji.

*

Žene sa izraženom bradom (donjom vilicom) su nevjernije, seksualno aktivnije i prodornije, jer imaju više testosterona. Muškarci ih izbjegavaju.

(„Dejli mejl“)

*

NOVAC NE DONOSI SREĆU.

Sreću čine male stvari, pa svakoga dana treba raditi na sebi i u svemu gledati pozitivnu stranu, sklapati prijateljstva, ne očekivati previše, imati zacrtane ciljeve i biti istrajan u njihovom ostvarivanju.

*

Kontrakcija srca može da izbací krvi do 10 m.

Jogurt čuva desni i prevenira parodontozu i
zato ga treba svakodnevno konzumirati > 55 ml.

*

„ALIEN HAND SYNDROME“ – „sindrom tuđe ruke“ je neposlušna ruka, neurološki sindrom gdje se ruka ponaša samostalno i bez kontrole, a zbog oštećenja srednje frontalne motorne regije mozga nakon operacije mozga, moždanog udara ili upale mozga.

*

Strpljenje je pravilno raspoređen gnev.

(Miljenko Žuborski)

*

Doniranje je novost, ali je zamena organa tradicionalna kod Srba.
Na primer – testisi za bubrege.

(Ranko Guzina)

*

Da bi čovjek stajao uspravno, nisu dovoljne samo kosti.

*

Kada nam neko umre ili nas ostavi, desiće se tuga.
Tragedija je ako nam umre dijete.
Nesreća je kada nam umre roditelj ili druga nama bliska osoba.
Nezgodna se odnosi na sve ostalo.

Bez tuge je nemoguće živjeti.
Ako želimo dugo da živimo, mi ćemo je razvlačiti, a
ako želimo kratko da živimo, mi ćemo je sabijati.

* * *

U Bogoslovskom klubu u Krki učio sam monahe karateu, a oni mene smirenju -
da se osjećaš manjim nego što jesi.

Čovjek snuje, a Bog odlučuje.

Svako nadmetanje izaziva nemir, borbu za pobjedu, titulu.
To je borba za etiketu, da staviš na sebe masku, da budeš nešto drugo.

Ide li karate uz hrišćanstvo ? Moguće je, ali pod uslovom da si u stanju da podneseš uvredu i bol, da ne uzvратиš, da oprostiš kada ti posle drugog šamara lupe treći... Takva harmonija je moguća samo ako se čovek oslobodi agresije.

Agresija i strah su kao jin i jang – iz straha se uvek rađa agresija i obrnuto. Neagresivni karate nije racionalna borba, reč je o potpunom individualnom stanju, i fizičkom i duhovnom. Zapravo, biješ se protiv sopstvenih slabosti.

(Protojerej Vojislav Bilbija, karatista, Rotterdam.)

*

Osobe koje često rade prekovremeno (> 55 sati nedjeljno) imaju veće izgleda za slabljenje mentalnih sposobnosti i demenciju, naročito za kratkoročno pamćenje i sposobnost prisjećanja riječi.

(Finsko istraživanje)

*

Pretjerana samouvjerenost po pravilu ne donosi dobro.

*

Mladi treba da odustanu od slanja SMS poruka petkom, dok traje uskršnji post, kako bi se očistili od virtuelnog svijeta i vratili sami sebi.

(Benito Koki, biskup od Modene)

*

MOĆNI IZVORI ZA POBJEDU UMORA

- Unos do 2 l vode
- Tuširanje hladnom vodom
- Lična riznica blaga koje nam prija (brojevi telefona dragih osoba, CD omiljene muzike, fotografije, čokoladice, parfemi)
- Dodiri – kad nas dodiruju drage osobe i kada mi dodirujemo njih
- Igra i muzika su eliksiri za dušu
- Radovati se unaprijed je vrlo moćan izvor

*

Nikotin utiče na promjene u sistemu za nagrađivanje u mozgu preko neurotransmitera dopamina, koji umiruje, opušta smanjuje apetit, pojačava koncentraciju. Izostanak nagrade (cigaretom) nastaje loše raspoloženje, agresivnost, nervoza, depresija.

Lajt varijante i mentol cigarete su opasnije zbog dubljeg uvlačenja dima.

Samo 3% pušača prestaje sa pušenjem snagom sopstvene volje !

Jaja koja su puna proteina ne podižu nivo holesterola, jer sadrže samo 200 mg holesterola, dok su dnevne potrebe organizma za holesterolom 300 mg !

Pušenje i gojaznost su po holesterol „ubitačniji“ od jaja !

*

Jedan sat dužeg spavanja (preko 7 sati) za 30% smanjuje kalcifikaciju koronarnih arterija.

*

Žene se teže snalaze u prostoru i proučavanju mapa, a muškarci su lošiji u traženju i nalaženju stvari. To je posljedica evolucije :
muškarac (lovac) bolje se snalazi u prostoru, a žena u skupljanju voća i sjemenki.

*

Živim u paklu od života.
Okružen sam bolešću, smrću i ljudskom zlobom.
A ja, evo, živim i radim.
Rad me štiti od lenjosti i smrti.

(Arsen Dedić, kantautor)

*

FORMULA IDEALNOG BRAKA :

- 4 poljupca dnevno
- Seks 3 puta nedjeljno
- Starosna razlika među partnerima 2 godine i 3 mjeseca
- 2 zajednička hobija
- 3 zagrljaja tokom 24 sata
- Svakodnevno 1 x „volim te“
- 2 romantična obroka mjesečno
- 2 vikend putovanja godišnje
- 1 x godišnje putovanje u inostranstvo
- Dijete treba da se rodi 2 godine i 2 mjeseca nakon vjenčanja
- Održavati svakodnevno kontrakte telefonom i SMS porukama
- 2 solo izlaska mjesečno

*

Biti srećan u ljubavi znači uvijek voljeti.
Ako ne volite nekog drugog, volite sebe !

(Ana Mihajlovski, voditeljka i po)

DOBAR OPRAŠTA, A BUDALA ZABORAVLJA.

(M.Žuborski)

*

BANANE smiruju nervni sistem (B vit.), stres (kalijum), depresiju (triptofan podiže nivo serotonina), reguliše krvni pritisak (kalijum), anemiju (željezo), mamurluk (sa medom i mlijekom !), hipoglikemiju, ulkus, snižava povišenu tjelesnu i emotivnu temperaturu, PMS (B6), poboljšava koncentraciju i pamćenje.

Kora (unutrašnja strana) od banane uklanja bradavice !

*

Osobe oba pola koji piju više od 1 čašice alkoholnog pića dnevno imaju veći rizik za oboljevanje od upale pankreasa, dijabetesa i raka pankreasa, pokazalo je 14 američkih studija na 850.000 ispitanika.

Pa ipak, pušenje predstavlja veći rizik po zdravlje !

*

NKVD = Narodni komesarijat za unutrašnje poslove.

KGB = Komitet za državnu bezbjednost.

Nema ničeg strašnijeg za jednog revolucionara,
nego nevin stradati od ruke svojih drugova.

(Josip Broz TITO)

*

Religija za 20 % smanjuje rizik od prerane smrti.
Religija pruža osjećaj zajedništva i potporu.

Religiozni ljudi su stabilniji i manje skloni depresiji,
što je u vrijeme ekonomske recesije i terorizma vrlo bitno.

*

Muškarci skloni neprijateljskom stavu i ljutnji skloniji su
povećanju tjelesne mase, bolestima srca, hipertenziji i većoj – smrtnosti.

*

Pretškolska djeca koja su impulsivna i neobuzdana u vrtiću,
u srednjoj školi su skloniji kockanju, kartanju, klađenju, delinkvenciji, te napuštanju
školovanja, da bi kao odrasle osobe bila podložnija raznim
porocima i zavisnostima.

Gledanje TV više od 2 sata dnevno kod djece za 2 x povećava izgleda za pojavu astme, što se objašnjava manjkom tjelesne aktivnosti i „plitkog“ disanja !

*

Teanin iz čaja (3 šolje dnevno) pozitivno djeluje na rad mozga i smanjuje rizik od pojačanog zgrušavanja krvi, srčanog udara, a reguliše i krvni pritisak kod hipertoničara.

*

**Ko nije ljevičar u mladosti – nema srca, a
ko ne postane konzervativac u starosti – nema mozga.**

(Vinston Čerčil)

*

Doktor nauka je onaj što ti ne kaže da otvoriš usta, samo on priča.
(Igor ,8 godina)

Na internetu na svaku „normalnu“ veb stranicu dolazi 5 porno sajtova.

*

Britansko ispitivanje je pokazalo da muškarcima mnogo više odgovara uloga zaštitnika, nego da budu u vezi sa nezavisnom ženom.
„Bespomoćne“ žene su im poželjnije,
mada su takve sposobnije da ostvare sve što naume !

*

Opterećenje hranom slabi pamćenje.

*

Sve bebe odmah po rođenju su - daltonisti.

*

Usamljeni ljudi često imaju probleme sa spavanjem,
manje vježbaju i lakše odustaju. Jedu više šećera i masnoća.

Od društvenih ljudi se razlikuju otprilike kao pušači od nepušača.
Usamljenost je štetna koliko i gojaznost.

*

Plavooki ljudi bolje vide u mraku.

Najlakše se zamjeraju drugim ljudima :

1. ZVOCAVI PAMETNJAKOVIĆI
(dijele pridike i savjete, a najčešće su u pravu.)
2. NELJUBAZNE OSOBE (namćori)
3. AGRESIVNE LIČNOSTI
4. NEPOUZDANE OSOBE

*

48.godina života je najdepresivnija, jer tada ljudi postaju svjesni da neće ostvariti ono što su željeli, počinju razmišljati o smrti i prolaznosti života. Poslije 60.g. većina se pomiri sa mnogim životnim pitanjima, razočarenjima i nedoumicama ; nastupa miran period, period smirenosti i staloznosti.

(Britansko istraživanje na 2 miliona ispitanika širom planete)

*

Žene su sklonije stvaranju negativnih stavova prema svojim bližnjima nego muškarci, okrutnije su i sklonije predrasudama, jer od prijateljstva očekuju mnogo više nego muškarci, koji lakše i opraštaju.

*

„**Angel lust**“ („žudnja anđela“) je erekcija poslije smrti, ako je muškarac umro u uspravnom položaju ili licem okrenutim nadole, dok je tijelo bilo u vertikalnom stavu.

*

I k'o i svaki svedok, zamerio sam se obema stranama.

*

www.zlatni presek.co.yu
+ 381 112 502 872.
Spasoje Vlajić

*

Da bi nekoga potkupio moraš biti siguran da je dovoljno ispružio ruku !

(Film)

*

Čovjek nikada nije toliko nesrećan kao što misli,
niti toliko srećan kao što se nadao da će biti.

(La Rošfuko)

*

Maksimum truda donosi minimum rizika.

(Film)

Sudbina je naklonjena samo umu koji je spreman za nju.

(Luj Paster)

*

Sreću treba držati kao pticu – što nežnije i sa lakoćom.

Bude li se osećala slobodnom, ostaće ti rado u ruci.

(Fridrih Habel, pisac)

*

Kad bismo htjeli da budemo samo srećni, to bismo lako postigli.

Ali mi želimo da budemo srećniji od drugih.

(Monteskje)

*

Broj 17 je nesrećan simbol,
jer ako se napiše rimskim brojevima XVII. i anagramira,
dobija se riječ VIXI.,
što znači : živio sam tj. sada sam mrtav !

*

Usamljenosti, ako niste monah, nije naklonjena sreća.

*

Čovjek, da bi bio sam, mora biti Bog ili vuk.

(Aristotel)

*

Ko stanuje svuda, ne treba mu adresa.

(M.Žuborski)

*

Ako Zakon prođe u Skupštini, možemo očekivati veliku prvomajsku gej paradu.

(Ranko Guzina)

*

U mozgu postoji više dijelova koji predstavljaju biološku osnovu religioznosti i moralnosti (korteks, prednji dio mozga i starija, dublja područja).

Ne postoji „Božija tačka“ već samo složena i isprepletena mreža u mozgu.

(Nacionalni institut za neurologiju SAD)

*

Šaranje po papiru poboljšava koncentraciju i ne dozvoljava da „misli odlutaju“.

Pas i dijete pobuđuju iste emocije i lučenje oksitocina, hormona koji smanjuje stres, olakšava društveni kontakt, a majkama pomaže da se više vežu za dijete.

*

Optimisti žive duže i zdravije od pesimista, više se nadaju dobru nego zlu, pa je vjerovatnoća da će umrijeti od srca za 30% manja; manje su skloni arterijskoj hipertenziji, šećernom dijabetesu, ali i cigaretama !

*

Injekcije BOTOKSA mogu da izazovu depresiju, jer botox parališe mišiće lica pa takve osobe ne mogu da se izražavaju neverbalno.

Ljudi koji ne pokazuju osjećanja svijet doživljavaju loše i duže zadržavaju negativne misli.

*

Najveći rizik za nastanak raka gušterače imaju osobe sa krvnom grupom „B“ (72%), zatim „AB“ (51%), „A“ (32%), dok je za osobe krvne grupe „0“ taj rizik je najniži.

*

Popodnevno spavanje do 45 minuta je korisno, jer osobe sa tom navikom brže uče i bolje pamte, raspoloženije su, kreativnije i produktivnije, a imaju i manje šanse za oboljevanje od srčanog i moždanog udara, te djabetesa.

*

MUZIKA i seksualno ponašanje :

- Klasika – u seksu su mirni, bez fantazija i sklonosti za eksperimentisanje.
- Hard muzika, jačeg zvuka – spremni su „sve da probaju“.
- Pop muzika – najbolji su, jer su „u sredini“, znatiželjni i inovativni.

*

80 % milionera vozi – polovne automobile !

*

Riječ „cigara“ potiče iz španskog jezika i znači „cvrčak“.

*

Muškarci su tolerantniji šefovi od žena „šefica“.

PLAVA TRAKA vezana oko glave liječi napad migrene !

*

Ako Milorad Dodik još jednom upotrebi reč „provedba“, moraće za kaznu sto puta da napiše srpski prevod te reči „izvršenje“.

(Prof.dr Mirjana Vlasisavljević, filolog)

*

Na svirali smernosti kajanje je poslednja rupa.

(M.Žuborski)

*

ČARLS BONETA SINDROM (CBS) je poremećaj od kog oboljevaju ljudi koji imaju problem sa vidom. Mozak u normalnim okolnostima ima naviku konstantnog dotoka slika. Ali, ako se količina informacija smanji, mozak će početi sam da proizvodi slike, odnosno halucinacije. To je meicinsko objašnjenje „pojave duhova“.

*

Svaka treća zaposlena Britanka plave kose farba se u smeđe kako bi je na radnom mjestu ozbiljnije shvatali.

*

Put do istine je najteži od svih puteva.

(Narodna)

*

„Jesen patrijarha“ označava usamljenost i tugu na vrhu političkog Olimpa.

*

Djeca mnogo bolje usavrše čitanje ako naglas čitaju svome psu, jer pas nikoga ne procjenjuje, pa djeca mogu da vježbaju slušanje sopstvenog glasa i tako dobijaju na samopouzdanju.

(Američka studija)

*

Zlostavljanje u ranom djetinjstvu trajno mijenja način reagovanja na stres i pojačava reakciju na stresne situacije.

*

Mozak ima sposobnost samostalne regeneracije.

UNICEF tvrdi da 500.000.- porodica umire godišnje u svijetu zbog nedostatka ljekarske njege, a zbog krvarenja, infekcija, hipertenzije, komplikacija abortusa i HIV-a.

Rizik za smrt je 1 : 76 u zemljama u razvoju i 1 : 8.000.- u razvijenim zemljama.

*

Mislio sam da je „Veliki brat“ dno dna.
Sad mislim još gore.
Ovo je struganje po glibu !

(Nenad Čanak)

*

Povodom bombardovanja SR Jugoslavije 1999.god. na naslovnoj strani „Feral tribjuna“ osvanula je parola :

„ NATO nad Srbijom – dolje američke bombe !“

A sarajevski „Dani“ su citirali sarajevskog taksistu :
„E, da mi se večeras rađa drugi sin, dao bi' mu ime Tomahavk !“

*

Žene teže praštaju emocionalnu prevaru nego „vezu za jednu noć“,
dok muškarci više pate zbog seksualne prevare, bez obzira
da li se ona desila iz ljubavi ili strasti.

U „sajber ljubavi“ oba pola su samo zbunjena i
ne znaju da li je u pitanju nevjerstvo.

*

Petak, 13. pojavljuje se 3 x godišnje na svakih 11 godina.

*

Jedna pčela tokom svog života proizvede samo 1/12 kašičice meda.

*

Istraživanja pokazuju da je u Evropi 86 % žena i 48 % muškaraca religiozno.

Žene svoja vjerovanja češće temelje na iskustvu i instinktu nego
na racionalnim razlozima. Zato su i češće žrtve sektu i raznih kultova, a
vođe takvih organizacija su u 78 % slučajeva – muškarci.

Ženama je jednostavno potrebno i dalje muško vođstvo !

Nijedna namirnica nema tako kompleksnu i prijatnu aromu kao krompir, koji ima 3 – 9 vrsta arome. Pomfrit sadrži svih 9.

*

Nivo empatije zapisan je u genima i okolina ima vrlo malo veze s tim.
Drugim riječima : dobričine se rađaju, a vaspitanje nema baš veliku ulogu na tu osobinu.

*

Ljutnja na poslu je dobra za karijeru, jer u kritičnim situacijama takve osobe bolje reaguju, stabilno i kritički, što donosi poštovanje drugih kolega.

*

TRANSURFING je tehnika biranja stvarnosti:

Potrebno je samo nešto jako i iskreno željeti, pratiti „znakove pored puta“ i stvarnost će sigurno biti onakva kakvu želimo.

„Čitava Vaseljena angažuje se da ostvari želju malog čovjeka.“

(Paolo Koeljo „Alhemičar“)

Sudbina ostaje samo kao opravdanje kada nešto ne želimo dovoljno ili kada se plašimo hoćemo li umjeti da uživamo u momentu kada naši snovi postaju java.

Prvo treba dobro razmisliti da li nešto zaista želimo, jer se možda ovakvim razvojem situacije spasavamo od još nepoznatih problema.

Za odluku moramo slušati „šum jutarnjih zvijezda“, tj. tihi šapat duše, koja nam ukazuje na pravo rješenje.

**Odrecite se namjere da nešto dobijete,
zamijenite je namjerom da nešto date i dobićete ono čega ste se odrekli.**

(Vadim Zelend, ruski fizičar)

Transurfing bez greške oblikuje stvarnost !
Ali, želje su opasna stvar i prije početka primjene transurfinga
želju treba dobro osmisliti i definisati.

Ne umije svako da se nosi sa svojim željama, jer one su opasne.
Zbog toga se događa da se ljudi suoče sa ostvarenjem tih želja na jako negativan način.

Zato pazite šta želite, jer to vrlo lako može postati vaša svakodnevnica.

Dva najvažnija koncepta transurfinga su unutrašnja i spoljašnja namjera.

Unutrašnja je usmjerena na osjećaj sopstvene vrijednosti,
ali kao takva nije dovoljna za ostvarenje cilja.

Odgovor je u moćnoj spoljašnjoj namjeri koja nastaje kada su duša i razum usklađeni.

Zato se radi ostvarenja želje moramo odreći unutrašnje namjere !

Uspješni ljudi se ne razlikuju od običnih ljudi,
sem po tome što se nisu uplašili svojih želja.

(„Život“)

*

Prečnik tanjira se za posljednjih 30 godina povećao sa 23 cm na 33 cm, znači za čitavih 10 cm., a u svijetu se pojavila i nova bolest – gojaznost.

Na tanjiru treba biti smješteno ugljenih hidrata i bjelančevina ne više od jedne stisnute šake, pesnice, a ostatak slobodnog prostora može da bude popunjen povrćem ili voćem.

*

Kuhinjska so (NaCl) je prirodni antidepresiv, pa mnogi presoljavaju hranu a da je nisu prethodno ni probali, uprkos saznanjima da je so štetna po zdravlje.

Dnevne potrebe su 6 mg.

Dodavanjem kiselina hrani (limunov sok) stvara nam osjećaj slanog ukusa kada je soli u obroku nedovoljno.

(Dr Kim Džonson, SAD)

*

Budilnik ugrožava srce i šok je za organizam,
posebno kardiovaskularni i nervni sistem.
Izaziva skok krvnog pritiska, ubrzan puls, drhtavicu i strah,
hronični stres i neurozu, pad fizičkih i kognitivnih sposobnosti.
Bolje je buditi se uz nježnu i tihu muziku.

(Japanska studija)

*

SKANK je marihuana uzgajana u saksiji - 1 kg košta 2.000.-€.

„Albanka“ 1 kg = 800.- €, a „Domaćica“ 200 – 300.- €

*

Ko je pao u bezdan zaborava spasao se od zlopamtila.

(M.Žuborski)

*

Vruć ČAJ (65 - 69°C) povećava rizik za nastanak raka grla za 2 puta, a
ako je > 70°C čak za 8 puta !
Zato treba sa pijenjem čaja treba sačekati najmanje 4 minuta.

*

Ljudi koji su preživjeli srčani udar često imaju probleme sa vidom, ali se stanje može poboljšati slušanjem omiljene muzike, jer muzika povoljno utiče na moždanu aktivnost i povećava osjetljivost na nadražaje u vidnom polju.

(Dr Dejvid Soto, London)

*

Homoseksualci zbog pritiska okoline traže pomoć psihologa kako bi promijenili seksualnu orijentaciju, a ovi pokušavaju da ih „izliječe“ (bezuspješno !), jer nema dokaza da njihova terapija ima učinka, nije etička i šteti pacijentima.

Prof.Dr Majkl King smatra da je najbolja pomoć tim pacijentima savjet da se prilagode situaciji, da ih okolina vrednuje kao osobe i „pokaže“ im da nema ničeg patološkog u njihovoj seksualnoj orijentaciji (!?)

Stručnjaci i cijelo društvo moraju da im pomognu da se suoče sa predrasudama koje gaje prema sebi i s onima koje imaju drugi prema njima.

Vjerske, kulturne i moralne vrijednosti kao i pritisak okoline izaziva toliko stres da homoseksualci traže pomoć kako bi promijenili seksualnu orijentaciju, ali to je prosto – nemoguće.

(„Press“)

*

Protiv nervoze, svadljivosti, uvredljivosti i „slabih živaca“ :

- Čaša jogurta + 2 kafene kašike meda + 10 kapi tinkture valerijane – 2 x dnevno

Protiv obeshrabrenosti :

- U 250 ml crnog vina kuvati 3 suve smokve sve dok ne nastane sirupasta masa, ohladiti i uzimati preko dana po 1 kafenu kašiku.
- Polako žvakati crni integralni hljeb sa komadićima slatke jabuke (vitamini i minerali vraćaju snagu).

Protiv bezvoljnosti i jake nervoze :

- Sažvakati 5 komada suvog grožđa

(Manastirski recepti iz XVIII.v.)

*

ORGON je životna energija (prana, či). Piramide objedinjavaju kosmičku energiju (+) i energiju iz Zemlje (-) i na njihovom spoju stvaraju pozitivne vibracije koje se šire u okolinu.

*

Riječ kapučino potiče iz XVI.v. po monaškom redu sa kapuljačama „kapučinos“.

Olajavanje je niži, a klevetanje viši stupanj ogovaranja.
Olajavaju se obični građani, a kleveću istaknute ličnosti.

*

Pukla je bruka i izlila se na sve strane. Ekipe su na terenu i saniraju kvar.

(Ranko Guzina)

*

Ljudi koji imaju veći IQ imaju manje šanse da ih zadesi infarkt ili druga fatalna nesreća, dokazano je u 15 - godišnjem praćenju velikog uzorka vojnika.

*

KAFA ima najbolji ukus ako se pije iz omiljene šoljice, potvrdilo je 65% ispitanika.
Ispijanje kafe je čitav ritual, a kafa sama stvara određen učinak u organizmu,
pa ljudi prema njoj razvijaju i određenu strast i potrebu.

(Press)

*

Proteini iz graška su prirodni lijek protiv art. hipertenzije i hroničnih bubrežnih blesti, jer pospješuje diurezu i detoksikaciju organizma.

*

Zeleni čaj sa antioksidantnom polifenolom uništava bakterije koje izazivaju infekcije usne duplje.

.(Japansko istraživanje).

*

„GHOSTNET“ je elektronska špijunska mreža – „mreža duhova“.
MALVER je zločudni softver kojim hakeri upadaju u tuđe sisteme.

*

Tom, mladić iz Sautemptona izašao je iz kome pomoću kreme za samopotamnivanje, čiji miris mrzi, a koju je namazala na sebe njegova djevojka Džo, zatim pustila njihovu omiljenu muziku i zagrlila ga !

*

Konsumacija tunjevine jedanput sedmično kod žena znatno umanjuje „sindrom suvih očiju“.

*

Kompjuter ne oštećuje vid,
ali zamara oči zbog rjeđeg treptanja, sušenja i osjećaja peckanja u očima.

Dobre sunčane naočere filtriraju 99 od 100% dugotalasnog (UVA) i srednjetalasnog (UVB) ultraljubičastog zračenja, koja mogu da izazovu opekotine rožnjače, ali i kataraktu.

*

Slatkiši pospješuju nastanak staračke makularne degeneracije oka (skokovi šećera u krvi).

*

Svaku veliku odluku treba prespavati -
prvo se dobro informisati, pa zaboraviti na cijelu priču
dok naša podsvijest ne obradi sve podatke.
To vodi kvalitetnijem izboru nego samo razmišljanje,
koje je dobro samo za manje važne svakodnevne izbore.

*

PMS tegobe nastaju zbog manjka hormona estrogena i progesterona.
Terapija je hormonalna i ispravna ishrana sa dovoljno magnezijuma (banana),
cinka (badem), vitamina B i masnih kiselina (riba 1 – 2 x nedjeljno) i
3 obroka voća i povrća dnevno.
Ne preskakati redovne obroke.
Ukinuti u ishrani mliječne proizvode, so i kafu, a slatkiše zamijeniti suvim voćem.

*

Gledanjem sagovornika u oči bolje se zapamti lice.
Prvo se gledaju oči, zatim usta pa nos, i tim redom se
lice složi u našem pamćenju.

*

Vruć čaj temperature > 70°C je pravi šok za organizam i
uz cigarete i alkohol povećava rizik za nastanak karcinoma jednjaka.

*

Smanjenje unosa bjelančevina za 25 % bitno slabi imuni sistem.
Dnevne potrebe odrasle osobe su 40 – 60 gr proteina.
Jogurt, bijeli luk, pileća supa, selen i cink – jačaju imunitet.

*

Miškoviću, kupi Kosovo, da opet bude naše !

(Grafit)

Omiljene BOJE ženske garderobe i karakter :

Pink	Živahna, djetinjasta osoba, postavlja male ciljeve, a velike prepušta drugima.
Ljubičasta	Umjetnik, ekstravaganatna i kreativna osoba sa stilom,
Žuta	Duhovita, inspirativna, vrca od ideja, pomirljiva osoba koja voli timski rad
Crvena	Laf, dominantna, impulsivna, samopouzdana i strasna osoba, sve ostvari. Ne voli tuđu komandu.
Narandžasta	Vedra, vesela, društvena, prilagodljiva i otvorena osoba
Braon	Smirena, izdržljiva, strpljiva, praktična, uporna osoba
Zelena	Pouzdana, sigurna, koncentrisana, radoznala i otvorena osoba
Crna	Otmena, tajanstvena, elegantna osoba, koja želi pažnju okoline. Odluke donosi ne prema osjećanjima, već prema argumentima
Plava	Pouzdan i uravnotežen prijatelj, osoba koja dobro procjenjuje svoje mogućnosti i ljude oko sebe
Bijela	Simbol reda i čistoće. Osjetljiva, rezervisana osoba koja voli čistu i jasnu situaciju, pravilno ocjenjuje prioritete

*

Konzumacije ribe 1 x nedjeljno kod tinejdžera povećava verbalnu inteligenciju i doživljaj prostora za 6 %, a češće konzumiranje i do 11 %.

*

Vegetarijanci imaju veće izgleda za oboljevanje od raka debelog crijeva, za koji se ranije smatralo da je više povezan sa konzumacijom crvenog mesa.

*

ČITANJE je daleko djelotvorniji način opuštanja i smanjenja nivoa stresa od drugih metoda, kao što su muzika, šetnja, čajevi. Samo 6 minuta čitanja smanjuje stres za 2/3 (65%), slušanje muzike za 61%, upotreba čaja ili kafe za 54 %, dok šetnja nivo stresa smanjuje za 42%.

*

U ratno vreme ne treba ništa potpisivati.

*

- Pošteno stečeno je sa smernošću izgubljeno.
- Vrlina je novcu zakon, a vrlini je novac teret.
 - Lažovi dangube sa sebi sličnima.

(M.Žuborski)

*

Umjerena vježba je hodanje tempom od 92 – 102 koraka u minuti za muškarce i 91 – 115 koraka u minuti za žene.

Žene su desetak dana pred menstruaciju sklone nepotrebnom trošenju novca i teže kontrolišu želju za šopingom.

*

CERVARIX, vakcina protiv HPV (herpes papiloma virusa) u cilju zaštite od raka grlića materice kod djevojčica od 12 – 13 godina u Velikoj Britaniji, dala je niz nuspojava : paralize, vrtoglavice, slabost mišića, mučnine, povišenu temperaturu, obamrlosti. Cilj vakcinacije je da se spasi 700 života godišnje, pa stručnjaci kažu da je dobrobit od vakcine daleko veća od rizika !?!

*

Žene su povodljivije na sve što je u vezi sa njihovom ljepotom. Otuda je kampanja ruske CSI bila vrlo uspješna sa sloganom:
„Misliš da si sa cigaretama ljepša ?“

*

Osobe koje se osjećaju hronično umorne često pate od upale sinusa.

(Američka studija)

*

Reklama čini svoje !
Ko su bili Bojović, Mišić i Stepa Stepanović ? - pita učiteljica, a Perica kao iz topa odgovara :
„Srpski DELTA ĐENERALI !“

Sigurni smo da je smeh lekovit, jer najduže žive oni koji se poslednji smeju.

(Ranko Guzina)

*

Alkohol, droga i orgazam odvajaju čovjeka od Boga.
Zato su sve religije protiv poroka.

(„Biseri“)

*

Prema Kur'anu, smrću će se kazniti svako ko je ubio ili je širio zlo po svijetu.
U Iranu i homoseksualce kažnjavaju smrću.

*

Kockar od karijere savjetuje :
„Ovcu možeš više puta ošišati, a samo jednom odrati.“

*

Svaka kurva ima svoju tužnu priču.

GALA (priredba, koncert) potiče od engleske riječi
Gallows day = dan za vješala,
iz vremena kada su se javno vršila pogubljenja.

*

Smrtna kazna se danas izvodi još u 59 zemalja svijeta.

*

U lošem braku 40% žena je depresivno, bolešljivo i pati od metaboličkog sindroma, dok su muškarci samo depresivni, bez odraza na fizičko zdravlje.

*

Psi, kućni ljubimci čine nas srećnima zbog,
za 20 % većeg nivoa oksitocina, hormona socijalizacije i povezivanja.

*

Neprijateljski nastrojeni ljudi skloniji su gojaznosti, nego pomirljivi.
Kod žena je taj uticaj trajan, a kod muškaraca postepeno raste sa godinama.
(Press)

*

Muškarci sa bujnom kosom imaju 5 x više uspjeha
da nađu partnerku, nego ćelavi.

