

I MEĐUNARODNI KONGRES LJUBAVI
REPUBLIKA SRBIJA
HOTEL „FONTANA“ NOVI SAD
26-27. oktobar 2024.

KONGRES LJUBAVI

ZBORNIK RADOVA

**„KADA LJUDI BUDU ŽIVELI LJUBAV I BUDU ISTINA,
NIKAKVI ZAKONI NAM NEĆE BITI POTREBNI,
I NA ZEMLJI ĆE BITI RAJ.“**

Glavni i odgovorni urednik
Akademik, prim. dr Boro Vujasin



2024. godina

Počasni član Prvog Međunarodnog Kogresa Ljubavi:

Jelena Bošković, akademik, prof. dr, Republika Srbija

Počasni odbor:

Vuk Stambolović, prof. dr, Republika Srbija

Farida Nogumanova, dipl. ekon, Rusija

Lavdrus Ibrani, dr sc, Velika Britanija

Dževad Termiz, akademik, prof. dr, Republika Bosna i Hercegovina

Dragan Jovanov, akademik, dr sc, Republika Severna Makedonija

Naučno-stručni odbor:

Slavoljub J. Hilčenko, emeritus, prof. dr, Republika Srbija, predsjednik

Akademik, prof. dr Jelena Bošković, Republika Srbija, potpredsjednik

Vuk Stambolović, prof. dr, Republika Srbija, potpredsjednik

Dragica Draganović, prof. dr, Republika Srpska

Apostol Thoma, dr sc, Republika Severna Makedonija

Predrag Pecev, prof. dr, Republika Srbija

Boro Vujasin, akademik, prim. dr, Republika Srbija

Marko Đorđević, mr. sc, Portugal

Živorad Gajanin, prof. dr, Republika Srpska

Snježana baronesa Rajačić, akademik, mr. sc, Republika Srbija

Dragan Bataveljić, akademik, prof. dr, Republika Srbija

Ivan Zirdum, prof. dr, Republika Hrvatska

Prof. dr Anita Freimann, Republika Hrvatska

Tamara Galonja Coghill, prof. dr, Republika Srbija

Svetlana Pasarić, promoter alternativnih metoda zdravlja, Republika Hrvatska

Nenad Đurić, akademik, prof. dr, Republika Srbija

Siniša Krička, promoter Ministarstva Ljubavi, Republika Italija

Mariana Gee, dipl. Nutr. Hol. Pr, SAD

Dževad Termiz, akademik, prof. dr, Republika Bosna i Hercegovina

Lenka Babić, prof. dr, Republika Srbija

Lavdrus Ibrani, dr sc, Velika Britanija

Petar Kojić, mr. sc, Republika Srbija

Branka Lazić, akademik, prof. dr, Republika Srbija

Olivera Nenadić, MSc, Republika Srbija

Ivana Vujasin, MSc, Republika Srbija

Farida Nogumanova, dipl. ekon, Rusija

Šinik Vladimir, prof. dr, Republika Srbija

Vera Popović, akademik, prof. dr, Republika Srbija

Dragan Jovanov, akademik, dr sc, Republika Severna Makedonija

Jasmina Kovačev, prvi EFT Master trener na Balkanu, Novi Zeland

Petar Borović, prim. dr med, Republika Srbija

Olivera Mićunović, dr sc, Republika Srbija

Elvira Moroanka, spec. dr med, Republika Srbija
Dejan Raković, prof. dr, Republika Srbija
Mirjana Milankov, prof. dr, Republika Srbija
Milan Nikolić, dipl. dijetetičar-nutricionista, Republika Srbija
Spomenka Mujović, prof. dr, Republika Srbija
Lidija Trpeska, prof. dr, Republika Severna Makedonija
Slobodan Iljić, akademik, mr. sc, Republika Srpska
Geal Morales Roblero, promotor Ministarstva Ljubavi, Meksiko
Mato Zubac, akademik, Republika Srbija

Organizacioni odbor:

Predsednik koordinacionog tima Ministarstva Ljubavi
Vlasta Elez, Republika Srbija
Savetnik za finansije Ministarstva Ljubavi
Dušanka Gnjatić, Republika Srbija
Savetnik za Kulturu i umetnost Ministarstva Ljubavi
Janja Todorović, Republika Srbija
Jasna Bogojević Janjić
Član koordinacionog tima, Republika Srbija

Tehnički odbor:

Član Ministarstva Ljubavi
Zoran Janjić, Republika Srbija, predsednik
Član koordinacionog tima Ministarstva Ljubavi
Aleksandar Đurđević, Republika Srbija, potpredsednik
Član Ministarstva Ljubavi
Slađan Vujasin, Republika Srbija
Član Ministarstva Ljubavi
Bajo Nenadić, Republika Srbija

PR Kongresa:

Član koordinacionog tima
Olivera Nenadić, MSc, Republika Srbija
Jasna Bogojević Janjić, Republika Srbija

<https://ministarstvoljubavi.com/>

„BIĆE LJUBAVI“

Drago biće ljubavi,
Zadovoljstvo mi je što se nalazimo skupa na Prvom Međunarodnom Kongresu Ljubavi.

Mi imamo čast i obavezu da ovaj svet u kojem živimo činimo i učinimo čovečnijim nego što jeste.

Sve je ovo zahvaljujući viziji nekolicine vizionara, koji su u Novom Sadu, Republika Srbija, dana 30.09.2022. godine osnovali Udruženje pod nazivom MINISTARSTVO LJUBAVI, koje je ozvaničeno/registrovano 14.10.2022. godine.

Ministarstvo Ljubavi postoji zahvaljujući svojoj viziji, misiji i ciljevima, koje polako, ali zasigurno ostvaruje.

Istina jeste, da je ljudski svet na planeti Zemlji u HAOSU. Do sada su po našim saznanjima samouništene 4 ljudske civilizacije. Trenutno se vodi preko 30 ratova (februar/mart 2023). Uzrok samouništenja ljudskih civilizacija i ratova jeste ogroman tehnološki napredak, trka za novcem i materijalnim vrednostima, a sve zbog nedostatka čovečnosti, emocije ljubavi, osećanja i životnih postupaka koja proističu iz nje.

Nije svrha ničijeg života da se uljuljka u sadašnji milje življenja, već da iskorakne iz „Zone komfora“, te da čini i učini, ono što može za sadašnjost i budućnost svih nas, kao i onih koji će doći nakon nas. Svako treba da je deo vizije, misije i ciljeva Ministarstva Ljubavi.

Radi opstanka ljudske civilizacije, nas i naših potomaka, kao i planete Zemlje u celosti, kratkoročni cilj Ministarstva Ljubavi jeste, da se u Republici Srbiji, ozvaniči Ministarstvo Ljubavi kao stalni deo Vlade Republike Srbije što bi bio putokaz i drugim državama sveta da učine isto.

Misija sadašnjeg i budućih Ministarstava Ljubavi se ispoljava u želji i mogućnostima kroz svoje postojanje i delovanje, u potrebi menjanja ljudske svesti i savesti kroz življenje emocije ljubavi, osećanja i životnih postupaka koji proističu iz nje, što jedino ima šanse za uspeh.

Ljubav na planeti Zemlji je toliko važna, da pravo na ljubav treba da bude istaknuto u ustavu svake državne zajednice, a građane na popisu stanovništva obavezno pitati da li žive u ljubavi sa sobom i svim oko sebe?

Dugoročni cilj vizije, misije i svrhe Ministarstava Ljubavi jeste da svaki stanovnik planete Zemlje bude član nekog od Ministarstava Ljubavi, njen aktivista ili promoter, radi ostvarenja sveukupnog dobra za sve nas.

Hvala tebi i svakom učesniku Prvog Međunarodnog Kongresa Ljubavi.

Za ljudski svet, još uvek ima nade.

Pridruži nam se.

Predsednik Skupštine MINISTARSTVO LJUBAVI
Akademik, prim. dr Boro Vujasi

„NA PRVI KONGRES LJUBAVI“

Dobrodošli, dragi gosti, uz srdačan pozdrav,
Na prvi kongres ljubavi, u Novi Sad, grad pravi.
Ovde ćemo pričati o ljubavi što srce greje,
O zdravlju, filozofiji, što dušu isceljuje.

Iz celog sveta stižu umni ljudi, puni žara,
Da podele mudrost, priče, tuge bez obmana.
Filozofi, naučnici, svi sa istom željom,
Da nađu put do mira, da ljude vežu celom.

Ljubav prema čoveku, to je nit što nas spaja,
Bez obzira na veru, socijalni status, do kraja.
Ovaj kongres ima cilj, da srce svakog vodi,
Ka planeti bez rata, gde pravda i ljubav hodi.

Neka ovaj skup bude, svetlost što nas vodi,
Ka svetu gde mir i blagostanje svakoj duši godi.
Zajedno, ujedinjeni, uz ljubav kao štit,
Kreiramo budućnost gde svaki čovek je bit.

Predsednik Naučno-stručnog odbora
I Međunarodnog Kongresa Ljubavi
Slavoljub Hilčenko, emeritus, prof. dr

„ZNAČAJ LJUBAVI I VERE”

„Da bismo postigli velike stvari moramo ne samo da delujemo, već i sanjamo, ne samo planiramo, već i verujemo”.

Anatol Frans

Ljubav je duboko biološka, ona prožima svaki aspekt naših života i inspirisala je bezbroj umetničkih dela. Ljubav takođe ima dubok uticaj na naše psihičko i fizičko stanje. Ljubav se često čini neobjašnjivom, najtajanstvenijom od sila koja je diktirala vekove filozofije, poezije i književnosti.

U stvarnosti, ljubav je nauka. Ispod rumenih obraza odvija se niz složenih hemijskih reakcija između mozga i tela. Najjednostavnije, romantična ljubav je podeljena u tri kategorije: požuda, privlačnost i privrženost. Svaka kategorija je identifikovana skupom hormona koji se oslobađaju iz mozga.

Požuda oslobađa testosteron i estrogen, dok druga faza, privlačnost, oslobađa dopamin, serotonin i norepinefrin, hormone koji nam daju tople i nejasne osjećaje. U završnoj fazi, vezanosti, mozak oslobađa oksitocin i vazopresin. Dok nam oksitocin daje val pozitivnih emocija, vazopresin je povezan sa fizičkom i emocionalnom mobilizacijom. Biološki, pomaže u podržavanju budnosti i ponašanja potrebnih za čuvanje partnera ili teritorije. Kao takva, ljubav očito nije „samo” emocija; to su složeni metabolički procesi koji je i dinamičan i dvosmjeran u nekoliko dimenzija.

Društvene interakcije između pojedinaca, na primer, pokreću kognitivne, biohemijske i fiziološke procese koji utiču na emocionalna i mentalna stanja. Zauzvrat, ove promene utiču na buduće društvene interakcije. Slično tome, održavanje odnosa ljubavi zahteva stalnu povratnu informaciju kroz senzorne i kognitivne sisteme; telo traži ljubav i stalno odgovara na interakciju sa voljenima ili na odsustvo takve interakcije.

Bez ljubavnih odnosa, ljudi ne uspevaju napredovati, čak i ako su zadovoljene sve njihove druge osnovne potrebe. Iako postoje dokazi o iscjeljujućoj moći ljubavi, nauka je tek nedavno usmerila pažnju na pružanje fizioloških objašnjenja. Proučavanje ljubavi, u ovom kontekstu, nudi uvid u mnoge važne teme uključujući biološku osnovu međuljudskih odnosa i zašto i kako poremećaji u društvenim vezama imaju tako prodorne posledice na ponašanje i fiziologiju. Neki od odgovora naći će se u našem rastućem znanju o neurobiološkim i endokrinološkim mehanizmima društvenog ponašanja i međuljudskog angažmana. Ništa u biologiji nema smisla osim u svetlu evolucije.

Čuvena izreka Teodosija Dobžanskog takođe važi za objašnjenje evolucije ljubavi. Život na Zemlji je u osnovi društveni: sposobnost dinamične interakcije sa drugim živim organizmima kako bi se podržala međusobna homeostaza, rast i reprodukcija evoluirala je rano.

Vera zajedno sa ljubavi je osnovno načelo našeg života. To je sila koja rasplamsava pozitivnost koja je svojstvena humanoj populaciji i otkriva negativna tla kako bi svojim prisutnim hranjivim sadržajem uzgojila seme

napretka. Jednostavno rečeno, vera se može shvatiti kao poverenje ili uverenje koje nije zasnovano na prisutnosti bilo kakvog dokaza.

Područje vere nije nimalo ograničavajuće za arenu drugih, već takođe prelazi granice kako bi prodrla u polje duboko ukorenjenog prisustva sumnje u sebi i ima sposobnost da se izbori s njom.

Sumnja je prvi korak koji nas postepeno udaljava od našeg puta uspeha. Samo vera ima sposobnost da vrati tok uspeha na put života. Kada se nađemo u mračnoj i očajničkoj situaciji sumnje, vera u sebe i svemogućeg deluje kao splav usred valova nesigurnosti i neizvesnosti.

U haotičnom postojanju modernog života, vera je ta koja nas čuva od beznađa i pruža nam osećaj svrhe i sigurnosti. Smisao života može se lako dešifrirati kada se držimo vere kao oruđa za iscelenje naših strahova i usmeravanja prema nadi.

Vera, nada i ljubav su božanska braća i sestre koji jačaju život čovečanstva na Zemlji. Naše vlakno bića, vidi brojne promene koje ubijaju instinkt nade, dopuštajući nam da zamislimo da je u našoj sudbini samo neuspeh i nezadovoljstvo. Ipak, zatvaranje vere i strpljenja u čvrstu šaku ruke dobićemo našu sudbinu.

Vera, kada je spojena s dobroćudnim prisustvom ljubavi, katalizira rast pojedinca, kao i društva u celini. Samo kroz ljubav prema drugima i veru u sebe i svevišnje moguće je izlečiti sebe na nivou duše.

Teškoće našeg života imaju sposobnost da očvrste naše srce i primoraju nas da preispitamo svoju veru zbog straha od gubitka životne utakmice. Ali, verovanje i vera u ovom trenutku krize podići će nas iznad pijedestala i podići naše samopouzdanje kako bismo sebe cenili još više nego pre. Vera takođe daje smer našem životu. Često se tokom života suočavamo sa situacijama kada smo izgubljeni, stojimo na raskršću neodlučni šta da radimo i kuda da idemo.

U ovom kriznom trenutku, vera je jedino svetlo koje nas vodi na ispravan i siguran put uspeha i sreće.

Dva lica vere su međusobno zavisna. Jedno je vera u sebe, a sledeće je vera u druge. Ova dva lica spojena su u jednu integrisanu celinu vere u vrhovno biće koje rasplamsava emociju dobrote, istinitosti i pouzdanosti. Vera brani svrhu međuzavisnosti ljudskog postojanja.

Samo kroz veru, nadu i ljubav ljudska nastojanja u ovom složenom svetu će postići svoju pravu svrhu. Ima dovoljno svetla da se oslobode magle tame i negativnosti i kroz svoj osposobljavajući potencijal širi obilne zrake nade i ljubavi.

Vera učeći nas da verujemo u druge povećava osećaj istine i snage kod drugih kako bi podržala onoga ko veruje u njih. Ovo će preporoditi i polja čovječanstva da poniknu smernice mira i prosperiteta.

Prema rečima Rabindranata Tagorea: „*Vera je ptica koja oseća svetlost kada je zora još mračna*”.

Tako, među amplitudom zadržavanja vere poricanjem prisutnosti cinizma, otkrivamo pravu suštinu i način življenja usred egzistencijalne teskobe koja prevladava ljude savremenog sveta.

Počasni član
I Međunarodnog Kongresa Ljubavi
Jelena Bošković, akademik, prof. dr

„ODABERIMO LJUBAV - ODABERIMO ŽIVOT“

Ja znam da ne postoji teškoća koju dovoljno ljubavi neće prebroditi, da nema bolesti koju dovoljno ljubavi ne može izlečiti, niti jaz koji dovoljno ljubavi neće premostiti.

Ja znam, da ne postoje vrata koja dovoljno ljubavi neće otvoriti, niti zid koju ljubav neće porušiti, niti greh koji ljubav neće otkupiti...

Nije važno koliko velika izgleda nevolja, niti koliko se izgledi čine beznačajni, niti koliko im je zamršen čvor, ili koliko je velika greška. Dovoljno ostvarenje ljubavi rešiće sve to.

Kada bismo samo mogli dovoljno da volimo, bili bismo najsrećnije i najmoćnije stvorenje na svetu...

Kada čovek veruje u ljubav i čuda, božansko posredovanje se može dogoditi.

Pred nama je beskonačan broj mogućnosti, ali konačan broj svršetaka. To su ljubav i isceljenje, ili destrukcija i smrt. Ako odaberemo stazu ljubavi spasavamo sebe i svoj univerzum.

Zato odaberimo ljubav i život!

Budimo Bića Ljubavi.

Predsednik organizacionog tima
I Međunarodnog Kongresa Ljubavi
Vlasta Elez

SADRŽAJ

„BIĆE LJUBAVI“	5
„NA PRVI KONGRES LJUBAVI“	6
„ZNAČAJ LJUBAVI I VERE“	7
„ODABERIMO LJUBAV - ODABERIMO ŽIVOT“	10
Vuk Stambolović	
HORMON LJUBAVI	15
Dejan Raković	
KAKO NAĆI MIR U DUŠI	23
Boro Vujasin	
TELEGONIJA I PORODIČNE VREDNOSTI	28
Dušanka Gnjatić	
PRIMER AUTOIMUNE BOLESTI	34
Gorica Veličanski	
BASIC NUTRITION AND HEALTH	42
Jelena Bošković, Vera Popović	
RAZLIČITI PRINCIPI FUNKCIONISANJA	
GENETIČKE TEHNOLOGIJE CRISPR–CAS9	47
Майя Декар	
ФЕЛИНОТЕРАПИЈА	56
Marko Đorđević	
ACTIVATION OF GENES FOR LIFE AND HEALTH	59
Sladana Mitić Nikolić	
ZDRAVLJE JE U LJUBAVI PREMA SVOM POSLU	67
Mihajlo Borić	
MUDAR NAČIN ISHRANE	71
Vlasta Elez	
TAJNA ROZE PUDINGA	79
Miša Mitić	
JEZIK SVETA U KOME POSTOJIMO	83
Иван Јушкових ХРАСТ	
ПРОЖИМАЊЕ ЖИВОТНИХ СФЕРА, ПОЉА ДУШЕ	89

Elizabeta Monarov	
ISHRANA U STARIJOJ DOBI.....	95
Zorica Šolak	
UPOTREBA MAGNETA U LEČENJU	97
Savo Zekić	
KONTROLOM UMA DO ISCELJENJA TELA	102
Aleksandar Sočin	
POREMEĆAJI SPAVANJA - MESEČARENJE I PARALIZA U SNU	110
Jasna Bogojević Janjić	
ENERGOGRAM – TEHNIKA ZA ANALIZU	
PORODIČNE MATRICE LJUBAVI I SUDBINE	121
Вера Вулевић	
ЉУБАВ ПРЕМА СЕБИ.....	128
Anika Petrović	
LJUBAV ZVUČNI ZAPIS BIĆA	132
Фарида Ногуманова	
ЗНАЧЕНИЕ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ В РОССИИ	135
Весна Ристеска	
ХО'ОПОНОПОНО	144
Olivera Nenadić	
IGRA PREDŠKOLSKJE DECE NA OTVORENOM	147
Јелисавета Куносић-Бета	
БРОЈЧАНИК ЖИВОТА.....	153
Milija Petrović	
FORMULA ZA NAJBRŽI LIČNI RAZVOJ I MIR	
U SVETU/GRUPNA PRAKSA TEHNOLOGIJA ZA	
RAZVOJ SVESTI, TM I TM - SIDHI PROGRAMA	157
Đorđe Žikić	
DVANAEST VELIČANSTVENIH	163
Esmira Jašarević	
LJUBAV JE BILA JAČA I OD SAME SMRTI.....	172
Petar Šumski	
DAN KAO I SVAKI DRUGI	179
Janja Todorović	
POBEDA NAD DEPRESIJOM.....	183

Vesna Murgaški	
NAŠE MISLI KROJE NAŠ ŽIVOT	193
Vesna Mihalj	
SNOVI KAO PUTOKAZI	196
Olja Mićunović	
ŽENA, UZVIŠENO BIĆE LJUBAVI	201
Kristijan Husarek	
RAZUMIJEVANJE, UTJECAJ I	
ZAŠTITA OD ENERGETSKIH ENTITETA	206
Margareta Mudra	
REČ U SLUŽBI LJUBAVI.....	210
Бранко Перовић	
О МОЛИТВИ	218
Ilona Fogarasi	
LJUBAV I VERA SU LEK ZA SVE	221
Apostol Thoma, Snezhana Djambazova-Popordanoska	
ŠTA JE LJUBAV?	225
Данијела Хромчик	
ОДЛУКА И СТАВ (ЛИЧНО ИСКУСТВО).....	232
Lavdrus Ibrani	
LIFE ENERGY AND NUTRITION	238
Željko Lukić	
UTICAJ OMEGA-3 I OMEGA-6 MASNIH	
KISELINA NA ZDRAVLJE LJUDI	243

Vuk Stambolović, prof. dr

Beograd, Republika Srbija

vukstambol@gmail.com, vukstambol@yahoo.com

HORMON LJUBAVI

Sažetak rada:

Hormon Ljubavi je pre svega važan za porođaj, za dojenje i za razvoj privrženosti između majke i novorođenčeta.

Drugim svojim uticajima Hormon Ljubavi deluje i na žene i na muškarce s tim što su kod žena, zbog specifične povezanosti sa estrogenom, njegovi efekti više izraženi i duže traju.

Hormon Ljubavi stimuliše razvoj različitih kvaliteta ljudske međusobne povezanosti, vodi dinamiku autonomnog nervnog sistema ka stanju smirenosti, a stimuliše i razne vidove pro-socijalnog ponašanja.

Zahvaljujući tome Hormon Ljubavi stimuliše i razvoj ne samo dobrog fizičkog zdravlja nego i psihičkog i socijalnog blagostanja kao što je to pokazalo istraživanje obavljeno u varošici Rozeto u SAD.

Stoga je od ključne važnosti činjenica da je na osnovu niza istraživanja utvrđeno da čovek, najčešće putem otvorenosti za razne modalitete bliskosti, može sam da pokreće blagotvorno dejstvo Hormona Ljubavi.

Rad:

Hormon Ljubavi, kao dar Prirode, prati ljudsko biće još od intrauterinog doba, ali u punoj meri na raspolaganju nam je svima već od samog momenta rođenja.

Pri tom, Hormon Ljubavi ne deluje izolovano. Izrečeno tehničkim jezikom, deluje obično udruženo, u specifičnoj hormonskoj mešavini.¹ No, kada je u pitanju osećaj različitih modaliteta „Volim“, Hormon Ljubavi - poznat još i kao oksitocin² – zauzima glavno mesto.

Tradicionalno, Hormon Ljubavi se smatrao ženskim hormonom. Pre svega zbog toga što je blisko povezan sa rađanjem, dojenjem i materinskim ponašanjem.

Naime, već tokom trudnoće, pojačanom sekrecijom u hipotalamusu i ubacivanjem u krvotok preko hipofize, ali i direktno, preko dugih i kratkih

¹ Uz oksitocin, tu su: estrogen, progesteron, prostaglanidini, kortikotropin, relaksin, urokortin... Vannuccini S., Bocchi C., Severi F.M., Challis J.R., Petraglia F., Endocrinology of Human Parturition, Annals of Endocrinology (Paris), Vol. 77. No. 2., str. 105-113.

² Pedersen C.A., Unleashing the „love“ hormone, Nature medicine, February 2004, Volume 10., str. 122.

nervnih vlakana (aksona, odnosno dendrita)³, osnovni nivo Hormona Ljubavi se postepeno povećava. Od kasne trudnoće, međutim, njegovi talasi javljaju se sve češće, sve do otpočinjanja porođaja gde Hormon Ljubavi ima vodeću ulogu.

To znači da pod uticajem Hormona Ljubavi materica trudnice, iz stanja „odmora“, kada se mogu javljati pojedinačne nesinhronizovane kontrakcije, u vreme kada je plod „sazreo“, kreće sa kontrakcijama koje su koordinisane. To je takođe vreme kada estrogen stvoren u posteljici počinje da, nezavisno od hipotalamusa, lokalno sintetiše Hormon Ljubavi, pod čijim uticajem grlić materice počinje da sazreva i da se izravna.⁴

Tokom samog odvijanja porođaja, zatim, porodilja sve češće iznedrava talase Hormona Ljubavi. Ali, ne samo signalima iz svog centralnog nervnog sistema. Jer, kako porođaj odmiče, pojavu ovih talasa stimulišu i pritisci ploda na grlić materice i na vaginalne zidove, i to preko serije sledstvenih neuroendokrinih odgovora, u vidu takozvanog Fergusonovog refleksa.⁵ Karakteristično je da je u tom periodu porodilja „gladna“ dodira što je i usklađeno sa celom porođajnom pričom budući da i uzgredan nežan dodir, stimulisanjem lučenja Hormona Ljubavi, povisuje prag za osećaj bola, snižava nivo stresogenih hormona, kao i povišeni krvni pritisak, obezbeđujući tako i bolje porođajne ishode...⁶ A kada pritisak ploda na predeo grlića dostigne vrhunac, a to znači tokom ekspulzije ploda, odnosno neposredno po rođenju bebe, koncentracija Hormona Ljubavi je, u odnosu na koncentraciju s početka porođaja, veća 3 do 4 puta.⁷

Izbacivanje posteljice i vraćanje materice na njene uobičajene mere takođe je uslovljeno delovanjem Hormona Ljubavi. Otuda se njegova visoka koncentracija može izmeriti i posle porođaja. A do nje dolazi usled toga što se

³ Quintana D.S., Guastella A.J., An Allostatic Theory of Oxytocin, Trends in Cognitive Sciences, April 2020, Volume 24. Issue 7., str. 515-528.

⁴ Blanks A.M., Thornton S., The role of oxytocin in parturition, British Journal of Obstetrics & Gynaecology, December 2003. Volume 110. Issue 20., str. 46-51.

⁵ Ferguson J.K.W., A study of motility of the intact uterus at term. Surgery Gynecology and Obstetrics, 1941, vol. 73., str. 359-366.

⁶ Klaus i Kenel su ustanovili da je kod žena koje su tokom porođaja imale fizičku i mentalnu podršku dula potreba za ublažavanjem bola bila znatno smanjena te da su, šest nedelja po porođaju, te žene imale bolji odnos i sa bebom i sa partnerom u poređenju sa ženama iz kontrolne grupe, kao i da su ređe bile depresivne. Prema: Kennel J.H. and Klaus M.H., Bonding: recent observations that alter perinatal care, Pediatrics in Review, 1998, 19, 4-12.

⁷ Fuchs A.R., Romero R., Keefe D., Parra M., Oyarzun E., Behnke E., Oxytocin secretion and human parturition: Pulse frequency and duration increase during spontaneous labor in women, American Journal of Obstetrics and Gynecology, November 1991, Vol 165, No. 5., str. 1515-1523.

aktivira hipotalamus, dodirom majke i novorođenčeta i stimulisanjem majčinih bradavica već putem prvog podoja.⁸

Pri tom, vezano za materinstvo, uz presudno delovanje tokom porođaja Hormon Ljubavi ima još dve zvezdane uloge. Prva je u vezi sa dojenjem. Naime, sisanjem, a isto tako i dodirivanjem majčinih grudi, novorođenče dovodi do oslobađanja Hormona Ljubavi iz hipotalamusa a on onda, sa jedne strane, stimuliše stvaranje prolaktina (hormona koji povećava proizvodnju mleka), dok sa druge strane utiče na refleks izbacivanja mleka koji sledi oko petnaestak sekundi po početku nadražaja bradavica.⁹

Druga zvezdana uloga Hormona ljubavi, pak, u vezi je sa razvojem međusobne povezanosti majke i novorođenčeta. Ova se povezanost razvija u dva stadijuma. Prvi je međusobno iskonsko prepoznavanje majke i novorođenčeta do koga dolazi neposredno po rođenju. A drugi je uspostavljanje njihove trajne privlačnosti i duboke privrženosti.¹⁰

Važno je naglasiti, pri tom, da je ova privrženost matrica iz koje se razvijaju sve druge vrste ljubavi koje ljudsko biće može da doživi, a i da prepozna tokom života.¹¹

No, ma koliko Hormon Ljubavi bio neraskidivo povezan sa rađanjem, dojenjem i materinskim ponašanjem... A i ma koliko sa njime bile udružene osobine koje se prevashodno smatraju ženskim, kao što su – nega i nežnost, prihvatanje i bliskost, otvorenost za odnos i prijateljstvo... Činjenica je da Hormon Ljubavi proizvode i – muškarci...¹²

Šta više, Hormon Ljubavi je od ključne važnosti za oba pola: i kada se radi o ljudima, i kada se radi o ostalim sisarima. S tim što treba naglasiti jednu bitnu razliku. Ta razlika je u tome što je ženski hormon, estrogen, taj koji posebno

⁸ Matthiesen A.S., Ransjö-Arvidson A.B., Nissen E., Uvnäs-Moberg K., Postpartum maternal oxytocin release by newborns: effects of infant hand massage and sucking, Birth, March 2001. Vol. 28. No. 1., str. 13-19.

⁹ Uvnas Moberg K., Ekstrom-Bergstrom A., Bucklez S., Massarotti C., Pajalic Z., Luegmair K., Kotlowska A., Lengler L., Olza I., Grylka-Baeschlin S., Leahy-Warren P., Hadjigeorgiu E., Villamea S. and Dencker A., Maternal plasma levels of oxytocin during breastfeeding - a systematic review, PLoS One, August 2020, 15 (8): e0235806.

¹⁰ Klaus M.H., Jerauld R., Kreger N.C., McAlpine W., Stefa M. and Kennel J.H., Maternal attachment - importance of the first post-partum days, The New England Journal of Medicine, March 1972, Vol. 286. No. 9., str. 460-463.

Nissen E., Lilja G., Widstrom A.M., Uvnas-Moberg K., Elevation of oxytocin levels early post partem in women, Acta Obstetrica Gynecologica Scandinavica, 1995; 74 (7): 530-533.

¹¹ Odent M., The Scientification of Love, Free Association Books, London, New York, 2001.

¹² Neumann I.D., Brain Oxytocin: a Key Regulator of Emotional and Social Behaviours in Both Females and Males, Journal of Endocrinology, July 2008, Volume 20, Issue 6, p. 858-865.

aktivira takozvani oksitocinski sistem, a i povećava njegovu proizvodnju. A to znači da su, kod žena, efekti Hormona Ljubavi više izraženi... A i duže traju...¹³

Inače, osnovna dobrobit koju i ženi i muškarcu obezbeđuje i održava Hormon Ljubavi jeste podsticanje psiholoških i emocionalnih procesa koji im pomažu da se bolje povežu sa samim sobom. A ovo povezivanje sa samim sobom vodi najpre osećaju unutrašnje ravnoteže i stanju smirenosti, a onda i otvorenosti za međusobnu povezanost.¹⁴

Kombinovano sa drugim potencijalima tu se pridružuju:

- manja plašljivost i sledstveno otpuštanje mehanizma odbrane,
- veće poverenje, kao i radoznalost,
- veća otvorenost, ali i veća osetljivost,
- veća zainteresovanost za drugog i druge, uz njihovo sagledavanje u pozitivnom svetlu...¹⁵

Hormon Ljubavi je takođe povezan i sa osećajem sigurnosti koji podrazumeva emotivnu i fizičku podršku.¹⁶ A podržava i seksualno ponašanje kao i stvaranje jačih i trajnijih emocionalnih veza, kao i međuljudskih veza uopšte, stimulisanjem osećaja odanosti, bliskosti i privrženosti.¹⁷

Hormon Ljubavi dalje, odgovarajući na stres, omogućava povratak na homeostazu.¹⁸ To, pak, postiže tako što menja dinamiku autonomnog nervnog sistema. Naime, Hormon Ljubavi dominaciju simpatičkog nervnog sistema koja je tipična za stres (a koja se manifestuje stanjem manje ili veće napetosti i uznemirenosti!) menja u dominaciju parasimpatičkog nervnog sistema kome je svojstveno stanje smirenosti. A to, u akcionom smislu, znači da se iz stanja „bori se ili beži“ („fight or flight“ odgovor) prelazi u stanje u okviru koga se posebno

¹³ Petersson M., Hulting A.L. and Uvnäs-Moberg K., Short-term increase and long-term decrease of blood pressure in response to oxytocin - potentiating effect of female steroid hormones, *Journal of Cardiovascular Pharmacology*, January 1999, Vol. 33, No. 1., str. 102-108.

¹⁴ Aron A., Melinat E., Aron E., Vallone R.D., Bator R.J., The experimental generation of interpersonal closeness: A procedure and some preliminary findings, *SAGE Social Science Collections*, str. 363-377.; Guarneri M., *The Heart Speaks: A Cardiologist Reveals the Secret Language of Healing*, Vision Paperbacks & Fusion Press, London, 2006.

¹⁵ Richard P., Moos F. and Freund-Mercier M.J., Central effects of oxytocin. *Physiological Reviews*, April 1991. Vol. 71. No. 2., str. 331-370.

¹⁶ Singer B., Friedman E., Seeman T., Fava G.A., Ryff C.D., Protective environments and health status: cross-talk between human and animal studies, *Neurobiology of Aging*, 2005, 26 (Suppl. 1): 113-118.

¹⁷ Shimon-Raz O., Salomon R., Bloch M., Aisenberg Romano G., Yeshurun Y., UlmerYaniv A., Zagoori Sharon O., Feldman R., Mother brain is wired for social moments, *eLife Journal*, March 2021, 25:10.

¹⁸ Jurek B., Meyer M., Anxyolytic and Anxyogenic? How the Transcription Factor MEF 2 might Explain the Manifold Behavioral Effects of Oxytocin, *Frontiers in Endocrinology* (Lausanne), 2020 April 8:11:186.

„pazi“ na one slabije bližnje dok se u isto vreme traga za socijalnom podrškom („tend and befriend“, odnosno „neguj i sprijatelji se“ odgovor).¹⁹

Sve to združeno, vodi pro-socijalnom ponašanju koje se može ispoljavati kao altruizam,²⁰ kao nesebičnost,²¹ kao empatija,²² kao socijalna podrška...²³

A konačan rezultat što se tiče pojedinca jeste da osobe sa izraženim pro-socijalnim ponašanjem, podržanim Hormonom Ljubavi, uspješnije odolevaju stresovima što vodi njihovom specifičnom osećaju blagostanja, dobrom zdravlju i dužem životu...²⁴

Dakako, zbog svog karakterističnog stimulisanja pro-socijalnog ponašanja i specifičnog osećaja blagostanja pojedinca Hormon Ljubavi ima važnu ulogu i u međusobnom opsežnijem povezivanju kao i u stvaranju osećaja pripadnosti nekoj široj zajednici.

Paradigmatičan primer ovog povezivanja i osećaja pripadnosti, uključujući tu i niz sledstvenih dobrobiti, predstavljala je varošica Rozeto u Pensilvaniji.

Naime, ranih pedesetih godina prošlog veka smatralo se da je infarkt, zbog prethodnih učestalih stresogenih stanja, tipična menadžerska bolest. Da bi se ta pretpostavka ispitala istraživači su se usredsredili na dve mirne varošice u Pensilvaniji, Bangor i Rozeto, daleko od vreve megalopolisa na istočnoj obali SAD. Istraživanje je trajalo šest godina, od 1955. do 1961. godine, a došlo se do (u prvi mah) zbunjujućih rezultata. Najpre, u Bangoru je incidenca infarkta bila slična onoj u Njujorku. U Rozetu, međutim, među muškarcima od 54 do 64 godina starosti (što je inače grupa pod visokim rizikom!) infarkta praktično nije bilo, dok je posle 64 godine učestalost infarkta bila dva puta manja od proseka za SAD. U prvo vreme istraživači su pretpostavili da je glavni razlog ovako niske učestalosti infarkta neka specifična ishrana. Kasnije su, međutim, ustanovili da se u slučaju Rozeta radi o varošici koju su uglavnom nastanjivali Italoamerikanci, i to oni koji su većinom došli iz gradića sličnog imena (Roseto Val Fortore) iz

¹⁹ Walter M.H., Abele H. and Plappert C.F., The role of oxytocin and the effect of stress during childbirth: neurobiological basics and implications for mother and child, *Frontiers in Endocrinology*, October 2021, Vol 27. No. 12.

²⁰ Trivers R.L., The Evolution of Reciprocal Altruism, *The Quarterly Review of Biology*, March 1971. Vol. 46. No. 1., str. 35-57.

²¹ Sober E., Wilson D.S., *Unto others: The evolution and psychology of Unselfish Behavior*, Harvard University Press, Cambridge, 1999.

²² Preston S.D., de Waal F.B.M., Empathy: Its ultimate and proximate bases, *Behavioral Brain Science Journal*, February 2002, Vol. 25. No. 1., str 1-20.

²³ Heinrichs M., Baumgartner T., Kirschbaum C., Ehlert U., Social support and oxytocin interact to suppress cortisol and subjective responses to psychosocial stress, *Biological Psychiatry*, December 2003, Vol 54. No. 12., str. 1389-1398.

²⁴ Poulin M.J., Holman E.A., Helping hands, healthy body? Oxytocin receptor gene and prosocial behavior interact to buffer the association between stress and physical health, *Hormones and Behavior*, March 2013, Volume 63. Issue 3., str. 510-517. Horn A.J., Carter C.S., Love and longevity: a social dependency hypothesis, *Comprehensive Psychoneuroendocrinology Journal*, November 2021, Volume 8: article 100088.

provincije Fođe (Foggia), jugoistočno od Rima i koji su, u Novi Svet, preneli vrednosti i moralne kriterijume, pa tako i značenja, ponašanje i navike iz Starog Kraja. Te prenete vrednosti i moralni kriterijumi, odnosno značenja, ponašanje i navike podrazumevali su, a istovremeno i stimulisali tri ključne kulturalne osobenosti:

- osnovna jedinica zajednice Rozeta bila je porodica, a ne pojedinac,
- dominantan je bio veoma visok stepen međuljudske povezanosti,
- vladala je generalna atmosfera kojoj je bilo svojstveno ne samo odsustvo raznih vidova socijalnog nadmetanja već, naprotiv, spremnost da se podrži, a i proslavi, i najmanji uspeh sugrađana... Karakteristični su bili još i:
 - izrazito poštovanje žena,
 - uključenost starih u život zajednice,
 - zanemarljiv broj zahteva za socijalnu pomoć,
 - praktično potpuno odsustvo kriminala...²⁵

Moglo bi se reći da primer varošice Rozeto pokazuje kako je, na nivou cele jedne naseobine, Hormon Ljubavi kroz svoja različita višestruka dejstva, podržan kulturalnim nasleđem, doveo do socijalne kohezije čiji su rezultat bili ne samo međusobno poštovanje, međusobno poverenje i međusobna podrška, nego i više nego zadovoljavajuće zdravstveno stanje građana.

I to ne samo što se tiče fizičkog zdravlja, nego i u smislu psihičkog i socijalnog blagostanja.

Prema poznatoj i opšte prihvaćenoj definiciji Svetske zdravstvene organizacije.

Ako bismo se zapitali na koji način bismo mogli da, makar u nekom svom ličnom okruženju, napravimo mali Rozeto moglo bi da se kaže da naš Hormon Ljubavi na to jedva čeka.

Praktično, dovoljno bi bilo da učinimo tek jedan korak u tom pravcu pa da nas on preplavi.

Uslov za taj prvi korak, pak, bilo bi neko naše samooslobađanje, najčešće u vezi otvorenosti za bliskost. Ali kad se jednom na to odlučimo sam život daje nam bezbroj prilika da se pokrenemo.

Jedna od prilika, na primer, može da bude ljubavni,²⁶ ali i roditeljski i prijateljski zagrljaj...²⁷

²⁵ Bruhn J.G., Chandler B., Miller M.C., Wolf S. & Lynn T.N., Social aspects of coronary heart disease in two adjacent ethnically different communities, American Journal of Public Health, 1966, Volume. 56, pp. 1493-1506.

²⁶ Caramichael M.S., Humbert R., Dixen J., Palmisano G., Greenleaf W., Davidson J.M., Plasma Oxytocin Increases in the Human Sexual Response, The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, January 1987, Volume 64, Issue 1, pp. 27-31.

²⁷ Hood L., Four Health Benefits of hugs - and why they feel so good, The Conversation, May 17, 2021.

To može da bude i bavljenje jogom,²⁸ a takođe i slušanje muzike ili pevanje, odnosno sviranje, pogotovo zajedničko...²⁹

Prilika za prvi korak moglo bi da bude i davanje ili primanje masaže koja ne mora da bude profesionalna,³⁰ ali i susret, pa i pomisao na neku dragu osobu...³¹

Hormon Ljubavi moglo bi, zatim, da pokrene i iskreno iskazivanje osećanja pogotovo ukoliko je obostrano s tim što ono ne mora da bude vezano za romantične partnere, ili članove porodice, već bi moglo da se odvija i u vidu intelektualne intimnosti...³²

A moglo bi da ga pokrene i provođenje vremena sa prijateljima,³³ ali isto tako i meditacija...³⁴

Prvi korak bi, dalje, mogao da bude i slušanje sa punom pažnjom bliskog sagovornika ili sagovornice koji žele da nam povere nešto važno,³⁵ a takođe i pripremanje hrane i zajednički obrok...³⁶

²⁸ Jayaram N., Varambally S., Behere R.V., Venkatasubramanian G., Arasappa R., Christopher R. and Gangadhar B.N., Effects of Yoga therapy on plasma oxytocin and facial emotion recognition deficits in patients of schizophrenia, *Indian Journal of Psychiatry*, Jul 2013, 55 (Suppl. 3) pp. 409-413.