*

Intuitivno mišljenje je sveti dar, a racionalno vjerni sluga.
Stvorili smo društvo koje poštuje slugu, a zaboravlja dar.
(Albert Ajnštajn)

*

Za ispravnu odluku mozgu su dovoljne samo 2 sekunde.
U trenucima stresa ovakve brze odluke su od životne važnosti.
Intuicija (vanosjećajna percepcija, podsvijest, nesvjesni um) je
prividna mogućnost čovjeka da stekne znanje
bez jasnog uplitanja uma ili shvatanja čitavog procesa.
Postoji čitav jedan svijet koji se nalazi oko nas, ali na višem nivou,
na drugim vibracijama. U njemu su ljudi kojih više nema i
koji u drugom svijetu imaju zadatak da komuniciraju sa nama.
Šesto čulo ili intuicija je način na koji nas savjetuju, vode ili upozoravaju.

(Dr Hans Holzer, parapsiholog)

HUMOR je mamac za seks.

Žene misle da su muškarci koji ih zasmijavaju pametniji i iskreniji, a da ti kvaliteti pomažu da takav muškarac bude bolji otac i suprug. Međutim, istraživanja nisu pokazala da je humor povezan sa inteligencijom.

*

U zajedničkom šopingmu muškarci su umorni od kupovine u 72. minuti i počinju svađu, a žene tek u 100. minuti.

*

Osobe koje su uzimale vitamin D od 5.600.- IJ 1 x nedjeljno tokom tri godine, imaju za 90 % manji rizik za frakturu kičme i 63% za frakturu kuka.

*

Kod gojaznih žena unošenje dodatnih količina kalcijuma i D vitamina kao suplementa može pomoći za gubitak masnog tkiva i tjelesne težina.

*

Osobe sa hroničnom nesanicom imaju za 30% niži nivo hormona grelina, koji kontrolira apetit, a nema uticaja na nivo leptina, hormona gladi.

*

Vlasnici pasa ne liče na svoje ljubimce – opovrgnuto je staro mišljenje, ali su ljubazniji od ostale populacije.

(Britansko istraživanje)

*

Svake godine u prosjeku se regeneriše 1% ćelija ljudskog srca, pa se već razmišlja i o vještačkoj stimulaciji ovog prirodnog procesa, te da se tako smanji potreba za transplantacijama novih ćelija srca.

(SAD)

*

Slušanje muzike poboljšava stanje nakon moždanog udara, jer ima blagotvorno dejstvo na dijelove mozga ključne za vid, pažnju i aktivnosti, a testove sposobnosti poboljšava i do 4 puta !

(Američko istraživanje)

*

Gojazne osobe imaju veći rizik za parodontozu i bolesti krvnih sudova u prosjeku za 29%.

Liječenje i iscjeljenje su kreativni procesi i učenje (često bolno), koji se uvrštavaju u duhovni razvoj čovjeka.

*

LJUBAV je najbolji štit i oružje, lijek i preventiva svake bolesti.

*

Albanci (ARBANASI) sišli su sa Kavkaza do Carstva Aleksandra Velikog i Vizantije 1.034.god., a od 1.078.g. se prebacili na Balkan. One koji su uzeli katoličanstvo Turci su nazivali Arnauti, a Srbi koji su uzeli islam postajali su Arbanasi.

*

Jezuiti su najmilitantniji red Rimokatoličke crkve nastao u XVII.v. koji se borio za interese Pape i bogaćenje Crkve. Umiješani su u razne atentate pa i potapanje „Titanika“ !

*

Slogan jedne francuske NVO namjenjen tinejdžerima :
„Bez kondoma, vi vodite ljubav sa SIDOM. Zaštitite se !“

*

Bolje je miješati alkohol nego beton.

(Grafit)

*

Spanać nije jelo za djecu već za starije, zbog sadržaja nekih kiselina koje kod djece izazivaju alergije i odbojnost, ali zbog visokog sadržaja magnezijuma (50 gr. spanaća pokriva dnevne potrebe !), vitamina E i mangana, štiti srce, kožu, kosu i nerve, a dobar je i „protiv“ starenja. U spanaću nema kalcijuma onoliko koliko se ranije smatralo.

(Dr Hademar Bankhofer, Beč)

*

Pred rupama u zakonu svi smo jednaki !

(Mlađen Stanković, Radio Bgd)

*

Najteža je kila od razmišljanja.

(M.Žuborski)

Vjerovatnoća za preranu smrt je 2,6 x veća kod ljudi sa usporenim reakcijama.
Samo je pušenje jači faktor za preranu smrt za 3 puta, dok su drugi činioci
(fiskultura, hipertenzija, frekvencija srca, širina struka i bokova, alkohol, IBM)
imali manji uticaj.

(Univerzitet Edinburg, 20-godišnje istraživanje)

*

20% razvoda brakova u svijetu uzrokovano je
virtuelnom prevarom (četovanjem) jednog od partnera.

*

Biće još samo jedni izbori u Crnoj Gori, kada će birati Mila za kralja Nikolu.

(R.Guzina)

*

**Postoji samo jedan jedini način da čovjek bude srećan u životu, a
to je da živi za drugog.**

(Čarli Čaplin)

*

Država tj. Služba bezbjednosti uvijek je štitila podobne a nesposobne.

*

Kada se prerano osijedi, to je znak da organizmu nedostaje kalcijum.

*

Kosa raste brzinom od 0,3 – 0,4 mm dnevno.
Kratka kosa raste dvostruko brže od dugačke.
Vlas koje debljine je 0,1 mm.

*

Jatrogeneza (iatros – ljekar, genesis – porijeklo)
su bolesti nezavisne od primarnog uzroka, a koje nastaju zbog propisanog lijeka ili
medicinskog djelovanja tokom dijagnostike, profilakse ili terapije.
Izazivaju ih lekari, lijekovi i bolnice.

(Peper, 1956)

*

„Lijekovi nemaju doze, nego ljudi.“

(Paracelzsius)

Nije opasno biti bolestan, opasno je biti liječen.

(Molijer)

Medikamentalizovana razdoblja i stanja su :

- Starost
- Trudnoća (fertilitet, reprodukcija)
- Menopauza
- Djetinjstvo (hiperaktivnost, disleksija)
- Nedostatak koncentracije
- Adolescencija
- Loše raspoloženje
- Nesanica
- Gojaznost
- Čelavost
- Seksualne disfuncije

U budućnosti ćemo oboljevati od sve većeg broja bolesti, jer će naša očekivanja u pogledu zdravlja bivati sve veća i izopačenija.

Teorija faktora rizika poručuje bolesnicima da su sami krivi što su bolesni, a krivi su im i preci. Tako se čovjekova adaptivna sposobnost pretvara u disciplinovanost pasivnog medicinskog potrošača.

(Ivan Ilić, sociolog medicine)

*

U SAD je 1961.g. upotrebljavano 656.- lijekova, a danas > 8.000.-
10% američke djece upotrebljava RITELIN zbog hiperaktivnosti !

*

Svi lijekovi potiskuju simptome i uzrokuju druge.

3 – 5% pacijenata dolazi u bolnice zbog reakcije na lijekove, jer ne poštuju uputstva za upotrebu.

U SAD smrt zbog ljekarske greške je na 8. mjestu smrtnosti, a kod svakog 10. pacijenta izaziva štetne posljedice

* * *

Žene koje se svako jutro našminkaju imaju bolju ravnotežu, stabilnije su na nogama pa rjeđe padaju, nego one koje to ne čine, jer imaju drugačiji stav pri hodu.

Šminkanje je svojevrсно istezanje koje pomaže koordinaciji.

(Dr Patrisija Pino)

*

Lijepo je biti oženjen. Samo ako si izdržljiv.

Prvo pravilo policijskog zanata je :Poslije posla potrudi se da dođeš kući živ.

Drugo pravilo : Ako hoćeš da sačuvaš tajnu, ne govori je šefu.

(Film „Nesalomivi“)

*

Geotologija je nauka koja izučava medicinsko djelovanje smijeha na ljudsko tijelo. Odrasli se dnevno nasmiju oko 15 puta, a djeca 400 puta. To je najzdraviji ventil za oslobađanje od negativnih osjećanja, oslobađa od obrazaca, podstiče kreativnost i koncentraciju, samopouzdanje i samokritičnost, produktivnost.

Pri smijanju disanje postaje dublje (brzina 100 km/sat), puls raste do 120/min. trazađuje se kortizol i adrenalin, podstiče imunitet, relaksacija, a uklanjaju se i bolovi. Smijeh ubrzava ozdravljenje.

*

Kafa prije naporonog treninga smanjuje rizik za nastanak bolova u mišićima, jer blokira adenozin koji aktivira receptore za bol kod upale mišića.

*

Jedno britansko naučno istraživanje je dokazalo da **unapređenje na poslu loše utiče na zdravlje**, jer su unapređeni izloženi još većem stresu i u prosjeku za 10 % više pate od mentalne iscrpljenosti, a za to neće potražiti ljekarsku pomoć.

Ovaj stres povećava rizik i za nastanak i drugih bolesti.

*

UTORAK u 11,45 h je najstresnije vrijeme u nedjelji, pokazalo je istraživanje na 3.000.- Britanaca.

*

Nesrećan brak pogubno djeluje na zdravlje žena, izazivajući metabolički sindrom, depresiju i srčane bolesti.

(SAD)

*

Mnogo stvari gubimo zato što ih ne tražimo.

(Francuska)

*

Svaka mu je ka' u Njegoša !

Dječiji biseri :

- Najviše volim da jedem meso od pileta sa drškicom !
- Najradije jedem kuvano jaje na oko.
- Najslađe jedem kupus od salate.
- Volim sve, a najviše pasulj sa dokolenicom.

*

Britanski glumac Majkl Kejn (76) ne planira penziju i kaže da će jednog dana „izčeznuti kao stari vojnik“, a da danas prihvata samo uloge koje ne može da odbije. „To je stari mafijaški štos; ponudite mi nešto što ne mogu da odbijem, a to nema veze sa novcem, već sa scenarijem.“
(Press)

*

Osmogodišnja američka studija pokazuje da se kod 90% bračnih parova pojavilo nezadovoljstvo nakon rođenja prvog djeteta u periodu prilagođavanja.
I kod parova bez djece takođe opada kvalitet bračnog života.
(Dr Skot Stenli)

*

Premijer Italije Silvio Berlusconi u Abrucu, gradu razorenom u posljednjem zemljotresu, više se bavio muvanjem doktorke Fabiole Karijeri, nego pomaganjem stanovništvu.

*

Čovjek pada, čovjek strada, čovjek vaskrsava.

Srbi se smiruju stradanjem, Rusi molitvom, a Grci milosrđem.

*

Hira Ratan Manek (1937), tvorac solarne joge, od 1995.g. ne jede, a energiju crpi od Sunca. Živi od vode i sunčeve energije.

Solarna joga se vježba 270 dana tako što se sunce uhvati na izlasku i u njega gleda 10 sekundi, drugog dana 20 sekundi, desetog dana 100 sekundi (treptanje je dozvoljeno). Nakon 3 mjeseca postepenog povećavanja vremena gledanja u sunce vrijeme gledanja iznosi 15 minuta.

Tada se vid poboljša, a psihički poremećaji i strah od smrti nestaju.

Kada se postepeno dođe do 30 minuta nastaje iscjeljenje svih bolesti. Poslije 7,5 mjeseci zurenja u sunce (35 minuta) nestaje i osjećaj gladi, jer se energija dobija – od Sunca.

Nakon 9 mjeseci (44 minuta u cugu) tijelo postaje solarni čip i

čovjek se oslobađa svih ovozemaljskih potreba, ali povremeno mora da obnovi baterije 15-minutnim „punjenjem“ ili da hoda bos po zemlji (ne travi!).

Manek je celibat uveo u 50 godini života, a u 60.godini je shvatio beskorisnost materijalnog svijeta.

Ispitivan je na klinikama u Kalkuti i Filadelfiji i tom prilikom mu je dokazana regeneracija neurona i uvećanje epifize, koja se inače kod ljudi od 55.god. života smežurava na veličinu 6x6 mm.

Epifiza se nalazi ispod tjemene čakre i ključ je dobrog zdravlja i središte duše.

Pošto se kod Maneka epifiza uvećala, to znači da je proces starenja usporen.

Epifiza prima svjetlost preko očiju.

Luči hormon melatonin, a lučenje pokreće serotonin, hormon koji se stvara na dnevnoj svjetlosti (danju serotonin, noću melatonin).

Prije 10.000.- godina u Peruu je postojala solarna civilizacija, koja je mogla i da leti!
Hodanje po zemlji bosim nogama preko palca stimuliše epifizu i starenje se usporava.
25.000.- ljudi na svijetu praktikuju sistem zurenja u Sunce.

(„Treće oko“)

*

Sada je svjetska kriza, ali jednoga dana biće naša.

(Branislav Parović)

*

Lek mora biti gori od bolesti...

(M.Žuborski)

*

Med sa nastruganom jabukom je odličan lijek protiv diareje.

*

Upotrebom klica brokolića kroz 8 nedjelja uništava se *Helicobacter pylori*.

*

Upotreba čaja od hibiskusa 3 x dnevno tokom 6 nedjelja uspješno reguliše povišeni krvni pritisak kod osoba koje ne uzimaju antihipertenzive.

*

Humor je način da se čovjek spase od straha i strepnje i daje čitaocu šansu da se odmori, da udahne vazduh, ali je i način za suočavanje sa svojim demonima.

(Jelena Lengold, pisac)

*

Otkako su Srbinu novine postale jutarnja molitva, on je izgleda i propao.

(Sv. Justin Čeljski)

Žene koje rode dvojke, trojke ili više djece odjednom, imaju 43% izgleda da će patiti od depresije 9 mjeseci nakon porođaja, od žena koje rode jedno dijete.

(„Pedijatriks“)

*

50 gr. spanaća sadrži dnevne potrebe čovjeka za magnezijumom.

Sadrži E vitamin i mangan i jača kosu, kožu, nerve, hrani mrežnjaču, štiti od sljepila i starosti.

*

Seoski turizam je postojao oduvek, ali se nije tako zvao, jer je dedu i babu bilo sramota da naplaćuju.

Hajte, molim vas, kakav genocid ?
Nema živog čoveka koji bi to posvedočio.

U zemlji ogrezloj u kriminal, lične karte trebalo bi da budu sa fotorobotom.

(R.Guzina)

*

Dječiji biseri :

Ko je bio Ivo Andrić ?

- On je bio zidar i napravio je najveći most na Drini, al' mu nisu platili.
- To je mamina prva velika ljubav i kad se udala za tatu o njemu puno priča, a tati svejedno.

Ko je patrijarh ?

- Patrijarh je onaj što se krsti kad mu mi mašemo.
- On je isto što i Sv.Sava, samo što je živ.
- Kada je Božić ili Uskrs on peva, a nije snimio CD.

Šta je parlament ?

- Kad nekog pitaju da li će da dođe, a on kaže :
„Doći ću, nemam druge obaveze“.

*

Ne mere se prijateljstva po tome koliko za prijatelja možete da učinite ili koliko on može za vas, nego koliko ljubavi možete da podelite i to na ravne časti.

Umetnost je umeti primiti ljubav mnogo više nego umeti dati.

(Tanja Bošković, glumica)

*

Rak se „hrani“ mesom, svježe povrće ga ubija !

Šećer, meso, mlijeko stvaraju kiselu sredinu koja hrani ćelije raka.

Rak „voli“ so, kafu i VEGETU.

*

Svakodnevna upotreba đakuzija od 30 minuta
može da negativno utiče na spertamozoide i da smanji plodnost za 30 % !

*

JAJA čuvajte u frižideru okrenuta vrhom nadole.
To će spriječiti isparavanje vode i punjenje prostora između ljuske i membrane
vazduhom. Svježe jaje ima dva sloja bjelanca i vremenom bjelance se stanjuje,
postaje vodnjikavo, a žumance pljosnato.
(Ovo se odnosi na kokošija jaja !)

*

Grci u sva jela stavljaju cimet, a u supu jabuku isjeckanu na kockice.
Ukus jela im je očaravajući.

*

Duhovni hirurg Žoao de Deuš iz Perua svojim pacijentima savjetuje da ne
upotrebljavaju svinjetinu (duhovno nečista hrana), čili papriku (stvara zapaljenja),
jaja (puna su hormona iz hrane za piliće koja smanjuje efekte operacije i biljnih
lijekova), banane (hemikalije za sazrijevanje), alkohol (remeti proces iscjeljenja) i
seks 40 dana od operacije (remeti fizičku energiju potrebnu za iscjeljenje).

Nepoštovanje ovih pravila može prekinuti proces iscjeljenja, pogoršanja ili
povratak bolesnog stanja od prije operacije.

**Svako mora da se duhovno promijeni,
neko da promijeni okolinu ili odnos prema bližnjima.**

Svojim pacijentima se ovako obraća:

**„ U ime Isusa Hrista, svi ste izliječeni.
Neka se uradi šta treba da se uradi, u ime Boga !“**

Operacije traju 20 sekundi bez spoljnih su ožiljaka,
ali se rentgenski vide unutrašnji rezovi i šavovi.

Žoao je život posvetio izlječenju bolesnika bez naplate i predrasuda.

On je medijum koji je duhovna veza između živih i mrtvih.

Dobri ljudi dobro prihvataju energiju iscjeljenja.

(Prof.Dr Dejan Raković)

*

Jedna holandska studija pokazuje da se kod osoba koje redovno uzimaju ASPIRIN kao preventivu moždanog i srčanog udara mogu dogoditi lagana krvarenja u mozgu u 70% slučajeva, što je dokazano MR na uzorku od 1.062.- pacijenta.

*

Dvadesetak multicentričnih studija pokazuje da žene koje ustaju i šetaju u ranoj fazi trudnoće, uglavnom nemaju komplikacije tokom porođaja, a porođaj je mnogo brži i bezbolniji za žene koje kleče, stoje ili hodaju od onih koje se porođaju ležeći na leđima.

*

Odrastanje uz sestre je ključ za osjećaj sreće i uravnoteženosti, a braća su često izvor stresa.

To se najupadljivije vidi u veoma stresnim okolnostima, kao npr. razvod roditelja.

(Irsko istraživanje)

*

U šutnji je sigurnost.

(Mehmed paša Sokolović)

*

Istraživanja pokazuju da najviše mikroba ima u javnim WC-ima, zatim novčanicama i kvakama, jer se ta mjesta nikada ne čiste dovoljno niti se sterilišu.

*

Šta je Jugoslavija ?

To je država iz koje su nastali Srbi u rasejanju.

(„Biseri“)

*

Svaka žena ima nekog muškarca zbog koga je spremna uvek da zgreši.

*

30% ljudi koji pate od migrene imaju veće izgleda za nastanak posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP) od koga pati 8% opšte populacije.

(SAD)

*

Samo je u bježanju spas.

(Latinska)

TALAK (arap.) = „Razvodim se od tebe !“ je izraz kojim se muškarac, sunitski musliman razvodi od žene odmah pošto ga izgovari.

*

Dr Ljubinka Stojković iz Niša
uspješno se bavi liječenjem multiple skleroze.
+381 18 225 350
+381 64 20 28 345

*

SUD BiH zbog ratnih zločina 50 Srba je osudio na ukupno 1.118.- godina zatvora, Hrvati su dobili 146, a Bošnjaci svega 41 godinu.

(Branislav Dukić, SPONA)

*

Arnauti su Albanci (Šiptari) katolici, a
Arbanasi su (Srbi) muslimani sa Kosmeta.

*

Homeopatski lijekovi olakšavaju nuspojave hemoterapije i radioterapije ne utičući na njihovu djelotvornost, pokazalo je 8 studija na dobrovoljcima.
Neven smiruje dermatitis nastao od zračenja.

*

60.gr. oraha dnevno smanjuje rizik za nastanak raka dojke.

*

Prečesta upotreba crvenog mesa sa roštilja za 60% povećava rizik za nastanak raka gušterače zbog heterocikličnih amina.

(9-godišnja studija na 62.000.- ispitanika)

*

Nedostatak magnezijuma (dnevna potreba 300 mg) izaziva bolne grčeve u nogama noću kod srednjovječnih osoba, češće kod žena.

Upotreba đubriva sa kalijumom smanjuje apsorpciju magnezijuma u povrću.

*

Bioenergija je kosmička energija u trenutku kada se kod visoke kooperacije tijela i uma u djeliću sekunde aktivira potencijalna snaga koju ljudi imaju.

Čovjek je s čovjekom povezan podsvješću, a
svi su povezani kolektivnim umom Božijim.
Nosim u sebi uvjerenje da kroz vjeru mogu da pomognem svakome.

(Vidar Vidak Jukić, Andrijevića)

Gljivica Candida u središtu tumora nije posljedica tumora već njegov uzrok !

Terapija :

5 % sode bikarbone 500 ml dnevno peroralno ili intravenozno u ciklusima od po 7 – 8 dana.

(Dr Tulio Simonuĉini, onkolog u knjizi „Kancer je samo gljivica“)

*

www.sretenje.org.

(Manastir Crna Reka kod Novog Pazara, Centar za lijeĉenje narkomanije)

*

WWW = World Wide Web
Svjetska globalna mreža

*

Kod muškaraca nastaju problemi kad im broj godina pređe broj cipela.

*

Istraživaĉi MEJO klinike su dokazali da ĉesto gledanje televizije kod osoba
životne dobi 70 – 89 godina utiĉe na gubitak pamćenja, a
kod sredovjeĉnih posvećenost hobbiju za 40% smanjuje opasnost
od gubitka ili smanjenja pamćenja.

*

VASKRŠNJA jaja ne bi trebalo više da se jedu 2 – 3 dana poslije Vaskrsa,
pogotovu ako se nisu ĉuvala u frižideru, zbog opasnosti od trovanja.

(Press)

*

Ljudi sa jakim prijateljskim vezama duže žive i rjeđe oboljevaju od raka i infarkta,
jer osjeĉaju da postoji neko kome mogu da se obrate.

(Dr Karen Roberto)

*

Obiĉna voda umjesto „sokiĉa“ je lijek za gojaznu djecu,
jer sa zaslaĉenim napicima popiju 235 „praznih“kalorija.)

(SAD)

*

Ekonomska kriza može biti spas za brak, jer im se u tim okolnostima razvod ne isplati. Naime, ljudi u vrijeme krize teško podnose neizvjesnost, stres i traume koje razvod nosi.

*

Podijeljena su mišljenja da li je prosjačenje krivično delo ?
Siti misle da jeste, a gladni da nije.

(Ranko Guzina)

*

Ko traži istinu u koristi, neće imati korist od istine.

(M.Žuborski)

*

Dojenje za 10% ženama smanjuje rizik za srčani i moždani udar, art. hipertenziju, hiperholesterolemiju i dijabetes.

*

Osobe koje su imale oralni seks sa više od 6 partnera imaju 9 x veći rizik za rak grla, a kod osoba koje su već imale oralni HPV (herpes papiloma virus) taj rizik je 32 x veći !

*

Tihi srčani udar je češći nego što se misli ; Na EKG – u se ne registruje, već samo pomoću visokorezulucione magnetne rezonance (DE –CMR).

*

Zagrebački policajac T.F. (35) koji je rukovodio uviđajem nakon ubistava Ive Pukanića i Ivane Hodak, izvršio je samoubistvo službenim pištoljem pucnjem u glavu, oko 9 časova ujutru, nakon odrađene noćne smjene, na mjestu suvozača svoga automobila, na auto-putu Zagreb-Krapina. Samoubistvo je izvršio navodno zbog „nekih dugova“.

(Euroblic 29.4.2009.g.)

(Ko hoće da vjeruje, neka vjeruje.)

*

Medicinski sajt „virtuelni net ljekar“ :
www.thevisualmd.com.

*

Stiv Šiltenvolf iz Volfratshauzena je zaustavio auto da bi pomogao ženi koja je na ulici doživjela srčani udar, a poslije toga policajki platio mandatnu kaznu za nedozvoljeno parkiranje !

*

PARE NISU PROBLEM, PARA NEMA !

Klinika „Dr VOROBJOV“ , ruski narkologijski centar za liječenje zavisnosti u Zemunu u 87% slučajeva uspješno „skida“ sa droge, a u 96% sa alkohola !

Metoda liječenja je zasnovana na gubljenju sjećanja na osjećaj koji droga izaziva; zavisnik se sjeća narkotika, ali zaboravlja kako on djeluje na njega.

Mozak se očisti od slika i sjećanja na drogu, a pomisao na nju izaziva strah. Tretman se izvodi stacionarno u trajanju od 21 dan : detoksikacija 2 – 5 dana pomoću substitola i morfijuma, zatim ide potkožna ugradnja blokatora sa rokom trajanja od 3 – 6 – 9 mjeseci, koji izaziva averziju na drogu doživotno, dok specijalna vakcina štiti od droge do 1 godine.

„Skidanje“ prođe bezbolno, ali ako se ipak želja pojača pristupa se psihokorekciji, koja prvo izazove averziju, a potom ravnodušnost prema drogi !

Zavisnost nastaje zbog poremećaja metaboličkog funkcionisanja organizma.

Zavisnost je dio normalnog sazrijevanja ličnosti, a zavisdnost od droge, alkohola, kockanja, tableta i dr. ,njeni su patološki oblici.

Cijena tretmana se kreće od 450 € pa naviše, za alkoholičare je 800 €, a kockare 4.000.- €

*

Igra na svježem vazduhu smanjuje rizik za pojavu kratkovidosti kod djece, jer sunčevi zraci zaustavljaju krivljenje očne jabučice, što sprečava kratkovidost.

(„Novosti“)

*

Na rak možemo da utičemo i sami :
**BEZ mesa i SA osmijehom, ljubavlju prema životu,
optimizmom i borbenošću.**

Rak je bolest uma, tijela i duha, a pozitivan duh pomaže borcu, dok gnjev, ogorčenje, nepraštanje dovodi organizam u stresno stanje i stvara kiselu sredinu (**pH**).

Kad je bolest „izliječena“ to ne znači da više nema ćelija raka, već da njihov broj ne prelazi granicu iznad koje se mogu otkriti postojećim testovima.

Hemoterapija je trovanje ćelija raka, ali i zdravih ćelija, isto kao i radioterapija. Na početku se tumor smanjuje, ali dugoročno ne doprinose daljem razaranju tumora, već smanjenju imunog sistema, pa bolesnik umire od komplikacija i infekcije.

Maligne ćelije uz to mutiraju i postaju rezistentne na terapiju.

Hirurška intervencija pospješuje širenje malignih ćelija na druge organe.

Prava terapija je IZGLADNJIVANJE ćelija raka.

Meso u cfrijevima truli i truje organizam. Izbacivanjem mesa iz ishrane štedi mnoge enzime koji sada napadaju bjelančevine u ćelijama raka, a definitivno uništavaju „ćelije ubice“, koje se mogu stimulisati suplementima : IPG, flora esensa, aminooksidanti , minerali, vitamini, EFS-a.

Vitamin E prouzrokuje apoptozu, progarmiranu ćelijsku smrt, kojom se organizam oslobađa od oštećenih i nepotrebnih ćelija.

Razvijanje duha ljubavi i praštanja, opuštanje i uživanje u životu, duboko disanje i fizička aktivnost su najbolja preventiva i lijek za sve bolesti pa i protiv raka.

Dioksin iz plastike, plastičnih folija za pećenje i stiropora za čuvanje hrane **izaziva rak**. Zato plastiku ne treba zagrijavati u mikrotalasnoj pećnici niti hladiti u frižideru, posebno ako u njoj držimo masnu hranu.

Preporučuje se papirna ili kartonska ambalaža za čuvanje hrane, a vatrostalno posuđe i keramika za kuvanje i pećenje.

(Bolnica „Džon Hopkins“)

*

Srbi se neće smiriti dok ne nađu grob Draže Mihajlovića i pećinu Ratka Mladića.

(Ranko Guzina)

*

IDEALISTI SU GUBITNICI.

*

80% svih slika na internetu prikazuju gole žene.

(Press)

*

Aging Male Syndrome (**AMS**) je stručni naziv za andropauzu.

*

5 kriterijuma za ugradnju vještačkog kuka (Holandsko istraživanje)

:

- Starosna dob > 60 godina

- Jutarnja ukočenost kuka
 - Bol u preponama
 - Otežano opružanje zgloba
 - Bol pri okretanju nogu
- Crni i bijeli luk poboljšavaju cirkulaciju, a banane (B vit.) seksualnu izdržljivost.

*

„Brza hrana“ je najvažniji uzrok eksplozije tumora i srčanih bolesti.

*

Dnevno treba piti 6 – 8 čaša vode,
jer smo često žedni kada mislimo da smo gladni.

*

„Prosti“ šećeri se nalaze u voću, povrću, medu i mlijeku, a
„složeni“ u hrani biljnog porijekla :
ŽITARICAMA, TJESTENINAMA, PIRINČU, HLJEBU, KROMPIRU, MAHUNARKAMA, SOJI.
Ova hrana ne goji, a sadrži neophodne hranjive sastojke i vrlo malo soli.

*

Pop pjevačica **Jellena** je dobila blagoslov da snimi CD duhovnih pjesama u modernom ruhu, koji će mlade ljude približiti crkvi, „mada tekstovi neće biti baš previše duhovni, kako bi se ta muzika više slušala u diskotekama“.

*

Oksitocin („hormon privlačnosti i ljubavi“) učvršćuje emotivnu vezu majke i djeteta, ali i ljubavnih parova, kada se primjeni u vidu nazalnog spreja dovodi do boljeg pamćenja lica novoupoznatih osoba i davanja povoljnijih ponuda poslovnim partnerima.

*

Marame „PALESTINKE“ nose se na 3 načina :

1. Prebačene preko ramane poput ogrtača – tako ih nose propalestinski orijentisane osobe.
2. Oko vrata kao šal – tako ih obično nose muzičari.
3. Složene u trougao zavezane oko vrata sa vrhom trougla na grudima - ovako ih nose reperi.

*

www.opera-17.com

Energetska vrijednost hrane mjeri se kilokalorijama (kcal) ili kilodžulima (kJ).
Dnevne potrebe odrasle osobe su 2.000.- kcal (8.400.- kJ).

*

HOBI (čitanje, pisanje, pletenje, igrice) odlaže za 40% nastanak demencije,
dok gledanje televizije pospješuje gubitak pamćenja.

(Klinika MEJO)

*

Dječiji biseri :

- Cvećar je živo biće što sedi u cveću.
- Hrabrost je kad neko vikne „BA !“, a ovaj se ne uplaši, nego samo pogleda onako.
- Tuga je kad te neko udari, pa ne možeš da mu vratiš, jer će da te prebije.
- Kafa je jelo za odrasle i služi za rasteenje repova na deci.

*

Ljuta papričica sadrži kapsaicin i podstiče odumiranje 80% ćelija raka prostate.

*

Riblje ulje smanjuje simptome kod astme izazvane fizičkim naporom.

(Britansko istraživanje)

*

Tekst sa kompjuterskog ekrana čovjek čita 25% sporije nego sa papira !

*

Neki teoretičari tvrde da se bebe rađaju sa telepatskim sposobnostima,
koje nestaju kada dijete nauči da hoda i govori.

*

Do sada se vjerovalo da bikove iritira crvena boja, međutim,
dokazano je da su ove životinje – daltonisti.

*

Možda dobro radim svoj posao, ali nisam nikakav trgovac. Jeftin sam...
Ja još uvijek radim za dečije honorare !