²⁹ Grape C., Sandgren M., Hansson L-O., Ericson M., Theorell T., Does singing promote well-being?: An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson, *Integrative Psychological and Behavioural Science*, Jan-March 2003, Vol. 438, Issue 1, pp. 65-74.

³⁰ Uvnäs-Moberg K., Massage, relaxation and well-being: a possible role of oxytocin as an integrative principle?, in *Touch and Massage in Early Child Development*, Field T. (ed.), Johnson & Johnson Pediatric Institute, Calverton, NY.

³¹ Carter C.S. and Keverne E.B., „The neurobiology of social affiliation and pair bonding“ in Pfaff D. (ed.) *Hormones, Brain and Behaviour*, Academic Press, San Diego CA, 2002, 299-337.

³² Hurlmann R. and Scheele D., Dissecting the Role of Oxytocin in the Formation and Loss of Social Relationships, *Biological Psychiatry*, February 2016, 79: 185-193.

³³ Ainsworth M.S., Attachments beyond infancy, *American Psychologist*, 1989, Vol. 44, Issue 4, pp 709-716.

³⁴ Ito E., Shima R., Yoshioka T., A novel role of oxytocin: Oxytocin-induced well-being in humans, *Biophysics and Physicobiology*, August 2019, Vol. 16. pp. 132-139.

³⁵ Jones S.M., Bodie G.D. and Hughes S.D., The Impact of Mindfulness on Empathy, Active Listening and Perceived Provisions of Emotional Support, *Communication Research*, 2019, Vol. 46, Issue 6, pp. 838-865.

³⁶ Wittig R.M., Crockford C., Deschner T., Langergraber K.E., Ziegler T.E. and Zuberbühler K., Food sharing is linked to urinary oxytocin levels and bonding in related and unrelated wild chimpanzees, *Proceedings of Royal Society B: Biological Sciences*, 2014, 281: 20133096

A mogla bi, isto tako, da bude i briga o kućnom ljubimcu,³⁷ ili da, jednostavno, za nekoga (poznatog ili nepozatog) učinimo nešto lepo...³⁸

Sam Hormon Ljubavi, posle bilo kog od ovih koraka, podsticao bi nas da idemo dalje.

U istom smislu...

Ka nekom našem sopstvenom Rozetu...

Vuk Stambolović

THE LOVE HORMONE

Summary of work:

The Love Hormone is primarily important for childbirth, breastfeeding and the development of attachment between mother and newborn. With its other effects, the Love Hormone affects both women and men, with the fact that in women, due to its specific connection with estrogen, its effects are more pronounced and last longer. The Love Hormone stimulates the development of various qualities of human interconnectedness, leads the dynamics of the autonomic nervous system to a state of calmness, and stimulates various types of pro-social behavior.

Thanks to this, the Love Hormone stimulates the development of not only good physical health, but also psychological and social well-being, as shown by research conducted in the town of Roseto in the USA.

Therefore, the fact that, based on a series of researches, it has been determined that a person, most often through openness to various modalities of closeness, can initiate the beneficial effect of the Love Hormone, which is of crucial importance. ○

³⁷ Odendaal J.S. and Meintjes R.A., Neurophysiological correlates of affiliative behaviour between humans and dogs, *The Veterinary Journal*, May 2003, Vol. 165, Issue 3, pp. 296-301.

Dejan Raković, prof. dr
Beograd, Republika Srbija
info@dejanrakovic.com

KAKO NAĆI MIR U DUŠI

Sažetak rada:

Uvod: Naučnici i duhovnici su uvek preporučivali svakome, a to je i viševjekovna praksa i iskustvo pokazalo, da je u životu od nepresušne važnosti svakodnevno imati „Mir u Duši“. **Cilj:** Ukazati na putokaz, kako svako, zahvaljujući saznanju koje ima i do koga vremenom može doći, može postići „Mir u Duši“. **Metodologija:** Višedecenijsko naučno-stručno istraživanje i sopstvena saznanja o putevima dostizanja „Mira u Duši“, koju nesebično želim da podelim sa svima zainteresovanima. **Rezultati:** Ja već odavno imam „Mir u Duši“. Ukoliko sam ga ja pronašao, zasigurno ga i drugi mogu pronaći. Posle toliko vremena koje sam proveo kao profesor na Elektrotehničkom fakultetu u Beogradu, ogromne prakse u kojoj sam kombinovao naučna interesovanja u fizici materijala i biofizici, a posebno u kvantno-informacionoj medicini, te pronašao svoj put u holističkom istraživanju i ekologiji svesti, prošao sam put na kom sam našao ono za čim sam tragao. Taj „Mir u Duši“ imam i danas, uprkos teškim vremenima. **Zaključak:** Moj najvažniji holistički uvid koji sam stekao u životu jeste teorijsko-praktična spoznaja da treba ovladati sa oba modusa spoznaje: čulno-racionalnim i kreativno-duhovnim. Za „Mir u Duši“ uveliko mi pomažu molitve. One su postale svakodnevni deo moga bića. Ukoliko sam uspeo u tome ja, verujem i znam da možeš uspeti i ti. **Ključne reči:** Mir, duša, molitve.

Rad:

Uvod: Naučnici i duhovnici su uvek preporučivali svakome, a to je i viševjekovna praksa i iskustvo pokazalo, da je u životu od nepresušne važnosti svakodnevno imati „Mir u Duši“.

Cilj: Ukazati na putokaz, kako svako, zahvaljujući saznanju koje ima i do koga vremenom može doći, može postići „Mir u Duši“.

Metodologija: Višedecenijsko naučno-stručno istraživanje i sopstvena saznanja o putevima dostizanja „Mira u Duši“, koju nesebično želim da podelim sa svima zainteresovanima.

Rezultati: Ja već odavno imam „Mir u Duši“. Ukoliko sam ga ja pronašao, zasigurno ga i drugi mogu pronaći. Posle toliko vremena koje sam proveo kao profesor na Elektrotehničkom fakultetu u Beogradu, ogromne prakse u kojoj sam kombinovao naučna interesovanja u fizici materijala i biofizici, a posebno u kvantno-informacionoj medicini, te pronašao svoj put u holističkom istraživanju i ekologiji svesti, prošao sam put na kom sam našao ono za čim sam tragao. Taj „Mir u Duši“ imam i danas, uprkos teškim vremenima.

U tome mi pomažu redovne molitve. Molitve su moj način da se umirim i da se približim iskonskom. Za molitve koje primenjujem, imam dobra iskustva i osećaj povezanosti. Koristim molitve iz Hrišćanske tradicije (Isusova isihastička, Oče naš, Bogorodice djevo), ali i iz Učenja Bruna Greninga, i Havajske hooponopono tradicije. Kada se molitveno povežem imam osećaj toplote ili trnjenja u dlanovima.

Od brojnih holističkih metoda koje mogu da pomognu čoveku da bude zdrav (kvantna medicina, joga, reiki, bioenergija, hiropraktika...) ili da ozdravi, najviše verujem u molitve, kao najholističkiji pristup koji može ukloniti i trans-generacijski sve energetske blokade u energetsko-informacionom sistemu nas i našeg transpersonalnog okruženja. Ostale metode uglavnom najčešće imaju privremeni karakter uklanjanja energetskih blokada u našem lokalnom energetsko-informacionom sistemu. Svako znanje ima onoliko smisla koliko svima može koristiti. Tako i ovo sa preporučenim molitvama. Probajte i sami i širite dalje.

Večna tema svih duhovno-religijskih tradicija je šta je suština života? Zašto čovek živi? Mislim da čovek ne može biti srećan ako nije duhovan, jer ne odrađuje svoj osnovni duhovni zadatak – povratak Božanskom praisvoru. Svepokajnička i svepraštajuća trans-generacijska molitva jeste prava prečica do Božanskog. Iako je Hinduizam je mnogo doprineo da se spozna struktura našeg energetsko-informacionog sistema, Hrišćanstvo je dalo glavni doprinos kroz otkriće da je svepokajnička i svepraštajuća trans-generacijska molitva prava prečica do Božanskog praisvora. Da bih mirno živeo, za mene je najvažnije bilo da savladam holističku praksu, koja mi neprekidno potvrđuje moje teorijske pretpostavke.

Svoje holističko gledište izgradio sam kroz višegodišnja istraživanja *kvantno-holografskih kvantno-gravitacionih (KHKG) osnova svesti i psihosomatike*, i njihovih *širih holističkih implikacija*. Uz svojevrсни sinkretizam koji pokušava da razume i integriše različite prividno suprotstavljene stavove, posebno o sudbini duše pre i posle smrti, o prirodi dobra/zla u kontekstu stepena ne/umreženosti Kolektivne svesti, kroz teorijska razmatranja modernih hipnoretrospektivnih iskustava i dogmatskih spekulacija raznih religijskih učenja i ezoterijskih praksi.

Verujem da smo svi tokom života *KHKG umreženi* sa nižim nivoima Kolektivne svesti, od kojih se potom možemo i moramo duhovno razvezivati. To nam je izgleda holistički zadatak u funkciji očišćenja postojećih opterećenja Kolektivne svesti. Veličanstven zadatak svake duše, uz Božju pomoć molitvi, koje nam stoje na raspolaganju kao moćni duhovni alat za razvezivanje. Tako je i nedavna pandemija korone bila duhovno iskušenje, kao trans-generacijski test za ovu generaciju da bi se podsetila na potrebu povratka duhovnosti.

Sve to se može i kolektivno ostvariti, pod uslovom da svaki pojedinac mora kombinovano kultivisati oba modusa spoznaje (čulno-racionalni i kreativno-duhovni), jer ako to ne čini on ne odrađuje ni osnovni duhovni zadatak, bez šanse

za potpuno razvezivanje i spasenje duše, odnosno dostizanje stanja Teoze. Molitvama uz trans-generacijsko pokajanje i praštanje to je moguće svakome, i to je ta prečica do Božanskog praizvora. Drugi putevi da dopremo do Božanskog su duži i neizvesniji, pa duša može i da se potpuno ne rastereti do trenutka smrti, i da završi na nekom nižem nivou Kolektivne svesti.

Otuda sledi i da kao Civilizacija istorijski živimo *KHKG predestinirane opterećene programe* (tako je u jeku ove pandemijske krize neko izguglao da se svakih 100 godina unazad od srednjeg veka pojavljuju pandemije), pa je zato naša porcija Kolektivne svesti naša glavna meta za duhovno očišćenje. Izgleda da ne možemo učiniti više, ali ne smemo učiniti ni manje. Što je i višemilenijumski predmet spekulacija raznih religijskih učenja, ili teleoloških filozofskih razmatranja. I spada u večne teme i pitanja kosmogonija raznih tradicija.

Zato treba rasteretiti Kolektivnu svest Civilizacije, *temeljnim trans-generacijskim pokajanjem i praštanjem* samome sebi i svima drugima (sa trans-generacijskim brisanjem svih opterećenja/greha ne samo unapred već i unazad u vremenu). Iz šireg holističkog ugla, put za konačnu pobedu *Dobra* je globalni povratak duhovnosti – *redefinisanjem globalnih političkih, informacionih i edukativnih ciljeva Civilizacije*. Jer ako se *Zlo* (kao manifestacija *KHKG* opterećenja Kolektivne svesti, a personifikovano u formi *Lukavog*) pobedi silom, ono se samo spolja transformiše i nastavi postojanje u drugom istorijskom obliku (setimo se samo prethodnih istorijskih epoha).

Tako se jedino može izmeniti postojeći *KHKG globalistički post-istiniti demonski program Kolektivne svesti Civilizacije* (čijeg karaktera nisu svesni čak ni puki izvođači njegovih radova, misleći da rade za dobrobit ljudi), u kome su *invertovani dobro i zlo, istina i laž*. Kakav program takvi i *aktuatori*, da se izrazim terminima automatike i robotike (podsetimo se i *Tesle*, koji je govorio da smo *biološki automati*, što i nije tako daleko od istine; dok u psihologiji postoji tzv. *Transakciona analiza*, da objasni slične obrasce ponašanja u sličnim situacijama).

Svaki čovek traga za srećom i govori o njoj, a kada pogledamo oko sebe, dublje, izgleda da stvarno srećnih ljudi ima u tragovima, kao retki elementi? To je zbog odsustva istinske duhovnosti u životu čoveka savremene Civilizacije. Na putu kojim koračamo, najbitnije je shvatiti da postoje dva modusa spoznaje: čulno-racionalni i kreativno-duhovni. I da se oba moraju kombinovano kultivisati tokom života. Smrt treba shvatiti kao prekid veze duše i tela. Duša ne umire, ona ima energetsko-informacionu strukturu kvantno-holografske memorije.

Lično iskreno verujem da je svepokajnička i svepraštajuća trans-generacijska molitva prava prečica do Božanskog praizvora. Drugi putevi su duži i neizvesniji, pa duša može i da se potpuno ne rastereti do trenutka smrti, već da završi na nekom nižem nivou Kolektivne svesti. Potrebno je odupreti se želji za novcem, kao i svakom drugom iskušenju, kroz svepokajničke i svepraštajuće trans-generacijske molitve, koje nam obezbeđuju optimizaciju postojećeg životnog programa.

U eri velikog naučno-tehnološkog napretka, treba istaći da se nauka ne svodi na pitanje verovanja ili neverovanja, već je uvek kombinacija teorijskih koncepata i njihovih eksperimentalnih provera. Ona se u vremenu asimptotski razvija, skidajući veo po veo skrivenih znanja. Danas čovek generalno može da proveri ono što nauka servira (pogotovo iz medicine); provere dolaze kroz eksperimente, a u transpersonalnoj psihologiji i kroz empirijske provere poboljšanja psihosomatskog stanja.

Zaključak: Moj najvažniji holistički uvid koji sam stekao u životu jeste teorijsko-praktična spoznaja da treba ovladati sa oba modusa spoznaje: čulno-racionalnim i kreativno-duhovnim. Za „Mir u Duši“ uveliko mi pomažu molitve. One su postale svakodnevni deo moga bića. Ukoliko sam uspeo u tome ja, verujem i znam da možeš uspeti i ti.

Ključne reči: Mir, duša, molitve.

LITERATURA

- 1.) Intervju Dejana Rakovića, "Kako naći mir u duši", Portal oblakbeli.com časopisa Zdravlje kao Sveti gral, dec. 2020
http://www.dejanrakovicfund.org/prezentacije/2020_OBLAK_BELI.pdf
- 2.) Intervju Dejana Rakovića, "Molitva je najveći izvor slobodne volje – neduhovan čovek je biološki automat", kanal Istočnik, jun 2022,
https://www.youtube.com/watch?v=HKf5K_dEZmE
- 3.) Osvrt Dejana Rakovića na prevod knjige Dr. Ibena Aleksandera, "Dokaz raja", Laguna, 2013,
http://www.dejanrakovicfund.org/prezentacije/2020_ALEKSANDER.pdf
- 4.) Ferid Orahovac, "Značaj molitve u psihoterapiji", Univerzitetska misao - časopis za nauku, kulturu i umjetnost, Novi Pazar, Vol. 18, 2019, str. 101-119, DOI:10.5937/univmis1918101O
- 5.) "Nauka o molitvi", Ruska istraživanja,
<https://www.youtube.com/watch?v=HhCAbL7m7yM>

Dejan Raković

HOW TO REACH PEACE OF MIND

Abstract:

Introduction: Scientists and spiritualists have always recommended, and centuries of practice and experience have confirmed, an inexhaustible importance to have "Peace of Mind" in everyday life. **Aim:** To point out a signpost, thanks to the knowledge we reach over time, how everyone can reach "Peace of Mind". **Methodology:** Decades of scientific and professional research, and my own knowledge about the ways to reach "Peace of Mind", I selflessly want to share

with everyone interested. **Results:** I have had "Peace of Mind" for a long time. If I reach it, surely others can achieve it too. After so much time I spent as a professor at the Faculty of Electrical Engineering in Belgrade, and huge practice in which I combined my scientific interests in material science and biophysics, and especially in quantum-informational medicine and holistic research and ecology of consciousness, I found my way I was looking for. I still have that "Peace in the Soul" today, despite the difficult times. **Conclusion:** My most important holistic insight I have gained in my life is the theoretical-practical realization that one should master both modes of cognition: sensory-rational and creative-spiritual. For "Peace of Mind" prayers helped me a lot. They have become an everyday part of my being. If I myself succeeded this, I believe and know that you can succeed too.

Keywords: Peace, mind, prayers.

Boro Vujasin, akademik, prim. dr
MINISTARSTVO LJUBAVI NOVI SAD
Novi Sad, Republika Srbija
drvujasin@gmail.com

TELEGONIJA I PORODIČNE VREDNOSTI

Sažetak rada:

Uvod: Moja poznanica sa fakulteta se udala za svog sugrađanina, i nakon nekoliko godina rodila zdravu i lepu bebu. U braku nije imala seksualnih avantura, ali je beba je bila crne boje, iako je suprug bio bele puti, što je kasnije dovelo do mnogih nesuglasica, razvoda i rasturanja porodice. **Cilj rada** je da se široj, a ne samo užoj naučnoj javnosti omogući saznanje o telegoniji i njenim pozitivnim ili negativnim posledicama po pojedinu osobu, porodicu ili društvenu zajednicu. **Metodologija rada** se zasniva na istraživanju i proučavanju saznanja dobijenih iz dostupne literature, kao i sopstvenog iskustva. **Rezultati rada** potvrđuju ne samo naučnu, nego i praktičnu mogućnost da se talasni genetski zapis upisuje i upiše u intimnog partnera pri seksualnom odnosu na neograničeno vreme. Zapisani talasni genetski zapis se može ispoljiti na potomstvu nakon mnogo godina, ne samo u fizičkim nego i u duhovnim osobinama, iako ženska osoba nije imala seksualni odnos sa bivšim partnerima duži niz godina, a da njeno dete nasledi osobine bivšeg ili bivših seksualnih partnera. Tako se dešava, da žena bele puti, koja je nekada bila u vezi sa crncem i imala seksualne odnose, nakon više godina stupi u brak sa osobom bele puti i rodi dete crne boje. Rođeno dete može naslediti ne samo fizičke, nego i mentalne osobine nekadašnji seksualnih partnera. Ove mogućnosti potvrđuje naučna disciplina nazvana telegonija. **Zaključiti se da**, da telegonija nije svakodnevno vidljivo ispoljena pojava u fizičkim osobinama, to jest da beli braćni partneri dobiju crno dete, nego se počesto ispoljava u slabije ili jače приметnim fizičkim i duhovnim karakteristikama bivših seksualnih partnera. Ponekad smo u našem životu, verovatno, čuli reči da nečije dete podosta liči na komšiju.

Ključne reči: Telegonija, seksualni promiskuitet, razaranje porodičnih vrednosti.

Rad:

Uvod: Moja poznanica sa fakulteta se udala za svog sugrađanina, i nakon nekoliko godina rodila zdravu i lepu bebu. Beba je bila crne boje, iako je suprug bio bele puti, što je kasnije dovelo do mnogih nesuglasica, razvoda i rasturanja porodice.

Cilj rada je da se široj, a ne samo užoj naučnoj javnosti omogući saznanje o telegoniji i njenim pozitivnim ili negativnim posledicama po pojedinu osobu, porodicu ili društvenu zajednicu.

Metodologija rada se zasniva na istraživanju i proučavanju saznanja dobijenih iz dostupne literature, kao i sopstvenog iskustva.

Rezultati rada potvrđuju ne samo naučnu, nego i praktičnu mogućnost da se talasni genetski zapis upisuje i upiše u intimnog partnera pri seksualnom odnosu na neograničeno vreme. Zapisani talasni genetski zapis se može ispoljiti na potomstvu nakon mnogo godina, ne samo u fizičkim nego, i u duhovnim osobinama, iako ženska osoba nije imala seksualni odnos sa bivšim partnerima duži niz godina, a njeno je dete nasledilo osobine bivšeg ili bivših seksualnih partnera. Tako se dešava, da se žena bele puti, koja je nekada bila u vezi sa crncem i imala seksualne odnose, nakon više godina stupi u brak sa osobom bele puti i rodi dete crne boje. Rođeno dete može naslediti ne samo fizičke, nego i duhovne osobine nekadašnjih seksualnih partnera.

Inače, telegonija („tele“ – daleko i „goni“ – rađanje) je nauka koja potvrđuje da na potomstvo ženke utiču svi njeni prethodni polni partneri.

Telegonija kao naučna disciplina, ne nailazi na odobravanje i široku popularnost zbog „diskrecije“ i neugodnosti koju donose takva otkrića.

Fenomen telegonije potvrđen je na životinjama još pre 150 godina. Naučnici Flint i Feliks Ledantek, kao i drugi naučnici, dokazali su ovaj efekat na životinjama. Eksperimenti su opisani u Ledantekovoj knjizi „Telegonija – uticaj prvog mužjaka“.



Odgajivači konja pokušali su da ukrste konja i zebra. Eksperimenti nisu uspeli i uskoro su bili zaboravljeni. Međutim, nakon nekoliko godina, kada su „eksperimentalne“ kobile oždreble normalnu ždrebad od normalnih konja, kasnije su počele da donose na svijet od istih normalnih pastuva prugastu ždrebad!