*

- Kašalj i acisal izazivaju gorušicu.
- Da mladi luk ne bi izazivao gorušicu, ne treba ga dinstati na ulju, već samo preliteri vrelom vodom, a zatim dodati jelu koje se sprema.
- 30-50% pacijenata sa sumnjom na anginu pektorisa ima zdravo srce, a bol je izazvan gorušicom. Samopomoć: čaša hladne vode, mlijeka, alkalne mineralne vode ili tableta antacida (Gelusil lac).
- Žvake, kafa, čokolada, alkohol i gazirana pića slabe donji ezofagealni sfinkter, koji sprečava vraćanje hrane iz želuca u jednjak.
- Osobe sa gorušicom treba da jedu više manjih obroka umjesto 1 – 2 obilna. Poslije jela treba ustati, ispraviti ramena i tako ostati 10 – 15 minuta (da hrana siđe u želudac).
- Večeravati 3 sata pred odlazak u krevet, uzglavlje podići za 15 cm, da se hrane ne bi zadržavala u jednjaku.
- Prestati sa pušenjem, jer isto povećava kiselost želudačnog soka i gutanje vazduha.
- Fizičku aktivnost sprovesti 2 sata nakon obroka zbog pritiska na žrludac i vraćanja hrane u jednjak.
- Trudnoća izaziva gorušicu (sfinkter) pa zato treba izbjegavati masnu, začinjenu i obilnu hranu. Ležnje na desnom boku pomaže pražnjenju želuca, a jogurt, bademi i nemasan keks smanjuje gorušicu.

*

Porast spoljne temperature za 5° C povećava rizik za nastanak glavobolje za 7,5%, kao i prerađena hrana, dehidracija, so, usporen metabolizam i nedostatak magnezijuma (ima ga u jabukama, kajsijama i smeđem pirinču).

*

www.dovidjenjakg.rs.

*

Mesne prerađevine, punomasni mliječni proizvodi, izloženost tzv.ksenobioticima (steroidi, pesticidi i estrogeni slične supstance) izazivaju oštećenje spermatogeneze.

*

MALI UMOVI TEŠKO PRIHVATAJU VELIKE MISLI.

(fFilm)

*

Depresivni očevi loše utiču na sinove, pa i ovi imaju veće šanse da razviju nervozu, depresiju i zavisnost od alkohola ili droge.

*

ESP je ekstrasenzorna percepcija (psihičke moći) je fenomen u koga vjeruje 90% Amerikanaca.

*

Ljubav je jedina sila koja lomi pečate ljudskih tajni.

Neuropsiholozi iz londonskog Goldsmit koledža i iz Univerziteta Hjuston u Teksasu su dokazali da čovječiji mozak nekoliko sekundi prije čovjeka zna i ono što on nije još svjesno shvatio ili „prelomio“ . Pri rješavanju „mozgalica“ frontalni korteks kod onih osoba koje su je riješile, pokazuje aktivnost gama frekvencije i do 8 sekundi prije rješenja ! Oni koji „mozgalicu“ nisu riješili, te frekvencije i nemaju.

*

Kanadska automobilska asocijacija je objavila dodatni spisak još nekih uzroka saobraćajnih udesa : alkohol, mobilni telefon, nepažnja, okretanje za ženama, napadi pauka, sudar sa dijelovima drugog vozila ili životinjom na putu, udar groma, susret sa „duhovima“ i viđenje NLO !

*

Jedan japanski neurolog je nepobitno dokazao da osobe koje redovno igraju video-igrice s vremenom postaju kolerici, jer mozak osobe koja dnevno igra 2-7 sati prestaje da emituje moždane beta talase neophodne za kontrolisanje osjećanja.

(Press)

*

NATO vježba u Gruziji bolje bi bilo da se održi u jednoj od ludnica.
U trenutnoj situaciji to bi bilo pogodnije mjesto.

(Dmitrij Rogozin, predstavnik Rusije u NATO-u)

*

„Nisam materijalista, ali za svoj rad uzimam pare !“ – kaže Leh Valensa, dobitnik Nobelove nagrade za mir 1983.g. i bivši vatreni pristalica ujedinjene Evrope, a sada glavni gost na Kongresu evroskeptika u Rimu uz honorar od 50.000.- €.

*

Francuzi dnevno spavaju 9, Amerikanci 8,5, Španci 8 sati.

Francuzi 2 sata dnevno provedu u jelu, a Japanci 1 sat.

Turci 1/3 svog vremena provode u društvu, dok ostali narodi 47% svog vremena provod uz televizor ili radio.

*

Opijanje tinejdžera dovodi do uništavanja bijele moždane mase, koja se obično javlja kod starijih alkoholičara, dokazalo je ispitivanje pomoću magnetne rezonance.

*

Gojaznost kod djece izaziva alergiju na hranu čak u 59% slučajeva.

- Ko se ističe, ne mora da štrči !
- Jednakost kviri prijateljstvo.

(M.Žuborski)

*

USPEH JE UVEK DETE SMELOSTI.

*

Vlastima bi bilo pametnije da ne prisluškuje građane,
već da osluškuje šta narod šapuće.

(R.Guzina)

*

Iako mnogi misle da naziv magazina „**TAJM**“ u prevodu znači „Vrijeme“,
naziv je u stvari akronim : T – I – M – E, što je skraćena od
The International Magazine of Events.

*

Najkraći testament na svijetu napisao je Karl Taus 1976.g. :
„Vse zene.“, što na češkom znači „Sve ženi“.

*

Uskoro počinje aktivnija faza Sunca sa vrhuncem u 2013.godini.
Samo jedna veća sunčeva oluja mogla bi da napravi kaos na satelitima i
električnim sistemima, da poremeti Zemljino magnetno polje i
proizvede polarnu svjetlost, ali naučnici tvrde da nema mjesta panici !?

*

Masnoće pomažu da se informacije iz kratkoročne memorije prevedu u dugoročnu.

*

ESKIMI koriste fižidere da im se hrana na spoljnoj temperaturi ne bi zaledila.

*

Svakim udisajem u organizam unesemo > 1,000.000.- bakterija.

*

Žene uvijek drže otvorena usta kada nanose maskaru.

*

Djeca koja se stalno smiju imaju 3 x veće izgleda za srećan i uspješan brak,
za razliku od mrguda.
Ljudi koji se češće smiju lakše prolaze kroz teška životna iskustva (npr.razvod) i
brže se vraćaju u normalne tokove života.

*

**Prvi brak je pobjeda mašte nad inteligencijom.
Drugi brak je trijumf nade nad iskustvom.**

*

- Zašto nosiš burmu na pogrešnom prstu ?
- Pa zato što sam se udala za pogrešnog čovjeka.

*

Izmrviti 1 tabletu acisala i pomješati sa malo vode, pa onda tu gustu smjesu staviti na aknu da
odstoji 30 minuta, potom isprati – to je recept za smirivanje **akne**.

*

Ako ste promukli, pojedite sladoled !
Hladnoća će ublažiti otok sluznice grla, a mlijeko iz sladoleda
podstaknuti stvaranje sluzi i olakšati iskašljavanje.

*

Višak masti oko struka
(Obim struka kod muškaraca > 102 cm i kod žena > 88 cm),
povećava rizik za nastanak dijabetesa, a kod gubitka TM za 5 %
taj rizik se smanjuje.

*

ESWL = ekstrakorporalna litotripsija.

*

Kad smo pod stresom brže dišemo i tako izdišemo više CO₂ pa nivo CO₂ u organizmu
pada, a samim time mozak ne dobija dovoljno O₂ što otežava normalno razmišljanje.
Istovremeno se dešava i pad nivoa kalcijuma, zbog čega se mišići počinju da grče,
postajemo nervozni i hvata nas panika.

Terapija: disati mirno i duboko, a kod pravog napada panike 10 x udahnuti i izdahnuti u kesu, jer će potrošeni, izdahnuti vazduh podići nivo CO2 u krvi, krv će postati kiselića, podiže se nivo kalcijuma, mišići se opuštaju, a um postaje smireniji.
Zato je kalcijum efikasan kod stresa.

Tmurno vrijeme ubija raspoloženje, ali oživljava memoriju i kognitivne sposobnosti.
(Dr Džo Forgas, Australija)

*

Diletante odlikuju male mogućnosti i velike ambicije.
Živimo pod vlašću diletanata.

(Gordana Ćirjanić, pisac)

*

Vic dana:

- Zašto muškarci uglavnom razmišljaju, a žene pričaju ?
- Muškarci imaju dvije glave, a žene dva para usana.

(Press)

*

Sudija Đovani Bareze iz Rima za tili čas je ispraznio sudnicu,
nakon što je kašljući izjavio :
„Upravo sam se vratio iz Meksika !“

*

Oftalmolog **Dr V.Bejts** je dokazao da uznemirenost, ljutnja i laž izazivaju slabiji vid, poremećaje refrakcije i duple slike, a čim se čovjek smiri, govori pravično, istinito i iskreno, slika se sliva u jedno, nestaje razrokost.

Laž veoma negativno utiče na vid, dok smirenost i istina utiču da nervi i cirkulacija u glavi djeluju tako da centar za vid radi najbolje što može.

*

Ruske figurice „babuške“ mogu se tumačiti i ovako :

- Najveća babuška je fizički svijet koga opažamo čulima.
- Druga, manja je genetski svijet, naše emocije i osjećanja
- Treća, još manja je mentalni svijet, svijet naših misli
- Najmanja babuška je naš suštinski svijet, svijet ideja.

Ova saznanja i poređenje može da promijeni i naš način razmišljanja o bolestima. Lijekovi djeluju samo na fizičkom nivou. Ukoliko transformišemo svoje biće iz linearnog (fizičkog i genetskog svijeta) u nelinearno stanje (mentalnog svijeta i svijeta ideja) postići ćemo trajno izliječenje.

(Nebojša Graca)

*

Od prošlosti nema ništa. Bitna je sadašnjost.
Suština svakog života je u sadašnjem trenutku.
Vežanost za prošlost i budućnost su nepoželjni.

Naučno je dokazano da odlazak u pozorište ili na odmor na moru ljude učini značajno srećnijim nego kupovina bilo koje stvari u istoj vrijednosti, a osim toga sreća od dobijenih utisaka se zadržava znatno duže nego zadovoljstvo od materijalnih vrijednosti.

(„Iscjelitelj“)

*

Potisnute emocije vremenom izazivaju bolesti od kojih stradaju:

Bijes > žuč
Krivica > debelo crijevo
Tuga > bubrezi
Ljubav > srce
Nedostatak radosti > jetra
Neprihvatanje emocija > želudac
Autoblokada > pluća

(Prof. Dan Šercar u „Masaži duše“)

*

Tijelo je hram duše, vozilo, brod kojim putujemo.
Emocije su gorivo, snaga, impuls, pokret.
Misao je kormilo kojim usmjeravamo svoj život.
Duhovni nivo je vrh koji omogućava da spoznamo istinu i doživimo ispunjenje.

Ispunjenje doživimo ako se zamisao realizuje.

Za lijepa osjećanja zadovoljstva treba vrijeme, ali zbog opšte žurbe zadovoljstvo izostane. Ne osjetimo nagradu, satisfakciju, slavu. Slavlje je vrijeme za emocije i ako ga nema osjećamo grč, glad, čežnju i to potiskujemo, trpamo u svoje tijelo sabijajući ga u depoe, vitalne organe. Ne odmah u srce i pluća, već u kičmu, stopala, pa zatim postepeno u želudac, crijeva ...

Ako se zamisao ne realizuje, organizam to kompenzira, uklanja i kad više to ne može – puca !

*

ČAKRE su područja života :

- Krunska reguliše odnos sa višim energijama, sa Nebom
- Čeona („treće oko“) predstavlja intuiciju, unutrašnji vid i uho
- Grlena izražava komunikaciji i udah životne energije

- Srčana (solarna) izražava ljubav za sebe i druge, životna snaga, motor.
- Druga reguliše kreativnost, seksualnost za novi život, stvaralaštvo.
- Korjenska označava prizemnost, uzemljenost.

Čovjek najbolje funkcioniše kada je u ravnoteži, u svom težištu.
 OČEKIVANJA nas izbacuju iz težišta i u odnosu na budućnost je
 kao padanje na nos.

PROBLEMI I NEGATIVNA SJEĆANJA vuku nas kao da padamo na leđa.
 To je klackalica.

Da bismo živjeli „ovdje i sada“ moramo naći mir u sebi, a i težište.
 Otpustiti sve iz prošlosti što nas vuče nazad, sve bolove izcjeliti i ne dozvoliti nam
 da nas vuku očekivanja, da se ne naprežemo više nego što treba.
 Treba znati kada treba stati, a kada dodati gas i priliku zgrabiti 100%.

Problemi na fizičkom i psihičkom nivou su jedno drugom uzrok i posljedica.
 Bolest je šok.

Kad se čovjek riješi loših, negativnih emocija, onda omogućava svom organizmu
 da energiju usmjeri u samoiscjeljenje. Do tada se vrti u krug.

Moramo smoći hrabrosti za suočavanje sa svojim emocijama, a
 ne bježati od toga.

To je kao nagomilavanje računa, jednom se moraju platiti, a
 to je onda teže nego kad se plaćaju na vrijeme.

*

HASIDSKA TRADICIONALNA MEDICINA predlaže ova pravila :

1. Upodobiti se sa Svevišnjim u njegovom djelovanju
2. Stalno kontaktirati Sveto pismo
3. Voljeti svoje bližnje
4. Ne gajiti zavist i mržnju
5. Osuđivati narušavanje Svetog pisma
6. Ne sramotiti i ponižavati druge
7. Ne vrijeđati nesrećne
8. Ne spletkariti
9. Ne svetiti se
10. Ne biti zlopamtilo

**Pomno morate paziti na svoje zdravlje, jer tijelo je dar Svevišnjeg.
 Grijeh je odnositi se bez dužnog poštovanja prema onome što smo dobili kao najveći dar.**

*

**Kada primjetite da ste zabrinuti, započnite da se bavite nečim produktivnim.
Odlučite da ne gubite više vremena na zabrinutost !**

Istorija ne pamti veće iluzioniste od komunista.
Sve je veštački, ništa nije stvarno,
sve je napisano, a ništa nije urađeno,
sve je naše, a nije naše,
sve je javno, a ne smeš da zucneš,
sve je slobodno, a moraš da budeš komunista.

I začudo, bili smo srećni kao blesavi, naročito za Prvi maj:
bili smo uvereni da je to zaista naš praznik, u našu čast,
u slavu našeg rada, bez kojeg bismo propali.

(Miroslav Ćosić, publicista)

*

SOJA (hrana ili otrov ?)

- U zrnu i sojinom mlijeku ima previše aluminijuma i mangana.
- Dugoročna upotreba izaziva rak i potiskuje seksualni nagon.
- Ne može da spriječi infarkt.
- Narušava hormonalnu ravnotežu.
- Sojino mlijeko sadrži 12 štetnih hemikalija.
- U V.Britaniji se razmišlja o zabrani dječije hrane na bazi soje.

(„Nedeljni telegraf“)

*

Žene koje su previše maljave, vjeruje se u narodu,
nesposobne su da budu vjerne u braku.

*

Francusko,a efikasno sredstvo protiv prehlade :

1. Obući vunene čarape, pamučne gaće ispod pidžame, staviti vuneni šal oko vrata i leći u krevet.
2. Prije spavanja popiti čašu šampanjca zaslađenu šećerom ili medom.

Ujutru se budite zdravi !

*

Više ljudi vjeruje u NLO, marsovce i duhove (58%) nego u Boga !

*

Delta talasi u mozgu (**3 Hz**) nastaju u stanju dubokog sna bez snova, kod sasvim male djece (beba) i pri molitvi. Ovi talasi podižu nivo hormona rasta, značajnog za regeneraciju tkiva i procese izlječenja.

Božansko pojanje smiri i psihopatu. Oko 80% psihijatrijaskih bolesnika okreće se religiji, koja im pomaže da savladaju očajanje, agresiju ili plač.

*

Umjerena količina napetosti (stresa) zapravo produžava život, jača imunitet i usporava starenje organizma, smanjuje rizik od Alchajmerove bolesti, artritisa i nekih karcinoma.

Optuživanje stresa za većinu bolesti je mit. Stres produžava kratkotrajno pamćenje kod starijih osoba i ubrzava oporavak nakon operacija, podiže imunitet.

Zato ne treba od stresa bježati glavom bez obzira !

(Dr Marios Kirijazis, SAD)

*

20% ljudi pati zbog **afti**, za koje nema efikasnog lijeka.

Za afte treba oko 10 dana da zarastu.

Orasi, ananas, agrumi, vodice za ispiranje usta i druge kisele namirnice koje snižavaju nivo mucina u ustima odgovorne su za nastanak afti !

*

Vlasti Bocvane u kojoj je 24% stanovništva zaraženo HIV-om, pokrenulo je akciju obrezivanja 460.000.- muškaraca, jer je dokazano da je kod obrezanih muškaraca rizik od zaraze SIDOM manji za 50 – 60%.

*

**SVAKA KRIZA JE MANJE STRAŠNA ZA MISLEĆE LJUDE
NEGO ZA ONE KOJI ŽIVE OD PREDRASUDA I PLIVAJU NIZ STRUJU.**

*

Višak olova u organizmu pretvara djecu u kriminalce, jer snižava inteligenciju i povećava agresivnost u ponašanju.

(Dr Herbert Nidman, Univ.Pitsburg)

*

- Šta pjevaju lezbijke u krevetu ?
- Sve je isto samo njega nema !...

KO IMA OBRAZ IMA I DUŠU.

*

Moskva je vrlo zanimljiv grad. Posebno su mi se dopali Crveni trg i katedrala Vasilija Blaženog.

(Ivan Cukrov, pjevač)

*

Dovoljan unos vode poželjan je i ako bolujete od povišenog krvnog pritiska, raka i dijabetesa, dok čaj i kafa izazivaju dehidraciju.

*

Ako se mjesto na kome se pojavi Herpes labialis namaže sa 100% sokom aloje, proces će se zaustaviti i zaliječiti.

*

LEDENI ČAJ ne preporučuje se srednjevječnim osobama jer izaziva stvaranje oksalatnih bubrežnih kamenaca. Slično djeluju i čokolada i lješnici, dok ih salata, uzdržavanje od mesa i voda sa par kapi limunovog soka smanjuju.

*

1. Hormon rasta je važan za **nastanak „druge mladosti“** pa je samo 8 minuta sporta tokom dana dovoljno da se ovaj hormon oslobodi.
2. Ne skrivajte emocije.
3. Ne prejedajte se.
4. Nađite sebi pravi posao jer je oronulost od nerada teško izlječiva.
5. Trenirajte mozak jer degeneracija umnih sposobnosti usporava aktivnost tijela i svih njegovih organa.
6. Imajte o svemu svoju tačku gledišta.
7. Povremeno častite sebe i drugima učinite radost.
8. Spavajte u prostoriji sa temperaturom od oko 18° C.
9. Nađite sebi životnog saputnika.
10. Jelovnik prilagodite uzrastu sa dovoljno selena, kalcijuma, magnezijuma, polena, ribe i algi i bićete dugovječni i mladoliki !

*

Bijeli luk sadrži sulfide, podmlađuje, snižava holesterol, smanjuje koagulabilnost krvi, podiže imunitet, a selen iz luka usporava starenje i čisti organizam od teških metala.

*

Smanjen libido zbog većeg stomaka javlja se kod 60% žena, zbog veće guze kod 10% i zbog lošeg izgleda nogu kod 6% žena. Kod muškaraca to i nije nešto izraženo, mada 90% njih nije zadovoljno izgledom pojedinih dijelova tijela, ali to ne utiče na njihov seksualni život.

Oko 40% Amerikanki poslije razvoda ode na neku **plastičnu operaciju**. Postoje dvije vrste pacijenata : jedni koji nisu nikada bili zadovoljni svojim izgledom (nos,uši,brada) i drugi koji su bili zadovoljni svojim izgledom dok su bili mlađi, ali im sada smetaju promjene koje su došle sa starenjem (grudi, nos, liposukcija).

Svi bi da se osjećaju bolje i da povrate izgubljeno samopouzdanje.

Međutim, svi koji se odluče na operaciju, moraju biti svjesni da li to rade zbog sebe da bi impresionirali druge ili kako bi izašli iz depresije.

Operacija može pomoći da se osjećate bolje i izgledate mlađe, ali ne može da riješite emocionalni stres, koji proživljavate poslije razvoda. Potrebno je bar 6 mjeseci da bi se prebrodio taj traumatični događaj.

(SAD)

*

Roditelji najčešće zanemaruju srednju djecu, pa njih 30% zadatke rade samostalno, da bi kasnije njih 45% imalo uspješnu karijeru.

30% roditelja smatra da im je srednje dijete bilo najneposlušnije, a ono se, u stvari, samo borilo za roditeljsku pažnju !

(Velika Britanija)

*

- **Ko se izvlači od posla, ne odlazi praznih ruku.**
- Veća budala se ruga manjoj.
- Skupljačima tuđe greške služe za utehu.
- Ovde leži vojno lice, ubiše ga činjenice.

(M.Žuborski)

*

Poslije obilnog jela postajemo umorni zato što su ćelije mozga odgovorne za našu budnost i aktivnost blokirane.

Bjelančevina **oreksin** je odgovorna za budnost, a šećer iz hrane (glukoza) ometa neurone da je proizvodi. Zato treba izbjegavati šećere (ugljene hidrate, deserte, kafu) poslije jela !

*

Jabuke, čaj od zobi (ovas), žitarice, sjemenarke, mahunarke, orasi i nerafinisana ulja smanjuju koncentraciju lošeg LDL holesterola.

SIJEDE VLASI nastaju zbog viška vodonik peroksida (H₂O₂) u folikulima dlaka, što ograničava sintezu melanina, jer sa starošću se smanjuje količina enzima koji razlaže H₂O₂ na vodu i kiseonik.

(Dr Hajnc Deker, Majnc)

*

Migrena se smiruje mirovanjem, a **tenziona glavobolja** šetnjom ili biciklom.

*

U Španiji svi žive sporo osim džeparoša i loših toreadora.

(Španska)

*

Bezuslovna ljubav (bez očekivanja da se uzvratiti ili nagradi) aktivira 7 područja mozga i povezana je sa oslobađanjem hormona dopamina, odgovornog za osjećaj sreće.
Ovi ljudi su srećniji od onih koji uživaju u emocijama kao što su strast ili romantika.

STRAH nas bez izuzetka tjera da se priklonimo većini, dok nas **LJUBAV** čini jačim za donošenje samostalnih odluka.

*

Prevremena penzija dobra je za opšte stanje i produžava život, samo ako je stvar izbora, a ne prisile !

„Otjerani“ u penziju imaju lošije zdravlje.

Stariji ljudi koji se bave humanitarnim radom, volontiraju u raznim organizacijama i sl. takođe imaju bolje zdravlje od drugih.

*

**Znaš, šta me najviše plaši ?
Ne smrt, već da ne iznevjerim svoje ljude – gubitak povjerenja.**

(TV seija „Brojevi“)

*

Čovjek je vrijedan koliko i njegova riječ, inače je nula.

(Film)

*

Kakav seks, takvo i sjećanje.

(Monika Belući, glumica)

Ko ne želi da se mijenja, vole ga iz sažaljenja.

*

Žene imaju jači imunitet zahvaljujući estrogenu i enzimu caspasce 12 koji blokira upalne procese, što znači da žene imaju snažnije protiv upalne mehanizme.

(Dr Maja Saleh, Univ.McGil)

*

Folna kiselina iz lisnatog povrća, pasulja i oraha suzbija alergijske reakcije i ublažava astmu smanjujući nivo IgE antitijela.

*

www.mediabum.com.

*

„Bapski lijekovi“ protiv glavobolje :

1. Topla kupka ili potapanje nogu u vruću vodu 10 – 15 minuta uz nekoliko kapi lavande otklanja tenziona glavobolje.
2. Narendati bijeli luk i držati 15 minuta na sljepočnicama kod glavobolja usljed PMS i klimaksa.
3. 10 minuta masaže nosne kosti između očiju.
4. Izgnječiti veći list kupusa (sadrži jone kalcijuma) i staviti ga na čelo i sljepočnice.
5. Čaj od kantariona smiruje glavobolju, popravlja raspoloženje i podiže opšti tonus organizma.

*

Liječenje osteoporoze :

- Bisfosfonati (ALENDRONAT) sprečava razgradnju kosti.
- Paratireoidni hormon stimuliše formiranje kosti, ako se prima svakodnevno subkutano tokom 18 mjeseci !
- Uz oba ova lijeka obavezan je i vitamin D (5.600.- IU 1x1 tbl. nedjeljno) i tabl. Kalcijuma.
- Svakodnevno pješačenje uz izbalansiranu ishranu, BEZ kafe, alkohola i cigareta!

*

Današnje žene su sve mršavije, ali su im grudi sve veće,
pokazalo je istraživanje Klinike „Birkdejl“.

*

Reklamiranje nezdrave hrane u udarnim terminima utiče na porast gojaznosti, a gojaznost na porast srčanih oboljenja i dijabetesa.

*

SELEN (brazilski oraščići, meso, žitarice, plodovi mora) za 60% smanjuju rizik od nastanka raka kože. Eskimi uopšte ne oboljevaju od te bolesti.

*

ŠIGEO TOKUDA (74), proćelavi Japanac, visok 160 cm, zvijezda je japanske pornoindustrije sa snimljenih 250 filmova, mahom sa mlađim pornogлумicama, kaže :

„Pred snimanje mi nisu potrebna nikakva pomagala.
Ne uzimam ništa, pa ni vijagru, jer sam prije 4 godine imao infarkt !“

Na jednom DVD sa njegovim filmom piše :
„Nemojte se stiditi starosti. Želja je najbolji lijek.“

*

FETVA (šerijetsko-pravno mišljenje ili odgovor na neko pitanje koje postavlja pojedinac, grupa ili institucija) :

„Ašikovanje preko interneta (četovanje) je dozvoljeno i u osnovi je isto što i običan razgovor preko zida.
Ali to ne smije da postane igra.“

*

Radisav Miković – **MURKO**, bioenergetičar

064 / 2924 - 108
+381 11 2652 – 582

061 / 266 -460
049 / 215 – 331 (Brčko)

*

Na kursu o menadžmentu predavač kaže :

„A sada ustanite, sagnite se i pod vašim stolicama
svi ćete naći po jednu novčanicu od jednog dolara.

Uzmite ga slobodno, vaš je.

Šta smo iz ovog testa naučili ?

Da bismo nešto zaradili, moramo prvo podići dupe !“

(Film)

Sarajevska čaršija što proizvede, to ne može niko drugi !

(Halid Bešlić, pjevač)

*

- Pare vole da su na okupu.

- Ko se osvrće, lakše posrće.

(Miljenko Žuborski)

*

Procesi starenja kod osoba preko 50 godina su ubrzani

ukoliko u organizmu postoji deficit vitamina D.

Izlaganje suncu dovodi do toga da koža djelotvornije sintetizuje vitamin D.

*

Vožnja bicikla 3 x nedjeljno tokom 3 mjeseca smanjuje napade migrene za 30%, jer izlučivanje hormona endorfina smanjuje bolove.

*

Gugitak radnog mjesta za 83% povećava rizik za bolesti srca, hipertoniju i artritis.

*

Bolje je biti nečija baba nego samo baba !

*

Službenici velikih američkih korporacija prije prijema u službu potpisuju svoju saglasnost da poslodavac u interesu kompanije kontroliše njihov lični život.

(Vinko Kirbus, prevodilac u SDB-u)

*

Doniranje organa polako hvata maha.

Neko zavešta bubreg, neko jetru, a neko prodava dušu.

*

SLIČNO VREMENOM POSTAJE ISTO.

Pozitivni uticaji boja u stanu :

Narandžasta boja (bundeve i budizma) je najbolja za dječije sobe, jer predstavlja srećnu, društvenu boju koja podstiče optimizam.

Žuta je najtoplija, „carska boja“ podstiče konunikaciju, društvenost, mentalnu aktivnost i dobro varenje. Sve varinate žute boje (limun, banana, sunce, žumance) dobre su za kuhinju, trpezariju, dnevnu sobu, a boja žutog pijeska je mirnija i dobra je za dječiju i spavaću sobu.

Plava je hladna boja, smiruje, daje unutrašnju istinu, smanjuje bolove. Dobra je za spavaću sobu i za sobu za meditaciju. Plava boja daje nam osjećaj mira.

Crvena je jaka boja, podstiče na akciju, pojačava snagu mišića za 13,5%. To je boja strasti, užitka, adrenalina (najviše se prodaju automobili crvene boje !), nadvladava strah od života. Ako obojimo bar jedan zid u crveno, u životu će nam nastati velike promjene !.

Zelena boje je iscjeljujuća i smirujuća. Pristaje za sve prostorije i kao boja zida i kao oprema, peškiri, posteljina ili biljke. Potsjeća nas na šume, podstiče sreću i radost disanja punim plućima

(„Iscjeljitelj“)

*

Pjevački glasovi :

Muški:

bas - bariton - tenor

Ženski :

alt - mecosopran - sopran

*

Sine moj, nema čoveka bez mane.

Svi ih imamo. Ali, ako čovjek ima snage da ih spozna, onda ima i šansu da ih ukroti, pa će jednom osvanuti, kao da je bez njih.

DEPRESIJA je veoma opasno stanje. Međutim, iz nje se može izvući posebna usmerenost, dragocjena kao oglav na konju koji vuče kola. Do depresivnog čoveka ništa ne može da dopre sa strane – ni sleva ni sdesna. Tako usmeren, on stremlji pravo ka cilju.

Mnogo je mudrije i korisnije slušati i čitati, nego govoriti i pisati.

Jer, to daje jednu fantastičnu mogućnost selekcije. Ako ti se ne sluša, ugasi.
Ako ti se ne čita, odbaci. Upali svoj radio i slušaj svoju muziku.

Kao što kapitalizam ždere samoga sebe, tako će i tehnologija samu sebe prožderati.
Ali, pre svega, voleo bih da se čovečanstvo vrati na rečenicu : „Volim Te, časti mi...“

(Miša Janketić, glumac)

SKIMOVANJE je preuzimanje podataka sa magnetnog zapisa na kartici , koji se stavljaju na novu u cilju skidanja novca sa originalnog računara.

*

GRINJE se najbolje uništavaju stavljanjem odjeće u zamrzivač na 24 sata ili upotrebom usisivača na vodu, pranjem posteljine od sintetike 1x nedjeljno na 60 °C, izbjegavanjem debelih tepiha i suvišnog namještaja u stanu, te visoke vlažnosti u prostorijama.

*

Dobri plesači imaju simetrične uši ili,
ljudi sa simetričnim ušima sigurno su i dobri plesači.

*

- Čovjek godišnje pojede oko 10 kg banana.
- Samo 10% osuđenika na smrt biva i pogubljeno !
- U „Tojoti“ se na svake 53 sekunde proizvede po jedan automobil.
- Obloga u ljudskim crijevima se obnavlja svakih 36 minuta.

*

„Domaći lijekovi“

- Jogurt + 2 kk meda + 10 kapi valerijane, uzimati ujutru i uveče radi popravljavanja raspoloženja.
- 3 suve nesumporisane smokve kuvati u 250 ml crnog vina dok ne nastane masa kao sirup, ohladiti i tokom dana uzimati po 1 kk kao lijek protiv obeshrabrenosti.
- Parče crnog integralnog hljeba sa kockicama slatke jabuke uzimati za vraćanje snage organizmu.
- 50 gr integralnih ovsenih pahuljica sa izrendanom jabukom + 1 kašikom suvog grožđa + 1 kašikom sitno isjeckanih oraha + 1 kk meda i sve to preliti sa čašom kefir, predstavlja osvježavajuću „energetsku bombu“.
- Protiv bezvoljnosti i nervoze, sažvakati 5 zrna suvog grožđa.