Ova nevjerovatna pojava izgleda da je odavno poznata odgajivačima pasa. Ako se bar jednom rasna kučka poveže sa običnim psom, ona više nikada neće doneti na svet rasne štence, iako im je otac bio svetski šampion po čistoti i vrednosti svoje rase.

Takođe, golubica koja je rasna, ubija se ako se spoji sa golubom koji nije rasan, jer se zna da će potomstvo biti bez pedigreea.

Ova pojava dobila je u biologiji naziv telegonija, a manifestuje se i kod ljudi, i to u još izrazitijoj formi.

Telegonija kod ljudi naučno je potvrđena posle dugogodišnjih opsežnih fizioloških, antropoloških, socioloških i statističkih istraživanja i eksperimenata od strane, većinom ruskih, nepristrasnih naučnika.

Nauka je ovo kategorički izjavila: „Efekat telegonije odnosi se i na ljude, i to u mnogo jasnije izraženijoj formi nego u životinjskom svetu.“

To u praksi znači, da žena koja čak nije ni zatrudnela, nosi u sebi jajne ćelije u koje su ugrađeni nizovi DNK svih njenih prethodnih polnih partnera.

Od ranije se zna da geni partnera mogu da se utkaju u genetski sistem žene.

Telegonija je dokazala i da na potomstvo žene utiču svi njeni raniji polni partneri nezavisno da li sa njima ima poroda ili ne.

Kao primer za ovo navode se belkinje koje su imale avanture sa glumcima iz putujućih pozorišta. One su kasnije rađale decu koja nisu ličila na zdrave, sadašnje, očeve, nego na te prolaznike.

Seksualne veze, recimo belih studentkinja sa crncima, bi brzo zaboravljale, ali nakon neoliko godina, pri udaji za bele supružnike, rađale bi im crne bebe.

Telegonija je potvrdila da majke rađaju decu sa naslednim osobinama prošlih seksualnih partnera, ne samo fizičkih nego i mentalnih karakteristika.

Jasno je, da veliko pridavanje značenja djevojačkoj nevinosti, poštenju i vernosti, praktično u svim kulturama, nacijama i religijama (sa tek ponekim izuzetkom) ima čvrstu genetsku osnovu.

Ruski teolozi potvrđuju: „Svaki vanbračni i predbračni seksualni odnos ostavlja trag na partneru. Nije moguće sjediniti se samo telom, a da se na njih ne ostavi trajni utisak duše i duha te osobe. Telesnu vezu lako je raskinuti, ali ostaje duhovna veza, tako da partneru (ženskom ili muškom) nije jasno zašto ne može da zavoli svog sadašnjeg partnera svom svojom dušom. Razlog je taj, što je duša sadašnjeg partnera već vezana za predhodne partnere, i ova veza se vuče i ne daje partneru (potpunu) slobodu. Sada je jasno zašto ovakve situacije dovode do rasepa ličnosti i nastanka psihoza kod tinejdžera i adolescenata. Psihijatri tvrde da nam je 80% mladog sveta na granici psihoza (teških duševnih bolesti sa lošim izgledima za izlečenjem). Savremena psihoterapija potvrđuje činjenicu da promiskuitet razara psihi, te tvrde da „Autodestruktivno svojstvo težnje za uživanjem, u osnovi je mnogih seksualnih neuroza.“

Puna ljubavna i bračna sreća i ispunjenost ostvariva je samo u predanoj i neupitno privrženoj vezi jednog muškarca i jedne žene, u svetom bračnom krugu koji se ne sme narušavati upadom bilo kakve „treće strane.“

Sedmi Božji Uput Moralnog Zakona glasi: „Ne učini preljubu.“

Deseti Uput takođe, između ostalog, opominje: „Ne poželi ženu svog bližnjeg...“

„Zar ne znate da onaj ko se združi s bludnicom jedno je telo s njom? Jer Bog kaže: ‘Dvoje će biti jedno telo.’“

Pojmovi „devojka“ i „devica“ u Bibliji su sinonimi.

Nevinost koja je nekada bila najdragocenija stvar koja se čuvala „kao oči u glavi,“ sada predstavlja nešto čega se treba što prije otarasiti.

Sve je, otprilike, počelo sa „emancipacijom“ žena sredinom prošlog veka. Cilj ovih pokreta i raznoraznih seksualnih „revolucija“ nije bio oslobađanje nego upravo obrnuto: zarobljavanje i „uništavanje“ žena. Bilo je važno „izbaciti“ ženu iz kuće, odvojiti je od dece, zaposliti je i dati joj takvu ulogu da što više bude van kuće i ne bude identitet dat joj od Boga, to jest da bude majka i žena. Pri tome, žene su dobijale finansijsku nezavisnost, i na taj način podgrejan im je egoizam i nemotivisanost za brak i rađanje dece.

Žena je danas veći rob nego ikada. Na poslu se od nje mnogo traži, učenjuju se na razne načine, pa i time da ne mogu imati poroda ako žele karijeru.

Zvanična nauka ćuti o telegoniji, da ne bi osporila prethodne seksualne revolucije, koje zgrću ogroman novac. Naša deca propadaju ugledajući se na bolesne autoritete i njihove laži.

Istina je da su nevinost i vernost, kako god to staromodno zvučalo, garant zdravlja naše duše i tela.

Povratak Bogu i tradicionalnim vrednostima su jedini pravi put u budućnost.

Opasnosti današnjice su ogromne.

U današnje vreme je postalo „in“, to jest moderno i savremeno menjati partnera, ostvariti vezu za jednu noć, biti otvoren za nova erotska iskustva, pa čak i takmičiti se u tome.

Da li su naše devojke zaista „polno emancipovane“ ili se samo pretvaraju, i da li umeju da se izbore sa tolikim čulnim iskušenjima na pravi način.

Seksualna sloboda podrazumeva da je osoba dostigla izvestan stepen zrelosti, i da zato ima slobodu izbora seksualnog ponašanja, bez osećaja krivice.

Menjanje partnera ili seks za jednu noć ne znače seksualnu slobodu, niti zrelost, već naprotiv, neslobodu.

Promiskuitet mladih žena često kod njih stvara lažan i trenutani osećaj ‘moći’ i ‘upravljanja’ sopstvenim izborima, a u stvarnosti to je prvenstveno nesvesni ‘vapaj’ za smislom.

U promeni partnera žena traži želju za ljubavlju tj. mišljenje i osećaj da je partner voli (bar) za vreme seksa.

U promeni partnera muškarac traži svoju samopotvrdu, što, na žalost, društvo u celini podržava.

Promiskuitetna je ona osoba koja menja seksualne partnere, zbog neimanja ljubavi i životnog smisla.

Zaključiti se da, da telegonija nije svakodnevno vidljivo ispoljena pojava u fizičkim osobinama, to jest da beli bračni partneri dobiju crno dete, nego se počesto ispoljava u slabije ili jače приметnim fizičkim i duhovnim karakteristikama koje su nasleđene od nekadašnjih seksualnih partnera.

Znajući telegoniju, sada znamo da u našem životu ne treba da budemo iznenađeni kada vidimo, da nečije dete liči na komšiju, ili da nema nikakve sličnosti sa užom ili širom porodičnom zajednicom.

Ključne reči: Telegonija, seksualni promiskuitet, razaranje porodičnih vrednosti

LITERATURA

- 1.) Tajanstvene Priče – KOD muškarca, Zakon Rita,
(<https://www.youtube.com/watch?v=1EOjofebiTI&t=747s>)
- 2.) TELEGONIJA
(<https://www.youtube.com/watch?v=eWH6rGFWxF8&t=320s>)
- 3.) TELEGONIJA I NEVINOST (<https://www.youtube.com/watch?v=Zy-eroJHxBQ&t=146s>)
- 4.) Vyro kudas. Kitoks pastojimas. Telegonija [LT]
(<https://www.youtube.com/watch?v=-e7bEbXmGAM&t=766s>)
- 5.) 2. Mojsijeva 20:14; 2. Mojsijeva 20:17; 1. Korinćanima 6:16

Boro Vujasin

TELEGONY AND FAMILY VALUES

Summary of the work:

Introduction: My acquaintance from college married her fellow citizen, and after a few years gave birth to a healthy and beautiful baby. She had no sexual adventures in her marriage, but the baby was black, even though her husband was fair-skinned, which later led to many disagreements, divorces and the breakup of the family. **The goal** of the work is to enable the wider, and not only narrow scientific public, to learn about telegony and its positive or negative consequences for an individual, family or social community. **The methodology** of the work is based on research and study of knowledge obtained from available literature, as well as own experience. **The results** of the work confirm not only the scientific, but also the practical possibility of recording a wave genetic record and recording it in an intimate partner during sexual intercourse for an unlimited time. The recorded wave genetic record can be woven into the offspring after many years, not only in physical but also in spiritual traits, even though the woman has not had sexual relations with former partners for many years, and her child inherits the traits of the former or former sexual partners. This is how it happens that a white-skinned woman, who was once in a relationship with a black man and had sexual relations, after several years marries a white-skinned person and gives birth to a black child. A child born can inherit not only physical, but also mental characteristics of former sexual partners. These possibilities are confirmed by a scientific discipline called telegony. **To conclude** that telegony is not an everyday visible phenomenon in physical features, i.e. that white married partners have a black child, but is often manifested in weaker or stronger

noticeable physical and spiritual characteristics of former sexual partners. Sometimes in our life, we have probably heard the words that someone's child looks a lot like a neighbor.

Key words: Telegony, sexual promiscuity, destruction of family values.

Dušanka Gnjaćić, dipl. ekonomista

Novi Sad, Republika Srbija

duska.gnjatic@gmail.com

PRIMER AUTOIMUNE BOLESTI

Sažetak rada:

Uvod: Svako od nas je osmišljen, stvoren i rođen da bi živio zdrav, srećan i dugovečan život. To je zakon Univerzuma, koji se u najvećem broju slučajeva ne dešava, jer čovek u suštini ne živi sa svojom osmišljenosti i zakonima Univerzuma, već suprotno. Zbog hroničnog nezadovoljstva zbog svog načina življenja, često u 21. veku njegov organizam počinje da napada njega samog, što zvanična medicina označava kao autoimunu bolest. **Cilj rada** je da ukaže u jednom od primera o neophodnosti ljubavi i zadovoljstva u svakodnevnom životu, kako se ne bi desila autoimuna bolest. **Metodologija rada** se zasniva na saznanjima i iskustvima eminentnih stručnjaka, koja su objavljena u pisanoj i elektronskoj formi. **Rezultati rada** primereno objašnjavaju nastanak, razvoj i izlečenje jedne od autoimunih bolesti, u jednom od iskustava Dr Sang Lija. Dr Li pripoveda: “Imao sam pacijenta. Mlada dama. 16-godišnja devojčica. Ona je svirala klavir. Ne baš sjajno, ali je stalno vežbala. Iz tog razloga je često nastupala i svirala, svirala i u školi, i u crkvi, na priredbama i na drugim mestima. Ali ipak, ona ne uživa u sviranju. Svirala je klavir zbog insistiranja njenog oca, što je kod nje izazvalo hroničnu ljutnju, bes, nezadovoljstvo... Osećala je nedostatak ljubavi svoga oca. Radi nezadovoljstva svojim životom, nastala je autoimuna bolest koja je napala njene bubrege. Zvanična medicina za nastalu bolest nije imala rešenje. Rešenje je bilo u promeni njenog mentalnog sklopa i moždanih talasa koji su vibrirali ljubavlju, što je i dovelo do izlečenja. **Zaključiti se da**, da lekovi ne mogu da iscele ljudsko telo, ali mogu da uklone simptome bolesti, a to u biti nije rešenje. Samo taj divni duh života izlečuje i isceljuje. To je ljubav. Ljubav je suština života i životne energije.

Ključne reči: Autoimuna bolest, ljubav, zdravlje.

Rad:

Uvod: Svako od nas je osmišljen, stvoren i rođen da bi živio zdrav, srećan i dugovečan život. To je zakon Univerzuma, koji se u najvećem broju slučajeva ne dešava, jer čovek u suštini ne živi sa svojom osmišljenosti i zakonima Univerzuma, već suprotno. Zbog hroničnog nezadovoljstva zbog svog načina življenja, često u 21. veku njegov organizam počinje da napada njega samog, što zvanična medicina označava kao autoimunu bolest.

Cilj rada je da ukaže u jednom od primera o neophodnosti ljubavi i zadovoljstva u svakodnevnom životu, kako se ne bi desila autoimuna bolest.

Metodologija rada se zasniva na saznanjima i iskustvima eminentnih stručnjaka, koja su objavljena u pisanoj i elektronskoj formi.

Rezultati rada primereno objašnjavaju nastanak, razvoj i izlječenje jedne od autoimunih bolesti, u jednom od iskustava Dr Sang Lija.

Dr Li pripoveda: “Imao sam pacijenta. Mlada dama. 16-godišnja devojčica. Ona je svirala klavir. Ne baš sjajno, ali je stalno vežbala. Iz tog razloga je često nastupala i svirala, svirala i u školi, i u crkvi, na priredbama i na drugim mestima. Ali ipak, ona ne uživa u sviranju.

Svirala je klavir zbog insistiranja njenog oca, što je kod nje izazvalo hroničnu ljutnju, bes, nezadovoljstvo... Osećala je nedostatak ljubavi svoga oca.

Radi nezadovoljstva svojim životom, nastala je autoimuna bolest koja je napala njene bubrege.

Zvanična medicina za nastalu bolest nije imala rešenje. Rešenje je bilo u promeni njenog mentalnog sklopa i moždanih talasa koji su vibrirali ljubavlju, što je i dovelo do izlječenja.

Da ponovim, devojčica je svirala klavir zbog želje njenog oca. Njen otac je bio vrlo muzički nadaren, ali je bio toliko siromašan, i nije mogao da ide u muzičku školu. Zato je on umesto toga postao protetičar.

On je hteo da njegova deca budu muzičari. Ali njegova prva kćer, najstarije dete, nije imala dovoljno talenta koji je njen otac posedovao. Verovatno je kupila majčine osobine. Majka nije imala muzičkog talenta.

Otac ju je terao da ona svira klavir. Terao je da vežba. Ako ne vežba, otac je kazni. Otac se naljuti na nju, tako da nije osećala mnogo ljubavi od svoga oca.

Očeva ljubav prema njoj je bila tako uslovljena, da ako bi bila preumorna od sviranja, onda bi joj otac pomogao. Ako ne vežba sviranje, otac se naljuti. Mi to nazivamo uslovljena ljubav.

Onda je nastao problem. Njen mlađi brat, 5 godina mlađi od nje, on sada ima 11 godina, on muzicira violinu i ima talenta. Odlično svira, predivno, tako u crkvi, školi, na predstavama, svi su voleli ovog dečaka.

I onda na priredbama nije se više svirao klavir. Svi su voleli violinu, i njen brat je preuzeo vođstvo.

Aplaudirali su. Na nju su zaboravili. Skoro je potpuno napustila sviranje klavira. Otac se tako naljutio.

Ona je postala vrlo ljubomorna. Užasan bes i strah je gajila prema svom ocu.

Njen endorfin i drugi hormoni sreće se isključuju, postaje depresivna, niko ne obraća pažnju na nju, ne uči dobro. Njene ocene idu na niže, majka se ljuti.

Sada i majku mrzi. Pala je u tamu. Želi da umre. Ne želi da živi.

T ćelije, to jest ćelije njenog imunog sistema osećaju njena osećanja. T ćelije su se sastale: “Moramo da joj pomognemo, jer ona želi da umre.”

T ćelije su se promenile. Počinju da napadaju njene bubrege. Njeni bubrezi su se razboleli.

Kada se stanje bubrega pogorša, počinje da razvija anemiju. Ona je počela da bleđi.

Konačno je majka primetila to stanje: “Što si tako bleđa?”

Bila je anemična. Majka je pvela u bolnicu. Njen bubreg je bio skoro uništen. To je utvrdila univerzitetska bolnica u Mičigenu. Ovoj devojčici je hitno potrebna transplantacija bubrega.

Užasna situacija. Otac je bio šokiran.

Otac je pozvao Dr Lija: “Nalazim se u užasnoj situaciji. Možete li da mi pomognete.”

“Dobro, ispričajte mi šta se desilo.”

Dr je shvatio da je ova devojčica razvila užasnu autoimunu bolest. Njene T ćelije napadaju njene sopstvene bubrege.

“Ubedite je, da dođe kod mene.”

Dr je pričao sam sa njom, i otkrio je, da je gajila bes i mržnju. Takođe je bila vrlo ljubomorna. Niko nije obraćao pažnju na nju. Ona je osećala da treba da umre. Nije imala potrebu za životom.

Dobro, to je autoimuna bolest.

To je rekao njenom ocu. Otac je plakao. Zagrlao je svoju ćerku.

“Tako mi je žao. Ja te volim. Ne moraš svirati klavir. Iako ne moraš svirati klavir otac će te voleti.”

Ćerka je bila u šoku.

“Tata, ti ćeš me voleti čak iako ne budem svirala klavir?”

Otac u suzama kaže: “Da, da...”

Konačno. To je prvi put ikada, da je ona prvi put od oca primila bezuslovnu ljubav.

Ćerka je bila tako srećna.

“Tata, ja sam tako srećna jer neću svirati klavir. Ti ćeš me voleti iako neću svirati klavir.”

Otac je rekao: “Da, ja ću te voleti iako nećeš svirati klavir.”

Oni su se uhvatili za ruku, i konačno otac i ćerka su postali jedno u bezuslovnoj ljubavi.

Ćerka sada želi da živi. Otac je voli. Ne oseća više da treba da umre.

Dobar talas. Moždani talasi su se u potpunosti promenili. Endorfin, serotonin, dopamin daju signal.

Daju dobar signal receptorima ćelija, i T ćelija se vraća u normalu. Sada T ćelija više ne napada bubrege. Bubreg se regeneriše.

Doktori su smatrali da se bubreg nikada ne može regenerisati. I mislili su da se moždane ćelije ne mogu regenerisati...

Međutim, danas znamo, da u dobrim uslovima, kada živimo zdrav način življenja, sa ljubavlju, i moždane ćelije mogu da se regenerišu. I naravno da mogu i geni da se regenerišu.

Kod devojčice, bubrezi su se poboljšali, i stanje se poboljšalo.

Da li znate kako doktori tretiraju pacijente sa autoimunim bolestima?

Recimo, imamo artritis, to jest upalu zglobova. Doktori daju lekove koji ubijaju T ćelije. Takve lekove nazivamo imunosupresori. Takvi lekovi ubijaju T ćelije. T ćelije umiru i više ne mogu da napadaju.

I misli se da je pacijent ozdravio?

Međutim, kad se prestane sa uzimanjem lekova, šta se dešava?

Ćelije opet napadaju. Tako da oboleli svo to vreme mora da uzima lekove.

Međutim, ako se celo vreme uzimaju imunosupresori, imuni sistem postane tako slab, da se lakše može dobiti rak. Tako je imuni sistem potpuno uništen.

Današnja moderna medicina ne uzima u obzir naš duh. Medicina ne uzima vezu između našeg uma i T ćelija. To je psihoimunologija.

Da li se doktori savremene medicine slažu sa mnom, kako se T ćelija menja?

Neki od doktora se slažu sa mnom. Ipak, većina njih se ne slaže.

Zašto?

Zato što većina doktora ne veruje u Boga, i zakonitosti Prirode i Univerzuma.

VEĆINA DOKTORA NE VERUJE U BOGA

Kada ne verujemo u Boga, i ne verujemo u Duh, u duhovnu energiju koja menja naše moždane talase, kada ne verujemo kako možemo objasniti da se T ćelija menja?

Nemoguće. Jedini način da doktori medicine mogu da tretiraju autoimmune bolesti jeste tako što će koristiti imunosupresive. To je sve što mogu da učine za bilo koga. Iz tog razloga treba shvatiti da je duh taj koji menja naše gene.

Devojčica o kojoj je bilo reči je ozdravila. I uradili su neke analize krvi. Stanje se toliko poboljšalo na bubrežima, da više nismo razmatrali u obzir transplantaciju bubrega. Divno.

Ali, bili su kratko srećni. Ali opet joj se pogoršalo stanje. Opet je postala bleđa.

“Doktore, dešava se nešto čudno. Opet se ćerka oseća lose.”

Dr Li se opet sastao sa njom.

“O čemu razmišljaš. O čemu lošem ti sada razmišljaš?”

Znate šta mu je odgovorila?

“Znate dr Li, ja ne mislim da zaslužujem da se izlečim.”

Zašto, pitao sam?

Znate šta je odgovorila?

“Ja sam tako loša osoba. Ja sam toliko loša, da ni sam Bog ne može da mi pomogne.”

Dr je rekao: “Pa Bog te izlečio.”

“Pa moguće, jer sam bila srećna kada me moj otac ponovo zavoleo.”

Onda je dr je zapitao: “Koliko ti zapravo loša jesi?”

Počela je da plače.

“Dr Li, ja ne mogu da vam ispričam koliko sam loša.”

“Reci mi. Mogu da ti pomognem.”

Ona se tako dobro oporavljala. Onda se Sotona vratio.