(Prof.DR Hademar Bankhofer, Beč)

*

Preparati kalcijuma i vitamina D ne postižu očekivani efekat kod osteoporoze, već dvostruko povećavaju rizik za nastanak infarkta srca („kalcijum paradoks“).

Kalcijum se ne ugrađuje u cjelosti u kosti već i u krvne sudove (kalcifikacija), oštećuje meka tkiva, pospješuje starenje i brže starenje ćelija !

(Prim. Dr Milena Đurić, Beograd)

Uz preparate kalcijuma treba uzimati i vitamin K-2, da bi se pravilno iskoristio. K-2 vitamin aktivira specifične proteine osteokalcin i matridž-gla-protein (MGP). Osteokalcin pomaže vezivanje kalcijuma u koštani matriks, a MGP uklanja kalcijum iz krvnih sudova i mekih tkiva.

*

Loše, negativne misli i riječi izazivaju bolesti i svode ličnost na kreaturu koja opstaje na nivou životinjskih instikata.

Od osoba „bez dlake na jeziku“ brže dolazi do starosnih promjena na ćelijskom nivou, a i nastanka hroničnih bolesti.

Kod „jezičkih čistunaca“ zapaženo je da je opšte stanje organizma bilo za 5 – 15 godina mlađe od realne biološke starosti !

Posebno jako pozitivno dejstvo pokazale su riječi i kontekst u kome su bili LJUBAV, VJERA, DOBROTA.

Molitveno budno stanje je iskreno izgovaranje i učešće u molitvi. Tada čovječiji mozak radi na posebnoj frekvenciji, čiji su talasi vrlo blagotvorni i iscjeljujući. Ovi talasi (3 Hz) ne mogu se ničim drugim izazvati osim molitvom. Ove talase imaju još jedino bebe tokom spavanja do 6. mjeseca života.

Psihovirusi – poruga, uvreda, psovka, kletva djeluju destruktivno i razbijajuće. Kvantitet ružnih riječi jednom prelazi u kvalitet pa se grešniku počinju dešavati ružne stvari, koje su došle po pozivu, kreću problemi sa zdravljem i najzad – slama se i sam život.

*

Broj odraslih hipertoničara bi se samnjio za 10%, kada bi svakodnevno u ljudskoj ishrani bila zastupljena bar jedna **banana**, koja sadrži kalijum i pomaže u snižavanju povišenog krvnog pritiska.

(Univ.Vanderbilt , Nešvil)

*

HIPOTIREOZA se javlja kod 93 žene i 29 muškaraca na 1.000.- stanovnika
HIPERTIREOZA se javlja kod 2,7% žena i 0,23% muškaraca.

5% nodusa štitnjače predstavlja karcinom, a nodus se sreće kod 50% štitnjača na obdukciji. Ultrazvučnim pregledom nodus se otkriva čak kod 75% pregledanih. Kod starijih osoba u 10 – 30% slučajeva nalaze se i antitireoidna antitijela.

*

Gledanje horor filmova i akcionih trilera sa puno nasilja ugrožava psihu i negativno utiče na imunitet, izaziva neurozu i anksioznost – pokazalo je jedno istraživanje na 25.000.- ispitanika. Klima uređaji ubijaju 80% bakterija, gljivica i štetnih čestica, koje izazivaju alergije i plućne bolesti, samo ako se njima pravilno rukuje i redovno mijenjaju filteri.

*

SPARINA i topao vjetar negativno utiču na kardiovaskularne bolesnike, posebno kada je povećana vlažnost vazduha. Srce tada otežano radi, pogotovo ako je izloženo fizičkom naporu. Sparina šteti i plućnim, psihičkim, ulkusnim i reumatičnim bolesnicima. U te dane preporuka je da se izbjegavaju fizički napori, gužva, javni prevoz. Treba unositi dovoljno tečnosti, povrća i voća.

*

Za razvode, nakon 7 godina braka, nisu krivi konflikti, već – dosada.

(Prof.dr Teri Orbuh, Univ.Mičigen)

*

ZELENI čaj sprečava infekciju HIV-om, jer polifenol EGCG može da neutrališe protein, koji u spermatozoidima služi kao vektor za prenos virusa tokom polnog odnosa.

(Univ.Hajdelberg)

*

METODA DISANJA po sistemu Dr Konstantina BUTEJKA

- Dokazano je da je duboko disanje štetno, jer organizam lišava CO₂, a to dovodi do spazma bronha, krvnih sudova mozga, crijeva, udova i na taj način kiseonik (O₂) teže dopire do svake ćelije u organizmu.
- Kada astmatičar žedno guta vazduh, pluća su mu kao mjech, srce mu lupa, a kiseonika – nema ! U tom slučajau treba ZADRŽATI disanje i momentalno će doći do poboljšanja.
- Ako hoćemo pomoći svim bolesnicima, prvo ih moramo naučiti kako da štede CO₂ u organizmu tj kako DA NE DIŠU. Ako bolesnik može da zadrži dah manje od 5 sekundi, to je znak teške bolesti. Ako neko dah zadržava 30 sekundi, to znači da taj još uvijek duboko diše i da nije najzdraviji !
- Apsolutno zdrava osoba može da NE DIŠE bez muke oko 60 sekundi (1 minuta).

- Smanjivanje dubine disanja uspostavlja normalnu acidobaznu ravnotežu i jača imunitet.
- Hrana mora biti nemasna i biljna, bez alkohola i nikotina (nagone na dublje disanje !)
- Disati treba kroz nos, spavati na stomaku na tvrdoj postelji.
- Pri uzbuđivanju disanje se produbljuje, a u stresu suvišna ventilacija pluća dovodi do spazma krvnih sudova mozga i gubitka svijesti.
- Bebe se tradicionalno povijaju čvrsto da ne dišu duboko !
- Sa zadržkom disanja od 40 – 50 sekundi, CO₂ dostiže optimalne, normalne vrijednosti.

Bolesti dubokog disanje su : astma, obstruktivni bronhitis, bronhiektazije, art.hipertonija, angina pektoris, Birgerova bolest, starački dijabetes, hrinični nefritis, infarkt mozga i srca.

Uzroci su im spazmi glatke muskulature i povećan tonus što rezultira hipooksigenacijom i poremećajem disanja tkivima.

O₂ u vazduhu ima 21% i ako padne na 15% ili naraste do 80% organizam na to neće reagovati. Ali, ako koncentracija CO₂ raste ili pada organizam hitno reaguje i vraća je na normalu.

Kod zdravog čovjeka obim disanja je 5 litara, a kod astmatičara 10 – 15 litara tj. **astmatičar nema oslabljeno već pojačano disanje !** Bronhijalna stma je je zaštitini mehanizam, reakcija na pojačano disanje usmjerena ka tome da koncentraciju CO₂ drži na nivou 6,5%, a ne na 4 – 4,5%, kako se dešava kod astmatičara.

Disanje zdravog čovjeka :

- Lagani (ne duboki) udah treba da traje 2 – 3 sekunde.
- Lagani izdah treba da traje 3 – 4 sekunde.
- Pauza (odmor pluća) treba da bude u trajanju 3 – 4 sekunde.

Paziti da se SMANJUJE dubina udaha i PRODUŽAVA pauza poslije izdaha !

Astmatičari treba da vrše zadržke vazduha svakih 5 minuta, a hipertoničari na 15 minuta (u početku ne duže od 10 sekundi, a onda postepeno produžavati – zdrave osobe mogu bez problema da zadrže dah oko 60 sekundi)

Zadržavanje daha vršiti zatvaranjem nosa uvijek poslije izdaha, a potom udah ne treba da bude preubok i prejak !

Kod astmatičnog napada poslije svaka 3 – 4 udaha obaviti maksimalnu zadržku na izdahu BEZ neprezanja. Zadržka disanja brzo smanjuje napade astme.

Bolest počinje od krize i mora se završiti krizom.
Astma se „tuče“ napadom astme, a hipertenzija skokom pritiska.

U vrijeme „prelamanja“ bolesti nije najbitnije kako se osjećamo,

čak i kad nam se čini kao pogoršanje.
Ne mijenjati mjesto boravka bar jednu godinu dana,
jesti umjereno sa malo bjelančevina i bez upotrebe mineralne vode i šećera.

(„Iscjeljitelj“)

*

ASPIRIN u tabletama za žvakanje brže se resorbuje,
nego obična tableta ili aspirin rapid.

*

Za dobro raspoloženje ujutru treba pojesti nešto slatko (džem, med, kakao) da bi se proizvela nova količina serotonina („hormon sreće“) čija se rezerva tokom noći smanjila.

(Prof. Dr Hademar Banhofer, Beč)

*

Razmaženost djece i pretjerana pažnja roditelja utiču na to da se ta djeca sporije razvijaju, pa treba prestati da se „bolesno podilazi“ svojim potomcima.

*

Osobe sa višim nivoom vitamina D imaju znatno bolje rezultate na testovima pamćenja i sposobnosti obrađivanja informacija.
D vitamin ima zaštitnu ulogu za ključne signalne procese u mozgu.

*

Jeftine naočare za sunce su ŠTETNE, jer šire zjenice pa su oči izložene još većem UV zračenju, što dugoročno izaziva sljepilo ili kataraktu.
Preporučuju se naočare koje nude zaštitu najmanje UV – 400 i imaju oznaku CE.

*

Folna kiselina (vit.B9) prevenira prerani porođaj !

*

Meditacija dovodi do povećanja moždane mase, dokazano je megnetnom rezonancom.

*

Muškarci čije su žene trudne postaju gojazniji i dobijaju na TT 6 kg.
zbog uzimanja većih porcija hrane , grickalica, pica, čokolade i piva.

(Britansko istraživanje)

*

*

Nikad nemoj dozvoliti da budeš dio problema, nego rješenja.

Tri šolje zelenog čaja svakodnevno smanjuje rizik od moždanog udara za 21% i za 70% od srčanog udara. Podstiču kognitivne funkcije i smanjuju nivo stresa.

(Dr Keri Ruton, Finska)

*

Grupni seks podjednako je privlačan za oba pola zbog uzbuđenja, raznovrsnosti i osvježanja veze ili braka, mada neki na to pristaju zbog pritiska partnera, ljubomore ili alkoholisanosti.

*

LIČNI PRIMJER JE NAJDJELOTVORNIJA PEDAGOŠKA METODA.

*

Mrak je razjedinjeno svjetlo.

*

Nikad nisam obio neku bravu, niti nasilno ušao u neki stan.
Uvek koristim ključ koje domaćice ostavljaju ispod otirača – kaže iskusni lopov.

Kad odluče da izađu na svetlost dana, ljudi iz podzemlja to čine noću.

(Ranko Guzina)

*

Nemam nijedno srpsko krvno zrnce, ali sam politički Srpkinja.

(Biljana Kovačević – Vučo)

*

Emocionalna inteligencija je sposobnost prepoznavanja, shvatanja i upravljanja sopstvenim i tuđim emocijama, odnosno način na koji emocije utiču na naš razum i ponašanje.

Emocionalna inteligencija se razvija kroz 4 osnovna principa samosvijesti :

- Upoznavanje sopstvenih emocija

- Samokontrola
- Društvena svijest (prepoznavanje tuđih emocija)
- Upravljanje odnosima (rad na društvenim vještinama)

Kada se te vještine usvoje, onda seks i uopšte život postaju kvalitetniji.
Žene sa većom emocionalnom inteligencijom više uživaju u seksu,
 tvrde britanski istraživači.

- **Čokolada** (flavonol) poboljšava koncentraciju i osvježava memoriju.
- **Limun** što je teži ima ukusniju sok.
- **Slušanje omiljene muzike** popravljiva raspoloženje, crte lica čini „mekšim“, a ako se sluša tokom jela pospješuje varenje za 25%.
- **Pistaći (zeleni badem)** u količini do 80 gr dnevno sprečavaju nastanak kardiovaskularnih bolesti i pad nivoa holesterola, ako se jedu **nesoljeni**.

*

SINESTEZIJA je spajanje doživljaja zvuka, mirisa, ukusa ili vida i pomaže čovjeku da smisleno doživi više čulnih nadražaja u isto vrijeme.
 U slučaju da zvuk i slika nisu u saglasju, ljudi pažljivije reaguju. Ova sposobnost pomaže čovjeku da se snalazi u svakodnevnom životu u masi čulnih fascinacija.

(Prof.Dr Čarls Spens, Univ.Oksford)

Zvanična medicina sinesteziju označava kao medicinski poremećaj, koga ima 1% ljudi koji vide zvukove, vide boje kada čitaju ili čuju mirise.

*

U kući „**Zemlja života**“, salašu kod Vilova liječe se narkomani molitvom, umjesto lijekovima i radnom terapijom po principu : **red, rad i molitva**. Nema metadona, nema telefona, pisama i posjeta. Prvi kontakt sa porodicom dozvoljava se nako 6 mjeseci u manastiru Kovilj, kada štćenici provode samo 1 dan sa porodicom. Nakon godinu dana puštaju se kući na 3- nedjeljni odmor i provjeru sposobnosti da se odupre iskušenjima svakodnevnog života. Luječenje ukuono traje 2,5 – 3 godine.

(Vladika Porfirije)

*

VRSTE BIJESA :

1. **Pasivan** – udovoljavanje okolini, gdje se ispod smirene spoljašnjosti krije vulkan bijesa u duši.
2. **Agresivan** – maltretiranje i ponižavanje drugih što izaziva emotivnu štetu kod ljudi koji su žrtve.

3. **Pasivno – agresivan** se manifestuje kao smirenost i popustljivost, ali sa otporom prema autoritetima. Takve osobe saslušaju potrebe drugih, ali ih nikad ne ispoštuju.
4. **Neprijateljski** – kritikuju sve, pod pritiskom su i tvrde da su svi protiv njih te da su oni sami žrtve okonosti.

*

Ako smo pali, padu smo skoni bili.

(Branko Miljković)

Najteži, najznačajniji i najduži put koji čovjek treba da prevlada tokom svog života, u suštini, kraći je od jednog metra. Otprilike, baš koliko je potrebno da nekome nešto stigne iz dupeta u glavu.

*

Naše liječenje je liječenje Bogom, dušom i smislom.

Nema tu nikakvog nadrilekarstva.

Suština je u tome da se radi na jačanju volje, koja je kod narkomana na najnižem mogućem nivou. Džaba što je svest apsolutno svesna zla i posledica koje droga nosi, džaba i sva ona zaricanja da će se „skinuti“, kad nemate volju koja će tu odluku sprovesti u delo.

(Otac Dejan Jakovljević, novu starešina Duhovno-rehabilitacionog centra „Crna Reka“)

*

- Nisi grešan za prvi, ali jesi za drugi pogled, jer djela se vrednuju po namjerama prema suprotnom polu.
- Stidno mjesto (avret) kod muškarca je dio tijela od pupka do koljena i mora se pokriti. Otkrivanje je haram (grieh). Žena pokriva sve osim lica i šaka.
- Nije dozvoljeno nositi obuću sa visokim petama zbog opasnosti od pada i zbog toga što prikazuje ženino tijelo i zadnjicu u nestvarnom obliku, a to je jedna vrsta prevare, to je pokazivanje ženinih ukrasa, što žena vjernica ne smije da čini.
- Haram je spolno opštiti u analni otvor.
- Lezbijstvo je veliki grijeh.
- Poslije ćutanja o nečijem zlodjelu – nema cinkarenja.
- Brak muslimanke s hrišćaninom je šerijatski ništavan.

(Fetve Evropske islamske komisije)

*

Smijeh je kao dezodorans za dušu – djeluje protiv svega što nam smrdi.

(Dr Ekart fon Hirshauzen)

*

Kad god se nađemo u neprijatnoj situaciji treba se nasmejati.
Šta vrijedi da se nerviramo, bolje je zabaviti se.

*

Svaki put kad prasnete u smijeh, pružavate sebi život za nekoliko dana.

(Kurtz Malaparte, pisac)

*

Dan bez smijeha je izgubljen dan.
I ja vam kažem : ištite i daće vam se ; tražite i naćićete ; kucajte i otvoriće vam se, jer
svaki koji ište prima, i koji traži nalazi, i koji kuca otvara mu se.
Koji je među vama otac u koga ako sin zaište hljeba da mu da kamen ?
Ili ako zaište ribe da mu da mjesto ribe zmiju ?

(Lk.11, 9-12)

I sve što uzištete u molitvi vjerujući, dobićete.

(Mt.21,22)

*

*Svečano obećavam da ću posvetiti moj život služenju za
čovječanstvo.
Odaću mojim učiteljima poštovanje i počast koje zaslužuju.
Obavljaću moju profesiju sa savješću i dostojanstvom.
Zdravlje mojih pacijenata će biti moja primarna briga.
Poštovaću tajne koje su mi povjerene čak i nakon smrti
pacijenta.
Održaću na sve moguće načine poštovanje i plemenitost
tradicija medicinske profesije.
Moje kolege će biti moja braća.
Neću dozvoliti da se pitanje religije, nacionalnosti, političke
pripadnosti ili socijalnog statusa stavi između moje dužnosti i
pacijenta.
Održaću apsolutno poštovanje za ljudski život
od momenta začeca do kraja života.
Čak i pod pretnjom neću zloupotrijebiti medicinsko znanje
suprotno od zakona humanosti.
Dajem ovo obećenje potpuno dobrovoljno i časno.*

(Hipokratova zakletva – moderna verzija, Ženeva 1948.god.)

*

Kada čovjek sklapa savez sa đavolom mahom nije svjestan šta to znači dugoročno u njegovom životu, jer se taj savez ne prekida ni smrću.
I u narednoj inkarnaciji takav je čovjek ponovo u službi đavola.
U životu postoje dvije sile : pozitivna i negativna.
Kojoj će se sili čovjek prikloniti u svom životu, isključivo zavisi od njegove slobodne volje, a stepen i način korišćenja slobodne volje zavisi od stepena svijesti određene individue.

(Marija Bedričić)

Kod bolesti jetre treba izbjegavati prženi krompir, krofne, čips i sl., jer su izvor lipidnih peroksida tj. užeglih masti, koje su za jetru toksične i imaju jak immunosupresivni učinak.
Preporučuju se hladno cijedena ulja : maslinovo, susamovo i bundevino.

*

Muzika kod prevremeno rođene djece smanjuje nivo stresa i bolove, a poboljšava srčani ritam.

*

Svinjsko meso i produkti imaju istu vibraciju kao karcinomsko tkivo, 42 Hz !

*

Najnovija istraživanja pokazuju da je libido mršavih žena vrlo mali, da češće pate od depresije i niskog su stepena samopouzdanja, manje su seksualno aktivne i teže postižu orgazam.

*

Osobe koje u starijoj životnoj dobi nastavljaju da rade i održavaju visok nivo aktivnosti mozga imaju manje izgleda za razvoj demencije, jer mentalna aktivnost doprinosi stvaranju veza između ćelija mozga, stvaranje kognitivne rezerve i štiti od masovnog odumiranja ćelija mozga, karakterističnog za demenciju.

(Britansko istraživanje)

*

Koristimo **BOJE kao lijek** :

- Za slabu cirkulaciju - crvenu
- Za agresiju – ružičastu
- Za depresiju – žutu, crvenu, zelenu
- Za razdražljivost – tirkiznu
- Za nervozu – zelenu
- Za anemiju – crvenu
- Za adinamiju, sporenost – crvenu, narandžastu
- Za prenapregnutost – ljubičastu, plavu
- Za nesanicu i umor – plavu, indigo

*

Oko 5% ljudi u opštoj populaciji je, u suštini, vrlo opasno, jer se u njihovom društvu ne osjećamo prijatno, kao da nešto nije u redu ili kako treba, lošijeg smo raspoloženja ili čak zdravlja i ništa nam ne ide od ruke (**energetski vampiri**).

To su ozbiljni ljudi i sve što im se dešava strašno je, a za to smo mi okrivljeni, a za sve što se nama dešava, za to smo sami krivi. Takvim osobama se nikako ne možemo mentalno približiti! Problem je u tome što mi njih i druge osobe posmatramo na način kako sami razmišljamo, a oni na nas ne gledaju na isti način već s ciljem da nas unište ili kako da nas iskoriste i to rade prikriveno. Takve supresivne osobe, ako se ne prepoznaju na vrijeme (Hitler, Staljin) nanose drugima veliko zlo.

Od takvih i sličnih se jednostavno treba „diskonektovati“ !

*

Kad god se osetimo pogođenim, uvređenim,
kad nam je neko nešto rekao i uradio što nam se ne dopada,
bez obzira da li je taj čovek u pravu ili nije,
u vlasti smo – gordosti.

(Monah TADEJ)

*

**GREH ne može postojati za čoveka za koga ne postoji Bog, jer
greh je– greh pred Bogom.
Ako Boga nema, onda ni greha nema, ni zla nema, ni zločina nema.**

(Prepodobni Otac Justin Popović)

*

Prof.Dr Momčilo B.Đorđević – iz američkog magazina „Njusvik“ :

- U toku opšte demokratizacije mistični veo oko ljekara je razoren.
- SZO je izdala pregled učestalosti samoubistava po raznim zanimanjima iz koga se vidi da su tu ljekari zastupljeni i do 3 puta više od pripadnika drugih profesija.
- Stopa samoubistava u opštoj populaciji je 12, 3 na 100.000.- stanovnika.

- Psihijatri i anesteziolozi najčešće pribjegavaju ovoj samodestrukciji, zatim hirurzi i oftalmolozi, dok najveću otpornost na razmišljanje o samoubistvu imaju pedijatri!
- Svaki treći klinički ljekar pati od „barn aut“ sindroma – sindroma sagorjelosti na poslu.
- Ljekari opšte medicine imaju osjećaj izolovanosti i potcjenjenosti u odnosu na ljekare u većim kliničkim centrima, koji su vrlo zaštićeni renomeom kuća u kojima rade.
- Vremenom ljekari gube zadovoljstvo rada sa pacijentima pa predlažu da se hroničnim bolesnicima prorijede posjete domovima zdravlja, iako su svjesni koliko su im te posjete potrebne i korisne.
- Zbog visokog stepena odgovornosti često ulaze u sjenke straha. „Polubog u bijelom mantilu“ ponekad ima osjećaj nesigurnosti, postaje nepouzdan i gubi ulogu oslonca koga u njemu vide njegovi pacijenti.
- Svakodnevne operacije, krv, amputacije, smrti kod hirurga dovode da se stres akumulira u distres tj. bolesno stanje.
- Mladi ljekari o sebi stvaraju sliku perfekcionista i heroja, ne priznaju granice svojih mogućnosti, već misle da mogu učiniti još više. Poslije određenih grešaka ruši im se samopouzdanje, samopoštovanje i izmiče tlo pod nogama.
- Kad medicinar odluči da sebi oduzme život, to mu obično i uspijeva. Neuspjeh u samodestrukciji smatra sopstvenom kompromitacijom !

* * *

Samoubistvo je grijeh i na ovom i na onom svijetu.

*

Svi pametni znaju medicinu, samo smo mi glupi morali da je studiramo.

(Akademik, prof.Dr Vojin Šulović, ginekolog)

*

Da bismo se oslobodili stresa i sumanutog sveta moramo da nađemo smirenost, svako na svoj način.

(Ivan Bosiljčić, glumac)

*

Batine u određenom momentu, kad narkoman ne sluša priču, napada i vrijeđa, jedini su način da se zaustavi čovjek kome je droga sve.

Svakodnevno osjećanje da smrt stoji kraj mene i čeka, mijenja čovjeka i on počinje ponovo da voli život i jednostavne stvari koje taj život čine lijepim.

(Nikola Vasiljević, 20 g., bivši narkoman)

*

PRETJERANA LJUBAZNOST JE GLASNIK SVIREPOSTI.

Kad razlike doguraju do sličnosti i mi smo dogurali do kraja.

(M.Žuborski)

*

TV šteti razvoju govora kod djece, jer odrasli uz TV - manje govore.

*

Desetogodišnje ispitivanje na 25.000.- ljudi životne dobi od 45 – 74 god. pokazalo je da unos dvije jedinice alkohola dnevno smanjuje rizik za nastanak kamena u žuči za 30%.
(1 jedinica alkohola = 250 ml piva ili 125 ml vina ili 25 ml žestokog pića).

Upotreba maslinovog ulja (hladno cijeđeno, ekstra djevičansko) sadrži materiju sličnu ibuprofenu dugoročno gledano uklanja glavobolje.

*

Optimizam je univerzalni fenomen na koga uzrast i visina prihoda ima vrlo malo uticaja.

(Univ.Kansas)

*

Čak 78% žena je spremno odbiti seks ako smatra da nije lijepo izdepilirana.

*

Umjerena konzumacija alkohola može povećati IQ za par stepeni.

*

Doručak isključivo od banana i obične vode sobne temperature, bez drugog voća, a za ostale obroke može se jesti sve bez ograničenja, **pouzdana skida tjelesnu težinu kod gojaznih osoba.**

Jedino čega se treba odreći su sladoled, alkohol, mliječni proizvodi i deserti poslije večere do 20 sati. **Čak ne treba ni vježbati !**
Ovo je top dijeta Japanca **Hitoši Vatanabe**, koji je i sam za 6 mjeseci skinuo suvišnih 13 kg i o svom iskustvu napisao bestseler knjigu.

*

Kod nas postoji slobodan protok informacija. Na jedno uvo uđu, na drugo izađu.

(Aleksandar Čotrić)

*

Hoćemo u NATO, a deset godina nismo u stanju da rasčistimo ruševine koje su nam napravili.

(Ranko Guzina)

*

NIJE VAŽNO KOLIKO SKOČIŠ, NEGO KOLIKO TI IZMERE.

(Mića Živojinović)

*

Osobe koje „preskaču“ doručak izložene su čak **450%** većem riziku da dobiju višak kilograma.

(Dr Džim Hil, Univ.Kolorado)

*

Žene dva puta češće traže razvod jer su emotivnije i sklonije inicijativi od muškaraca.

Mnogo im je više stalo do komunikacije i kada je u braku nema tj.

kada su „same u braku“, prekidaju agoniju razvodom.

Ostali razlozi za razvod su :

bračne svađe, prevare, miješanje roditelja, problemi zbog novca i pornografija.

Najčešće se razvodi dešavaju poslije 1. godine braka, zatim od 4 – 6. i 15 -20. godine zbog krize srednjih godina, viška vremena za analizu.,a bračne krize najčešće kulminiraju tokom preznika.

*

BISFENOL (BPA) je toksična hemikalija iz plastične i limene ambalaže za prehrambene proizvode. Ako se samo nedjelju dana piju pića iz bočica od polikarbonata za 69% je povećana BPA u uzorcima urina,

a poznato je da BPA oponaša ženski polni hormon estrogen.

*

Licemjerne su izjave reisa Mustafe Cerića da je u Sarajevu ostalo mnogo Srba.

Da, ostalo ih je, ali pod zemljom.

(Slavko Jovičić, poslanik)

*

Mislim da su žene u Rusiji ljepše od muškaraca.

Da sam ja Ruskinja, bio bih lezbijka.

(Karl Lagerfeld, modni kreator)

*

60% žena više želi da im partner otvoreno kaže da ih voli, nego da im svoju ljubav pokušava da iskaže kupovanjem poklona.

*

Jedna od pet odraslih osoba mokri u javnom bazenu umjesto da ode u toalet.
Kupanje u takvoj vodi nije opasno po zdravlje, čak i ako je progutam.
Urin je sam po sebi pročišćen tokom niza fizičkih procesa,
pa je iz njega uklonjeno mnogo štetnih sastojaka.

(Dr Don Herington, Arizona)

*

Upraznjavanje joge 2 puta nedjeljno tokom 10 sedmica značajno smanjuje učestalost i težinu napada kod bolesnika od bronhijalne astme.

*

Trudnice koje ostave cigarete prije 15. nedjelje trudnoće, po učestalosti preranog porođaja ili rađanja djece nedovoljne težine potpuno se izjednačavaju sa onim porodiljama koje nisu ni bile pušači.

(Univ. Adelejd, Australija)

*

Monasi na Svetoj Gori kažu da Bog svakom čovjeku pošalje „žalac u meso“, jedan grijeh koji ga posebno jako muči i koji je samo njegov, a na koji treba obratiti naročitu pažnju, ne zaboravljajući ostale.

Kad prepoznamo taj „lični“ **grijeh** stičemo prednost u započinjanju borbe protiv njega. Korijeni svakog grijeha su u djetinjstvu i dolaze od ispreobraženih seksualnih i agresivnih nagona, to su rane iz djetinjstva ili duševne povrede u zrelom dobu.

Prepoznat, a češće neprepoznat (nesvjesni) grijeh, ako mu se ne otkrije duboki uzrok, nastavlja da nas oštećuje na duhovnom polju (udaljavajući nas od vjere i Boga), duševnom (čineći nas nezadovoljnim, mrzovoljnim, nervoznim), ali i na tjelesnom polju (psihosomatske bolesti).

Borba protiv grijehova je teška, neravnopravna i doživotna.

Bez vjere i pomoći Svetoga Duha, čovjek ne može sam sebe da spasi.

Na tom putu borbe najteže je suočavanje sa samim sobom.

Na tom putu stoji tabla upozorenja :

7 grijehova, ali i 7 mogućih rješenja (vrlina),
za koje slobodno ljudsko biće može da se odluči.

Najvažnija i najpotrebnija vrlina jeste LJUBAV.

„Ako ljubavi nemam, onda sam ništa, onda sam kao zvono koje ječi ili praporac koji zveči.“
(Sv. Ap. Pavle)

*

PROŠIRENE VENE

- Naizmjenično tuširanje toplom i hladnom vodom ili gicanje u kadi sa hladnom vodom 5 – 10 minuta
- Crvena vinova loza ublažava otko (ANTISTAX extra tbl. ili EFASIT vital gel)
- Divlji kesten – ekstrakt u vidu gela ili kapsula
- Kretanje : džoging, šetnja, klizanje, hodanje na skijama
- Kompresivni zavoji, elastične čarape.

Terapija :

- Sklerozacija
- Striping
- Termička tehnika – spaljivanje laserom ili radiotalasima

Glupi britanski policajci prave milionske štete zato što u službena vozila na pumpama toče pogrešnu vrstu goriva, iako su im zbog toga na policijskim kolima postavljene i vidljive naljepnice „benzin“ ili „dizel.

*

U ezoteriji lijeva strana je opasnija !

Naime, ljevoruki vjeruju u postizanje duhovnog napretka kroz svoj lični napor i odgovornost prema samom sebi. To su solisti koji se ne potčinjavaju drugome, ne cijene hijerarhiju, odbacuju regulative, celibat, vegetarijanstvo i uzdržavanje od alkohola i droga.

Desnorukaši (dešnjaci) primaju znanja od autoriteta, nisu oholi, odriču se sebičnih želja, a energiju usmjeravaju ka pročišćavanju od svega materijalnog.

*

Prevara počinje na kafi, a ne u krevetu.

(Nikolina Pišek, TV voditeljica)

*

Zbog postojeće konfuzije u Pravopisu srpskog jezika više ne važi poznato Vukovo načelo, već : „Piši kako hoćeš, a čitaj kako znaš !“

*

Varanje je ključni elemenat ratovanja, a kada je pobjeda jedino što dolazi u obzir, onda konvencionalni moral, koji imaju obični ljudi, postaje – smetnja !