On joj je govorio; “Ti si loša. Sve si zaboravila šta se desilo.”

Sotona je podsetio: “Zar ti nisi želela da tvoj brat strada u automobilskoj nesreći?”

Da, to je istina. Ona je zaista to želela.

Kada su svi voleli njenog mlađeg brata, ona se loše osećala, bila je tako ljubomorna, pa je želela nekako da njen mlađi brat jednostavno strada u saobraćanoj nesreći.

Ko je stavio tu misao smrti u njenu glavu?

Sotona je to bio.

Iz tog razloga, dr je pokazao stih iz Svetog pisma, da je Đavo bio Sotona koji joj je stavio tu ideju u glavu, u njen um. Ta misao nije bila njena. Sotona joj je dao tu misao. I sada je opet Sotona dao tu misao da Bog ne može više da je voli.

Dr je rekao: “Bog te bezuslovno voli, iako si ti i razmišljala o tome, Bog te i dalje voli.”

Znaš li šta ga je ćerka pitala: “Dr Li, da li mogu da verujem u to? Možete li da mi pokažete to, da Bog i lošu osobu može bezuslovno da voli?”.

Rekao je: “Da”.

Onda je otvorio Bibliju. U pitanju je Lukino Jevanđelje, 6 poglavlje, stih 35, jer je Bog ljubazan i prema nezahvalnome.

Bog je ljubazan. Prema kome? Prema zlom.

To je ono što Isus kaže. To je bezuslovno. Bog je ljubazan.

Ona kaže: “Au, pa ja to nisam znala. Ja sam mislila da Bog mrzi zle ljudi. Da će Bog da kazni zle ljude.”

Li je kazao: “Ne”. I pitao je: “Šta ti misliš, ko je najlošija osoba u Svetom Pismu?”.

Ona kaže: “Znam. Juda Iskariotski koji je izdao Isusa.”

Dr je rekao: “Da. Hajde da ti pokažem koliko je Isus voleo Judu”.

Matejevo jevanđelje, poglavlje 26, stih 21. Dakle u pitanju je poslednja večera koju je Isus imao sa svojim apostolima.

Isus je seo sa dvanaesticom.

Da li Isus u ovom trenutku zna da će Juda da ga izda?

Da, Isus to zna.

Da sam kojim slučajem ja bio Isus, nikad ne bih seo sa dvanaesticom. Seo bih sa jedanaesticom.

Neću da pozovem Judu! Zašto?

Zato što mi, ljudska bića imamo uslovljenu ljubav.

Mi ne volimo izdajnika. Ali Isus je bezuslovno ljubio Judu. On je sedeo sa 12.

Pogodi šta se dalje dešava?

I sada dok su jeli, Isus je rekao: “Sigurno vam kažem, jedan između vas će me izdati.”

Jedan između vas. Ali na koji način je to Isus rekao?

Isus je Ljubav. Isus Ljubi Judu. Mislim da Isus nije rekao, nije rekao grubim glasom: “Jedan od vas će sigurno da me izda.”

Isus je drugačiji od nas. Nežnim glasom govori.

“Ja zaista ne želim da se to desi. Juda volim te. Promeni se.”

To je bila ljubav. Ljubav sa opraštanjem.

I učenici su bili neizmerno tužni. Bili su šokirani da će ga izdati. I svaki od njih je počeo da ga pita: “Gospode, da li sam to ja?”

Jedanaest učenika je postavilo pitanje, jesam li to ja?

Samo je još jedan učenik ostao, Juda.

Juda, koji je trebao da ga izda, upita i reče: “Da li sam to ja?”

Da sam ja bio na Isusovom mestu, ošamario bih ga.

“Da ti si, naravno da si ti. Izlazi odavde.”

Ali Isus kaže: “Ti znaš”.

I onda, odmah dok su jeli, Isus uze hleb, blagoslovi, i podeli i dade učenicima svojim i reče: “Uzmite, ovo je telo moje.”

A onda uzme čašu, i dade im govoreći: “Pijte svi, jer ovo je krv moja, novi zavet koji se pije za oprostjenje grehova.”

Isus kaže, svi iz te čaše. Kome je Isus rekao da pije?

SVI.

Svi.

Da sam ja Isus, ne bi to dozvolio. Rekao bih: “Pijte iz ove čaše, a ti Juda, ovo nije za tebe”.

Ali Isus kaže: “Pijte svi”, uključujući i Judu.

Kada je Isus rekao: “Pijte svi,” ova devojčica je počela da plače.

“Dr Li, On je ponudio i Judu. I On voli mene.”

Iz tog razloga Biblija kaže. Iz tog razloga moramo da poznajemo Sveto Pismo na taj način. Mi mislimo da je Bog nekakav Bog uslovljene ljubavi koji kažnjava zlo, koji nagrađuje dobre ljudi.

Biblija kaže, gde greh obitava, milost obitava još više.

I ova devojčica je Lija držala za ruku: “Hvala vam, hvala vam dr Li.”

Bila je radosna. Njeni moždani talasi su se izmenili. Sada su alfa talasi. Oni utiču na gen. T ćelija se vratila u normal. Nema više napada na bubrege. Ona je otišla kući i posle mesec dana, u potpunosti se oporavila.

Zahvalna sam dr Liju na ovu istinu.

O značaju našeg duha govori i Nikola Tesla. “Bolest dolazi zbog mislenog pada. Čovek treba biti sam svoj lekar. Ako nije tih iznutra, onda mu uzalud svi lekovi i najbolji lekari. Podsvest modernog čoveka je uzburkana kao nemirni okean s velikim olujnim vetrovima. Podsvest prepuna utisaka čini da duša bude nemirna. Emocije tada ključaju poput erupcije vulkana. Bez rada na emocijama duhovnost je samo kula od karata. A šta je čovek bez mira u duši? Odvojen od

Božije blagodeti, pokušava uzaludno da pronade utehu u materijalnim stvarima. Tamo utehe nema, tamo je rupa bez dna. Još, još, daj još, i na kraju je ponovo praznina. Kada duša postane mirno more, tada počinje isceljenje. Zapamtite to, to je zlatno pravilo. Izvor većina bolesti je u duhu. Zato duh može pobediti većinu bolesti.”

Zaključiti se da, da lekovi ne mogu da iscele ljudsko telo, ali mogu da uklone simptome bolesti, a to u biti nije rešenje. Samo taj divni duh života izlečuje i isceljuje. To je ljubav. Ljubav je suština života i životne energije.

Ključne reči: Autoimuna bolest, ljubav, zdravlje.

LITERATURA

- 1.) <https://www.youtube.com/watch?v=kjZb6b8KrEA> (Dr Sang Li – Autoimune bolesti)
- 2.) <https://www.youtube.com/watch?v=-kZtzQyBfzE&t=725s> (Ljubav prema sebi i pozitivne misli-Vlasta Elez)
- 3.) <https://www.youtube.com/watch?v=FmnDbk4q6N0> (Dr Sang Li – Autoimuna bolest)
- 4.) <https://www.medigroup.rs/strucni-tekstovi/autoimune-bolesti-simptomi-terapija>
- 5.) <https://www.beo-lab.rs/autoimune-bolesti-dijagnostika/>

Dušanka Gnjatić

AN EXAMPLE OF AUTOIMMUNE DISEASE

Summary of work:

Introduction: Each of us was designed, created and born to live a healthy, happy and long life. This is the law of the Universe, which in most cases does not happen, because man does not essentially live with his design and the laws of the Universe, but the opposite. Due to chronic dissatisfaction with his way of life, often in the 21st century, his organism begins to attack itself, which official medicine designates as an autoimmune disease.

The aim of the work is to point out in one of the examples the necessity of love and satisfaction in everyday life, so that autoimmune disease does not occur. **The methodology** of the work is based on the knowledge and experiences of eminent experts, which have been published in written and electronic form. **The results** of the work adequately explain the origin, development and cure of one of the autoimmune diseases, in one of Dr Sang Lee's experiences. De Lee recounts: “I had a patient. Young lady. A 16-year-old girl. She played the piano. Not great, but she practiced all the time. For this reason, she often performed and played, played in school, in church, at performances and in other places. But still,

she doesn't enjoy playing. She played the piano because of her father's insistence, which caused her chronic anger, anger, dissatisfaction... She felt the lack of her father's love. Due to dissatisfaction with her life, an autoimmune disease developed that attacked her kidneys. Official medicine for the resulting disease had no solution. The solution was to change her mindset and brain waves that vibrated with love, which led to healing. **Concluding** that drugs cannot heal the human body, but they can remove the symptoms of sickness, and that is not really a solution. Only that wonderful spirit of life heals and heals. It's love. Love is the essence of life and life energy.

Keywords: Autoimmune disease, love, health.

Gorica Veličanski, promoter of the Ministry of Love
Sydney, Australia
goritsa2@gmail.com

BASIC NUTRITION AND HEALTH

Summary of work:

Introduction: Only an ill person knows how much being healthy is an inestimable wealth. That's why we should always take care of prevention in our daily life, especially in the area of nutrition. In taking care of one's own health, it is necessary to have information about foods that give an acidic and alkaline reaction during metabolic processes. Science confirms that acidic food makes a person sick, while alkaline (basic) food gives a person vitality and health. **The goal of the work:** The goal of the work is to indicate that the goal of every person who takes care of their health is to use about 80% of alkaline foods for their daily diet, as well as which foods they are, in order to maintain the homeostasis of their own body. **Results of the work:** The results of the work show that by researching the scientific and professional literature, knowledge was obtained which foods in the human body give an alkaline/basic reaction, which is a condition for good health. The modern way of living in the 21st century creates an acidic reaction in the human body every day, so only an alkaline diet should be preferred. **Conclusion:** To conclude that, in order to maintain the balance of the acid-base balance of the human body, it is necessary to accept the recommendation and the need for a diet that is over 80% alkaline, because that is the essence of a healthier and happier way of life. Given that modern life results in daily stress, which gives the body an acidic reaction, my advice would be that it would be wise to consume over 90% alkaline foods on a daily basis.

Key words: Health, alkaline food.

Paper:

Introduction: Only an ill person knows how much being healthy is an inestimable wealth. That's why we should always take care of prevention in our daily life, especially in the area of nutrition. In taking care of one's own health, it is necessary to have information about foods that give an acidic and alkaline reaction during metabolic processes. Science confirms that acidic food makes a person sick, while alkaline (basic) food gives a person vitality and health.

The goal of the work: The goal of the work is to indicate that the goal of every person who takes care of their health is to use about 80% of alkaline foods for their daily diet, as well as which foods they are, in order to maintain the homeostasis of their own body.

Results of the work: The results of the work show that by researching the scientific and professional literature, knowledge was obtained which foods in the

human body give an alkaline/basic reaction, which is a requirement for good health.

The modern way of living in the 21st century creates an acidic reaction in the human body every day, so only an alkaline diet should be preferred.

The results show that the basic reaction during metabolic processes in the human body is given by the following foods:

1.) All raw vegetables.

Some raw vegetables taste sour, but react in the body and become basic. Some are a little sour, but for all that it creates the basis for the right balance.

Raw vegetables produce oxygen, cooked ones do NOT.

2.) All raw fruit.

Lemon is acidic, with a pH factor of approximately 2.2. However, despite all that, it has a very high degree of alkalinity inside the body. Its degree of basicity is perhaps the strongest of all, and we should not be fooled by its very sour taste.

Fruit produces a lot of oxygen.

3.) Seeds, such as almonds, give the body a strong alkalinity.

4.) Whole grains.

One of the basic grains is millet. Most cereals are slightly acidic. Since the ideal diet also needs a certain percentage of acidity (20%), some slightly acidic foods should be used.

I would like to point out that all grains become basic after germination, so it is best to use sprouted grains.

6.) Honey has a very high basicity.

7.) Chlorophyll

Plants are very alkaline, especially Aloe Vera var. *Barbadensis* Miller.

Foods that give 100% alkaline products during metabolic processes are almost all vegetables, all green vegetables, sprouts, celery, dates, herbal teas (most), agar agar, melon, pepper, watermelon, lemon, lime, mango, parsley, seaweed, seedless grapes, watercress, onion, unpeeled potato, sweet chestnut, wheat bran, wheat germ, domestic sunflower bulb, green beans, olives, spices, kohlrabi, dandelion, carob, dill, dried figs, turnip (leaves) , black radish, raw carrot...

Foods that provide moderately basic products during metabolic processes are legumes (fresh, green), beetroot, broccoli, cabbage, alfalfa sprouts (alpha-alpha), bananas (ripe), almonds, hazelnuts, Brazil nuts, chestnuts, papaya, pineapple, coconut , anise, tomatoes, apricots, oranges, berries, raspberries, blackberries, strawberries, gooseberries - when they are ripe they create a basic reaction in the body, and when they are not ripe, they create acidic, apricots, asparagus, spring greens, avocado, bancha tea, figs (fresh), garlic, currants, raisins, cauliflower, Swiss chard, kiwi, nectarines, passion fruit, peaches, fresh ginger, savoy cabbage, grapes, green tea, green leafy herbs, lettuce, pears, fresh peas, capsicums, pineapple, pumpkins , radishes, shiitake mushrooms, radish,

sweet potatoes, fresh sweet corn, turnips, apple cider vinegar, umeboshi plums, vegetable juices...

Foods that give weak base products during metabolism are olives, olive oil, Jerusalem artichokes, eggplant, millet, miso, buckwheat, cherries, mandarins, dried and roasted chestnuts, coconuts, fresh cucumbers, Brussels sprouts, onions, oranges, homemade pickled vegetables, sesame seeds, tofu, soybeans, soy cheese, soy milk, honey, molasses. ..

Water is very important for the production of oxygen.

"Chronic dehydration is the most important body tension and the root of most of all degenerative diseases." It is confirmed by dr. Feydoon Batmanghelidj.

It should be noted that it is necessary to use healthy water, because otherwise unhealthy water becomes the cause of numerous diseases of the 21st century.

Exercise gives oxygen to the whole body. "Sedentary lifestyle destroys life".

In order to maintain the best possible health, it is natural to avoid products that are mostly acidic, such as carbonated industrially produced drinks, refined sugars, as well as all sweeteners.

Do not abuse salt, use it as little as possible, or throw it out of use.

For ill people, it is ideal for the diet to be 80% basic, and for those with no disease at least 60%.

If a person has cancer or another serious illness, the advice is to alkalize the body as much as possible.

Dr. George W. Crile from Cleveland, one of the most recognized surgeons in the world openly declares: "All so-called "natural" deaths are nothing but the terminal point of acid saturation of the body."

As previously emphasized, it is completely impossible for cancer to appear in a person who rids the body of its acidity with an alkaline diet, who increases drinking of clean water and who avoids foods that produce acidity. In general, cancer is not contracted, nor is it inherited. What is inherited are dietary and environmental habits, and lifestyle. That can develop the cancer.

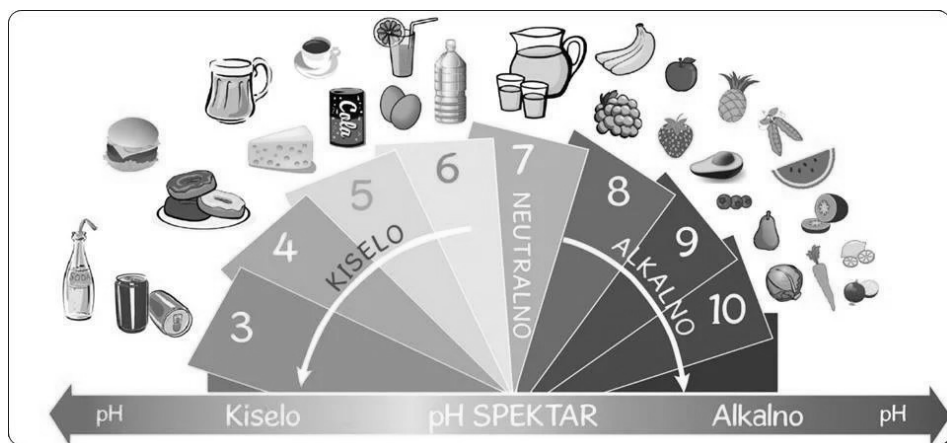
"The struggle of life is the struggle against the retention of acidity".

"Aging, lack of energy, stress, headaches, heart disease, allergies, eczema, hives, asthma, kidney stones, arteriosclerosis, among others are nothing but the accumulation of acidity."

Dr. Theodore A. Baroody wrote the following in his book *Alkaline o Die*: "In fact, the countless names of diseases are not important, what is important is that they all stem from the root cause, which is too much acidic waste in the body".

Dr. Robert O. Young confirmed: "Increased body acidity is the cause of all degenerative diseases." If there is a disturbance in the balance and the body begins to store acidity and its waste to a greater extent than it can excrete, then diseases manifest themselves".

CHEMOTHERAPY acidifies the body to such an extent that the body has to reach to its basic reserves in order to neutralize the acidity, sacrificing the mineral bases (calcium, magnesium, potassium) embedded in bones, teeth, limbs, nails and hair. For this reason, we notice changes in people who receive this treatment, among other things, hair loss. It means nothing to the body to be hairless, but an acidic pH would mean death.



Conclusion: To conclude that, in order to maintain the balance of the acid-base balance of the human body, it is necessary to accept the recommendation and the need for a diet that is over 80% alkaline, because that is the essence of a healthier and happier way of life.

Given that modern life results in daily stress, which gives the body an acidic reaction, my advice would be that it would be wise to consume over 90% alkaline foods on a daily basis.

Keywords: Health, alkaline food

LITERATURA

- 1.) Boro M. Vujasin, Food That Heals, Collection of Papers: III Multidisciplinary Congress on Future Nutrition with International Participation, Zrenjanin-27.09-28.09.2013, Society for Population Policy "Breg" Titel, A Little Book- Novi Sad, ISBN 978-86-915909-1-8, 140-144.
- 2.) Vladimir Ž., THE ROAD TO FREEDOM – HOW TO CHANGE YOUR LIFE
- 3.) To Live without illness, Ernest Ginter, 2006, ISBN: 86-84795-02-4
- 4.) Divine intelligence and our health/Boro Vujasin- Novi Sad , Society for Population Policy "Breg". 2019 (Novi Sad: NS Mala knjiga Plu), ISBN 978-86-915909-7-0
- 5.) <https://zdravokorisno.com/zdravlje/alkalna-ishrana-zdrav-zivot-what-foods-to-eat-how-to-improve-health>

OSNOVNA ISHRANA I ZDRAVLJE

Sažetak rada:

Uvod: Samo bolestan čovek zna, koliko je biti zdrav neprocenjivo bogatstvo. Radi toga bi u toku svakodnevnog života uvek trebalo da vodimo računa o preventivi, pogotovo na području ishrane. U brizi za sopstvenim zdravljem, neophodno je imati informacije o hrani koja tokom metaboličkih procesa daje kiselu, a koja alkalnu reakciju. Nauka potvrđuje da kisela hrana čoveka razboljeva, dok alkalna (bazna) čoveku daje vitalnost i zdravlje. **Cilj rada:** Cilj rada je da ukaže, da je cilj svake osobe koja vodi računa o svom zdravlju da svakodnevno za ishranu koristi oko 80% alkalnih namirnica, kao i koje su to namirnice, radi održavanja homeostaze sopstvenoga organizma. **Rezultati rada:** Rezultati rada pokazuju da su istraživanjem naučno-stručne literature dobijena saznanja koje namirnice u čovečijem organizmu daju alkalnu/baznu reakciju, što jeste uslov za dobro zdravlje. Savremeni način življenja u 21. veku, svakodnevno stvara kiselu reakciju u ljudskome telu, te bi trebalo preferirati samo alkalnu ishranu. **Zaključak:** Zaključiti se da, da je radi odrađivanja balansa kiselo-bazne ravnoteže čovečijeg organizma, neophodno prihvatiti preporuku i potrebu ishrane koja je preko 80% alkalna, jer to je bit zdravijeg i srećnijeg načina življenja. S obzirom da savremeni život rezultira svakodnevnom stresom, koji daje kiselu reakciju tela, moj savet bi bio, da bi bilo mudro svakodnevno koristiti preko 90% alkalnih namirnica.

Ključne reči: Zdravlje, alkalna hrana.