(Lora Najt, ezoterik)

*

Kupovina stana :

- Stan je bolje kupiti onda kada je završen i useljiv.
- Predugovorom koji se potpisuje zaštićuje se samo graditelj, jer nigdje ne piše koje su obaveze investitora u slučaju probijanja rokova.
- Investitori grade stanove od novca klijenata koji su dali kaparu.
- Uvijek treba provjeriti istoriju rada investitora i običi građevine koje je radio, provjeriti dokumentaciju i obavezno konsultovati advokata ili notara.
- Predugovori često nisu sačinjeni u formi koja važi za sticanje prava vlasništva i koja se ne mogu ni steći na osnovu potpisanog predugovora sa investitorom.
- Zakonom o notarima svi pravni poslovi prenosa vlasništva moraju biti urađeni notarski, pa i predugovor.
- Notar koji pravi ugovor štiti kupca, jer investitora obavezuje na prinudno izvršenje.
- Potpisani predugovor između klijenta i investitora je privatna isprava, a kod notara – javna.

Niti novcem do poštenja, niti poštenjem do novca !

(M.Žuborski)

*

Povodom otvaranja Visoke škole VMA,
načelnik general-major prof.dr. Miodrag Jeftić je rekao :
„ Naša ambicija ide u pravcu potrebe za oficirima dobrim lekarima, a
ne lekarima priučenim oficirima.“

*

Osoba koja puši jednu paklu cigareta dnevno u prosjeku izgubi dva zuba na svakih deset godina, zbog štetnog uticaja duvana.

*

**Najmanje 50% svih muškaraca i žena tokom života
bar jednom se zarazi HIV-om.
Na sreću, u 90% slučajeva imunitet se u roku od 2 godine
sam izbori protiv virusa !**

*

Ljudima na strogim dijetama opada dva puta više kose nego onima na uobičajenom režimu ishrane.

*

Roditelji ženske djece skloniji su ljevičarskim partijskim opcijama, jer žene zbog nižeg nivoa testosterona su saosjećajnije i pažljivije pa biraju partnere koji su bliski njihovom ponašanju.

Dominantne žene (zbog viška testosterona) imaju sinove i naginju konzervativizmu i desničarskim političkim opcijama.

(Dr Endrju Oswald, Univerzitet Jork)

*

I pozajmljene ideje skupo koštaju.
Primeru radi, Napoleonovu ideju Hitler je platio glavom.

(Aleksandar Baljak)

*

Prevrnuli smo i nebo i zemlju, ali nismo našli Ratka Mladića.
Našli smo samo mamuta starog milion godina.

(Ranko Guzina)

Brak dodaje 7 godina života muškarcima i 2 godine ženama.
Oženjeni srčani bolesnik prosječno živi 4 godine duže od svog vršnjaka sa zdravim srcem,
koji nije u braku.

Čak oženjeni muškarci pušači imaju veće šanse za duži život od samaca nepušača.

Društveni odnosi podstiču mozak i imuni sistem.
Prema ljudima se odnosite ljubazno i dobronamjerno, a nagrada će biti dug i zdrav život.

*

Misli određuju hoćemo li se razboljeti.
Ako pročitamo spisak nuspojava uz „placebo lijek“, dobićemo neku od tih nuspojava ili ako mislimo da nećemo preživjeti hiruršku intervenciju (operaciju) – nećemo se ni probuditi od anestezije.

*

U ovom vremenu ljudi prljaju slike pogledom.
Taj pogled nije dovoljno čist, u njemu nema dovoljno ljubavi.
Publika okolo šeta s kolicama, u prljavim patikama, oznojena i sa rancima na leđima.
I pitam se, šta tako žvaćući žvake, ona vidi od jedne slike.

(Olja Ivanjicki, slikarka)

*

San, pogotovu REM faza u kojoj sanjamo, u mnogome pomaže rješavanju problema kada se probudimo. San u REM fazi povećava kreativnu sposobnost rješavanja problema za oko 40%, naročito probleme sa asocijacijama.
REM faza pomaže mozgu da stvara nove veze među neuronima, što se ne događa u budnom stanju ili non-REM fazama sna.

(Dr Sara Mednik, Univ. Kalifornija, San Dijego)

*

Pet porcija voća i povrća na dan je lijek koji štiti gotovo od svega.

Razni dodaci ishrani su potpuno beskorisni, jer samo prirodna hrana ima pozitivne efekte.

(Dr Karlo Kanela, nutricionista)

*

Statistika je kao bikini : otkriva nebitno, a skriva bitno.

Statistika je tačan zbir netačnih podataka.

Žene su srećnije i zdravije ako tračare sa svojim prijateljicama jer to im podiže nivo progesterona, hormona koji smanjuje osjećaj tjeskobe i stresa. Progesteron ima važnu ulogu u stvaranju veza i prijateljstava i vrlo je aktivan kada žene tračaju. Tada su sklonije i da pomažu drugima, čak i ako tada ugrožavaju same sebe.

(Univerzitet Mičigen)

*

Najnovija istraživanja pokazuju da muškarci vole obične žene, prosječnih mjera i oblina, a najpoželjnije su im prosječne od 25 do 44 godine života.

(Prof.Dr Rob Bruks. Univerzitet Sidnej)

*

Žene koje su u stabilnim vezama imaju manje problema sa spavanjem nego one koje su slobodne ili su prekinule vezu. Uzimajući u obzir godine, porijeklo, zaradu ili depresiju, najkvalitetniji san imaju – udate žene.

(Dr Trejsi Troksel)

*

www.prankhealingsrbija.com

www.prankhealingsrbija.co.rs

Dr Silvia Saxe

*

Nesanica koja traje najmanje jednu godinu izaziva stres, povišen krvni pritisak i nivo kortizola i kod muškaraca izaziva stopu smrtnosti do 5 puta veću od ispitanika sa normalnim trajanjem sna, pokazalo je 14- godišne istraživanje.

(Pen Stejt Koledž)

*

**Srbi imaju meku dušu i naivna uvjerenja.
Đavo to ne voli. On voli jake i opake.**

(Deda Vukan Mitrović, prorok sa Stare Planine)

*

Na zaprepašćenje javnosti, preispitivanjem sudbine manje uspješnih učesnika nekih rijaliti programa, otkriveno je da ih je 11 izvršilo samoubistvo. Svi su oni bili odbačeni u nekom stadijumu programa i neki od njih nisu mogli da se nose s poniženjem i razočarenjem, a nekima je život nakon učešća u programu čudnim lančanim reakcijama krenuo nizbrdo.

(Nedeljni telegraf)

*

Godišnji odmor i vrijeme za opuštanje ne služe samo za zabavu, već su važni i za mentalno zdravlje. Zdrav način života uz pravilnu ishranu i vježbanje je važan, ali ljudi moraju da nauče i da odmire i stave **i mozak „oflajn“ !**

(Dr Munro Kulum)

Sve do 4. godine života djecu treba stavljati da sjede u autosjedilici okrenutoj ka zadnjem dijelu kola.

Okretanje naprijed opasno je, jer u slučaju sudara može da izazove oštećenja kičme, pošto na taj način težina nije pravilno raspoređena.

(Dr Elizabet Votson, London)

*

„Stari lijek“ protiv umora, slabog imuniteta, art.hipertenzije, kardiovaskularnih bolesti, hiperholesterolemije i gojaznosti je :

Kaša ZOBI sa groždicama, šećerom i vinom.

*

- Crveno voće i povrće podstiče na aktivnost i štiti od raka.
- Narandžasto voće i povrće štiti od UV zračenja i depresije.
- Voće i povrća zelene boje jača imunitet.
- Voće i povrće ljubičaste boje umiruje i štiti srce.

*

BURUNDANGA je skopolaminski sedativ dobijen iz bunike (tatule), koji se koristi u liječenju Parkinsonove bolesti i kinetoza.

U većim dozama izaziva dezorijentaciju, gubitak memorije, halucinacije i podložnost sugestijama. U Kolumbiji se često upotrebljava za pljačku i silovanja.

*

„Uličnu hipnozu“ u prevarama naivnih ljudi vrše osobe sposobne za brzo sticanje povjerenja. Suština ove tehnike glasi : forma zamjenjuje sadržaj.

Naš mozak je kreiran tako da tokom određenog vremena može da obradi samo određen broj informacija. Ako je osoba bukvalno zasuta informacijama ili su one izuzetno upečatljive i brze

ili pak previše spore, onda mozak usporava, a nivo opreza i budnosti drastično opada.

(Anatolij Skorupnikov, pukovnik, psihoistraživač)

*

SAVJETI VASE PELEGIĆA :

- **Protiv „španske groznice“** (H₁N₁ ?) : žitna varica, pečene jabuke, suve šljive, kuvani spanać i rotkva i - dosta mlijeka. Ozdravljenje nastupa za 6 mjeseci.
- **Za bolju cirkulaciju** : Izjutra hodati BOS 10 -15 minuta po slani, zatim obrisati noge, navući vunene čarape i cipele i potom hodati po šljunku 20 – 30 minuta.

Imenuj 10 dobitnika Nobelove nagrade. Ne znaš. Ne brini, niko ih se ne sjeća. Prašina pada po pobjednicima. A sad navedi 3 učitelja koja su ti pomogla u formiranju ili 3 prijatelja koji su ti pomogli u teškim trenucima. Eto, to znaš.

Osobe koje učestvuju u našim životima nisu one s nagradama, ili one s puno para. To su ljudi koji su na svaki način s tobom. Znamo da najvažnija stvar u životu za nas ide dalje od pobjede.

U ovom životu je veoma važno pomagati drugima da pobjede, iako to može da znači i usporiti ili promijeniti našu sopstvenu trku.

*

Samostan Trapisti „Marija Zvijezda“ kod Banjaluke osnovali su u XIX.vijeku njemački trapisti, redovnici najstrožeg reda u Rimokatoličkoj crkvi, sljedbenici učenja Sv.Benedikta iz VI.vijeka. Njihovo načelo je ORA ET LABORE (Moli i radi).Posvećeni su radu, učenju i šutnji, jer smatraju da šutnja i vrlo malo govora čuvaju njihov duhovni život, pa često komuniciraju gestovima.

Do Drugog svjetskog rata trapisti su izgradili prvu elektranu na Vrbasu, željezni most, internat i školu za siročad, radionice, pivaru i čuveni sir „trapist“, čiji recept kao najveću tajnu znaju samo 2 redovnika.

Nekada je u Trapistima živjelo i radilo 200 redovnika, sada samo 3.

*

Osobe koje se podvrgnu operaciji smanjenja kapaciteta želuca i sličnim zahvatima namjenjenim borbi protiv gojaznosti imaju dvostruko veći rizik za prelome kostiju.

Tokom 21-godišnjeg istraživanja ustanovljeno je da je 20% operisanih doživjelo neku frakturu u periodu od 7 godina poslije hirurške intervencije, što je za 2 puta više nego što je uobičajeno za njihovu starosnu dob.

*

Nemoj da čekaš. Nikad neće biti pravi trenutak.

(Napoleon Hil)

*

Verujem u bolje sutra, ako ovi odu danas.

(Milivoje Jozić, Radio Beograd)

*

Koliko se laži rađa iz straha !
Jer, i strah je od greha, greh od đavola, a đavo je otac svake laži.

Želja je seme greha.

(Vladika Nikolaj Velimirović)

- Ko ne podmetne pamet, podmetnuće leđa.
- Opreznost sprečava kajanje.
- Veseo uzrok, tužna posledica.

(Miljenko Žuborski)

*

Imamo rimsko, tursko, austrougarsko, nemačko, italijansko ... vojno groblje, ali nigde nema groblja Jugoslovenske vojske u otadžbini.

Razlog bi mogao biti u tome da onaj ko nema groba nije ni živeo,
a ko nije živeo, ne može biti ni mrtav,
a nije mrtav jer ga nije niko ni ubio.

(Akademik Matija Bečković)

*

Zašto se vuna na ovcama ne skupi kad pada kiša ?

(Dušan Mrđenović, u knjizi „Priručnik za paranoike“)

*

Probudili se jutros debeli muž i debela žena i posmatraju se kao u ogledalu.
Sličnosti im rastu, a razlike im se smanjuju.

(Dušan Radović)

*

Najnovija istraživanja pokazuju da tokom seksa 33% žena stenje, 7% vrišti, a 13% se smije.

*

Ogroman novac koji su pojedinci osvajali u igrama na sreću, često je predstavljao i početak pakla od života, jer su mnogi završili kao socijalni slučajevi, a neki i u mrtvačkom sanduku, dok su na razne načine stradavale i osobe iz njihove bliže okoline (droga, alkohol, tužbe, pozajmnice bez vraćanja, krađe, pokušaji ubistava, samoubistva i dr.)

(Press)

*

22.jun je savršen dan za ljubav i najsenzualniji je dan u godini.
Poslije ovog dana dolazi vrijeme strasti, flerta i ljubavi zbog viška svjetlosti
(dani duži, noći kraće).
Idealno vrijeme za ljubav je od 15 – 18 sati.

Dr Glen Danijel Vilson, psiholog : TIPOLOGIJA osoba na osnovu toga kako drže čašu.

- STIDLJIVA – neprimjetna, sjedi u čošku, drži čašu objema rukama tako suzbija osjećaj usamljenosti. Piće nikad ne popije do dna, jer žele da „što prije pobjegnū“. Teško im je prići, a najbolji je nenametljiv pristup.
- LEDENA KRALJICA – čašu drži čvrsto i ima hladan odbrambeni stav. Treba im prići samouvjereno i drsko, jer ih je moguće jedino tako – zbuniti.
- SKLONA FLERTU – šarmantno isprepliće prste oko čaše ili lagano prelazi prstima preko ivice čaše, pije male gutljaje gledajući preko ivice. Takvu osobu treba „kopirati“ jer im je tako prilaz olašan.
- SKLONA TRAČARENJU – u ženskom je društvu i ne zatvara usta. Čašu prebacuje iz ruke u ruku. Teško joj je prići jer je okružena „osobama od povjerenja.
- ZABAVNI LJUBAVNICI (oba pola) drže opušteno flašu a ne čašu, kratko pijuckaju, vole da pričaju s više ljudi. Društveni su i vole smijeh.
- PLEJBOJ – aktivan, šarmantan, samouvjeren, čašu/flašu drži čvrsto i često prilaze prvi.
- OSOBA PUNA SEBE (oba pola) – pravi se važna, čašu drži nehajno, samouvjereno je i arogantna. Više govori tijekom „zavaljena“, pije i dominira društvom „zahtjevajući više prostora“.
- ZLOSTAVLJAČI – pričaju non-stop, vitlaju čašama/flašama, agresivni su, bučni, drže pridike i unose se u lice.

*

Ako ruke namaženo metvicom ili mentolom, to će uticati da ne jedemo „s nogu“, jer metvica smanjuje želju za jelom.

Smeđa, bež i marelica boja zidova u trpezariji, kao i plave činiije ili stoljnjac
SMANJUJU APETIT.

Crvena boja STIMULIŠE apetit.

Ako se obrok jede iz manjih četvrtastih tanjira – manje se pojede !

Ako je u okruženju sve u parnom broju (stolice, escajg, čaše i dr.)
takođe se manje jede.

*

Zabluda je da žene „padaju“ na izgled muškog tijela.
One „padaju“ na izgled muškog lica (obično na leđa).

*

www.zlatnipresek.co.rs

*

GORUŠICA („žgaravica“)

Uzroci :

- Stres
- Pretjerana količina hrane
- Gazirana pića, kafa, čaj
- Odlazak u krevet punog stomaka
- Ljuta i začinjena hrana
- Višak tjelesne težine i tijesna odjeća
- Agrumi, luk, slatka i masna hrane, paradajz i „fast food“

Samopomoć:

- Jest i žvakati polako u sjedećem položaju
 - Dnevno uzimati 4-5 manjih obroka, umjesto 3 velika
 - Spavati na višljem uzglavlju
 - Uzeti nekoliko badema ili 1 kašiku pavlake
 - Ne jesti masnu, ljutu i začinjenu hranu
 - Sažvakati ili progutati nekoliko zrna pirinča da bi se tegobe smirile za 10-tak minuta.
 - Skinuti višak tjelesne težine
 - Izbjegavati agrume, luk, paradajz i „fast food“
 - Žvakaća guma može privremeno pomoći
 - Antacidi (Rupurut, gelusil lac, gastal)
- Soda bikarbona pomaže trenutno kod gorušice, ali oslobađa CO₂ koji može izazvati pucanje ulkusa (čira) na želucu ili duodenumu. Inače, soda bikarbona pojačava gorušicu, a osim toga hipertoničari, bubrežni i jetreni (ciroza) bolesnici ne bi je smjeli ni uzimati.

*

Muškarci žive duže ako se ožene mlađom ženom.

Ako je supruga mlađa 15–17 godina, šanse da muškarac umre smanjuju se

za 1/5 (20%).

Ako je supruga mlađa 7 – 9 godina taj rizik se smanjuje za 11%.

Muškarci koji se ožene starijom ženom imaju veće šanse da umru ranije.

Starosna dob partnera nema nikakvog uticaja na dužinu ženinog životnog vijeka.

Ako su im **muževi mlađi** 7-9 godina, žene imaju 20% veće šanse da umru ranije, a ako je razlika 15 – 17 godina, šanse za to su čak 30% veće.

Samo najuspješniji i najzdraviji stariji muškarci mogu da privuku mlađe žene.

Mlađe žene mogu se bolje starati o starijem muškarcu, pa će oni poživjeti duže.

(Institut „Maks Plank“)

*

Naučno je dokazano da raspoloženje popravljaju :
banane, avokado, biber, sir i jogurt.

Aktivnost, naročito ako je kreativna i intenzivno zaokupljujuća predstavlja jednu od unutrašnjih tačaka ljudskog života.

Prisiljavajte sebe na aktivnost toliko dugo i toliko često, dok sama aktivnost ne postane sve lakša i lakša, pa čak i prijatnija.

Vitalne zaokupljenosti su :

ljubav (prema ljudima), okupiranost idejama (stvaralaštvo) i stvarima.

Za ljudski rast potrebni su trud i vrijeme.

*

RAZLIKE između MUŠKOG I ŽENSKOG MOZGA :

- Muškarci imaju gušće sinaptičke veze u temporalnom korteksu.
- Muški mozak je veći, ali se vremenom smanjuje i ubrzava u starosti.
- Bijela masa ženskog mozga je više koncentrisana na spoju moždanih hemisfera, što pomaže ženama da bolje koriste obje moždane hemisfere, naročito u verbalnim zadacima.
- Muški i ženski mozak imaju različite kognitivne (spoznajne) funkcije.
- Na višim temperaturama ženski mozak je aktivniji zbog jačeg sagorjevanja glukoze.
- Kod muškaraca, kada slušaju aktivna je samo lijeva strana mozga, a kod žena obje, pa su zbog toga one vještije u korišćenju riječi i senzibilnije primaju emocije. Muškarci imaju bolju moć zapažanja.
- Kratkoročno pamćenje je bolje razvijeno kod žena.
- Lijeva strana mozga zadužena je za brojeve, planiranje, analizu, odluke i poredak, a desna za emocije, kreativnost, maštu, uspostavljanje veza i ukus.
- Muškarcima treba više vremena da srede svoje emocije pa da ih potom izraze jer se služe lijevom hemisferom, a centar za emocije je u desnoj. Veze između hemisfera kod muškaraca su slabije izražene za oko 40%.
- Muškarci su usredsređeni na suštinu, bez detalja. Zato u govoru izražavaju ono što je bitno.

- Žene imaju potrebu da svaku misao izraze riječima, jer su im centri za govor „raspršeni“ po cijelom mozgu.
- Ženski mozak proizvodi dva puta manje serotonina („hormon sreće“) pa su žene dva puta češće sklone depresiji i drugim mentalnim oboljenjima.
- Žene su otporne na dugotrajan bol, a muškarci na kratkotrajni.
- Žene se bolje snalaze u verbalnim zadacima, testovima rječitosti, stranim jezicima i tečnom izražavanju. Imaju i bolju memoriju, moć zapažanja i razvijenije komunikacijske sposobnosti, kao i izraženiju intuiciju.
- Muškarci imaju bolju orijentaciju, razmišljaju prostorno, brže zapažaju objekte i okolinu i bolje se snalaze na nepoznatim mjestima. Bolji su u misaonim igrama (šah) i matematici, baratanju oružjem i gađanju, pragmatičniji su i oštrij, brže i lakše odlučuju, imaju oštrij vid i manje su osjetljivi na hladnoću.
- Žene bolje vide u mraku, osjetljivije su na dodir i imaju bolji sluh.

(Vesna Bantić, Treće oko)

U našoj zemlji ne možemo da prihvatimo da žene budu zatvorenici koji se nalaze iza zastora, odsječene od društvenog života i bez prava na svoj identitet.

Burka nije religijski simbol, već simbol potčinjavanja i želim iskreno da kažem da burka nije dobrodošla na teritoriju Francuske.

(Nikola Sarkozy, predsjednik Francuske)

*

- Žene koje su rastom > 175 cm imaju veći rizik za oboljevanje od raka dojke i veću stopu smrtnosti.
- Muškarci visine >180 cm imaju za 59% veći rizik za oboljevanje od raka prostate.
- Muškarci > 180 cm i žene > 175 cm imaju za 81% veći rizik za rak gušterače.
- Muškarce niže od 170 cm češće pogađa srčani infarkt. Sa svakim cm visine > 170 smanjuje se rizik za srčani udar. Niži muškarci imaju manje (i uže) arterije koje su podložnije začepjenju.
- Niži muškarci češće boluju od raka želuca, što se povezuje sa bakterijom *Helicobacter pylori*, a koja utiče na rast.
- Arterijska hipertenzija je povezana sa tjelesnom visinom kod oba pola. Loša ishrana u djetinjstvu smanjuje arterije, što u odrasloj dobi daje hipertenziju.
- Žene sa većim stopalima češće oboljevaju od raka dojke.
- Kraće noge i manja glava su posljedica slabije ishrane u djetinjstvu, što utiče na razvoj centralnog nervnog sistema, a kasnije i demencijom.
- Ljudi sa dužim nogama imaju manji rizik za dijabetes tip 2, a kod onih sa kraćim nogama taj rizik je veći za 20%.
- Osobe sa dužim srednjim prstom tokom fetalnog razvoja bile su izloženije testosteronu, a osobe sa dužim kažiprstom estrogenu. Prvi češće oboljevaju od autizma i hiperaktivnog poremećaja, a duži kažiprst je povezan sa češćim mentalnim poremećajima i depresijom.

*

Ponekad je lepo videti stvari očima drugih.

Dok je čovek mlad deluje kao opasna pretnja, a što je čovek dalje od mladosti, ona deluje sve više kao uteha. Dakle, prerasta iz pretnje u utehu.

Svako ima mnogo budućnosti, a bira samo jednu.

(Milorad Pavić, pisac)

*

Nesanica kod muškaraca za 5 puta povećava stopu smrtnosti, dok je to kod žena slabije izraženo. Nesanica i spavanje za 1 sat kraće povećava rizik za nastanak art. hipertenzije za 37% - pokazalo je 14 -godišnje američko istraživanje.

*

**Da bi alkohol u krvi dostigao koncentraciju od 0,5‰
potrebno je da prođe samo 6 minuta od momenta uzimanja alkoholnog pića.**

Ako je za utehu, najveći ljudi i srpske i svetske istorije morali su prvo da umru da bi dobili priznanje da su najveći.

(Aleksandar Jugović)

*

Hrani psa da na tebe laje.

(Narodna)

*

www.leksikonzdravlja.com

*

NE ŠVERCUJ SE KROZ ŽIVOT, KORISTI KONDOM.

(Durex)

*

SEKS U ŠKOLE, ĐACI VAS MOLE !

*

Muzika snažno utiče na krvni pritisak i može da pomogne bolesnicima koji se oporavljaju od srčanog ili moždeanog udara.
Muzika sa ubrzanim ritmom povećava krvni pritisak i broj otkucaja srca , dok ih mirnija muzika smiruje kao i samo stišavanje muzike.
Kombinacija lagane i brze muzike dobro utiče na kardiovaskularni sistem i pomaže u rehabilitaciji.

(Italijansko istraživanje)

*

Čaša nemasnog mlijeka dnevno smanjuje rizik od nastanka art. hipertenzije za 30%,
dok maslac i sirevi nemaju takav učinak.

(Holadija)

*

Slavine su prljavije i sadrže više raznih bakterija nego ručice na vodokotlićima.

*

Višak kilograma u srednjoj životnoj dobi povećava rizik za oboljevanje od raka
gušterače, naročito kod muškaraca pušača.

(Teksas)

*

**Kada se Olja (Ivanjicki) pojavi,
sve prisutne pretvori u suncokrete.**

(Akademik Matija Bečković)

*

Sanduk i kolevka su od istog drveta.

(M.Žuborski)

*

Žene svoje samopouzdanje vežu za svoj fizički izgled dva puta više od muškaraca i
samopouzdanje im raste kad prime kompliment.
Muškarci svoje samopouzdanje i sreću grade na
skladnoj porodici, poslu i društvenom životu.

(Britansko istraživanje)

*

- Veći stomak smanjuje želju za seksom jer salo pretvara testosteron u estrogen.
- Nemogućnost postizanja erekcije (erektilna disfunkcija) je jedan od simptoma bolesti srca.

*

Šargarepu treba uvijek kuvati cijelu da bi zadržala svoje šećere i druge sastojke,
koji u organizmu djeluju antikancerogeno.

*

Tokom 30-godišnjeg ispitivanja na 180.000.- ispitanika dokazano je da KAFA ima vrlo malo uticaja na nastanak i kontrolu art. hipertenzije. Kafa obiluje antioksidansima koji preveniraju maligne, upalne i degenerativne bolesti, diabetes mell. tip 2, Alchajmerovu i Parkinsonovu bolest, a kod žena smanjuje i rizik za nastanak kamenca u žuči.

*

- Šta si rekla, dušo ?
- Ne znam, nisam slušala.

*

Kada su ljudi zaljubljeni imaju veću želju za slanom i kiselim hranom, a ne za slatkim i gorkom zbog sniženog nivoa serotonina u krvi.
Još se pouzdano ne zna zašto je to tako u fazi zaljubljenosti.

*

ČOKOLADA je dobra za srce, krvne sudove i kožu zbog sadržaja flavonoida koji uništavaju slobodne radikale.

- Uzimanje vještačkih vitamina povećava smrtnost za 5%, a A vitamina čak za 16%.
- C vitamin NE produžava život.
- Vitamin E povećava broj izliva krvi u mozak i ne pomaže u prevenciji raka prostate.
- Slobodni radikali ne igraju nikakvu ulogu u starenju.
- Vitamin C uništava slobodne radikale i povećava sposobnosti tijela da se bolje prilagode naporima.
- Solarijum ne pomaže sintezu vitamina D

(Dr Kristijan Guld „Gute Vitamine, schlechte Vitamine“)

*

**Mi vjerujemo u svoje zablude i nikad ih se nismo odrekli.
Dok smo mi živi, živeće i naše zablude.**

(Ranko Guzina)

*

Najbolja je mjera !

(Kleobul, 600.g.p.n.e.)

*

Čovjek sve daje za obraz , a obraz ni za šta.

*

Video sam jutros moralnog pobjednika.
Pretura po kontejneru.

(Ranko Guzina)

*

30-godišnje istraživanje na 15 miliona ljudi u Skandinaviji pokazalo je da kelneri najčešće oboljevaju od raznih vrsta raka, naročito jetre i pluća, rudari pušači od raka pluća, kao i osobe koje rade u noćnim smjenama.
Najmanji rizik za rak imaju sveštenici.

*

Ovo ljeto će biti „roštilj ljeto“ i u kombinaciji sa aerozagađenjem izazvaće pomor kao i 2003.g.kada je u Francuskoj umrlo 27.000.- ljudi. Veliki gradovi će biti na udaru PRIZEMNOG OZONA. Stratosfera se nalazi na 10-15 km od Zemlje i sadrži ozonski omotač od 3 mm koji je prirodni filter koji štiti živi svijet od UV Sunčeve radijacije. („Dobri ozon“). 10% ozona nalazi se u troposferi (10 km) i to je „loš ozon“, jer stvara efekat staklene bašte i smanjuje količinu „dobrog ozona“. Prizemni ozon nastaje fotohemijskom reakcijom UV sa izduvnim gasovima. Toksičan je i izaziva oštećuje disajnih organa , gušenje i smrt. U gradovima ga ima više tokom najtoplijeg dijela dana i tokom saobraćajnih špicveva.

Ulice „kanjonskog“ tipa hvataju sunčeve zrake kao u mišolovku, ne mogu da se vrate u atmosferu, što podiže temperaturu koja se ne normalizuje ni noću, zbog čega stanovnici iz užeg centra grada češće oboljevaju i umiru.

U ruralnim predjelima koncentracija ozona je 50 - 75 $\mu\text{gr}/\text{m}^3$, a u gradovima je do 400 $\mu\text{gr}/\text{m}^3$. Ugroženost nastaje već kod koncentracije 80 $\mu\text{gr}/\text{m}^3$. U avgust može da bude i do 160 $\mu\text{gr}/\text{m}^3$.naročito u periodu od 13 – 16 sati.

Štetne materije u atmosferi gradova su sumpordioksid, CO, suspendovane čestice, azotmonoksid, azotdioksid i prizemni ozon.

*

Za dobro vaspitanje djece jedna brižna majka vrijedi više nego 100 učitelja, a jedan brižni otac više nego 10 skupocjenih poklona.

(Utisak nedjelje)

*

Konzumacija kikirikija 5 puta nedjeljno za 50% smanjuje rizik od srčanog udara, snižava holesterol, sprečava upale i čuva krvne sudove, a rizik od moždanog udara kod žena smanjuje za za 44%.

*

Putovanje avionom dužim od 4 sata povezano je sa povećanjem rizika od venskog tromboembolizma za 75%.

*

Žene su najsrećnije u 28. godini života jer su tada zadovoljne svojim fizičkim izgledom i seksualnim životom. Sa karijerom su najzadovoljnije u 29.godini, a ljubavnim vezama tek u 30.godini.

*

Debele osobe u 40-tim godinama žive 7 godina duže od vitkih ljudi sa „savršenom linijom“.

Dijete za postizanje idealne tjelesne težine zapravo skraćuju život !

(Japansko istraživanje)

*

Zeleni čaj usporava napredovanje raka prostate !

(SAD)

*

**Rimski senator KATON ostao je upamćen po rečenici :
„Uostalom, Kartaginu treba razoriti !“ kojom je završavao svaki svoj govor.
I tako godinama. Na kraju su Rimljani zaista razorili Kartaginu.
Napravili su veliku grešku što su igrali na mom grobu
prije nego što sam sahranjen.**

(Maks Mozli, predsjednik Svjetske automobilske federacije)

*

Znaj, vrijeme ne može niko pobijediti.

*

Ko ne doživi 80.godinu, sam je kriv za to !

*

- Čovjek će početi da misli cijelom svojom glavom tek kada logika (lijeva hemisfera mozga) oslobodi intuiciju (desna polovina mozga).
- Čudesna , neočekivana, intuitivna rješenja teških problema javljaju se u trenucima kada čovjek uopšte ne misli na problem, naječešće u snu.
- Lijeve hemisfere mozga upravlja govorom, pisanjem i računanjem, razmišlja analitički, logički i racionalno, a probleme rješava sistematično analizom „korak po korak“.
- Desna hemisfera sadrži centre za trodimenzionalnu spoznaju, smisao za orijentaciju i muzikalnost. Ti centri rade perceptivno (opažaju), intuitivno, metaforički, imaginativno, a stvari opažaju kao cjelinu ili kao uzorak.
- Čovjek bez aktivnog međusobnog djelovanja lijeve i desne strane mozga je biće koje koristi samo polovinu svog razuma !

- U grčkoj patrijarhalnoj tradiciji desna strana se dovodi u vezu sa svjetlošću i Suncem, s pravom linijom, s dobrim i muškošću, dok lijevoj strani pripadaju tama, Mjesec, zlo i ženstvenost.
- Današnji ljudi bombardovani masom informacija znaju sve osim toga šta je dobro, a šta zlo i to dvoje ne razlikuju, jer desna i lijeva polovina mozga, iako su povezane i savršeno rade, različitom brzinom obrađuju informacije. Emotivni dio mozga (desna hemisfera) radi mnogo sporije, dok spoznajna (lijeva hemisfera) radi brže.
- Emocije su „vodič kroz svakodnevni život i čovjeku govore kad je pravi trenutak za donošenje odluka i nisu u suprotnosti sa razumom, ali ne mogu da prate brz ritam modernog života, pa otud čovjek i nema vremena za emotivne reakcije.

(Prof.Dr Antonio Damasio, neurolog, Univ. Ajova)

*

Kad dajete, dajte čista srca i bez zadržke.

(Lao Ce)

Davanje treba da je stanje našeg duha i srca.
Sva uložena dobra i pozitivna energija vratiće nam se u dvostruko pozitivnijem obliku i novcu. To je srećni novac jer istovremeno usrećuje nas i druge.
To je jedini pravi novac.

*

Pretjerana upotreba gaziranih pića smanjuje nivo kalijuma u krvi, što može izazvati probleme s skeletnim mišićima i abnormalnosti u radu srca.
Zbog šećera u gaziranim pićima može nastati poremećaj glikoregulacije (tip 2) i karijes, fruktoze - proliv i kofeina - aritmija srca.
Dugoročno gledano, nekritična upotreba gaziranih pića dovodi do osteoporoze i bolesti gastrointestinalnog i bubrežnog sistema.

*

Djeca depresivnih očeva imaju za 10 – 20% veći rizik za nasnak psihičkih poremećaja.
Oko 2% odraslih muškaraca pati od anksioznosti.

*

Muška **ćelavost** nastaje zbog nedostatka **cinka** u ishrani.
Ima ga u crvenom mesu, mesu peradi, plodovima mora i orasima.
Ali i pretjerano unošenje cinka dovodi do opadanja kose !
Nedostatak željeza takođe doprinosi nastanku ćelavosti.
Željeza ima u zelenom i žutom povrću, iznutricama, mliječnim proizvodima i suvom voću, naročito u grožđicama !

*

Čim mi uđemo u Evropsku uniju, ostali će pobvjeći !

(Zoran Nikolić)

*

Budalu upropaste drugi, a pametan to uradi sam.

(Miljenko Žuborski)

*

Hteo sam da ubijem Tita, kao i on mene.
Zahvalan sam UDBI što mi je spasila život. Nije uspela da me ubije.
Tenk ju veri mač, UDBA !

(Savo Rakočević, slikar, SAD, organizator srpske terorističke organizacije SOPO)

*

www.vitafonbih.tk

U crkvi uvek upalim 3 sveće : za oca i njih dvojicu.
Ako sam grešan što ovo rekoh, grešan sam i prema ocu.
Mora da smo nešto zgrešili sva trojica pa nas je Bog tako sastavio 31.7.1993.g.
da njih kazni mojom rukom, a mene njihovim glavama.

(Žarko Laušević, glumac)

*

BOLJE JE JESTI RUKOM NEGO IZ RUKE.

(Krištof Bilica, Poljska)

*

Ko pazi šta radi, ne mora da pazi šta priča.

(M.Žuborski)

*

Poslije REM faze tokom spavanja postajemo kreativniji, jer je mozak tada u stanju da poveže i stvari koje su naizgled nespojive.

*

Inteligentniji ljudi u kosi imaju više cinka i bakra nego ostali.

*

Seks je najbezbjednije umirujuće sredstvo na svijetu i 10 puta je efikasniji od valijuma.

*

Čovjek godišnje napravi oko 2 miliona koraka.

*

Citrusno voće stvara alkalnost urina, a to podstiče razvoj bakterija u urinarnom traktu.

*

Žene koje su dojile duže od godinu dana izložene su za 10% manjem riziku od srčanog i moždanog udara nego ostale žene, a djeca koja su manje dojila kasnije su manje izložena alergijama.

*

Ovce se lako navuku na travu !

(Vojislav Voja Milić)

Plašim se noža, zmije i podlih stvari.

(Bora Đorđević)

*

Sve Srпкиnje izgledaju kao Cecine kopije.
Žalosno je kada prirodno lijepe djevojke izgledaju kao ljekarski neuspjeh.

(Nives Celzijus)

*

Pretjerano oslanjanje i upotreba mobilnog telefona, elektronskih rokovnika i sistema satelitske navigacije dovodi do zakržljavanja onih dijelova mozga koji nam pomažu u prisjećanjima ili u orijentaciji u prostoru, pa svaki deseti mladi čovjek životne dobi od 20 – 30. godina ima probleme sa pamćenjem tipičnim za šezdesetogodišnjake !

*

- Nedovoljano svježeg povrća i voća u ishrani ubrzava gubitak sluha izazvan bukom.
- Previše crvenog mesa i suhomesnatih proizvoda u ishrani (10 puta nedjeljno !) povećava izgled za nastanak makularne degeneracije oka i sljepila u starijoj dobi. Razlog su nitrozamini iz mesa.
- Sjedenje i fizička neaktivnost snižava dobri HDL holesterol i povećava glikemiju, tjelesnu težinu i salo na trbuhu.
- Nedovoljno ili potpuno izbjegavanje alkohoolnih pića izaziva osteoporozu. Žene koje unose 2 jedinice alkohoolnih pića dnevno imaju gušće kosti od onih žena koje nemaju tu naviku. Tome doprinose silicijum iz piva i resveratrol iz vina.
- Ženski imunitet sporije stari pa žene između ostalog i zato duže žive od muškaraca. Česte dijete i posljedični jo-jo efekat smanjuje ćelijski imunitet.

(Dr Ketrin Taker, Univ.Masačusets)

*

U Saudijskoj Arabiji jedna dobrotvorna organizacija u zamjenu za prestanak pušenja nudi mladima pokrivanje troškova svadbe, koji su u arapskim zemljama inače vrlo visoki. Interesovanje za ovu „trampu“ je veliko.

*

Oko 7% žena prije trudnoće pati od depresije i ima dvostruko veće izgleda za prevremeni porođaj.

*

Boja ruža za usne i karakter žene :

- CRVENA : samopozdana žena koja ima dobar seksualni život.
- Svjetliji tonovi crvene boje : dobra karijera i svijetla budućnost.
- Tamnocrvena boja: osjećaju se seksepilno i senzualno.
- Nježno ružičasta : srećna žena sa odličnim ljubavnim životom.
- BEZ ruža ili samo sa providnim sjajem za usne: nesigurne i smatraju se neprivlačnim.

55% žena tvrdi da im se popravlja raspoloženje čim nanesu ruž na usne.

Uočena je tijesna veza između načina ishrane, rada mozga i emocionalnog stanja kod čovjeka. Drugim riječima, čovjek se osjeća zavisno od toga šta jede.

Omega 3 polizasićene masne kiseline (riba) utiču na popravku narušene moždane aktivnosti čovjeka u depresiji. Japanci Finci, u čijoj ishrani je najzastupljenija riba, najmanje pate od depresije.

Depresivne krize, paniku, promjene raspoloženja i dr. kod 88% pacijenata mogu se smanjiti isključivanjem šećera, kofeina, alkohola, zasićenih masti u ishrani, a povećavanjem unosa svježeg voća, povrća i masne ribe.

Na Mauricijusu je zapaženo da djeca koja jedu ribu od 3. godine života za 64% imaju manje izgleda da u odraslom dobu dopadnu zatvora zbog kriminala ili antisocijalnog ponašanja.

Serotonin snižava napetost i stvara osjećaj spokoja i sreće. Nastaje od triptofana iz mesa, sira, mlijeka, ribe. Ako se ishranom ne unosi u dovoljnim količinama, kod čovjeka će se pojaviti depresija, anksioznost, tuga i hronični umor.

Dopamin je povezan sa oštrinom uma i refleksima za osjećaj bola i zadovoljstva.

Endorfini su povezani s ljubavlju i fizičkom aktivnošću. Za nastanak i djelovanje „supstanci sreće“ potrebni su još i C vitamin, cink, folna kiselina i omega 3 masne kiseline.

Čokolada podstiče lučenje „supstanci sreće“, a riba pomaže moždanoj aktivnosti kod čovjeka.

*

LOPOVI i obijački ALATI :

- Čvake (svežanj različito narezanih metalnih viljuški za razne vrste brava)
- Češljevi
- Potezači
- Pipalice
- Lomilice
- Specijalne glodalice
- Pajseri i šarafcigeri
- Konopci s kukom i čvorovima na 50 cm
- Vunene i gumene rukavice

Lopovi – obijači stana mogu biti amateri (narkomani!) ili profesionalci.
TIPERI su najčešće komšije, rođaci ili „prijatelji“.

Zaštita od obijanja stana nikada nije 100%, mada blindirana vrata, interfoni, video nadzor i dobar komšija mogu da osujete namjeru lopova.

Uhapšenom lopovu sleduje zatvorska kazna od 1 – 8 godina, a ako je vrijednost ukradene robe veća, od 2 – 12 godina. Zatvor im često posluži za usavršavanje „lopovskog zanata“ tj kao „dopunska škola“ kod iskusnijih.

Čovjek svake godine između svoja dva rođendana prolazi kroz 7 životnih ciklusa: prvi počinje sa rođendanom i traje 52 dana, kao i ostali, a posljednji se završava pred sljedeći rođendan.

Prvi ciklus („**Vrijeme šansi**“) (od 05.X.- 27.XI.) je najbolje vrijeme za ostvarivanje ideja , ulaganje kapitala, unapređenje posla i sticanje društvene afirmacije.

Drugi ciklus („**Male i velike promjene**“) (od 27.XI -18.I.) omogućava uspješna putovanja, kupoprodaje, izdavaštvo, ali u ovom periodu ne treba započinjati neki novi posao niti potpisivati dugoročne ugovore, davati pare na zajam, trgovati akcijama ili se kockati.

Treći ciklus („**Energija**“) (od 19.I. – 13.III.) je ciklus dotoka energije, popravke zdravlja, obračuna sa konkurencijom. Povoljan je za prodaju stana ili kola, ali nije za započinjanje ljubavne veze ili konflikata.

Četvrti ciklus („**Duhovnost**“) (od 13.III.- 04.V.) je uspješan za kreativni rad, obrazovanje, pisanje, slikanje, jer ideje „prosto kipe“ a fortuna nas prati. Zato treba dobro izučiti pravne finese da nas izdavači ne bi prevarili. Ovaj ciklus ipak nije dobar za zasnivanje braka i velika dostignuća.

Peti ciklus („**Lični uspjeh**“) (od 05.V.- 04.VII.) daje nam realne perspektive za realizaciju dugoročnih ciljeva, ulaganja u nove poduhvate ali po slovu zakona, sticanje povjerenja u okolinu, dobronamjernost i komunikativnost. Poželjno je tada biti vegetarijanac !

Šesti ciklus („**Odmor i rasonoda**“) (od 04.VII.- 18.VIII.) treba posvetiti sebi, putovati, družiti se, posjećivati galerije i koncerte, ulagati u projekte, biti džentlmen.
Veze ostvarene u ovom ciklusu obično su dugoročne i zdrave,

Sedmi ciklus („**Kritičan**“) (od 18.VIII.- 09.X.) je ciklus kada treba proanalizirati dotadašnja iskustva, a radikalne promjene često nanose bol i osjećaj gubitka. Ne zalijetati se i kidati stare veze.

**U životu svakog čovjeka dođe vrijeme da stane, da se pogleda i da se zamisli.
A to nije nikada uzalud.**

(„Čudo“)

*

Za mene nije presudan ambijent u kome sam, niti ono što me okružuje,
već misli koje me svuda prate.

Umetnost bistri čovekovu misao.

(Savo Rakočević, slikar, SAD)

*

U Australiji je jedna trudna žena izjavila da želi da abortira,
jer neće da joj dijete raste u svijetu bez Majkla Džeksona.

Rodio sam se u siromašnoj porodici, čiju tradiciju uspešno nastavljam !

(Rade Jovanović)

*

U Srbiji gradovi gutaju sela jer je zatajila protivgradna odbrana.

(Ranko Guzina)

*

Prirodna smrt je, u stvari, kad ne može da se nađe drugi uzrok smrti.
Mrtve glave Golog Otoka nisu samo oni koji su tamo stradali
nego i oni koji su posle njega kratko živeli.
Do 1948.g. su ih učili da zavole Ruse i Staljina, pa se nisu snašli kad je trebalo da kažu
istorijsko „ne“. To je i suština priče o Golom Otoku –
na njemu su se našli zbunjeni, naivni i nevini.

(Eva Ras, glumica)

*

GRIN DEM – JUT ESKORT (zelena grana – zaštita mladih) je softver
koji automatski blokira pornografske i sadržaje nasilja na internetu,
radi zaštite mladih.

*

Vitamin B 5. (pantotenska kiselina) nalazimo u šampinjonima, brokolima,
orasima, integralnom hljebu, a sprečava prorjeđivanje kose.

*

Povišena spoljna temperatura izaziva vazodilataciju i pad krvnog pritiska.
Povišena spoljna temperatura sa porastom barometarskog pritiska
dovodi do porasta arterijskog krvnog pritiska.

*

Jedino zanimanje koje Alchajmerova bolest ne može da ugrozi je – slikanje.

*

DARMA je svrha, ispravan, moralan, drugima koristan način ponašanja u životu
tj. nenasilne misli, riječi, postupci, dobra djela i opraštanje.

Ako uvredu odmah oprostimo mi istog trenutka razrješavamo karmički dug koji je do tada u nama
čucao i bio kao bomba za koju ne znamo kada može i u kojim okolnostima eksplodirati.

KARMA je djelovanje i uticaj naših ponašanja i djelovanja u prošlim životima,
kao i uticaj djelovanja i života naših predaka.

Strah je posljedica neznanja.

Um je kao padobran ; ako ga otvorimo – spašeni smo !

*

Veliki novčani dobitci zaista pogoršavaju mentalno zdravlje, jer dobitnici počinju
više da piju i više da puše pa zbog toga češće oboljevaju od hroničnih bolesti i
kraće žive, ili pak budu ubijeni zbog novca – pokazalo je 10 – godišnje
istraživanje na 8.000.- dobitnika na LOTO-u u Velikoj Britaniji.

*

PENTAGON namjerava da zabrani pušenje duvanskih proizvoda
vojnicima i marincima u OS SAD.
O „lakim“ drogama nije bilo riječi !

*

TENOREKSIJA je psihološki poremećaj zavisnosti od preplanulosti kože, kojom zavisnik
nikada nije u potpunosti zadovoljan, baš kao i anoreksičar
koji nikada nije dovoljno mršav.

Izlaganje svjetlosti smanjuje depresiju i pospješuje dobro raspoloženje, ali
pojedinci u tome pretjeraju i postaju od toga zavisni.

Lampe u solarijumu emituju UVZ A i B (UVA,UVB) pa duže izlaganje može izazvati
malignome kože. Deset seansi godišnje povećava taj rizik za 5%, a sa
20 seansi taj rizik se udvostručava.

Profil tenoreksičara :

- Mršave žene
- Životna dob od 16 – 40 godina
- Dehidrirane raznim dijetama
- Izrazito preplanulo lice
- Suva koža

(Dr Miroslav Hrnjak, Beograd)

*

Sklonost izbijanju Herpes labialis može podstaći hrana (orasi, lješnici, kikiriki, čokolada, vanila i pikantna jela).

*

Turisti na putovanjima koji probaju hranu „nešto ukusno, ali nepoznatog sastava“ mogu dobiti alergiju, gušenje, kašalj crvenilo, a izazivaju ih plodovi mora (histamin !), kurkama i haris začini, kus-kus (žitarice), orasi, kikiriki (alva, ratluk, baklava), prevreli sirevi (bjelančevina tiramin) i kokteli („bejlis“) zbog jaja, mlijeka, a alkohol čak pospješuje i resorpciju.

*

Sazrevanje čoveka je smanjivanje lične sebičnosti u korist viših ljudskih ciljeva i ideala. Onaj ko kasni, po pravilu, uvijek donosi pogrešne odluke.

(Deda Vukan Mitrović, prorok sa Stare Planine)

*

Formalnosti i titulisanja koč misaoni tok razgovora.

*

Biti pravedan prema svima je umeće koje niko ne ume.

*

Sreća mi kuca na vrata, a ja iza brave !

(Jovan Arsić)

*

SLADOLED je prirodna hladna poslastica bogata mineralima i vitaminima, koja ublažava stres i stvara učinak kao npr. dobitak novca ili slušanje omiljene muzike, smanjuje jo-jo efekat kod dijete i povratak izgubljenih kilograma po prestanku dijetete.

Kalcijum iz sladoleda za 50% štiti kosti od osteoporoze i debelo crijevo od raka.

Žene koje 2 puta nedjeljno konzumiraju sladoled od punomasnog mlijeka smanjuju rizik od steriliteta, jer unose materije koje podstiču rad jajnika.

100 gr. sladoleda sadrži 200 kalorija.

Danas postoje i mliječni kremovi (sladoled sa 8% masti), zatim sladoledi za dijabetičare koji umjesto saharoze sadrže fruktozu, sorbitol ili manitol i voćni sladoledi.

Ako se mliječni sastojci zamjene nemliječnim, to je onda zamrznuti desert.

*

Svaki posao se obavlja, a medicina se živi, jer i kad nisi na poslu ti je pratiš.

*

Nestabilne vremenske prilike i njihov uticaj na zdravlje i krvotok možemo ublažiti:

- Jest malo i to laganu hranu koja ne nadima kao npr. svježe voće i lako dinstano povrće, lubenicu.
- Jednom dnevno uzimati supu od povrća ili mesa jer to daje snagu i krijepi bolje od kafe.
- Unositi hrom koga ima dovoljno u gljivama, jagodama, suvom grožđu i orašastim plodovima.
- Unositi gvožđe (naročito žene !) u kaši od jabuka, peršuna, luku, dinstanom grašku i sjemenkama bundave.
- Kuvati krompir sa nanom ili brokole
- Jedanput dnevno pojesti 1 kiseli krastavac ili parče integralnog hljeba namazanog senfom !
- Unositi dovoljne količine tečnosti. (Prof.Dr Hademar Bankhofer, Beč)

Ne lažu svi redom. U tome ne postoji red !

(Jovan Arsić, Radio Bgd)

*

Jedna Nigerijka (46) dobila je na lutriji premiju od 15.700.- € i odmah te pare dala jednoj prosjakinji sa djetetom, pošto je čula mnoge priče o nesrećnim dobitnicima.

(„Press“)

*

- **Perverznjaku matori !**
- **Ma, ko je mator !?**

*

Muzika aktivira centre u mozgu povezane sa osjećajem nagrade i suzbija aktivnosti amigdale, koji se ogledaju kao strah i negativni osjećaji. Muzika smanjuje nesanicu, povišeni krvni pritisak i smiruje dementne. Muzičari imaju veći corpus callosum (povezuje hemisfere mozga) i cerebellum, a vježbanje muzike povećava sposobnost orijentacije.

*

ZABORAVNOST je korisna, a mozak pamti samo relevantne stvari i tako sprečava zbunjenost. Mozak uvijek ispočetka prilagođava i vrednuje informacije koje pohranjuje.

*

Nije čovjek ono što misli, već ono što čini.

Pomozi mi Bože, da iz ovih iskušenja izađem isti kakav sam i bio.

Klonite se kleveta i sumnjičenja; klevete i sumnjičenja su grijeh.
Tajni sastanci su satansko djelo.

Slab je onaj koji traži, a alabo je i ono što se od njega traži.

Ako mi učiniš uslugu, neću ti zaboraviti ; a ako je ne učiniš ni to ti neću zaboraviti.

Samo Bog zna svačiju krivicu, ljudi je ne znaju.

Tepsijom ne možeš zahvatiti cijelo more, ali ono što zahvatiš, i to je more.

(Meša Selimović „Derviš i smrt“)

*

**Pitali magarca kakvu bi želeo nagradu za životno delo.
„Sjašite !“**

(Anđelko Erdeljanin)

*

TITO je povodom Dana Republike 1968.godine dobio idealizovani ključ grada Jajca, čiji je autor bio Marijan Kocković, vajar. Na jednoj strani ključa bio je stari grb Jajca iz godine 1404, kada je grad osnovao Hrvoje Vukčić Hrvatinić, a Tvrtko II.Kotromanić pretvorio u kraljevski grad.

Na drugoj strani ključa bio je grb SFRJ i godina 1943., a sve je bilo optočeno cvjetovima ljiljana, „kraljevskog cvijeća“, koje je istovremeno i atribucija i mnogih svetaca.

*

I evolucija jede svoju decu, samo duže žvaće.

(Ranko Guzina)

*

SREĆA je nasljedna, a resudnu ulogu u kasnijem životu djeteta ima psihičko stanje roditelja u vrijeme planiranja proširenja porodice.

*

Fizička sličnost je bitna za prijateljstvo. Fizički sebi slične osobe biramo radije za prijatelje i više smo im naklonjeni nego bliskim rođacima, koji nam nisu slični.

*

70% muškaraca privlači osmijeh na licu žene, a ne njena šminka, čak 60% njih smatra da žena bez osmijeha djeluje nezadovoljno i da utiče negativno na okolinu.

(„Život“)

*

Četkicu za zube treba mijenjati na svaka tri mjeseca, jer zbog vlažnosti sadrži na sebi bakterije, koje mogu preko ranica u ustima dovesti i do sepse.

(Australijsko istraživanje)

*

Teobromin iz čokolade je 3 puta efikasniji u zaustavljanju kašlja u odnosu na kodein i nema neželjene efekte kao što je npr. pospanost .

*

Čaj od origana je najjači biljni antibiotik, širi bronhije, olakšava iskašljavanje, liječi sinuse, glavobolju, poremećaje crijevne flore. Ukus mu je gorak. Njegovo antioksidativno dejstvo veće je odonog od jabuke za 42 puta, krompira za 30 puta i borovnice za 4 puta. Muškarci imaju 40% veći rizik da će umrijeti od karcinoma nego žene i 70% veće šanse za umiranje od raka koji podjednako pogađaju oba pola, iako za to ne postoji biološki razlog. To je zato što se muškarci nerado žale na bolove i simptome i nisu skloni mijenjanju životnih navika. Broj oboljelih od raka mogao bi se prepолоviti kada bi ljudi djelovali preventivno i promijenili životne navike.

(Dr Sara Hom, London)

*

„Carski rez“ je najčešća hirurška intervencija kod žena sposobnih za rađanje i povezan je sa rizikom za oboljevanje djeteta u kasnijem životu od dijabetesa, raka i astme. Rizik nastaje zbog promjena DNK na leukocitima povezanim sa nivoom stresa prilikom „carskog reza“.

(Prof.dr Mikael Norman, Univerzitet Karolina)

*

Slušanje muzike može da uspori puls i snizi krvni pritisak, a najefikasnija u tome je „Nessun Dorma“, arija iz Pučinijeve opere „Trubadur“.

Postupno povećavanje jačine zvuka dovodi do sužavanja krvnih sudova i skoka krvnog pritiska, a stišavanje dovodi do opštanja i snižavanja krvnog pritiska.

*

Maslinovo ulje sadrži 80% masnih kiselina i duže drži osjećaj sitosti, jer se u tankom crijevu nezasićene masne kiseline pretvaraju u hormon koji smanjuje apetit.

*

AFORIZAM je jedinstveni spoj književnosti, filozofije, društvene kritike i politike.

Aforizam je poluistina koja zvuči kao istina i po.

(Aleksandar Baljak)

*

**Ko ne upotrebljava svoju glavu već prenosi tuđe misli i ideje,
taj se sunča na mjesecini, jer ne svijetli svojom mudrošću,
već pokušava da svijetli tuđim sjajem.**

(Otac pjesnika Ljubivoja Ršumovića)

*

Majke koje su bile fizički kažnjavane u djetinjstvu
češće na isti način kažnjavaju svoju djecu pa čak i bebe od 9 mjeseci !(?)

*

Reklama:

**„Vaš gubitak, naš dobitak ! Pušite li puno – bliži vam se kraj,
Pogrebno preduzeće „KRCO“ vodi vas u raj !“**

Ljubitelji mesa su najugroženiji za sljedeće bolesti:

- Kamen u žuči (nezasićene masti povećavaju osjetljivost na inzulin, a to pogoduje stvaranju kamenca)
- Osteoporozi (zbog nedovoljnog unosa kalcijuma i trošenja sopstvenog kalcijuma iz kostiju)
- Artritis (akumulacija željeza i kolagena)
- Mišićnu atrofiju
- Alchajmerovu bolest (beta amiloid)

Vegetarijanci su najugroženiji za nastanak :

- Erozijski zubni karijes (kiseline iz tikvica, patlidžana, luka, paprike)
- Depresija (nedostatak vitamina B 12)
- Neplodnost.

*

Djeca čiji su roditelji svoj način životadoživljavali kao nepredvidljiv, nekontrolisan ili stresan u kombinaciji sa zagađenjem i pušenjem u trudnoći, imala su veći rizik za nastanak astme.

(Dr Rob Mekonel)

*

U svjetskoj populaciji broj ljudi starijih od 65 godina prvi put u istoriji premašuje broj djece mlađe od 5 godina. **U 2040.g. na Zemlji će živjeti 1,3 milijarde osoba starijih od 65 godina**, što znači da će broj radno sposobnih osoba biti manji, a potrebe novca za isplatu penzija veće !

*

Za gašenje žeđi ljeti bolji su biljni čajevi npr. od NANE (osvježava, jača digestivni trakt, a mentol rashlađuje i djeluje antibakterijski) zaslađen medom, zatim ZELENI ČAJ bez meda i dr. zaslađivača i čaj od ŠIPKA (jača nerve i popravlja raspoloženje),

(Prof.Dr Hademar Bankhofer, Beč)

*

Teža je nepravедna nagrada od pravedne kazne.

(M.Žuborski)

*

Rijeka postaje čista tako što teče, a čovjek postaje čist tako što ide dalje.

(Narodna)

*

Humanije je biti seks bomba nego atomska.

(Slobodan Stanković, porno snimatelj)

Nigdje se toliko ne priča o seksu kao u manastirima i nigdje se ne govori toliko o ljudskoj duši kao u javnim kućama.

(Herman Hese)

*

Moj predlog je da u Srbiji niko ne sme da se bavi politikom a da se pre toga nije dobro najeo i najebao, jer u stanju te animalne gladi i nagona ne može trezveno da razmišlja o ozbiljnim državnim stvarima.

(Slobodan Stanković,urednik)

*

Kad prođe grip, onaj ko nije učio nikakve škole moći će da kaže da je završio pandemiju.

(Ranko Guzina)

*

Svaka treća žena kojoj je postavljena dijagnoza raka dojke nepotrebno ide na operaciju i hemoterapiju.

Zbog skrining mamografije radi se veći broj biopsija i operacija, jer se tada pronalazi veći broj malignih i benignih tumora. To je jedan od nepoželjnih i neizbježnih efekata skrininga.

*

On je prošao kompletan politički spektar, od krajnje ljevice do krajnje desnice i sada tera drugi krug.

(Ranko Guzina)

*

CRNO vino u umjerenim količinama pojačava libido kod žena zato što povećava prokrvljenost genitalne regije.

*

Prehlada majke tokom prvih mjeseci trudnoće može da umani inteligenciju (IQ) djeteta u odraslom dobu.

*

„**Kvadratura kruga**“ je nastojanje da se pomoću šestara i lenjira pretvori krug u kvadrat s jednakom površinom, što je nemoguće.

*

Da imamo jaja gađali bismo ih mučkovima !

(Ilija Marković)

40% stvari o kojima brinemo nikada se ne dogode,
30% su stvari koje se ne mogu promijeniti,
12% brinemo zbog pogrešno procjenjenih svojih i tuđih osjećanja,
10% brinemo zbog tuđeg zdravlja.
Tek 8% su realne brige na koje stvarno možemo uticati !

Svaki put kada smo zabrinuti treba sebi da postavimo pitanje možemo li nešto da učinimo. Ako ne možemo, treba to ostaviti i koncentrisati se na ono što možemo i napraviti dobar akcioni plan, odrediti dostižan cilj i rok, predvidjeti realne pripreme i moguće probleme. Jer, 80% problema je u nama !

Skromnost u dugotrajnom stresu i kriznim vremenima snižava samopoštovanje i samopouzdanje.

Nepopravljivi **optimisti** misle da posjeduju više vještine nego što ih stvarno imaju, pa su zbog tog samozavaravanja uspješniji, zdraviji i dugovječniji.
Depresivni ljudi ponekad mnogo bolje procjenjuju realnost.

Pesimističko raspoloženje u tzv. narcističkoj dekompenzaciji, kad prestanu pohvale i uspjesi i raspirše se iluzije svemoći, javlja se produženo stanje negativnih emocija, pasivnosti, nezainteresovanosti, gorčine, rezignacije i pesimizma.

Umjesto tuge, kao kod depresije, javlja se praznina, dosada, svijet i budućnost bivaju obojeni crno pa se takvi ljudi povlače ili u kontaktu postaju agresivni, sve obezvrjeđuju i šire oko sebe pesimizam. Bezrazložni pesimizam umrtvljuje čovjeka.

U fazi planiranja treba biti pesimista, a u svakom drugom slučaju optimista.

Iako im se snovi često ne ostvare, optimisti su zdraviji i srećniji.
Šteta može nastati samo kad nas pretjerani optimizam odvoji od realnosti.
Nerealni optimisti precjenjuju mogućnost uspjeha.

(Dr Zoran Ilić, psihijatar)

*

**Penzionerima je najdosadnije.
Danju ne znaju šta da rade, a noću ne mogu.**

(Miloš Đurđev)

*

Upada inspekcija u lokal, a konobar se pravda:
- Pijanim gostima ne točimo ! Ni sam ne znam zašto leže pod stolom !?

(Ranko Guzina)

*

Riječ „rakija“ je arapskog porijekla i potiče od „al rak“ što znači „znoj“.
Kod nas su je Turci donijeli u XIV. ili XV. vijeku.
U Evropi se masovno proizvodi kao džin (Engleska), šnaps (Njemačka),
akvavita (Skandinavija), votka (Rusija, Poljska) i rakija (Balkan).
Šljivu u Evropu su donijeli krstaši još u srednjem vijeku i u početku je
uzgajana po manastirima u Engleskoj.

- Mladost se penje, a starost kotrlja.
- Minuti su mi pojeli godine.
- Kome je smrt otvorila oči, ne treba mu ih zatvarati.

(Miljenko Žuborski)

*

Američki naučnici su dokazali da se heteroseksualni muškarci najbolje snalaze , za razliku od homoseksualaca i lezbijki, dok su heteroseksualne žene na zadnjem mjestu po snalažljivosti.
Muškarci su mnogo bolji na testovima koji su zahtjevali misaonu rotaciju objekta, a žene su uspješnije u verbalnim testovima i bolje pamte položaje objekata.
Biseksualci oba pola su mnogo uspješniji u verbalnim duelima.

*

www.cpsbl.com

*

Nije sve u ljubavi, nešto je i u novcu.