Jelena Bošković¹, akademik prof. dr PhD

Univerzitet Metropolitan Beograd

Beograd, Republika Srbija

jelena.boskovic@metropolitan.ac.rs

Vera Popović², akademik prof. dr PhD, naučni savetnik

Institut za ratarstvo i povrtarstvo

Novi Sad, Repulika Srbija

vera.popovic@ifvcns.ns.ac.rs

RAZLIČITI PRINCIPI FUNKCIONISANJA GENETIČKE TEHNOLOGIJE CRISPR–CAS9

Sažetak rada:

Cilj rada: U radu se nastoji prikazati značaj CRISPR-Cas9 genskog sistema. Sagledava se funkcionisanje CRISPR-Cas9 genske tehnologije, ljudskog i svakog drugog organizma. Ističe se njegov značaj za buduća genetička istraživanja. **Metod rada:** Primenjene su deskriptivna metoda, analiza, sinteza, deduktivna i induktivna metoda i logika. **Rezultati:** Razvoj rekombinantne DNK tehnologije tokom 1970-ih označio je početak nove ere za biologiju. Prvi put su molekularni biolozi stekli sposobnost manipulacije molekula DNK, omogućujući proučavanje gena, iskorištavanje za razvoj novih medicinskih naučnih oblasti i biotehnologije. Poslednji napredak u tehnologiji inženjeringa genoma je izazvalo novu revoluciju u biološkom istraživanju. Umesto da proučava DNK izvađen iz konteksta genoma, istraživači sada mogu direktno uređivati ili modularizirati funkciju DNK sekvence u njihovom endogenom kontekstu. U gotovo svakom organizmu po izboru, omogućujući im da rasvetli funkcionalnu organizaciju genoma na nivou sistema, kao i identifikovanje uzročne genetske varijacije. **Zaključak:** CRISPR-Cas9 je sistem koji bakterije koriste da se odbrane od infekcije virusa, ali je od nedavno eksploatisan kao tehnologija za sečenje genoma na tačno određenim mestima. Sistem čine dve komponente: CRISPR i Cas9. CRISPR je skraćenica za „CLUSTERED REGULARLY INTERSPACED SHORT PALINDROMIC REPEATS” odnosno “grupisani kratki palindromski ponovci na jednakim rastojanjima”, i odnosi se na mesta u genomu gde se DNK sekvenca ponavlja. U blizini ovih ponovaka nalaze se Cas geni koji kodiraju važne enzime u živom sistemu.

Ključne reči: CRISPR-Cas9, enzimi, kodiranje, DNK RNK protein, prokarioti i eukarioti.

Rad:

1.UVOD

CRISPR-Cas9 je sistem koji bakterije koriste da se odbrane od infekcije virusa, ali je od nedavno eksploatisan kao tehnologija za sečenje genoma na tačno

određenim mestima. Sistem čine dve komponente: CRISPR i Cas9. CRISPR je skraćenica za „CLUSTERED REGULARLY INTERSPACED SHORT PALINDROMIC REPEATS” odnosno “grupisani kratki palindromski ponovci na jednakim rastojanjima”, i odnosi se na mesta u genomu gde se DNK sekvenca ponavlja. U blizini ovih ponovaka nalaze se Cas geni koji kodiraju važne enzime u jednom živom sistemu. Jedan od njih, Cas9 je nukleaza - odnosno, enzim koji seče nukleinske kiseline (DNK ili RNK) (Mattei i sar., 2018). Kada virus napadne bakteriju, on unosi svoju nukleinsku kiselinu u bakteriju, koja kao odgovor na to proizvodi Cas enzime da iseku delove virusne nukleinske kiseline i inkorporišu je u svoj genom na CRISPR mestima. Ovo bakteriji daje koristan stečeni imunitet: sledeći put kada je ista vrsta virusa napadne, CRISPR mesta, zajedno sa virusnom nukleinskom kiselinom, transkribuju se u RNK molekule. Ovi kratki RNK molekuli se vezuju za Cas9 enzim i potom rezultujući kompleks dovode do nukleinske kiseline predvodnika, koju identifikuju preko poklapanja sekvence. Cas9 tada seče ciljnu nukleinsku kiselinu, onemogućujući time da virus iskoristi bakteriju za sopstvenu replikaciju (Kang i sar., 2016).

Kako je ovaj bakterijski sistem adaptiran da obezbedi novu genetičku tehnologiju? Tokom 2012. godine naučni timovi Jennifer Doudna sa Berkli Univeziteta u Kaliforniji, SAD (University of California Berkeley, USA), i Emmanuelle Charpentier, tada sa Umea Univerziteta u Švedskoj (Sweden's Umea University) modifikovali su i spojili kratke RNK molekule u jedan molekul, „vodeću” RNK. Zadržali su jedan kraj koji može da se veže za Cas9, ali da sekvence sa drugog kraja mogu da se sparuju sa bilo kojom poznatom ciljnom DNK. Sa ovom mogućnošću za prilagođavanje CRISPR-Cas9 mogao je specifično da iseca DNK sekvence po izboru. Nedugo zatim, Feng Zhang-ova laboratorija na Tehnološkom Institutu u Masačusetsu, SAD (Massachusetts Institute of Technology, USA) dodatno je unapredila CRISPR-Cas9, pokazujući njegovu sposobnost da precizno indukuje prekide u genomu ćelija čoveka i miša (Cong i sar., 2013). Pored toga, izkombinovali su Cas9, tako da seče DNK na malo drugačiji načini time stimuliše specifičan mehanizam reparacije oštećenja DNK u ćelijama. To znači da su naučnici uspešno ubacili novu DNK na mesto isečene, zamenjujući originalnu sekvencu.

Uz ove pionirske napore, CRISPR-Cas9 je transformisan od specifične metode u mikrobiologiji za istraživanje koji naučnicima omogućava da edituju gene u različite svrhe sa velikom preciznošću i lakoćom.

2. UPOTREBA CRISP-Cas9 U GENETICI

Da bi proučili funkciju gena, naučnici se često trude da proizvedu ćelijske linije ili model organizme u kojima je gen od interesa mutiran ili inaktiviran (tehnika poznata pod imenom knockout gena). CRISPR-Cas9 pruža brz i precizan način da sprovede u laboratorijama. Pored toga, Cas9 enzim može biti modifikovan tako da izgubi mogućnost da seče DNK, ali da još uvek može da se veže za specifične DNK sekvence, zahvaljujući vodećoj RNK. Ovo ima efekat

fizičkog blokiranja vezivanja RNK polimeraze, što omogućava naučnicima da kontrolišu transkripciju gena – početnu tačku genske aktivnosti.

Mada su ovo važne tehnike u biomedicinskim istraživanjima, CRISPR-Cas9 takođe obećava direktniju primenu u zdravstvu. Naučnici su već upotrebili CRISPR-Cas9 editovanje gena da iseku HIV sekvence i spreče virus da se umnožava u ćelijskim linijama čoveka. Takođe je već korišćen da se ukloni mutirana sekvenca kod miševa sa Dišenovom (Duchenne) mišićnom distrofijom. Ona uzrokuje slabost mišića, tako da tehnika predstavlja nadu za terapiju porodicama obolelim od ove i sličnih genetičkih bolesti. Nedavno, embrioni svinje su podvrgnuti velikim genetičkim izmenama uz pomoć CRISPR-Cas9 u perspektivi da će biti bezbedniji izvor organa za transplantaciju kod ljudi.

Ako je editovanje već urađeno sa embrionima svinje, da li bi moglo da se izvrši i na ljudskim embrionima? Ovo je upravo što su kineski istraživači uradili 2015. godine, kada su upotrebili CRISPR-Cas9 da izmene β -thalassaemia gen kod 85 humanih embriona (Cyranoski i Reardon, 2015). Tehnika se ispostavila prilično neefikasnom, obzirom da je DNK sekvenca uspešno izmenjena kod manje od četvrtine embriona. Bez obzira na to, objavljivanje ovog pronalaska izazvalo je mnogo kontroverze zbog svojih etičkih implikacija.

3. CRISPR TEHNOLOGIJA KROZ SUDSKI PROCES

Jednom kada je postalo jasno koliko je CRISPR moćna tehnologija, gde se sve može koristiti i kada su se počele nazirati nove upotrebne vrednosti, svi oni koji su imali udela u transferu ovog otkrića u svetu primenjene nauke, kao oruđa genetičkog inženjerstva, počeli su se boriti za patentiranje. Rasprava se vodila između naučnih timova Fenga Zhanga, Jennifer Doudna i Emmanuelle Charpentier, odnosno, njihovih naučnih institucija: Broad Instituta-Harvard i Univerziteta Berkeley na kojem je radila Doudna i Univerziteta u Beču, na kojem je radila Charpentier u doba saradnje sa Doudnom. Naučna, ali i šira javnost je sa velikim interesovanjem pratila sudski proces oko dodele prava na patent, inače „težak“ milione dolara godišnje. Doudna i njen tim sa Berkeley su požurili da apliciraju za patent, ali je to uradio i Zhang i njegov tim sa Broad Instituta/Harvarda. Glavni problem oko patenta bilo je „ko je bio prvi“: Doudna i njen tim su rad u kojem su demonstrirali upotrebnu vrijednost CRISPR-Cas9 objavili u avgustu 2012. godine, dok su Zhang i njegov tim rad objavili početkom januara 2013.

Sud je patent dodelio Broad Institutu i Zhangu te je Berkeley uložio žalbu na ovu odluku sa argumentom da su rad objavili nekoliko meseci pre. Međutim, Broad Institut tvrdi da su pre počeli sa istraživanjem te da su prvi koristili metodu na humanim ćelijama i editovali ih, dok je Berkeley samo preporučiva kako bioaplikacija na humnim ćelijama bila jedna od mogućnosti. Međutim, Berkeley je prvi ispunio zahtev za patent, ali aplikacija Broad prošla puno brže. U septembru 2018. godine sud donosi konačnu odluku da patent pripada Broad institutu te Zhangovoj kompaniji Editas Medicine, ali ni Berkeley i Doudna te

kompanije koje je Doudna osnovala – Caribou Biosciences i Intellia Therapeutics - ipak nisu ostali praznih ruku: njima je dodeljen patent za korišćenje RNK sekvenci - vodiča u CRISPR tehnologije. Sud se u ovom specifičnom slučaju na kraju čak nije ni bavio time koje prvi dao patent, ali utvrđeno je kako nije bilo krađe ideja, nego su obe naučne institucije nezavisno došle do izuma. Još u decembru 2016. godine, patentni zavod SAD je utvrdio da su ove institucije zapravo otkrile različite stvari – Berkeley da se može koristiti za editovanje DNK kod bakterija, dok je Broad institut/Harvard pokazao kako se tehnika može koristiti i za editovanje eukariotskih ćelija, kao i onih koje su kompleksnije nego bakterijske. Berkeleyevi advokati su argumentovali kako ne treba ništa posebno da bi se Doudnin rad primenio i na kompleksnija živa bića, ali je Patentni zavod odbio to kao argument.

Zbog dugačkog sudskog procesa, tehnologiji je jedno vreme čak bila u međuprostoru tzv. limbu. Broad je besplatno ustupio tehnologiju naučnim institucijama i neprofitnim istraživačima. Predmet je još više zakomplikovan ulaskom još jednog naučnika koji je tvrdio kako je otkrio primenu CRISPR – Virginijus Šikšnys sa Univerziteta Vilnius u Litvaniji je ispunio zahtev za patent par sedmica prije Berkeleya i to ne ide u prilog Berkeleya. Ipak, kako god – Doudna i Charpentier će uz Zhonga i Šikšnysa, ostati zapamćeni kao „roditelji“ jedne tehnologija koja je obeležila 21. vek, koji je i inače vek biotehnologije.

4. MENJANJE GENA UMESTO ANTIBIOTIKA

Decenijama unazad se za infekciju sinusa ili stomačni virus daju su antibiotici širokog spektra koji uništavaju većinu bakterija. Antiviroci leče virusne bolesti na sličan način, sprečavanjem patogena da se množe i šire. Ali mikroorganizmi brzo evoluiraju. Sve veći broj bakterija postaje otporan na antibiotike. Svake godine u svetu 700.000 ljudi umire od ovakvih infekcija, a Ujedinjene nacije saopštile su da bi taj broj do 2050. godine mogao da dostigne deset miliona. Naučnici se zato okreću instrumentu za menjanje ili editovanje gena, CRISPR, koji se u ove svrhe već koristi kod komaraca kako ne bi prenosili malariju. Istraživači sada CRISPR koriste da okrenu ciklus bakterija protiv njih samih ili protiv virusa koji inficiraju ćelije.

“CRISPR je sledeći korak u antimikrobnom lečenju”, kaže Dejvid Edžel, biolog sa Univerziteta Vestern u Ontariju i vodeći autor istraživanja objavljenog u oktobru 2019. godine. CRISPR je specijalizovana oblast DNK koja stvara genetske makaze – enzime koji dopuštaju ćeliji da precizno promeni drugi DNK ili molekul RNK. Crispr je otkriven u bakterijama. Kada virus napadne, bakterije skladište deliće virusnog genoma. To im pomaže da prepoznaju virusnu infekciju kada se ona ponovo dogodi. Onda, korišćenjem enzima povezanih sa CRISPR-om, virus se može onesposobiti, a njegovo širenje sprečiti. Dr Edžel i njegove kolege uspešno su upotrebili enzim nazvan Cas9 da eliminišu jednu vrstu salmonele. Programiranjem Cas9 da bakteriju vidi kao neprijatelja, uspeali su da modifikuju salmonelu da usmrti sopstveni genom. Tim je počeo sa radom na

konjugovanom plazmidu – malom paketu genetičkog materijala koji ima sposobnost da se replicira i prenosi sa jedne bakterije na drugu. Potom su dodali enkodirana uputstva za CRISPR enzime koji će targetirati DNK salmonele. Plazmid je potom ubačen biolističkom metodom u bakteriju *E. coli*. Dr Edžel je pretpostavio da će većina vrsta *E. coli* koje su inače deo zdravog stomatnog mikrobioma biti prisutne i kod osobe koja je zaražena salmonelom. *E. coli* bi mogla da prenese modifikovani plazmid do salmonele, gde će se aktivirati CRISPR sistem i uništiti loše bakterije.

“Velika prednost CRISPR-a je što možemo da ga programiramo da uništi samo određene patogene bakterije i ne dira ostatak zdravih mikroba”, kaže Lučano Marafini, mikrobiolog sa Univerziteta Rokfeler u Njujorku. Umesto da CRISPR uništava viruse koji inficiraju bakterije, kao što se dešava u prirodi, naučnici mogu da ga programiraju da napadne viruse koji inficiraju ljude. U istraživanju objavljenom u oktobru 2019. godine, naučnici sa Instituta Broad, demonstrirali su da je moguće programirati još jedan CRISPR enzim, Cas13, da uništi tri različita jednolančana RNK virusa koji inficiraju humane ćelije: influencu A, virus limfocitnog horiomeningitisa i virus vezikularnog stomatitisa. Istraživači su zabeležili četrdesetostruki pad u virusnoj RNK u roku od 24 sata. Ako naučnici mogu da usmere CRISPR tehnologiju protiv tri relativno blaga virusa koji napadaju ljude, velika je verovatnoća da mogu i da je modifikuju tako da napada i smrtonosnije virusne infekcije. Kameron Mirvold, istraživač na postdoktorskim studijama na Broadu, kaže: “Ako virus evoluirao i mutirao, možemo da jednostavno promenimo CRISPR sistem da odgovara onome što virus trenutno radi.”

5. NOVA VRSTA CRISPR TEHNOLOGIJE ZA TARGETIRANJE RNK VIRUSA

CRISPR-ov genetički ekran pomogao je naučnicima da identifikuju gene koji su ključni u anemiji srpstih ćelija, imunoterapiji protiv kancera, metastazi kancera pluća i mnogim drugim bolestima. Međutim, ovi genetički ekrani su ograničenog obima i mogu samo da targetiraju DNK. Za brojne regione humanog genoma targetiranje DNK možda neće biti efikasno, a kod drugih organizama koji imaju genetički materijal RNK, kao što su korona virusi ili gripa, ne mogu uopšte da se upotrebljavaju sa postojećom tehnologijom CRISPR ekranima ili da seku DNK.

Najnovija istraživanja koja su objavljena u martu mesecu 2020. godine u časopisu *Nature Biotechnology*, istraživači u laboratoriji dr Neville Sanjana u Njujorškom genom centru i Njujorškom univerzitetu, razvili su novu vrstu CRISPR ekranske tehnologije za targetiranje RNK. Istraživači su iskoristili nedavno okarakterisani enzim CRISPR zvani Cas13 koji seče RNK umesto DNK. Koristeći Cas13, oni su stvorili optimizovanu platformu za masovno paralelne genetičke ekrane na nivou RNK u humanim ćelijama. Ova tehnologija skrininga može se koristiti za razumevanje mnogih aspekata regulacije RNK i za

identifikovanje funkcije nekodirajućih RNK, koje su molekule RNK koje se proizvode, ali ne kodiraju proteine.

Targetirajući hiljade različitih mesta u transkriptima humane RNK, istraživači su razvili sistem mašinskog predviđanja utemeljena na razumevanju kako bi ubrzali identifikaciju najefikasnijih Cas13 lidera sekvenci RNK. Nova tehnologija je dostupna istraživačima putem interaktivnog vebajta i otvorenog koda alata kako bi predvidili efikasnost lider sekvence RNK za prilagođene ciljeve RNK i pruža unapred dizajnirane lidere RNA za sve gene koji kodiraju proteine i humane proteine. "Predviđamo da će enzimi Cas13 koji targetiraju RNK imati veliki uticaj na molekularnu biologiju i medicinsku primenu, ali malo se zna o dizajnu lider sekvenci RNK za visoku efikasnost targetiranja", naglasila je dr Sanjana, autor studije. "To smo nameravali promeniti kroz dubinsku i sistematsku studiju kako bismo razvili ključne principe i prediktivno modeliranje za najefikasniji dizajn lidera." Enzimi Cas13 su CRISPR tipa VI (klasterirani redovno interspaced kratki palindromski ponavljači) enzimi koji su nedavno identifikovani kao programibilni proteini vođeni RNK, RNK-ciljani sa nukleaznom aktivnošću koji omogućavaju raskidanje ciljnih gena bez promene genoma. Ovo svojstvo čini Cas13 potencijalno značajnim terapijom za uticaj na ekspresiju gena bez trajne promene sekvence genoma.

"Ovo je vrsta tehnološke inovacije koju negujemo i razvijamo u Njujorškom genom centru. Ova najnovija tehnologija CRISPR iz laboratorije Sanjana ima značajne implikacije za unapređenje polja genomike i preciznosti medicine", rekao je dr Ma Maniatis, Naučni direktor i izvršni direktor, Njujorškog genomskeg centara. Postdoktorant Hans-Hermann Vessels i student doktorskog studija Alejandro Mendez-Mancilla, koji su prvi autori studije, razvili su komplet novih alata zasnovanih na Cas13 i izveli ekran za popisivanje i permutaciju u ćelijama sisara. Ukupno su istraživači prikupili informacije za više od 24.000 lidera sekvenci koje ciljaju RNK. "Slagali smo lider sekvence RNK kroz mnogo različitih transkripta, uključujući nekoliko humanih gena gde smo lako mogli da izmerimo količinu transkripta pomoću bojenja antitela i protočne citometrije", rekao je dr. Vessels. "Putem smo otkrili nekoliko zanimljivih bioloških pojava koje mogu proširiti primenu Cas13 enzima koji ciljaju RNK". Među nalazima tima su, na primer, pojave koji regioni lidera RNK su važniji za prepoznavanje ciljne RNK. Koristeći hiljade lider sekvenci RNK sa 1, 2 ili 3 jednoslovne neusklađenosti sa ciljnom RNK, identifikovali su kritičnu "semensku" regiju koja je izuzetno osetljiva na neusklađenosti između vodiča CRISPR i cilja.

Ovo otkriće će pomoći naučnicima u dizajniranju vodiča RNK kako bi se izbegle van ciljne aktivnosti na nenamernim ciljnim RNK. Pošto tipična humana ćelija izražava približno 100.000 RNK, tačno ciljanje Cas13 samo predviđenog cilja je od vitalne važnosti za skrining i terapijsku primenu. Pored unapređenja razumevanja Cas13 van ciljeva, „semenski“ region bi se mogao koristiti za biosenzore nove generacije koji se mogu preciznije razlikovati između usko

povezanih ili homolognih RNK vrsta. Sve u svemu, ova studija povećava broj tačaka podataka iz prethodnih Cas13 studija u ćelijama sisara za više od dva reda veličine. "Posebno smo uzbuđeni što koristimo optimizovani sistem za skrining Cas13 za ciljanje nekodirajućih RNK," rekao je koautor prvog filma Mendez-Mancilla. "Ovo uveliko proširuje okvir alata CRISPR za prebacivanje genetskih i transkriptomskih ekrana." Tokom studije, istraživači su primetili značajnu razliku u narušavanju proteina kada su ciljali različite elemente koji kodiraju proteine i nekodirajuće elemente informacione RNK. Pronašli su dokaze da se Cas13 takmiči sa drugim proteinima koji vežu RNK koji su uključeni u obradu i spajanje transkripta. Tim je nedavno iskoristio svoj prediktivni model predviđanja RNK za posebno kritičnu analizu slučaja javnog zdravlja COVID-19 nastao je usled koronavirusa koji sadrži genom RNK - a ne DNK. Koristeći model izveden iz njihovih masovno paralelnih ekrana, istraživači su identifikovali optimalne lider sekvence RNK koje bi se mogle koristiti za buduću detekciju i terapijske aplikacije.

6. ETIČKI PROBLEMI I BUDUĆNOST CRISPR TEHNOLOGIJE

Sa ovom tehnologijom moguće je uneti izmene u genom germinativnih ćelija (spermatozoidi i jajne ćelije), koje bi mogle da se prenesu na naredne generacije. Osim što ova ideja ima veliki potencijal da iskoreni genetičke bolesti (60.000 naslednih genetičkih bolesti), ona takođe predstavlja etičke nedoumice koje se odnose ne samo na eksperimente na ljudskim embrionima, već i pomalo uznemirujuću mogućnost inženjeringa germinativnih stem ćelija. Sa CRISPR-Cas9, teorijski pitanje koje modifikacije bi trebalo da budu dozvoljene kao medicinski tretman u budućnosti.

Da li bi osobine poput inteligencije ili boje očiju mogle da se smatraju adekvatnim za medicinsko unapređivanje? Ovo strahovi možda izgledaju daleki, ali postoji još jedan razlog za brigu: inženjering germinativnih stem ćelija mogao bi da ima potpuno nepredviđene i nepovratne posledice po buduću generaciju. Ovo je naročito važno obzirom da su nedavna genetička istraživanja pokazala da su interakcije između gena i drugih mehanizama nasleđivanja mnogo složenije nego što se ranije mislilo (Chang i sar., 2020).

Ove implikacije nisu promakle naučnicima. Neki se slažu da je inženjering germinativnih stem ćelija prepun etičkih "nagaznih mina" i veruju da svako CRISPR-Cas9 istraživanje koje koristi humane embrione treba obustaviti. Drugi, međutim, veruju da moratorijum ne bi bilo teško sprovesti, ali da bi to takođe ometalo napredak istraživanja. Uprkos tako različitim gledištima, naučnici su se naizgled odlučili za dijalog i transparentnost kao najbolji put napred, što dokazuju brojni naučni skupovi na ovu temu širom sveta.

U međuvremenu, razvoj CRISPR-Cas9 nastavlja se velikom brzinom. Farmaceutske kompanije istražuju ovu tehnologiju da bi unapredile razvoj i istraživanje lekova, a tehnički nedostaci se popravljaju i unapređuju – dok se između pionira tehnike (Doudna/Charpentier i Zhang) vodi ogorčena sudska

rasprava oko patenta. Bez obzira na njen ishod, veliki i značajan uspon CRISPR–Cas9 je samo početak.

Događaj u kojem je kineski naučnik dr He Jiankui u tajnosti koristio tehnologiju CRISPR za editovanje ljudskih embrija ostaje primer kako se lako može skrenuti u mračno područje biotehnologije ukoliko ostavimo na stranu bioetičke regulative. Ovaj poduhvat neće ostati usamljen: ruski naučnik Denis Rebrikov već najavljuje ponavljanje Jiankuievog eksperimenta. CRISPR se može koristiti na somatskim ćelijskim linijama tj. na diferenciranim ćelijama odraslih individua, ali i na embrionalnim ćelijama te zametnim ćelijama kakve su jajne ćelije i spermatozoidi. Što znači da se mogu prepravljati osobine, genetičke šifre koje se mogu prenositi na naredne generacije. Pri svemu tome, CRISPR-Cas9 je izuzetno efikasna tehnologija, pristupačna i relativno jeftina, no ne i savršena : naučnici nikako da usavrše ovu tehnologiju tako da ne pravi greške u editovanju, tzv. „off-target“, rikošet-greške kada enzim izreže i dio genoma na koji ne ciljamo i proizvede neželjene mutacije. Stoga se mnogi pitaju da li će se ova tehnologija ikada moći koristiti u medicini. Stvaranje „dizajniranih beba“ pomoću ove tehnologije još uvek je vrlo daleko, bez obzira da li je to naučnicima san ili horor-film.

LITERATURA

- 1.) Chang, W.; Liu, W.; Shen, H.; Chen, S.; Liao, P.; Liu, Y. Molecular and logic gate for multiple single-nucleotide mutations detection based on CRISPR/Cas9n system-triggered signal amplification, *Analytica Chimica Acta*, 22 May 2020, 1112:46-53 Language: English. Elsevier B.V. DOI: 10.1016/j.aca.2020.03.058
- 2.) David Cyranoski, Sara Reardon, Embryo editing sparks epic debate, *Article in Nature* 520(7549):593-4 · April 2015, DOI: 10.1038/520593a , Source: PubMed
- 3.) Kang, Xiangjin; He, Wenyin; Huang, Yuling; Yu, Qian; Chen, Yaoyong; Gao, Xingcheng; Sun, Xiaofang; Fan, Yong, Introducing precise genetic modifications into human 3PN embryos by CRISPR/Cas-mediated genome editing, *Journal of Assisted Reproduction & Genetics*, May2016, Vol. 33 Issue 5, p581-588, 8p. Publisher: Springer Nature.
- 4.) Le Cong, F. Ann Ran, David Cox, Shuailiang Lin, Robert Barretto, Naomi Habib , Patrick D. Hsu, Xuebing Wu, Wenyan Jiang, Luciano A. Marraffini, and Feng Zhang, *Multiplex Genome Engineering Using CRISPR/Cas Systems*, Institute of MIT and Harvard, 7 Cambridge Center, Cambridge, MA 02142, USA., 15 Feb 2013:Vol. 339, Issue 6121, pp. 819-823, DOI: 10.1126/science.1231143.
- 5.) Mattei, Tobias A., The CRISPR-Cas9 Genome Editing System: Not as Precise as Previously Believed, *In World Neurosurgery*. October 2018 118:377-378 Language: English. DOI: 10.1016/j.wneu.2018.08.042.

Jelena Bošković
Vera Popović

DIFFERENT FUNCTIONING PRINCIPLES OF CRISPR-CAS9 GENETIC TECHNOLOGY

Summary of work:

The goal: The paper tries to show the importance of the CRISPR-Cas9 gene system. The functioning of CRISPR-Cas9 gene technology, human and any other organism is considered. Its importance for future genetic research is emphasized. **Methods of work:** Descriptive method, analysis, synthesis, deductive and inductive method and logic were applied. **Results:** The development of recombinant DNA technology during the 1970s marked the beginning of a new era for biology. For the first time, molecular biologists have acquired the ability to manipulate DNA molecules. By enabling them to study genes, they use them to develop new medical branches and biotechnology. Recent advances in genome engineering technology have sparked a new revolution in biological research. Instead of studying DNA extracted from the context of the genome, researchers can now directly edit or modulate the function of the DNA sequence in their endogenous context. In almost every organism of choice, allowing them to shed light on the functional organization of the genome at the system level, as well as the identification of causal genetic variation. **Conclusion:** CRISPR-Cas9 is a system that bacteria use to defend themselves against virus attacks, but it has recently been exploited as a technology for cutting genomes in specific places. The system consists of two components: CRISPR and Cas9. CRISPR stands for "CLUSTERED REGULARLY INTERSPACED SHORT PALINDROMIC REPEATS", and refers to places in the genome where the DNA sequence is repeated. Near these repeats are Cas genes that encode important enzymes in the living system.

Key words: CRISPR-Cas9, enzymes, encoding, DNA RNA protein, prokaryotes and eukaryotes.

Майя Декар, фелинотерапевт

Киев, Украина

majok35@gmail.com

ФЕЛИНОТЕРАПИЯ

Краткое содержание:

Введение: Всем известно, что в XXI веке многие семьи имеют домашних питомцев, которых считают полноправными членами своей семьи. Часто такими любимцами становятся кошки. **Цель работы:** показать важность и необходимость кошек в семье, в том числе и с точки зрения их позитивного влияния на наше здоровье, чтобы люди чаще выбирали этих животных в качестве домашних питомцев. **Методика работы:** изучение печатных и электронных источников и собственный опыт. **Результаты** моих исследований говорят о том, что кошка в качестве домашнего животного оказывает неоценимое терапевтическое влияние на поддержание и улучшение нашего здоровья. Кошки улучшают нашу способность к социальному взаимодействию, а также создают для нас одним своим присутствием более подходящую и комфортную социальную среду не только внутри семьи, но и в обществе в целом. **В итоге** мы можем сделать вывод, что кошки в качестве домашних любимцев оказывают положительное влияние на каждого члена семьи, как со стороны физического здоровья, так и с точки зрения психологического состояния. Мы можем многому научиться у кошек, особенно в том, что касается любви, дружбы и привязанности.

Ключевые слова: Кошка, домашний питомец, лечение, здоровье.

Статья

Введение. Всем известно, что в XXI веке многие семьи имеют домашних питомцев, которых считают полноправными членами своей семьи. Часто такими любимцами становятся кошки.

Цель работы: показать важность и необходимость кошек в семье, в том числе и с точки зрения их позитивного влияния на наше здоровье, чтобы люди чаще выбирали этих животных в качестве домашних питомцев.

Методика работы: изучение печатных и электронных источников и собственный опыт.

Результаты моих исследований говорят о том, что кошка в качестве домашнего животного оказывает неоценимое терапевтическое влияние на поддержание и улучшение нашего здоровья. Кошки улучшают нашу способность к социальному взаимодействию, а также создают для нас одним своим присутствием более подходящую и комфортную социальную среду не только внутри семьи, но и в обществе в целом.

Люди спрашивают, как кошки нас лечат? Расскажу одну реальную историю. Когда маленькой Айрис Грейс диагностировали тяжелую форму аутизма, врачи говорили: «Возможно, она никогда не научится говорить и хотя бы как-то общаться с другими людьми». Малышка ни с кем не контактировала и даже родители не понимали, что она хочет и что ей мешает.

Но все изменилось, когда семья завела кошку Тулу (Thula). Кошка породы мейнкун сразу полюбила девочку и, о чудо, через некоторое время та ответила ей взаимностью! Когда кошка лежала у девочки на коленях и урчала, это успокаивало ее маленькую хозяйку. А еще Тула, как и Айрис Грейс, очень любит воду, поэтому часто они вместе принимали ванну и играли в воде. Тула сопровождала девочку во всех ее занятиях.

Постепенно, найдя общий язык с кошкой, Айрис Грейс научилась улыбаться, коммуницировать с родителями и окружающими людьми, говорить отдельные слова, а затем и фразы. Она стала интересоваться окружающим миром и полюбила маленькие семейные путешествия.

Сейчас Айрис Грейс уже выросла, в этом году ей исполнится 15 лет. Она великолепный художник с особым видением мира, а ее мама, фотограф и писатель Арабелла Картер-Джонсон, и сегодня любит снимать Тулу.

Для семьи, в которой есть ребенок с заболеванием аутистического спектра, кошка, пожалуй, наилучший домашний питомец. Большинство кошек очень любят сидеть на руках или даже лечь на человека, а стимуляция тяжестью очень успокаивает людей с аутизмом.

Но, пожалуй, нацеленное свойство кошек - это их умение урчать. Урчание имеет частоту 25-150 Гц и для человека ощущается как приятная вибрация. Ученые узнали, что именно эта частота звука может позитивно воздействовать на сердечный ритм и кровяное давление, приводя их к физиологической норме. Так что владельцы кошек в целом реже имеют проблемы с приступами гипертонии и артимии. А людям, перенесшим инсульт, просто рекомендуется завести кошку, поскольку кошачьи вибрации способствуют восстановлению мозгового кровообращения.

А еще кошачье урчание и температура их тела, 38-39 градусов, способны уменьшить наши болевые ощущения и ускорить регенерацию поврежденных тканей. Из всех млекопитающих у кошек быстрее всего срастаются переломы и раны, и не в последнюю очередь благодаря именно их умению создавать свои уникальные вибрации. Ведь многие котовладельцы замечают что даже тяжелобольной или травмированный кот часто урчит. Так что, когда кошка приходит и ложится на недавно прооперированную или травмированную часть тела хозяина, тот постепенно чувствует облегчение.

Конечно, только наша искренняя любовь к кошке позволит нашему пушистому другу позитивно повлиять на наше здоровье. Именно когда мы прикасаемся к тем, кого мы любим, в нашем теле вырабатывается гормон любви окситоцин. А с ним снижается стресс, нервозность, приступы

компульсивного переживания или увлечения алкоголем, и постепенно мы ощущаем себя и выглядим лучше. Ведь, когда мы ощущаем настоящую любовь, весь мир для нас меняется и выглядит добрым и ярким. Любите ваших кошек, независимо от того, какой они породы, и вы точно будете чувствовать себя лучше!

В заключении отмечу, что кошка в качестве любимого домашнего питомца, оказывает неоценимое действие на каждого из нас с точки зрения и физического, и психического состояния. Нам стоит многому поучиться у кошек, особенно любви, чувству привязанности и дружбе.

Ключевые слова: Кошка, домашний питомец, лечение, здоровье.

ЛИТЕРАТУРА

- 1.) Википедия. Фелинотерапия <https://cs.wikipedia.org/wiki/Felinoterapie>
- 2.) Когда кошка превращается в доктора// Русский доктор. Таня Томич.
<https://www.ruskidoktor.rs/duh-i-telo/felinoterapija-kad-se-macka-pretvori-u-doktora/>
- 3.) Фелинотерапия. Блог «Здоровье и красота»
<https://zdravljeilepota.blog/2022/11/12/felinoterapija/>
- 4.) Фелинотерапия. Евроканис, кинологический клуб
<https://www.eurocanis.sk/index.php/canisterapia/felinoterapia>

Майя Декарп

FELINOTERAPIJA

Sažetak rada:

Uvod: Svi znamo da u 21. veku, u ovo savremeno doba, mnogi imaju svoga kućnog ljubimca, i osećaju ga kao člana svoje porodice, a mačka je često baš taj ljubimac. **Cilj rada** je da ukaže o značaju i potrebi mačke, kao kućnog ljubimca, da bude što češći kućni ljubimac u savremenom svetu, sa preventivne i terapeutske tačke gledišta, radi našeg boljeg zdravstvenog stanja. **Metodologija rada** se zasniva na osnovu dosadašnjih elektronskih i pisanih saznanja, kao i ličnog iskustva. **Rezultati** mojih saznanja i iskustava uveliko potvrđuju da mačka, kao kućni ljubimac, ima neprocenjivo preventivno i terapeutsko dejstvo za održavanje i poboljšanje našeg dobrog zdravstvenog stanja. Mačke, kao kućni ljubimci, utiču na bolju i humaniju socijalnu komunikaciju i primereniji socijalni milje, ne samo u okviru porodice, nego i u široj društvenoj zajednici. **Zaključiti** možemo, da mačke, kao voljeni kućni ljubimac, imaju pozitivno i neprocenjivo dejstvo na svakoga od nas, sa zdravstvenog i socijalnog aspekta, te da podosta možemo naučiti od njih, a pogotovo o značaju drugarstva, ljubavi i privrženosti.

Ključne reči: Kućni ljubimac, mačke, lečenje, zdravlje.

Marko Đorđević, dipl. economist

Lisabon, Portugal

marko.portuguese@gmail.com

ACTIVATION OF GENES FOR LIFE AND HEALTH

Abstract:

Introduction: New findings have confirmed that existing genes in living organisms can be activated and deactivated, thereby affecting their functionality, which is of utmost importance for life and health. The aim of this study is to indicate how existing but "inactive" genes can be activated and stimulated. **The methodology** is based on information from available sources in written, electronic, and video form, as well as published papers and personal experience. **The results** confirm that in all living beings, especially in humans, inactive genes can be activated to express their life-giving function and power. One example in plants is that when a caterpillar eats plant leaves, the plant can activate a gene that produces an unhealthy substance for the caterpillar, or it can produce a very interesting scent that attracts wasps that kill caterpillars. Before the arrival of caterpillars, genes in plants were not active. Genes were activated according to the needs. One example in animals is that during the rearing period of young ferrets, "inactive" genes are activated in the mother ferret, which then produce poison against the bite of a viper. When the baby ferrets grow enough to escape from the viper, the genes in the mother ferret that neutralize the viper's poison are turned off. Plants or animals could not activate genes by their own will. Genes are constantly changing according to the life messages that a living being sends to the intelligence that conceived and created it. The truth is that of all living beings on planet Earth, only human beings have free will to choose which information to emit and receive. Scientists have confirmed that genes react to external sources of energy, that human DNA sends information into the cosmos, and that it receives information from the cosmos through electromagnetic and sound signals. Human genes are constantly changing, depending on the signals that reach them. This is a new discovery. Science has confirmed that spiritual, or rather life energy, influences genes. Good spirit is love, truth, kindness, beauty, hope, trust... It activates genes. Bad spirit is anger, hatred, despair, distrust, lies, evil, misunderstanding, ugliness... It extinguishes life-giving genes. **Conclusion:** It has been proven that God takes such care of and has love for plants, animals, and even more so for humans, as His most perfect and beloved miracle. Let's discover the truth. That is wonderful freedom. That is the true definition of freedom, which differs greatly from the official human definition of freedom in this time and world. Let's activate our life-giving genes.

Keywords: Gene activation, life, health.

Work:

The results of the work confirm that modern science has discovered that inactive genes in all living beings, especially humans, can be activated, thus manifesting their previously unexpressed function and power. Scientific research has confirmed that "Plants have intelligence" and that existing but unactivated "dormant" genes in them can be activated according to the current needs of the plants. When a caterpillar eats a plant's leaves, the plant has 2 protection mechanisms. The first is to activate a gene that produces an unhealthy substance for the caterpillar, and the caterpillar, by eating the leaf, ingests that substance and falls off the leaf. Before the caterpillar was on the leaf, the plant did not produce that substance. The second way is for the leaves to produce a very interesting type of scent that attracts wasps, and the wasps come and kill the caterpillars. Before the arrival of caterpillars, the genes in plants were not active.

With plants, not all "inactive" genes are activated every time. Sometimes caterpillars can eat leaves without any problems because Life wants to maintain natural balance. In the scientific journal SCIENCE NEWS, October 1995, a paper was published: Changing Sex in Mid-ocean. A male of a certain fish species living in the Great Barrier Reef in Australia usually has around 12 females. If something happens to him, the oldest female becomes male. When scientists returned the male, the female that had been male became female again. Genes couldn't be activated by plants or animals, but rather by life messages and laws of the all-powerful intelligence that conceived and created everything living and non-living, visible and invisible, known and unknown, which we affectionately call God (Life, Life Energy, Universe, Nature, Ether, Matrix, Life Matrix...). The fact is that genes constantly change according to the needs of life or anti-life messages. The will and task of the Life Force is to sustain life, and that in all its balance. Genes always respond to meaning, need, will...

In plants and animals, the laws of life have no problem responding to life needs because plants and animals do not have the ability to know and choose. Plants and animals are not responsible for what they do not know. They are innocent because they do not know. Therefore, Life in nature has full freedom to manipulate genes created for the life of plants and animals. Of all the creatures on planet Earth, only human beings have free will, which is often in conflict with Life. Life has created beautiful waterfalls, and for some people, it is just water falling from a rock. Those people have refused to see the will, beauty, and love of God. They refuse to accept the truth. They see only the fact. The anti-life message is to accept only the fact and refuse to accept the truth. What people call bad and evil, for Life, is excessively evil. Life loves a person who knows nothing more than one who knows something contrary to the Will of Life. It is even worse if you are a scientist because almost all scientists believe in statistical data. If something is impossible in 99% of cases, we say it is impossible, which is not true. Science now knows that electric energy, electromagnetic force, or any other energy can activate genes. How can a sick human being be healed by activating

life-giving dormant (inactive) genes? What new message can activate genes without damaging them and without causing any unwanted effects? Love has that power. Scientists have known that for a long time. Love has no unwanted effects, but it activates genes. With the help of life messages recognized by Life, life-giving genes are activated.

Some people believe that their healing is impossible because someone told them so, and they believed it. As long as it is believed that healing is impossible, a person cannot be healed. God's justice and will are such. Life does not want to impose its will, opinion, desire, belief... because then it would not be the will and justice of God. Through the realization of the true truth, the real truth will free us from rejecting the possibility of healing. Then Life will be able to intervene in our lives. Then Life will be able to do its job. This is the scientific method. Knowledge is necessary. It is good even when we know nothing, but we will benefit much more when we learn something TRUE. A person must make an effort to accept the truth. Sometimes the truth needs to be repeated every hour. In the human brain, there are connections (synapses) between brain cells that are very strong. They are imbued with past beliefs, which are often untrue, full of anti-life messages. Past synapses (connections) say IT IS IMPOSSIBLE. Most brain genes are responsible for creating synapses. We must continuously strengthen new connections, connections of truthful information. That is why we must practice. The TRUTH we learn from uncensored scientific journals, lectures, experiences... helps to break old and create new connections between brain cells. This way of life is called "neosynaptic way of life." It is a way of life in which we create new brain connections. It is a way of life in which we turn over a new leaf. It's not just a change in diet. That's a superficial conclusion. Above all, we must open our hearts to accept the TRUTH.

By changing our diet, we prepare genes to accept the sparks of life for activating inactive genes. If the cellular environment where genes are located is unhealthy, then it will be impossible or very difficult for the sparks sent by Life to reach the genes. Therefore, a person must consciously change their diet to cleanse the space around genes so that genes can receive signals from Life and thus be activated. This is the concept of a new beginning. A new beginning is actually freeing ourselves from wrong and untrue beliefs. We are freed by learning the truth. A human being has the ability to understand.

Although genetics science has advanced so much in the 21st century, we cannot teach plants and animals, but humans have the privilege in this chaos of the last days to understand the truth revealed to them by God.