Žene privlače muškarci s puno novca i sa takvima one doživljavaju češće i jače orgazme. Kad bi muškarac doživio orgazam kakav doživljavaju žene, pao bi

mrtav ! To je zbog tzv. teta talasa mozga koji nastaju tokom orgazma, a u ženskom mozgu tom prilikom emituje se 10 puta više teta talasa nego kod muškarca. Muški mozak jednostavno tako nešto ne bi mogao da uzdrži. Međutim, te tvrdnje je nemoguće dokazati i eksperimentalno.

*

Život ne treba da bude putovanje do groba sa namjerom da se tamo stigne u privlačnom i dobro očuvanom tijelu.

(Ber Girils, istraživač i avanturista)

*

Bračni život štiti od Alchajmerove bolesti, a razvod ili smrt bračnog partnera povećava rizik za nastanak iste iznosi 30%.

*

LJUTNJA povećava krvni pritisak u glavi !

*

www.thevisualmd.com

Rudolf Arčibald Rajs, kriminolog i humanista (8.7.1875.-8.8.1929.) tokom Prvog svjetskog rata prešao je sa srpskom vojskom Albaniju. Godine 1928. napisao je politički testament „Čujte Srbi, čuvajte se sebe“. Sahranjen je u Topčideru, a srce mu je, po sopstvenoj želji, pohranjeno u kapeli Spomenika na Kajmakčelanu.

*

Kiselina iz voćnih sokova oštećuje zubnu gleđ i do 85%, doslovno spirajući je i to naročito sok od pomorandže. Stomatolozi savjetuju da se sokovi piju na slamku ili istovremeno sa uzimanjem čvrste hrane.

*

SPAVANJE popravlja sposobnost rješavanja problema i pospješuje kreativne sposobnosti za oko 40%, jer se tokom spavanja stvaraju nove veze između neurona u mozgu bez otežavajućih uticaja drugih misaonih procesa, koji se inače odvijaju u budnom stanju.

*

Ugradiću silikone tako da će ljudi napokon moći da me doživljavaju kao praznoglavu fuficu. Sva moja pamet je u zadnjici, a ne u mojim grudima.

(Sandra Bulok, glumica)

*

Zdravstveni sistem SAD troši 2 puta više sredstava na liječenje
posljedica gojaznosti nego na liječenje karcinoma.
2/3 odraslih i 1/5 djece u SAD boluje od gojaznosti, a posljedice toga su
kardiovaskularne, cerebrovaskularne bolesti, dijabetes i rak.
47 miliona Amerikanaca nema nikakvi zdravstveno osiguranje.

(Ministarstvo zdravlja SAD)

*

Samo oni koji spavaju ne prave greške.

Vrijeme je vaša najvažnija imovina. Podijelite svoj život u jedinice od po 10
minuta i što je manje moguće, takvih dijelova žrtvujte na besmislene aktivnosti.

(Ingvar Kamprad, 83 g. kralj namještaja IKEA)

*

Što pametnom ne treba, budali ne vredi.

(Miljenko Žuborski)

Dao sam popu 200 € da me venča.
Kada je pop video mladu, vratio mi je 100 € !

(Lazar Miletić, Umčari)

*

Čuvajte se ! Gledajte da ne postanete jedna od „Zlatnih zvjezdica“ dole u holu !
(Sjedište CIA-e u Lengliju)

*

Rekao sam da se ne ubijaju ljudi koji duguju, jer
kako će mi vratiti dug ako su mrtvi !?

(Film)

*

**Sa 20 godina svi posjeduju lice kakvo im je Bog dao,
sa 40 kakvo im je dodijelio život, a
sa 60 onakvo kakvo zaslužuju.**

(Dr Albert Švajcer)

*

„Pilićarenje“ je krađa na sitno.

U velemarketima lopov napuni kolica, uzme kiflu, traži od prodavca da mu nasječe salamu i dok gura kolica to pojede.

Zatim se „predomisli“ vrati na rafove sve što je uzeo ili samo ostavi puna kolica i izađe napolje. Sve to tako uradi, jer je htio samo da ruča !

*

Sve je više gojazne dece, pa se nešto mora preduzeti.
Ili otvarati nove „Čigote“ ili zatvarati „Mek Donaldse“ ?

(Ranko Guzina)

*

Misterija dvojnika („dopelgengeri“) je fenomen kada se pojavi nečija replika vjerna originalu na drugom mjesu u isto vrijeme. Duša se sastoji od više elemenata koji mogu samostalno da se manifestuju. Čovjek koji sretno samoga sebe vidio je Boga, a Škoti vjeruju da je „feč“ pojava kada drugo „ja“ dolazi da nas odvede na drugi svijet.

Mark Tven je rođen 1835.g. na dan kada se na nebu pojavila Halejeva kometa i njen sljedeći dolazak bio je predviđen za 1910.godinu.

1909.g. Tven je izjavio :

„Došao sam sa Halejevom kometom 1835.g.

Ona ponovo stiže iduće godine i očekujem da odem s njom.“

Veliki pisac je umro naredne godine u dan kada je Halejeva kometa ponovo prolazila.

POSAO MI POMAŽE DA NE MISLIM NA DRUGE STVARI.

(Film)

*

Nemojte nositi prirodno krzno – u njemu izgledate deblje !

(Slogan pjevačice Pink u kampanji zaštite životinja krznaša)

*

Prijatno vrijeme je kada zbir spoljašnje temperature i vlažnosti vazduha ne prelazi 50. Npr. ako je temperatura 20° C a vlaga 30% tada se osjećamo dobro. Ako je temperatura 33° C, a vlaga 90% (velika vlažnost a kiša ne pada) to doživljavamo kao „teško vrijeme“.

Nizak atmosferski pritisak daje oblake, svježinu i kišu i za većinu ljudi predstavlja teško vrijeme.

*

Ekscentrične osobe su srećnije, zdravije i duže žive. Ne poštuju pravila ponašanja, moralne norme i žive kako žele. Ne brinu oko „ubičajenih stvari“, ne opterećuju se ogovaranjima ili neodobranjem okoline, lakše nalaze „unutrašnji mir“ i rade ono što vole.

Nisu u stresu koji izaziva zdravstvene probleme.

(Američka studija)

*

Kada hodamo mašemo rukama i tako štedimo 12% energije, jer bi upravo toliko energije potrošili ako bismo išli „ukočeno“ sa rukama pored tijela !

*

Mnogi slikari koriste **pivo** za razređivanje boja, jer ono ne mijenja svojstva boje kao što to čini obična voda.

*

Dječiji biseri :

- Ti u stvari ne odlučuješ sam kada treba da se oženiš. Bog to odlučuje unapred i ti onda na kraju samo vidiš šta te je snašlo.
- Ljubav je kada te neko zagrlj toliko jako a tebi bude milo, čak i ako te posle toga bole koske.

*

Ženske ruke su prljavije od muških jer je kod žena koža manje kisela, a bazna sredina pogoduje razmnožavanju bakterija. Osim toga, ženska koža je tanja i više je tretirana kozmetičkim preparatima koji „privlače“ bakterije, a određenog uticaja imaju i hormoni tako da se na ženskoj koži može naći do 5.000 različitih sojeva bakterija !

Korijen svih grijehova je samoljublje.

(Sv.Jovan Lestvičnik)

*

Prije nego što upadnemo u grijeh, demon nas uvjerava da je Bog čovjekoljubiv.
(Stav. Filaret Moskovski)

*

U ovaj život si poslat ne da imaš sreću, već da je zaslužiš.

*

**NE BACAJTE OPUŠKE U PISOAR,
NI MI VAMA NE PIŠAMO U PEPELJARE !**

(Natpis na ulazu u toalet jednog IN restorana)

*

Radost davanja se plaća razočarenjem...

(M.Žuborski)

*

Klasična muzika „topi“ stres pa se često primjenjuje po bečkim bolnicama tako što se teško oboljelim osobama priređuju mali privatni koncerti članova Bečke filharmonije. CD sa zvucima iz prirode nemaju toliko izražen pozitivan učinak na tok bolesti i raspoloženje bolesnika.

*

Teorija relativiteta:

Jedna dlaka u supi je relativno mnogo, a na glavi relativno malo.

(Dragan Matijević)

*

To što deca pričaju, nije za mlađe od 18 godina.

(Aleksandar Čotrić)

*

Istraživanja Univerziteta Kalifornija pokazuju da nedjelja nije više dan kada se dogodi najviše samoubistava zahvaljujući modernim komunikacijama (internet, mobtel) i kada se ljudi ne osjećaju više toliko usamljeno.

25% svih samoubistava sada se događa srijedom, zatim ponedjeljkom i subotom, a najmanje četvrtkom, petkom i subotom (11%).

Srijeda je najdepresivniji dan zbog nagomilanog stresa i obaveza, avikend je još uvijek daleko. Tokom ljeta dešava se najviše samoubistava, 26%, a najmanje zimi (23,8%) jer zimska „umrtvljenost“ ne dozvoljava čak da se ljudi i ubijaju.

**Čovjek dnevno izgovori oko 5.000.- riječi, ali
80% od toga „razmijeni“ sam sa sobom.**

*

Ljudsko uho raste 0,02 cm svake godine.

*

Psovke su uobičajeni odgovor na bol.

Eksperimentalno je dokazano da psovanje ublažava bol, pa se shodno tome i preporučuje - SLOBODNO psovanje.

*

KONDOMI loše utiču na psihu jer izazivaju osjećaj napetosti i nesigurnosti kod partnera zato što osujećuju produženje vrste, jačanje emocija i bolje raspoloženje poslije seksa.

*

Večernje umivanje i kod muškaraca usporava proces starenja kože lica, jer omogućava koži da diše i da se regeneriše.

*

PET BILJAKA ZA ZDRAVO SRCE :

1. Bijeli glog
2. Kakao
3. Kajen (indijski začin)
4. Bijeli luk
5. Majčina dušica

*

Okazano je da ljudi koji jedu iste namirnice svakoga dana gube više na tjelesnoj težini od onih koji jedu raznovrsnu hranu.

Poenta uspješnog držanja dijete za skidanje tjelesne težine je u – jednoličnoj ishrani !

*

Dječiji biser :

Riblje ulje je jedna užasna stvar ; ne daju ti da pljuneš, a ne možeš da ga držiš u ustima. Svi pričaju da ima korisnost, a niko neće da ga pije, pa ga meni daju !

Ljudi najviše drugima zavide na :
smirenosti, dobroti isaosjećanju, uspjehu, moći, novcu i ljepoti.

Zavist je emocija od koje postajemo bolesni od povišenog krvnog pritiska, dijabetesa, ulkusa, kardiovaskularnih bolesti i sl.
Poređenje sa drugima izaziva osjećaj inferiornosti, nestabilnosti i neuspješnosti.

Zavist je emocija drugih koja prati osobe sa posebnim darom.
Ali nadareni mogu iz suparništva da crpe snagu za sopstvene uspjehe.

Težnja za jednakošću je pokušaj da se drugi osujete da imaju više.
Komunizam je primjer posljedice zavisnosti koja je bila glavna emocija i politička snaga tog političkog režima.

*

Umjesto da doprinesu željenoj tjelesnoj težini i atletskoj figuri,
mnoge vježbe stvaraju suprotan efekat :
povećanim apetitom poslije rekreacije mnogi se još više ugoje.
Tako se vježbanjem dolazi do „idealne debljine“.

Plivanje i teretana otvaraju apetit, dok sa šetnjom to nije slučaj.

A najopasnije je kada ljudi prekinu sa vježbanjem i vrate se starom nezdravom načinu ishrane.

U ostalom, jedan seksualni odnos „potroši“ 160 kal., a praćen je i zadovoljstvom, pa vi sada vidite kako ćete do idealne tjelesne težine.

*

Tajna pripremanja TURSKE KAFE :

- Princip je „jedna kafa – jedna džezva“
Nikada ne treba praviti više kafa u istoj posudi.
- NE upotrebljavati flaširanu „meku“ vodu već „tešku“ česnovaču.
Meka voda je bolja za espresso.
- Šećer treba sipati u hladnu vodu prije nego što se džezva stavi na ringlu.
- Čim voda provri ODMAH dodati kafu, a ne čekati da voda uvri !
- Čim se po dodavanju kafe „baci prvi ključ“ odmah džezvu skloniti sa ringle.
- Obavezno kafu servirati na mjestu gdje će se i piti.
Nikako je ne treba presipati u šoljice u kuhinji, pa nositi.
- Ostaviti je 40 – 80 sekundi da odstoji, da se umiri i „prodiše“ pa tek potom je piti.
- Hladnu kafu NIKAD ne podgrijavati.

Slatka turska kafa se pravi tako što se u praznu džezvu sipaju i kafa i šećer i NEPOMIJEŠANO stavi na ringlu dok šećer ne počne da dobija karamel ukus. Tada se prelije s VRELOM vodom i promiješa.

Otuda se poznata pjesma i zove „Kafu mi draga ispeci“.

KO JE BEZ HRISTA, TAJ JE SATANISTA.

*

Zapadnjačka Fast Food s velikim udjelom masnoća utiče na smanjenje pamćenja, zatupljenost i smanjenje fizičke aktivnosti.

*

Ishrana sa dosta voća i povrća i malo crvenog mesa i soli može da spriječi pojavu **kamena u bubregu** za 45%, bez obzira na godine života, tjelesnu težinu i pol. Kamen je indirektno povezan i sa povećanim izgledima za nastanak kardiovaskularnih bolesti, art. hipertenzije, dijabetesa i povećanje tjelesne težine.

*

Ljudi koji su prebolovali akutni infarkt srca treba da jedu crnu čokoladu bar dva puta nedjeljno, jer na taj način smanjuju izgleda za smrt od koronarne bolesti za 70%. **Čokolada** smanjuje rizik od krvnih ugrušaka, štiti od raka, a trudnice od preranog porođaja.

*

TEST za snagu i mladost mozga može izvršiti svako stajanjem na jednoj nozi sa zatvorenim očima. Za osobe starije od 45 godina, stajanje duže od 15 sekundi smatra se dobrim rezultatom.

*

Silicijum iz piva usporava gubitak gustine kostiju, a fitoestrogeni održavaju kosti zdravima. Žene koje umjereno piju pivo imaju manji rizik za nastanak osteoporoze.

*

Marihuana (kanabis) uzrokuje mentalne bolesti i izaziva privremenu, ali snažnu psihičku reakciju sličnu shizofreniji.

*

Prirodna supstanca koja uspješno imitira dejstvo bensedina i bromazepama je vitamin B. Nalazimo ga u čokoladi, bananama i mladom siru. Uz to vit.B odlično djeluje i na našu mentalnu i fizičku aktivnost.

*

Svaki sedmi čovjek koristi internet kako bi sebi postavio dijagnozu, koja se popularno zove **Dr.Gugl**.

Jedno ozbiljno istraživanje pokazuje da današnja imejlovska deca koriste u toku dana 150 reči. Ako je to tako postaćemo narod koji samo čuti i jede.

Pišem satiru. Uzvraćam sitnom, bezubom agresijom jednog jagnjeta.

Branko Ćopić je primetio da većina satiričara piše i za decu.

Kad hoćeš da se šališ bezazleno, pišeš za decu, a kada hoćeš da se šališ mračno, pišeš satiru.

Internet je velika varka, lako je izgubiti se u njemu.

Svaki pojam koji vas zanima izađe u par hiljada stranica, a realno možete da pogledate dvadesetak.

Internet nije pretnja knjizi.

Kad mi se nešto sviđa ja to odštampam i ukoričim pa opet napravim knjigu.

(Raša Popov, književnik)

*

TAMIFLU u kombinaciji sa lijekovima za kardiovaskularne bolesti razrjeđuje krv i može dovesti do moždanog krvarenja. Inače izaziva i mučninu, vrtoglavicu, a kod djece i probleme sa spavanjem.

(Press)

*

KOKICE sadrže iznenađujuće veliku količinu antioksidanta polifenola

koji smanjuje rizik za nastanak kardiovaskularnih oboljenja i raka, a kožu čini ljepšom.

*

Ljudi koji imaju rijetki gen OPRM 1 su osjetljiviji i psihički bol doživljavaju kao da je stvarni pa za njih osjećaj socijalne odbačenosti predstavlja zaista bol zabilježenu u dijelu mozga kao reakciju na doživljaj odbijanja.
(Univerzitet Kalifornija)

*

15% opšte populacije ljevoruko, a 13. avgust je Dan ljevorukih osoba.
Oni prerađuju informacije brže od dešnjaka zato što im je aktivnija desna hemisfera mozga, koja je zadužena za kreativnost i emocije.
Među ljevorukima najpoznatiji su Njutn, Ajnštajn, Pikaso, Betoven, Gete, Bil Gejts, Merilin Monro.

*

NE MOGU DA BIRAM REČI, GOVORIM SRPSKI !

(Jovan Arsić, Radio Beograd)

*

- Preobraćen živi za ono za šta je spreman da umre.
- Ne može smrt da škodi onome kome ne može ništa da otme.
- Neće nadmašiti druge ko ne prevaziđe sebe.

(Miljenko Žuborski)

Žene tokom života provedu plačući 12.000 sati ili 16 mjeseci, pokazalo je jedno britansko istraživanje.

*

Do sada se vjerovalo da muškarac bira ženu koja podsjeća na njegovu majku, a da žena bira muškarca koji podsjeća na njenog oca.
Međutim, nova istraživanja su pokazala da oba pola biraju partnere koji po nečemu liče na njihove – majke.

*

Psi su inteligentni kao dvogodišnje dijete. Razumiju do 250 riječi i gestova, da broje do 5 i rješavaju jednostavne matematičke zadatke.
Najinteligentniji je škotski ovčar (lesi), njemački ovčar (vučjak) i retriveri, a mastiv, bigl i pekinezer su najmanje inteligentni.

(SAD)

*

Ljudi nisu u stanju da se na nepoznatom terenu kreću pravo ako nemaju orijentire na nebu ili na zemlji, već hodaju ukrug i vraćaju se na istu putanju zbog zbrke u senzo-motornom sistemu.

*

Brojati državne pare, a ne odbrojati nešto i za sebe, to mogu samo ljudi konjskih živaca.
(Ranko Guzina)

*

Ajde da se napijemo dok smo trezni, posle može biti kasno !
(Momir Bjedov)

*

Kad bi bilo moguće stvoriti društvo muškaraca feminista, sve bi bilo u redu.

(Nepoznata Kurdistanka, borac za ženska prava)

*

Nesigurne žene nose previše nakita, pa im je Koko Šanel poručivala:
„Kada izlazite iz kuće, skinite najmanje jedan modni dodatak.“

*

Crvenokose osobe su osjetljivije na bol u odnosu na sve ostale zbog varijacije jednog gena zaduženog za pigmentaciju i procesuiranje bola i straha.

*

Osobe koje spavaju 8 i više sati 2 puta su sklonije za oboljevanje od Alchajmerove bolesti, pokazalo je jedno špansko istraživanje.
Pasivna agresija je krivac za depresiju i gojaznost !

*

„Verbalna terapija“ odnosno „priča“ je najefikasnije liječenje za lažne bolesnike (hipohondre), jer oni jedino tako mogu da shvate da njihova bolest postoji samo u njihovoj mašti.
(Dr Artur Barski, Univ.Harvard)

*

Brijanje bez posjekotina je sigurnije ako se obavlja prije doručka zato što kada počne probava hrane srce brže kuca i povećava se protok krvi ispod kože lica.

*

70% anketiranih Austrijanaca smatra da je svijet prije 40 godina bio bolji.
Bilo je manje kriminala, a posao i penzije bile su sigurnije.
Sada ljudi imaju više vremena, više prava i manje straha od bolesti.

*

Redovno konzumiranje **limunade** povećava izlučivanje citrata urinom i tako sprečava stvaranje bubrežnih kamenaca.

*

Slušanje omiljene muzike **β** moždane talase prevodi u **α** talase, stanje opuštenosti u budnom stanju.

*

Kod čira na želucu bol nastaje odmah nakon jela, a kod čira na dvanaestopalačnom crijevu – bol popušta poslije jela.

*

Bolesnici od reumatoidnog artritisa imaju oslabljen imunitet i za 150% veći rizik da obole i od raka pluća.

*

Ranija istraživanja su pokazivala da muškarci radije zavode udate žene, međutim sada stvari stoje ovako :

- Singl muškarci „padaju“ na slobodne žene.
- Udate žene preferiraju slobodne muškarce.
- Singl žene smatraju oženjene muškarce - boljim plijenom.

(Univerzitet Oklahoma)

Sirova hrana u frižideru treba da se čuva ISPOD kuvane.

*

Za smanjivanje znjenja kod visoke vlažnosti vazduha vrlo efikasno djeluje **ČAJ od kamilice sa pola limuna i do 3 kafene kašike šećera.**

*

Konzumacija 30 gr. koštunjavog voća dnevno smanjuje nastanak kardiovaskularnih bolesti za 20 – 60% zbog omega-3 masnih kiselina.

*

Čovjek treba da umre u zemlji u kojoj ljudi mogu ispravno izgovoriti njegovo ime.

*

Opasno je biti neprijatelj SAD, a još opasnije je biti njihov prijatelj. Onoga ko im više ne treba Amerikanci jednostavno puste niz vodu.

(Henri Kisindžer)

*

Često onkolozi svojim pacijentima kažu :
„Pola je do mene, a pola je do tvoje glave“.

Veće šanse za uspješno liječenje imaju optimisti koji kažu :
„Ako je rak, nije lav !“

*

Udruženje američkih hemičara je dokazalo da su mirišljave svijeće opasne po zdravlje, jer sadrže toluen, benzen i druge otrove, koji mogu da prouzrokuju ekceme, astmu i rak, jer dim parafina upravo sadrži te otrove.
Preporučuju se voštane mirišljave svijeće ili one od eteričnih ulja.

*

Bračni život pozitivno djeluje na zdravlje muškaraca čak više od ostavljanja cigareta.
Oženjeni muškarci imaju bolju krvnu sliku, normalan krvni pritisak i niži nivo C reaktivnog proteina, odgovornog za upale, srčana oboljenja, depresiju i moždani udar.
Na žene brak nema nikakvog uticaja.

*

Ako se nakon srčanog udara jede tamna čokolada dva puta nedjeljno,
to može za 70% smanjiti rizik od srčane smrti.
Jedno kanadsko istraživanje na 3.500 muškaraca životne dobi od 30 – 70 godina pokazalo je da su oni koji piju dnevno barem po jedno alkoholno piće skloniji oboljevanju od raznih oblika raka jednjaka, želuca, kolona, pluća, pankreasa, jetre i prostate, od onih koji piju povremeno ili ne piju uopšte.

*

Kreme za sunčanje sa zaštitnim faktorom manjim od 15 potpuno su beskorisne, jer se brzo skidaju i spiraju sa kože zbog znojenja. Posebno su osjetljiva djeca.

*

MAHUNARKE balansiraju šećer u krvi, smanjuju rizik od raka i drugih hroničnih bolesti i produžavaju životni vijek.

*

ORASI (šaka dnevno) sadrži 2,6 gr omega - 3 masnih kiselina i visok procenat melatonina važnog za dobar san i zaštitu od raka.

*

Igranje video igrice vremenom dovodi do promjen karaktera kod djece u kolerika, jer njihov mozak prestaje da emituje beta talase neophodne

za kontrolisanje osjećanja i ponašanja.

(Japan)

*

ATKINSOVA DIJETA može da dovede do začepjenja arterija i srčanih oboljenja koji na kraju rezultiraju srčanim ili moždanim udarom, otežanim stvaranjem novih krvnih ćelija i otežanim oporavkom od udara.

*

Muškarci koji uživaju marihuanu (kanabis) imaju 4 puta veće šanse da u seksu ne dožive orgazam, a žene daleko veće šanse da dobiju neku od polno prenosivih bolesti.

*

Imao sam prelijepo, teatralno djetinjstvo. Odrastao sam s četiri sestre i majkom, ali s njihovim promjenama raspoloženja bilo je kao da sam okružen s 500 vještica.

(Kristijan Lubotin, dizajner cipela)

*

ŠEFICE su bolji organizatori poslova, imaju više razumjevanja za privatne probleme počinjenih i češće pohvaljuju saradnike, ali sklone su naglim promjenama raspoloženja i prenošenju privatnih problema na posao.
40% žena smatra da bi bile uspješnije na poslu od svojih šefica.

MUŠKARCIMA bole leži posao menadžera, nisu sklone naglim promjenama raspoloženja, bolji su u komunikaciji, donošenju odluka i uspostavljanju autoriteta.

*

Za lakše buđenje ujutru:

- Ustajati u isto vrijeme
- Ostavljati roletne podiugnite da nas sunce probudi
- Prije spavanja popiti čašu vode
- Navijen budilnik ostavljati dalje od kreveta ili u drugoj prostoriji
- Biti jak i ne vraćati se više u toplu postelju.

*

Pretjerivanje sa fizičkim vježbanjem dovodi do zavisnosti sa klasičnim apstinencijalnim sindromom – drhtanje i cvokotanje zubima.

*

- Budele tješi zajedničko porijeklo.

- Siromaštvo se pravda vrlinom.
- Onaj koji gladi, ne boji se gladi.

(M.Žuborski)

*

PAHULJICE imaju puno kalorija i nisu zdrava – sadrže puno šećera i soli.

*

Dječiji biseri:

- Moj tata je odrastao na selu i vidio je kravu uživo, a ja samo na čokoladi.
- Konj je muškog roda, kobila ženskog, a poni dječijeg.
- **Od roditelja je najbolja majka, jer je ona samo jedna.**

*

Miris pokošene trave kod ljudi izaziva osjećaj sreće, opuštenosti, a kod starijih sprečava gubitak pamćenja. Aktivira onaj dio mozga koji je zadužen za pamćenje i emocije. Na tržištu se pojavio i parfem sa mirisom pokošene trave SERENASCENT.

*

Mozak gojaznih ljudi brže stari i sklon je nastanku Alchajmerove bolesti zbog gubitka tkiva u frontalnom i temporalnom dijelu mozga, koji su ključni za planiranje i pamćenje.

HEROJI se rađaju. To su osobe predodređene da se lakše nose sa kritičnim situacijama i stresom i na njih racionalno reaguju zbog nižeg nivoa hormona kortizola u odnosu na osobe paničare i kukavice.

Pred zadatkom ne reaguju skokom kortizola u krvi i djeluju „hladne glave“ i u najtežim situacijama. Na ovakvo ponašanje može se uticati odgovarajućim mentalnim vježbama i načinom ishrane, a to se već primjenjuje u nekim armijama.

*

KREATIVNOST i LUDILO potiču iz istog gena,
dokazao je dr.Šabolt Keri sa Univerziteta u Budimpešti.
Najkreativniji su oni kod kojih je mutirao gen
odgovoran za nastanak shizofrenije i drugih poremećaja ličnosti.

*

Kućni ljubimci se vole baš kao i djeca jer njihovi vlasnici na njih reaguju tijelom i umom kao roditelji zbog pojačanog lučenja hormona oksitocina. Poslije uginuća ljubimca teško prihvataju drugoga. Najbolji izbor za kućne ljubimce su psi jer izazivaju najmanje stresa, depresije i anksioznosti, a najgori izbor po vlasnika su egzotične životinje – zmije, pauci, iguane i sl.

*

Starije osobe su mnogo srećnije od mladih :
kvalitetnije provode slobodno vrijeme, manje se nerviraju,
zadovoljniji su, mentalno stabilniji i manje su podložne depresiji.
(Američka studija)

*

Kad se baci kovanica veća je vjerovatnoća da će pasti na stranu „glave“.

*

Ljudi će vas mnogo pažljivije slušati ukoliko im se obratite ličnim imenom.

*

Mentalna snaga se nasljeđuje u 52%.
Otvorenije osobe su i fizički snažnije od introvertnih.

*

Kod opekotina za PRVU POMOĆ može lokalno poslužiti i mlijeko -
smanjuje bol i ubrzava zarastanje.

PRVA POMOĆ : na mjestu ujeda komarca
staviti sodu bikarbonu i nekoliko kapi vode.

On je, inače, zdrav kao dren, ali ima dijagnozu „paranoidni hipohondar“.
(R.Guzina)

*

Jedna se ruka ni u moru ne može sama umiti.

(Narodna)

*

PREVARA partnera može biti emotivna i fizička.
I četovanje preko interneta mnogi smatraju prevarom, iako je bezazlena,
pa je nazivaju „seksualno umrežavanje“, „paralelna veza“,
„istovremeno zabavljanje sa više osoba“, „popodnevna dremka“, „divna pauza“ i sl.

Muškarci varaju više, a ekonomski nezavisne žene nastoje da ih u tome sustignu.

Muškarci varaju kad im se ukaže prilika, a žene kada im to hormoni nalože,
npr. za vrijeme ovulacije one se osjećaju poželjnije i imaju veću seksualnu želju.

*

SMIJEH smanjuje uznemirenost i tenziju i podmlađuje nas od 1,7 do 8 godina, a MEDITACIJA pomaže da sačuvamo moždane ćelije.

*

Poremećaji u radu mozga dijele se na dvije grupe:

1. poremećaji sa psihološkim, neurološkim i medicinskim objašnjenjem (šlog, gunitak pamćenja, Parkinsonova bolest)
2. Poremećaji gdje nema jasnog neurološkog objašnjenja (depresija, uznemirenost, poremećaji ličnosti).

Kada u mozak ne stiže dovoljno krvi nastaje šlog, a kada se neuroni zamrse – Alchajmerova bolest, mada tome doprinese i neke endokrine bolesti.

*

U stresu je nivo kortizola i hormona rasta previsok.
Najpogubnije je kada se zbog produženog stresa (mnogo nedovršenih zadataka, veliki događaji u životu, npr. selidba, smrt bliske osobe, bolest partnera ili djeteta) iscrpi stvaranje kortizola.
Zamorni stresovi nas troše, a istrajni nas ubijaju !

*

SINESTEZIJA je ujedinjenje čula, fenomen kad neke osobe povežu čula pa vizuelne nadražaje dožive kao zvučne ili mirisne; „vide“ zvuk, osjete „ukus“ svake riječi ili „vide“ boju svakog slova.
Ovo se povezuje sa autizmom.

Ljudi sa ovom sposobnošću nisu psihotični jer prave razliku između nadražaja iz okoline i onih iz njihove glave.

Na 10.000 ljudi sreće se jedan sinesteta, a najpoznatiji među njima bili su Nikola Tesla, i fizičar Ričard Fejmen.
Za sinestete broj 1 je veseo, 2 najtužniji, 3 može da oraspoloži dvojku, 4 je sebična, a 5 najjača, pravi lider. Slovo O je žuto, a 0 je crna ili bezbojna.

*

SRPSKI JEZIK je jedan jedini, iako ga zovu još hrvatskim, bosanskim i crnogorskim.

**Svi ti jezici kojima ne treba prevodilac
nastali su iz srpskog i njegovi su surogati.**

(Prof.dr Dragan Petrović)

*

Hrvati već dva veka pišu ne Gajevom azbukom nego Vukovom srpskom latinicom.

Jezik nije oznaka državnosti. Jezik koji se stvara vekovima ne može nikakvim zakonima i odlukama nastati preko noći. Novostvorene države smatraju da svaka nacija mora imati i svoj jezik pa onda srpski jezik nazovu svojim imenom i tada to otvoreno i temeljno razvija mržnju prema Srbima. **Srpski jezik svojataju oni koji svog jezika zapravo i nemaju.**

(Prof.Dr Petar Milosavljević, lingvista)

*

Masne naslage oko struka kod žena za 40% povećavaju rizik za nastanak astme.

(Američko istraživanje)

*

Fizički zdrave žene koje su izgubile nadu i dobro raspoloženje češće postaju žrtve moždanog udara zbog stresa.

*

Odrasle osobe koje su imale teško djetinjstvo (siromaštvo, konflikti) imaju veći rizik za nastanak čira na želucu zato što otežani životni uslovu pogoduju infekciji bakterijom *Helicobacter pylori*. Oko 50% ljudi ima tu infekciju, ali se kod većine čir ne razvije.

(Finsko istraživanje)

*

MEKINJE nisu zdrave za crijeva kako se do sada mislilo, čak mogu i da pogoršaju probavne tegobe i simptome iritabilnog kolona, koje ima skoro svaki 10.čovjek u nekom razdoblju svoga života. Nisu sva vlakna iz hrane jednaka, pa mekinje mogu da nanesu štetu zato što ih svi ne podnose jednako dobro.

(Dr Rene Bujkerk, Univ. Utreht)

*

Da bismo dobili ono što nemamo, morali smo se odreći svega što smo imali.

(Rastko Zakić)

KAKO POBIJEDITI STRES u 12 KORAKA :

1. Biti okružen ljudima koje voliš i ne truditi se da se svima dopadneš, već malo misliti i na sebe. Oni koje te iskorištavaju uzrok su stresa.
2. Blagovremeno se pripremi za svoje emocionalne i profesionalne promjene u životu i smanji važnost tih događaja koji te očekuju.
3. Prepoznaj simptome stresa, razmisli o svome životu, organizuj se tako da lakše izađeš na kraj sa svojim obavezama. Ne odlaži rješavanje problema i ništa ne potiskuj u sebe.
4. Budi pozitivan i racionalan i uspostavi ravnotežu između obaveza i zadovoljstava. Nijedan problem nije nerješiv, a neki problemi zapravo i ne postoje.
5. Odvoji sebi vrijeme za opuštanje i poništavanje djelovanja stresa. Izoluj se dnevno bar 2 puta po 15 minuta radi odmora, a dobro je praktikovati jogu i masažu.
6. Bavi se umjereno sportom i drugim fizičkim aktivnostima, ostavi auto i pješaći bar 30 minuta dnevno, vozi bicikl ili plivaj.

7. Hrani se zdravo i pij dovoljno tečnosti i obavezno ukini alkohol, kafu i gazirana pića.
8. Imaj u vidu da smijeh „od srca“ pospješuje disanje i cirkulaciju, razgoni crne misli, smanjuje nivo hormona stresa ; kortizola, adrenalina, dopamina i hormona rasta.
9. Samo 6 minuta čitanja dnevno smanjuje nivo stresa za 1/3. Čak knjige u kojima uživaš su efikasnije za smanjenje stresa od muzike, šetnje ili sporta, jer smanjuju napetost mišića „okupacijom“ mozga.
10. Pravilno disanje „iz stomaka“ dovodi do ravnoteže u tijelu i smanjuje umor.
11. Muzika opušta tijelo i um, a tiha muzika tokom rada smanjuje stres.
12. Inhalacije biljnih mirisa (limun, mango, lavanda, ružino drvo i sl.) smiruje i popravlja imunitet, a smanjuje dejstvo preko 100 aktiviranih gena pri stresu !

*

Vera u sebe, u ljude, u ljubav, u snagu duha, vera kao nadahnuće je lekovita.

(Ivana Jordan, muzičarka)

*

Koliko zamršenih mreža treba da prođem i ispletem da bih nešto uradio pošteno, bez prevare ?

(Šekspir)

*

Osobe koje su u braku imaju veće šanse za 65% da prežive rak duže od 5 godina, u poređenju sa 45% bolesnika koji su tokom bolesti prolazili kroz razvod.
Samci imaju 57% šansi za preživljavanje duže od 5 godina, a udovci 47%.
Razlog za ovakvu statistiku su posljedice stresa.

(Univerzitet Indijana)

*

U delikatnoj situaciji zaboravi na nadu i strah i budi nezavisan od misli na život i smrt. Smrt je samo prolazna stanica, vratićeš se !

(Film)

Smešna je optužba da su Srbi planirali genocid.
Kad su Srbi nešto planirali ?

(Aleksandar Čotrić)

*

Ne postoje slučajnosti, nego je to samo način da nam Bog stavi do znanja da je sve moguće.

*

Žena u društvu muškarca smije se više i mnogo glasnije nego inače, naročito pred nekim koga je skoro upoznala.

Muškarci u prisustvu žene ili se ne smiju ili se smiju suzdržano, dok su u društvu drugih muškaraca glasniji.

Muškarci se smiju da bi ojačali svoje pozitivno emocionalno stanje, a

žene da bi stvorile pozitivnu interakciju i da pobude interesovanje za sebe.

Inače, humor predstavlja jednu od deset najpoželjnijih osobina kod partnera i često u anketama zauzima višu poziciju i u odnosu na dobar seks.

(Univerzitet Vanderbilt)

*

Vrsta hrane za koju se opredjeljujemo odraz j našeg raspoloženja :

- Ako smo bijesni tražićemo tešku hranu sa mesom
- Ako smo depresivni posegnućemo za šećerom
- Ako smo uznemireni uzećemo nešto pjenušavo i slatko
- Usamljeni i seksualno frustrirani preferiraju tjestenine i grickalice
- Ljubomorni uzimaju sve i svašta, odmah i neobjašnjivo.

*

Video-igrice kod djece zapravo ubrzavaju metabolizam i pomažu mršavljenju, nego mirno sjedenje pred TV ekranom. Tokom igrice srce brže kuca i troši se mnogo više energij, pogotovu ako je igrica napeta.

(Univerzitet Majami)

*

HRONIČNI UMOR je izraz dubokog nezadovoljstva, pa je bolje umjesto vitaminskih tableta zapitati se šta nam to ne valja u životu i izvršiti korekcije.

Uzgređ, hrana zasićena mastima i rafinisanim šećerima izaziva zamor i pad tonusa organizma.

*

Jovan Krkobabić (najstariji poslanik) **lepa odela ima već mnogo godina.**

(Moma Čolaković, PUPS)

PGD (genetska dijagnoza prije implantacije) radi se s ciljem da se kod embriona otkriju i uklone određene nasljedne bolesti. Pošto se tom prilikom mogu odabrati i pol djeteta, boja očiju, kose i kože neki ovu metodu zovu i „dizajniranje beba“. U Virdžiniji se godišnje uradi oko 400 PGD po pojedinačnoj cijeni od 23.000 €.

*

Opravdani vjerom imamo mir s Bogom, posredstvom Gospoda našega Isusa Hrista i hvalimo se nadom na slavu Božiju. I ne samo to, hvalimo se i nevoljama znajući da nevolja gradi strpljivost, strpljivost pak prekaljenost, a prekaljenost nadu, i nada ne sramoti, jer se Božija ljubav već izlila u naša srca Duhom Svetim, koji nam je dat.

(Sv.Pavle Rimljanima)

*

Lišće borovnice sadrži polifenole i može da uspori ili potpuno zaustavi **Hepatitis C**. Postojeće vakcine i lijekovi imaju djelotvornost do 60%,

uz mogućnost teških propratnih pojava.

(Japansko istraživanje)

*

Britanski naučnici su otkrili da
ASPIRIN ne smanjuje značajno rizik od srčanog udara,
ali udvostručava rizik od unutrašnjeg krvarenja. Bolesnicima poslije srčanog udara se savjetuje da ga uzimaju, ali zdravim ljudima kao prevencija to se nikako ne preporučuje,
jer donosi više štete nego koristi.

*

UVEK SU DRUGI ZNALI ŠTA JE NAJBOLJE ZA NAS.

(M.Žuborski)

*

Kakav je socijalni sastav parade ponosa ?
Ima li među učesnicima rudara, drvosječa, tesara, zidara...ili je to ipak
elitna družina ?

(Ranko Guzina)

*

Žene ipak češće varaju od muškaraca : 1/5 kad izlazi u klubove, a 1/4 s kolegama na poslovnim putovanjima. 50% njih je priznalo da im se svidjela muška pažnja, a 1/3 tvrdi da se prevara desila slučajno poslije flerta koga su smatrale bezopasnim pa tu prevaru sebi mogu lakše da oprostite. Međutim, veliki broj žena izjavljuje da nisu imale namjeru da varaju, već da im se to jednostavno dogodilo.

(Istraživanje „OPERE NORT“ povodom Mocartove opere „Sve su žene takve“)

U bračnom trouglu, jedan ugao je uvek tup.

(Mitar Đerić Laki)

*

Ova zemlja ima budućnost, još samo moram pokušati da proniknem u vašu logiku.

(Valentin Incko, visoki predstavnik međunarodne zajednice u BiH)

*

Za one koje ne mogu da svarim postoji samo jedan izlaz !

(Z.Nikolić)

*

U stambenim zgradama u neposrednoj blizini željezničke pruge zabilježen je porast nataliteta, jer jutarnji vozovi svojom bukom ranije nego što treba bude usnule parove.

(Večernje novosti)

*

- Majstore, pusti erkondišn - zavapi neko u prepunom autobusu.
- Nemoj, majke ti, pusti nešto narodno !
-

*

Prilikom internet upoznavanja u svom predstavljanju da bi ostavili što bolji utisak, oba pola podjednako lažu o svojoj visini i finansijskoj situaciji.

U neposrednom kontaktu muškarci kada lažu gledaju u oči, dok žene obaraju pogled.

Postoje dvije kategorije laganja : **sebično** – kada se laže zbog povoljnijeg utiska ili da se izbjegne neprijatna situacija, i **nesebično** – kada se laže s ciljem da se neka osoba ne povrijedi.. Kada žena laže ženi, tada se nesebične laži udvostruče.

(Univerzitet Nju Džersi)

*

Sve je više ljudi koji pate od niskog krvnog pritiska (pospanost, vrtoglavica, umor) i za koji ne postoji lijek. Ali hipotoničari mogu sebi pomoći naizmjeničnim tuširanjem hladnom i toplom vodom, unošenjem dovoljno soli i tečnosti, C vitaminom u povrću i voću i uzimanjem manjih obroka hrane. Statistika pokazuje da hipotoničari duže žive od hipertoničara.

*

Ako se tokom fizičkog vježbanja unosi previše vode, to može izazvati stanje HIPONATREMIČNE ENCEFALOPATIJE, koja vodi u edem mozga. Ovo rizikuju naročito vojnici, planinari i maratonci. Zato treba piti tek toliko da se suzbije žeđ, tj od 400 – 800 ml tečnosti na sat.

*

**Mješavina mladih oraha i meda
obezbjeduje normalno funkcionisanje štitaste žlijezde.**
Uzme se 40 mladih oraha koji se izbodu iglom, preliju medom i ostave da odstoje i omekšaju.
Optimalna doza ovog eliksira je 1 kašika 1 x dnevno.

(Recept sa ostrva Tasos)

*

Nekad se na ovim prostorima jelo dva puta dnevno – u 10 i 18 časova, i ta praksa je zadržana još u manastirima, a i sam Nikola Tesla je pisao da je „prirodno da čovjek jede dva puta dnevno“. Međutim, pošto je hrana postala pravi biznis, danas se nameće tvrdnja da treba jesti 5 puta dnevno !

*

SIMBOLIKA CVIJEĆA

Crvena ruž	„Volim te“
Crvene i žute ruže	Jedinstvo
Pink ruže	Gracioznost i krhkost
Narandžaste, koralne ruže	Strast
Ruža boje vina burgundca	Divljenje, unutrašnja ljepota
Jedna ruža	Jednostavnost
Bijela ruža, rascvjetana	„Božanstvena si“
Pupoljak bijele ruže	„Previše si mlada za ljubav“
Bijele rade	Divljenje voljenoj osobi
Lala	Divljenje izuzetnoj ljepoti
Grana jorgovana	Simbol prve ljubavi
Gardenija	Tajna, skrivena ljubav
Ljubičice	Naklonost
Žuti narcisi	Cvijet samoljublja
Petonije	Ozlojeđenost
Suncokret	Arogancija i ispraznost
Kaktusov cvijet	Srodnost duša
Cvijet bosiljka	Mržnja

Napredan je sistem koji se sam sruši !

(Miljenko Žuborski)

*

Pobjednici uvijek nose na sebi nešto crveno i tako protivniku izgledaju agresivno i snažno, odvlače mu pažnju i smanjuju mu samopouzdanje.

*

Osobe koje se istuširaju prije donošenja moralnih sudova o nečemu ili nekome, odlučuju sa manje predrasuda i bivaju popustljiviji !

*

Meso je mnogo mekše i ukusnije ako se jedan sat prije pečenja drži potopljeno u pivu.

*

Osobe koje vode uredan život, ako su disciplinovane i pedantne imaju manju mogućnost da u starosti obole od neurodegenerativne Alchajmerove bolesti i duže zadržavaju kognitivne funkcije : pamćenje, analitičnost, koncentraciju.

(Univerzitet Čikago)

*

ŠEĆER ubrzava starenje kože jer utiče na propadanje elastina i kolagena, proteina važnih za stanje kože. Za vraćanje biološkog sata 10 godina unazad potrebno je izbaciti iz upotrebe šećer, med, fruktozu i zaslađivače, slatka pića, pšenične proizvode, krompir i slatko voće, a jesti zelene jabuke, borovnice, brokole, smeđi pirinač, meso, ribu i zeleni čaj.

(Dr Frederik Brant, SAD)

*

Osobe koje vole slatkiše manje su sklone predrasudama i stereotipima, misle svojom glavom, ne prihvataju nametnuta mišljenja i liberalnije su u shvatanjima.

*

DEPRESIJA ukazuje na veliku želju za slavom.

Takve osobe sebi postavljaju visoke ciljeve i više su okrenute uspjehu i novcu.

Naglo poboljšanje raspoloženja, brbljivost, nalet kreativnih misli i ideja, nesanica i rastrojenost znaci su maničnog stanja.

Međutim, depresija ima i svoju pozitivnu stranu – ambiciju i požrtvovanost za svoje ciljeve.

Gojaznost je, između ostalog, i rizik za nastanak raka prostate, debelog crijeva i dojke !

*

- Rukopis na desno znači otvorenost i društvenost.
- Rukopis na lijevo ukazuje na samostalnost i udaljenost od javnosti.
- Dešnjaci koji pišu na lijevo skloni su pobuni.
- Rukopis uspravan označava logičnost i praktičnost.
- Veća slova su znak nametljivosti.
- Sitna slova ukazuju na sramežljivost, samoispitivanje i koncentraciju.

*

**Na svakog čovjeka na planeti dolazi po 150 web stranica interneta !
Da bi se sav taj materijal pregledao trebalo bi neprekidno surfovati 31.000. godina,
pod uslovom da se na svakoj stranici zadržimo samo 1 (jedan) minut !**

*

FLEKE od hemijske olovke najbolje se skidaju pomoću laka za kosu, masne fleke na kožnoj garderobi sodom bikarbonom, a one od žvakaće gume stavljanjem odjevnog predmeta u zamrzivač na par sati.

*

TJELESNI SIGNALI :

- **Štucavica** je posljedica prebrzog uzimanja jela ili pića, hladne hrane ili pića ili je zbog prepunog želuca. Pomoć : zadržavanje daha ili guranje jezikom uprema nepcu, pojesti parče suvog hljeba, kašičicu kristal šećera ili brzo popiti čašu vode. Ako štucavica potraje duže obično je znak nekog upalnog procesa na jednjaku, grudnom košu ili u trbuhu.
- **Igranje oka** (fascikulacija očnih mišića) znak je djelovanja adrenalina u stresu ili neispavanosti. Pomoć : 7 sati spavanja, mir i večernje šetnje.
- **Krčanje u stomaku** znači prisustvo vazduha u želucu. Pomoć : pojesti nešto tečno ili kremasto (jogurt) ili popiti čašu tople vode.
- **Vrtoglavica** : ujutru je beznačajna, ali kasnije predstavlja znak premorenosti i stresa, promjene vremena ili slabosti cirkulacije u glavi te nedovoljno kiseonika i šećera u mozgu. Pomoć : jutarnje naizmjenično tuširanje toplom i hladnom vodom, integralni hljeb i topli čaj sa šećerom.
- **Lupanje srca** znak je psihičke preopterećenosti, stresa i napetosti. Pomoć. Mir, spokoj, znati reći „NE“, češće praviti pauze, uzimati 50 kapi tinkture ARNIKE u čaši vode.
- **Kijanje od sunca** nastaje zbog blizine nervnih snopova očnog živca i mirisnih nadražaja. Kijanje NE POTISKIVATI jer se tako povećava pritisak u grudima, a to se prenosi na arterije vrata i glave.

**Liječim te u ime Boga, svojim čistim srcem.
Sve što radim, radim s Bogom u mislima.**

(Raspućin)

*

Dvadesetogodišnje američko istraživanje je pokazalo da osobe koje su konstantno zabrinute zbog mogućnosti gubitka zaposlenja imaju slabije zdravlje od onih koje su zaista dobile otkaz.

(Univerzitet Mičigen)

*

Multivitaminski preparati čine više štete nego što donose koristi. Od njih nemaju koristi ni zdravi ni bolesni, iako je poznato da ih uzima do 30% muškaraca i do 40% žena. Npr. pretjerano uzimanje vitamina A dovodi do povećanja lomljivosti kostiju.

(dr Brajan Retklif, nutricionista)

*

Patrijarh SPC Pavle (95) nikada nije slavio svoj rođendan,

već samo rođendane, crkvene blagdane :

Dan rođenja Gospoda Isusa Hrista (7.januar),
Presvete Bogorodice (Mala Gospojina, 21.septembra) i
Sv.Jovana Krstitelja (Ivandan, 7.jula).

*

Ljubomora koja kod mnogih osoba može da izazove srčana oboljenja , dijabetes, art. hipertenziju, čir na želucu i dr. obično je znak osjećaja niže vrijednosti i stresa izazvanog poređenjem sa drugima.

(Univerzitet Čikago)

*

Najčešći razlozi da se žene upuste u seksualne odnose su :
iz dosade, radi mira u kući, zbog glavobolje, zahvalnosti za lijepo provedenu večer ili večeru ili kao dar, kao lijek protiv strasa, usavršavanja seksualne tehnike, sažaljenja ili čak iz duhovnih razloga kada misle da su tada najbliže Bogu.
84% žena koristi seks kao sredstvo kojim će partnera natjerati da nešto uradi.

Muškarci se u seksualne odnose upuštaju na osnovu privlačnosti partnerke, a žene na seks mogu pristati i kad im se muškarac baš i ne sviđa !

(Dr Sindi Meston i Dr Dejvid Bus)*

*

Manjak sigurnosti i samopoštovanja kod djece dovodi do pojave gojaznosti.

ZAČINI su moćni stimulatori i treba ih uzimati i kombinovati :

- Za cirkulaciju na oštećenoj sluznici, za bolji rad pljuvačnih žlijezda, peristaltiku i rastvaranja masti – ljutu papriku.
- Za žučnu kesu – ruzmarin, origano.
- Za razbijanje krvnih ugrušaka – biber, čili.
- Za pankreas – cimet, lovor.
- Protiv sluzi – cimet.
- Za zglobove – cimet, đumbir, ljute papričice.
- Za diurezu – peršun, celer.
- Kao antibakterijsko sredstvo – crni i bijeli luk, cimet, celer, peršun, majčina dušica.
- Svi začini djeluju i antikancerogeno.

- Na početku kuvanja hrane dodaju se kim, aleva paprika, lovor, biber, anis.
- Pred kraj kuvanja – bosiljak, nana, majčina dušica.
- Pred serviranje – celer, peršun, mirođija, kopriva.

Peršun je sredstvo protiv anemije i za jačanje imuniteta, podstiče diurezu i poboljšava cirkulaciju i rad srca. Sadrži gvožđe, vitamine B-12, A,C, kalijum, mangan, magnezijum, kalcijum i bakar.

*

Dječiji biseri :

- Leptir je insekt iz porodice helikoptera.
- Da bi bio dobra medicinska sestra, moraš da budeš skroz sterilan.
- U subotu je moj tata pobedio na izložbi pasa.
- Muškarci ne mogu da se ožene sa muškarcem, jer onda niko ne bi mogao da nosi belu haljinu.

*

Mislite pozitivno i osjećaćete se dobro i srećno, a to može i da se nauči, baš kao i negativno. Mozak pozitivca lakše i bolje procesuirá informacije iz okoline i tako ima širu perspektivu.

(Prof.Dr Adam Anderson, Toronto)

*

Sreću podstiču :

dovoljno spavanja, kreativnog rada,
omiljene muzike, svakodnevne doze smijeha i
„slatki grijeh“ zvani tamna čokolada.

Vježbe dubokog disanja i meditacija su psihički štít pozitivnog raspoloženja.

*

Tajna srećnog braka krije se u odvojenim krevetima, jer to obezbjeđuje kvalitetniji san i manje svađe oko pokrivača i položaja u krevetu, poboljšava vezu među partnerima i smanjuje rizik od moždanog i srčanog udara.

(Dr Nil Stenli)

- **Ženski mozak je za 10% manji od muškog.**
- Ženski mozak ima 10 X više bijele mase, a muški 6,5 X više sive mase.
- Starenjem muški mozak brže atrofira.
- Muškarci počinju da gube pamćenje već od 25., a žene od 55.god.života.
- Muškarac sluša razum, a žena srce.
- Žene pamte detalje, a muškarac suštinu.
- Muškarci se bolje orijentišu, a žene bolje prihvataju informacije i mogu da se koncentrišu na više zadataka istovremeno.

- Žene bolje kontrolišu agresiju i bijes, lakše prepoznaju emocije, a muškarci iako intenzivno osjećaju, nisu sposobni da o tome govore.
- Žene su sklonije društvenim, a muškarci prirodnim naukama.
- Žene dva puta češće boluju od depresije, jer imaju 2 X manje serotonina.
- Muškarci češće pate od autizma, poremećaja pažnje, disleksije i shizofrenije.
- Ženski mozak sagorjeva više glukoze, pa zato žene manje boluju od dijabetesa.
- **Žene brže postaju zavisnici od droga i teže se odvikavaju.**

*

Nema ništa toliko lošeg pod suncem da koristi dalo ne bi,
niti ičeg toliko dobrog da izopačenja klicu sobom ne prikriva.

(Šekspir)

*

VIRUSI (lat. – otrov) su mikroskopska stvorenja koja se mogu umnožavati samo u živim ćelijama životinja, biljaka i bakterija.

Virus u ćeliji zamjeni genetski materijal u jezgru, ćelija umire, a virus produžava svoju vrstu, tj. opstaje usmrćivanjem drugih stvorenja.

Virus je veličine od 10 – 300 milimikrona (milioniti dio 1 milimetra) i ima razne oblike: loptasti, štapićasti, kockasti. Siromašne je hemijske građe, ali je dobar antigen i brzo izaziva stvaranje antitijela. U inficiranoj ćeliji stvara inkluzije što pomaže da elektronskim mikroskopom postavimo dijagnozu. Osjetljiv je na dejstvo mnogih hemijskih i fizičkih faktora.

Iako imaju genetski, nasljedni materijal, nisu živi organizmi.

Ne rastu, ne reprodukuju se, ne sintetišu svoje proteine, niti imaju svoj metabolizam.

Opasniji su kao biološko oružje od nuklearnog !

Niko nije dokazao da je bilo koja infektivna bolest nastala od virusa niti je ijedan virus izolovan.

To nisu živa bića, već sićušni parčići proteina koji se kače na živu ćeliju.

Jedina im je funkcija da budu opasni i da ubijaju druge ćelije.

Virus gripa, SARS-a, HIV-a jednostavno ne postoje, a ono što se vidi na elektronskom mikroskopu su okrugle formacije, vještački proizvedene čestice (fragmenti) sastavljeni od masti i albumina. Virus H5N1 su normalni sastavni dijelovi ćelije koji su se u procesu metabolizma našli u fazi unošenja ili iznošenja genske supstance iz ćelije !

(Dr Stefan Lanka, virusolog, Njemačka.)

Odabir muzičkog instrumenta za talentovano dijete treba uskladiti sa njegovim karakterom.

Truba je za one koji vole da privlače pažnju, da se ističu i imaju višak energije. Doprinosi boljoj socijalizaciji djeteta.

Flauta je za mirnu i osjetljivu djecu.

Vrijedna djeca su za **klavir**, koji je inače dobra osnova za kasnije bavljenje muzikom.

Violina je za djecu sa izuzetno dobrim sluhom.

Gitara je za one koji bi htjeli da budu kao odrasli, a razvija koncentraciju i koordinaciju prstiju.

*

TUŠIRANJE može biti opasno, pogotovo ako vam prvi mlaz iz tuša poteče u lice, jer sadrži velike količine bakterija (*Mycobacterium avium* i *Legionela pneumoniae*), izazivače oboljenja pluća.

Naročito su opasni plastični tuševi zbog aerosola koji nastaje pod pritiskom, pa se udiše. Ovome su posebno podložne starije osobe, trudnice i svi kojima je imunitet oslabljen. 30% tuševa predstavlja ozbiljan rizik za nastanak infekcija !

(Prof.Dr Norman Pejs)

*

Rukopis LAŽOVA karakterišu veći pritisak na papir i naglašenija širina i dubina slova, za razliku od rukopisa kada se nešto piše iskreno.

Laž prisiljava mozak da radi brže kako bi izmislio činjenice, a to se osjeća i u procesu pisanja, pa lažovi kada pišu više oklijevaju.

Rukopis je neagresivna metoda za otkrivanje laži, u odnosu na poligraf.

(Prof.Dr Ričard Vajsman, psiholog, Univ.Hertfordšir)

*

HIPOHONDRIJA je stalna, pretjerana i bezrazložna zabrinutost čovjeka za sopstveno zdravlje, praćena strahom od bolesti, koja ga nije napala.

Hipohondar je sumoran, sjetan, nastran čovjek – samomučitelj.

Najmasovnija sezona hipohondrije je u novembru.

*

**Nemojte ljudi, da napadate homoseksualce !
Da nije njih, kako bismo mi ružni došli do ribe !?!**

(Mihiz)

Muzika se intenzivnije foživiljava ako se sluša zatvorenih očiju, nego ako se to radi u mraku i to nije samo subjektivan osjećaj, već stvarno povećana moždana aktivnost. Ovo otkriće bi moglo da pomogne pacijentima sa neurološkim ali i psihološkim oboljenjima.

(Prof.Dr Talna Hendler, Tel Aviv)

*

Navalite na Srbiju, još malo pa nestalo !

(Aleksandar Baljak)

*

„**Tužna je nedjelja**“ je mađarski šlager koji prouzrokuje samoubistva, pa je neko vrijeme bio čak i zabranjen zbog lošeg uticaja na labilnije ljude.

*

Seksepilan glas imaju osobe atraktivnije spoljašnosti, sa proporcionalno simetričnim tijelom i većom šansom da ih neko smatra privlačnim, mada mnogo zavisi i od onog - ko taj glas sluša !

(Dr Sjuzan Hjuž, psiholog)

*

Samo 1 osoba od 2 milijarde ljudi će doživjeti stoti rođendan !

*

Osobe koje su na društvenoj margini ili su češće u životu doživljavale odbacivanje ili bile razočarane emotivnim vezama, bolje prepoznaju lažne osmjehe i komplimente, jer su zbog želje da budu prihvaćene razvile „osjetljivost“ za neverbalne komunikacije i znake koje svako od nas nesvjesno šalje.

*

Duvaju neki čudni vjetrovi.
Čovjek, prosto, ne zna kad da piša.

(Veljko Rajković)

*

Sok od cvekla snižava povišeni krvni pritisak, liječi depresiju i anemiju.

*

Ako ne sahraniš prošlost, ona će sahraniti tebe.

Namirnice koje podstiču proizvodnju „hormona sreće“ su :

- **Kuvani krompir** (skrob za 30 minuta oslobađa isulin koji daje energiju i dobro raspoloženje)
- **Sir i jogurt** (naročito kod žena jer kalcijum utiče i na PMS)

- Banane
- Avokado
- Borovnice
- Biber

*

Žene ne umiju da čuvaju tajne,
pokazuje jedno ozbiljno britansko istraživanje provedeno
na 3.000 žena, životne dobi od 18 – 65 godina.

Tajnu mogu da čuvaju najduže do 47 sati, jer
teret tajne moraju, jednostavno, da podijele s nekim,
mada poslije osjećaju krivicu.
Pod dejstvom alkohola jezik im se još lakše „razveže“.

*

Stručnjaci tvrde da uspjehu u životu doprinosi IQ sa samo 20%,
dok ostatak zavisi od vještina koje čine emocionalnu inteligenciju.
Otuda i savjet : budite osoba kakvu bi željeli da bude vaše dijete.

*

Gradska buka, > 60 dB može biti uzrok nastanka povišenog krvnog pritiska i
rizik za nastanak srčanog i moždanog udara !
(Švedsko istraživanje)

*

**8% muškaraca i 3% žena hrču u snu i disanje im se noću zaustavi više od 30 puta tokom
jednog sata. Muškarci srednjih godina koji hrču imaju
dvostruko veću šansu da umru u bilo kom trenutku !**

(Univ.Džon Hopkins, Baltimor)

*

Ni kompliment, ni cvijeće nisu toliko efikasni za podizanje samopouzdanja kod
žena, već – upućeni osmijeh, kao znak društvenog prihvatanja.

*

**U većini zemalja čovjek se može optužiti i kazniti zatvorom do 5 godina ili
globom od 4.000 € zbog ilegalnog pristupa kompjuteru i
manipulacije elektronskim podacima.**

EMOCIONALNA INTELIGENCIJA (EQ) je sposobnost prepoznavanja osjećanja,
njihovog jasnog identifikovanja, razumjevanja,
sposobnosti kontrolisanja i korišćenja u izražavanju misli.

Emocionalno inteligentna osoba neće se lako zbuniti,
rijetko kad žali zbog svojih odluka i postupaka,
vrlo dobro se nosi sa stresom,
lakše prihvata izazove,
ne slama se pod pritiskom,
umije da ograniči sebe sa samopouzdanjem,
vjerom u svoje vrijednosti,
ima jasno postavljene ciljeve,
zdravije su i zadovoljnije svojim životom i emotivnim statusom.

Uspjeh u životu zavisi od 20% IQ i 80% EQ.

*

Optimalan krvni pritisak je 120 / 80 mm Hg.

Normalan krvni pritisak je 130 / 85 mm Hg.

Visoko normalan krvni pritisak je 130 – 139 / 85 – 89 mm Hg.

Stadijumi hipertenzivne bolesti (Hypertensio arterialis):

1. Blaga hipertenzija : 140 – 159 / 90 – 99 mm Hg.
Granična hipertenzija : 140 – 149 / 90 – 94 mm Hg
2. Umjerena hipertenzija : 160 – 179 / 100 – 109 mm Hg
3. Teška hipertenzija : > 180 / 110 mm Hg

Izolovana sistolična hipertenzija : 140 / 90 mm Hg.

Granična sistolična : 140 – 160 / 90 mm Hg.

*

**Kod kašlja su antibiotici beskorisni.
Pouzdanije je liječenje inhalacijama i ispiranje grla čajem
od žalfije, bosiljka ili kamilice 4 – 5 X na dan.**

*

Pola sata brzog hodanja nedeljno ima bolji učinak na depresiju nego lijekovi. Recidivi depresije se javljaju tek u 8% slučajeva, a osim toga hodanje podiže energiju.

*

TRČANJE čuva zglobove, ako se izvodi svakodnevno i bez premora.
Trčanjem se kosti, mišići, zglobovi i tetive naviknu na svakodnevno poskakivanje.