When a person encounters Life, and their faith in Life strengthens, then God/Life will be able to heal us. We will receive a wonderful message that will create life energy within us. This will revitalize us. During this process, genes will also be healed. Then you will feel Life within yourself. That is the purpose of God's message about health.

A human gene receives information from the cosmos. The recording of information is done at the wave level, through electromagnetic and sound emissions. Our gene molecule contains metal atoms, which are a kind of antenna directed towards the cosmos, emitting and receiving information at the same time.

In an experiment with frog eggs, it was proven that if we place frog eggs in a chamber made of nickel and iron, where all conditions for normal development are created, and only the external electromagnetic environment is excluded or greatly reduced, such eggs and embryos turn into monsters and die. This is evidence that the external electromagnetic environment is necessary because it creates a wave metabolism. Wave regulation for development and life comes from the cosmos. In ordinary chambers where cosmic information contributes, normal frogs hatch.

The fact is that genetic information is created and received by the organism through sound and electromagnetic waves of various ranges, which it receives not only externally but also generates itself.

In the human body, information between all cells should be exchanged instantly.

Einstein, Boris Podolsky, and Nathan Rosen predicted in 1935 that if two photons in a connected state diverge, and one of them changes its path (say it hits something), it disappears, and its information is instantly transmitted to the other photon. One photon becomes another photon. This quantum property is called teleportation. In 1977, it was experimentally proven that a photon can be teleported, i.e., instantly transmitted from one place to another while preserving information. Human chromosomes, or the genetic apparatus, work on the principle of photons. This means that our cells communicate with each other at an infinite speed.

In short, the concept of time disappears there, and information is instantly known because it is transmitted by photons, and photons are entangled with each other.

The nervous system also transmits information, but it takes a large block of information and then transfers it in larger parts between cell organs and tissues. So, there is no contradiction there.

Biologists and geneticists cannot explain 99% of the functions of our genes. Why are life-giving genes not activated in some cases? Genes are not activated in individuals who send anti-life messages through their way of life. Some people carry a sense of guilt, and guilt is one of the strongest negative forces. The sense of guilt is actually the meaning of an anti-life lifestyle.

Anti-life messages prevent the activation of life-giving genes. When we have an anti-life message within us, why would the gene, designed and placed in us for our life, be activated??? There is no reason for it to be activated because the gene reacts according to the needs.

If we are dependent on alcohol, drugs, unhealthy food... we start to destroy ourselves. These are anti-life messages.

We live in a war of genes. It's a war of meaning!

Who and what decides which gene will be activated? Our lifestyle determines which gene will be activated.

We cannot activate any gene with our mind. However, when our lifestyle can say, "I want to live," then anti-life forces have nothing to object to, and life genes are activated.

Genes react to need and meaning.

All cells in our body communicate with each other and receive all information at every moment.

An experiment was conducted: Alpha part of the chromosome was "targeted" by radiation. Only one chromosome in one cell was targeted. The chromosome was damaged and fragmented. When the first chromosome was damaged by radiation, the chromosome next to it was fragmented without the influence of radiation. It's like when you are offended by someone, then you call a friend, and then your friend is also hurt. One can be hurt by a message. That's why we are not just physical beings but also spiritual beings.

In the scientific article "Cell Communication: the Inside Story," it was proven that cells communicate through electrical and electromagnetic signals. Each person has their electrical and magnetic signal they send. That's why we say about someone who says nothing: "Oh God, they are so evil." That's because our gene feels the signal. "I think they don't like me."

The truth is that we communicate through electrical and magnetic signals.

If we say just one thing, and if we really mean it, our gene is touched. But if we don't really mean it, even if we said the right thing, we won't touch the other person.

"No matter how wonderful a lecture the lecturer gives us, if they really don't think so, we will be bored and not touched." When they really understand what they are talking about, and when the lecturer really believes it, our gene is touched by a powerful electromagnetic signal coming from the source, in this case, the lecturer.

Every molecule has its signal. When the signal comes, it touches the receptor on the cell membrane for that signal, but the molecule itself does not enter the cell. The receptor is activated (it was deactivated until then) due to the received signal and sends a signal into itself, that is, into the cell. Then the signal to the cell increases and increases (generates), reaching the cell nucleus, to the gene in the cell. At the end of this event, the special cell gene is activated by that signal.

Scientists call this type of study "signal transaction." The signal is conveyed all the way to the gene level. That's why when we hear a good message, we feel touched, stirred. Our genes are touched and activated.

When I started eating natural, industrially and thermally untreated plant-based food, my meaning related to it was: "Here, this is the food God made for us." I wanted to eat food in the way Life created it, not how man wants. This means that by eating that food, I give glory to God. That meaning is more important than the food itself.

We emit anti-life messages when we lie, when we slander, when we are angry, full of rage, condemnation, and unforgiveness. If we do not understand forgiveness and if we do not forgive, it is indeed sin and a great anti-life message.

We are sick of facts and do not see the truth. So when we encounter an enemy, we throw forgiveness at them (in the Bible, a stone represents forgiveness, Truth, Jesus, Life message...). If the sinner accepts the "stone" (forgiveness) as Truth, they will live, but if they do not accept that stone (truth), the stone will kill them.

Who judges whom? The sinner judges themselves, i.e., the sick judge themselves.

Many think they need to repent to be forgiven. That is the wrong path. The right path is - "Yes, I made a mistake, but I am already forgiven, so I will repent."

The purpose of the entire health message is that "Everything is in one." A person's physical health is not separate from their spiritual life.

In a series of experiments, scientists realized and confirmed that genes react to an external source of energy. It has been experimentally proven that human DNA sends information to the cosmos and receives information from the cosmos at the wave level, through electromagnetic and sound signals.

The electrical and magnetic waves emitted by the heart are 100 to 5000 times more intense than those emitted by the brain. This confirms the truth that God and the life environment recognize and respond to true life messages emitted by the feelings of the heart, rather than the mind, which is often the result of untrue and wrong beliefs.

Human genes are constantly changing, depending on the signals they receive. This is a new discovery. Science has confirmed that spiritual, or life energy affects genes. Good spirit is love, truth, peace, goodness, beauty, hope, trust... That activates genes. Bad spirit is lies, anger, hatred, hopelessness, distrust, evil, misunderstanding, the race for money, arrogance... That extinguishes life genes.

When we rejoice in the beauty of what is created around us, when we do good, when we help others, when we love..., the genes that produce the happiness hormone are activated. We become happy. We are full of endorphins. Our happiness affects the activation of genes against Carcinoma, AIDS, Alzheimer's disease, Multiple Sclerosis, Diabetes Mellitus... Then the patient receives life energy and heals.

When truth is recognized and felt, then even the impossible becomes possible. Everything is possible. That is a scientific fact. Genes believe in what we feel and what we believe in.

Dr. Duško Kozić, a neuroradiologist from the Institute of Oncology in Sremska Kamenica, Dr. Aleksandar Račić, a surgeon from the Clinical Center of Serbia in Belgrade, and Dr. Boro Vujasin, a gynecologist-obstetrician from the Health Center in Titel..., confirm that even in today's age, "Miracles that are not miracles" are happening.

When a person learns, understands, and feels the truth, when they change their beliefs and life messages, then even "incurable diseases" left to their ultimate outcome, such as advanced stages of cancer, truly become curable, with the amazement and evidence of the most modern medical equipment.

"There are two ways to deceive: to believe in something false, or not to believe in what is true." - Soren Kierkegaard

"Truth exists, only lies can be invented, so when you know the truth, it is easy to listen to lies." - Boro Vujasin

Based on what has been learned so far, we live the truth.

I can conclude that it has been proven that God has so much love and cares for plants, animals, and how much more He loves humans, as His most perfect and beloved miracle.

I urge wonderful human beings to discover the truth! Let's find out the truth! That is wonderful freedom. That is the true definition of freedom. True truth differs greatly from the official human definition of freedom in this time and world. Let's activate our life-giving genes.

REFERENCES

- 1.) NATURE, 2002, 8. avgust
- 2.) Divine intelligence and our health/Boro Vujasin- Novi Sad, Society for Population Policy "Breg". 2019 (Novi Sad: NS Mala knjiga Plu), ISBN 978-86-915909-7-0
- 3.) SCIENCE, 11. January, 2002, Identification of a Major Gene Regulating Complex Social Behavior; Michael J. B. Krieger and Kenneth G. Ross
- 4.) Čudesna varnica –Dt Sang Li,
<https://www.youtube.com/watch?v=kwsAe0IoshI>
- 5.) SCIENCE NEWS, oktobar, 1995, Changing Sex in Midocea

Marko Đorđević

AKTIVACIJA GENA ZA ŽIVOT I ZDRAVLJE

Sažetak rada:

Uvod: Nova saznanja su potvrdila da se postojeći geni u živim bićima mogu aktivirati i deaktivirati, te samim tim i njihova funkcionalnost, što je od izuzetnog značaja za život i zdravlje. **Cilj rada** jeste da ukaže, na koji način se

mogu aktivirati i stimulirati postojeći, ali „neaktivni“ geni. **Metodologija rada** se zasniva na saznanjima iz dostupnih izvora u pisanoj, elektronskoj i video formi, te publikovanih radova i ličnog iskustva. **Rezultati** saznanja potvrđuju da se kod svih živih bića, a pogotovo kod čoveka mogu aktivirati neaktivni geni, te ispoljiti svoju živototvornu funkciju i moć. Jedan od primera kod biljaka jeste da, kada gusenica jede lišće biljke, biljka može da aktivira gen koji proizvodi nezdravu supstancu za gusenicu, ili da proizvodi veoma interesantnu vrstu mirisa, koji privlači osice koje ubijaju gusenice. Pre dolaska gusenica, geni u biljkama nisu bili aktivni. Geni su se aktivirali u skladu sa potrebama. Jedan od primera kod životinja jeste da se u periodu odgajanja mladih tekunica, u majci tekunici se aktiviraju „neaktivni“ geni, koji tada proizvode otrov protiv ujeda zvečarke, a kada bebe tekunice dovoljno porastu da mogu pobeći od zvečarke, kod majke tekunice se ugase geni koji neutrališu otrov zvečarke. Gene nisu mogli da aktiviraju ni biljke, ni životinje svojom voljom. Geni se stalno menjaju u skladu sa životnim porukama koje živo biće odašilje inteligenciji koja ga je osmislila i stvorila. Istina jeste, da od svih živih bića na planeti Zemlji, jedino ljudska bića imaju slobodnu volju da biraju koje će informacije odašiljati i primati. Naučnici su potvrdili da geni reaguju na spoljašnji izvor energije, da ljudska DNK šalje informacije ka kosmosu, i da prima informacije iz kosmosa putem elektromagnetnih i zvučnih signala. Geni čoveka se stalno menjaju, što zavisi od signala koji dolazi do njih. Ovo je novo otkriće. Nauka je potvrdila da na gene utiče duhovna, to jest životna energija. Dobar duh jeste ljubav, istina, dobrota, lepota, nada, poverenje... On aktivira gene. Loš duh jeste bes, mržnja, beznađe, nepoverenje, laž, zlo, nerazumevanje, ružnoća... On gasi živototvorne gene. **Zaključak:** Dokazano je da Bog toliko vodi računa i ima ljubavi prema biljkama, životinjama, a koliko tek onda voli čoveka, kao svoje najsavršenije i najdraže biće. Saznajmo istinu. To je divna sloboda. To je prava definicija slobode, koja se mnogo razlikuje od ljudske zvanične definicije slobode u ovom vremenu i svetu. Aktivirajmo svoje živototvorne gene.

Ključne reči: Aktiviranje gena, život, zdravlje.

Sladana Mitić Nikolić, master učitelj Usui Reikija, praktičar theta hillinga
Niš, Republika Srbija
sladanamiticnikolic@gmail.com

ZDRAVLJE JE U LJUBAVI PREMA SVOM POSLU

Sažetak rada:

Uvod: Ukoliko radimo svoj posao sa ljubavlju, nauka i praksa pokazuju da je čovek zdraviji, srećniji, dugovečniji. **Cilj rada** jeste da ukažemo kako se može unaprediti proces obrazovanja i vaspitanja i pritom učiniti svoje učenike srećnim i ispunjenim u toku realizacije nastavnih jedinica. **Metodolija rada** se zasniva na ličnom iskustvu i podacima iz naučno-stručne literature. **Rezultati rada:** Ako u ljudima (decu) sa kojima radimo podstičemo kreativnost, pomoći ćemo im da postanu srećni stvaraoci u svom životu, jer će pritom otkriti misiju svoje duše. O tome najbolje govori maturant mehatronike posle četvorogodišnjeg učenja matematike koji je napisao: "Tokom nastave kod profesorke naučio sam ne samo matematiku nego i kako se uči, korak po korak. Prvo mi je pokazala da sam nadaren i to me je motivisalo da se trudim još više. Kao i sve što se gradi, ona je počinjala od temelja i popunjavala naše praznine u znanju kako se ne bi spoticali. Svaki njen čas je kao koncert koji se završavao stojećom ovacijom učenika. Kroz LJUBAV koju je pokazala prema učenju naučila je i nas kako da volimo brojeve.

Bez obzira koliko sam bio umoran, časovi matematike su za mene uvek bili osveženje. Profesorka se uvek trudila da nam popravi raspoloženje i uvek uspevala da izmami osmeh na našem licu, tu dolaze do izražaja njene izuzetne pedagoške i psihološke sposobnosti, kao i LJUBAV prema onome što radi.

Ona je u nama videla i pokazala nam naš potencijal kojeg mi nismo bili svesni. Razvila je našu kreativnost na najbolji mogući način i naučila nas je jednoj od najvažnijih životnih lekcija, a to je da samo veliki rad daje velike rezultate.

Ne znam kako mogu da se zahvalim za sve ono što je učinila za nas, mogu samo da kažem da sam ZAHVALAN što sam bio jedan od njenih učenika. Ovakav profesor se ima samo jednom tokom života."

Zaključak: Ako radimo posao koji volimo i podstaknemo razvijanje kreativnog potencijala kod ispitanika, sa radošću i zadovoljstvom ćemo obavljati svoj posao i omogućiti da se u našem telu luče hormoni sreće, dopamin i serotonin čime ćemo sebi omogućiti zdrav život i još više od toga, omogućićemo svom telu samoregulaciju i samoisceljenje.

Ključne reči: Kreativnost, zdravlje, nastava.

Rad:

Uvod: Ukoliko radimo svoj posao sa ljubavlju, nauka i praksa pokazuju da je čovek zdraviji, srećniji, dugovečniji.

Cilj rada jeste da ukažemo kako se može unaprediti proces obrazovanja i vaspitanja i pritom učiniti svoje učenike srećnim i ispunjenim u toku realizacije nastavnih jedinica.

Metodolija rada se zasniva na ličnom iskustvu i podacima iz naučno-stručne literature.

Rezultati rada :Ako u ljudima (deci) sa kojima radimo podstičemo kreativnost, pomoći ćemo im da postanu srećni stvaraoci u svom životu, jer će pritom otkriti misiju svoje duše. O tome najbolje govori maturant mehatronike posle četvorogodišnjeg učenja matematike koji je napisao: "Tokom nastave kod profesorke naučio sam ne samo matematiku nego i kako se uči, korak po korak. Prvo mi je pokazala da sam nadaren i to me je motivisalo da se trudim još više. Kao i sve što se gradi, ona je počinjala od temelja i popunjavala naše praznine u znanju kako se ne bi spoticali. Svaki njen čas je kao koncert koji se završavao stojećom ovacijom učenika. Kroz LJUBAV koju je pokazala prema učenju naučila je i nas kako da volimo brojeve.

Bez obzira koliko sam bio umoran, časovi matematike su za mene uvek bili osveženje. Profesorka se uvek trudila da nam popravi raspoloženje i uvek uspevala da izmami osmeh na našem licu, tu dolaze do izražaja njene izuzetne pedagoške i psihološke sposobnosti, kao i LJUBAV prema onome što radi.

Ona je u nama videla i pokazala nam naš potencijal kojeg mi nismo bili svesni. Razvila je našu kreativnost na najbolji mogući način i naučila nas je jednoj od najvažnijih životnih lekcija, a to je da samo veliki rad daje velike rezultate.

Ne znam kako mogu da se zahvalim za sve ono što je učinila za nas, mogu samo da kažem da sam ZAHVALAN što sam bio jedan od njenih učenika. Ovakav profesor se ima samo jednom tokom života."

Pošto sam 40 godina radila u prosveti kao srednjoškolski profesor matematike, pokušavala sam da kod svojih đaka razvijem kreativnost, tako što sam im pričala o fazama kreativnog mišljenja, a to su:

1. Preparacija
2. Inkubacija
3. Eureka ili aha-doživljaj
4. Verifikacija

Davala sam im teške matematičke probleme, ne da im ja rešim na tabli, nego im dam matematički aparat i dovoljno vremena da se oni sami sete, a taj čin je ustvari kreativni čin kad učenik sam dođe do eureka. Znači, meni je matematika bila sredstvo da učenici razviju svoju kreativnost.

Ako je učenik sam uspeo da reši taj težak problem, postaje svestan toga da je bio kreativan tog momenta, njemu raste samopouzdanje i on postaje na neki način transformisana ličnost u smislu da je on sada svestan toga da može puno toga da uradi u toj oblasti. Ja sam tada bila najsrećnija, u stvari kada vidim njihovu sreću i zadovoljstvo i sjaj u njihovim očima.

Drugim rečima, mi prosvetni radnici moramo odnegovati taj egregor, to biće odeljenjsko, pa tako pristupamo ontološki, tj. na nivou bića svom poslu. To

znači da svi dišu kao jedan, da ja upoznam njihove duše i da oni prihvate mene kao dušu i onda je rad izvanvremenski, transcendentni. Oni se začude kad zvoni za kraj časa, pitaju se kako je brzo prošao čas. Jednom je jedna učenica krenula za mnom van učionice i pitala me :”Profesorka, sve je divno na času, samo mi je nešto čudno, mnogo smo svi opušteni”. To je zato što su oni navikli da budu neprekidno napeti i u grču na času matematike, a u stvari, u stanju opuštenosti i potpunog mira ti možeš dobiti ideju kako da nešto rešiš. Kada si napet, onda nema priliva božanske energije u tvoju sedmu ili krunsku čakru, pa čak možemo govoriti o pristupu Akaši ako je um dovoljno smiren.

Isto tako puno sam radila na tome da oni na času probude SAMOSVEST. Sve ljude bih podelila na one koji su samosvesni i na one koji to nisu. Dok učenik radi zadatak, jednog momenta mu odlutaju misli i on tada pogreši broj ili znak i zadatak mu je netačan samo zato što su mu odlutale misli. Zato im sugerišem da postanu svesni momenta kad su se pojavile misli u glavi i da tada prestanu da pišu, da se snagom svoje volje opet usredsrede samo na zadatak bez ikakvih misli u glavi. U tu svrhu koristila sam broj koji napišemo u uglu table i kad pogledaju taj broj, oni se lako fokusiraju na zadatak bez opterećujućih misli. Radi se o broju ruskog dr. matematike Grabavoja 10⁻¹⁷.

Još jedan broj ih je posebno fascinirao -1888948.

On označava pretvaranje negativnog u pozitivno. Evo u koju svrhu sam ga upotrebljavala. Normalno je da neko bude prehladen i počne da kašlje, ali ne može da se zaustavi, kao napad kašlja. Tada ja prekinem predavanje i napišem na tabli ovaj broj i zamolim ga da on takođe zapiše taj broj u svesci i u toku pisanja kašalj prestaje. Našoj sreći nema kraja.

Osim toga pokušavala sam da kad napune 17 godina sa svakim ponaosob popričam čime bi voleo da se bavi u životu i podržala ga u toj njegovoj ideji. Drugim rečima radila sam vrlo ozbiljno na tome da otkriju misiju svoje duše. Mnogi među njima su programeri i bave se informacionim tehnologijama i sa mnogima sam ostala u kontaktu. Najsjajnija zveda je moj najbolji đak koji sada završava elektronski fakultet i koji je od mene učio i ezoteriju još u srednjoj školi i sada je respektabilni iscelitelj sa sopstvenom metodom, duhovni iscelitelj.

Na takav način koji sam opisala ja sam svoj posao pretvorila u zadovoljstvo i na poslu realizovala misiju svoje duše, a to je da mladima pomognem da otkriju misiju svoje duše i podstaknem njihov kreativni potencijal. Pritom sam se osećala ekstatično i katarzično i samim tim omogućila lučenje hormona sreće, serotonina i dopamina u svom telu i time sebi omogućila zdrav život i još više od toga, svom telu sam omogućila samoregulaciju i samoisceljenje.

To dokazuju najnovija naučna iстраživanja koja govore o povezanosti naših misli i osećaja sa fizičkim i mentalnim zdravljem.

Citiraću profesora Nikolaja Kozlova, rektora univerziteta za primenjenu psihologiju, osnivača trening centra Sinton: “Ako se čoveku podigne nivo serotonina, kod njega će nestati depresija, prestaće da se kači za neprijatna

iskustva, a na mesto problema prvo dolazi dobro raspoloženje, radost života, priliv snage i bodrosti, zanimanje za suprotni pol. Na taj način možemo reći da je serotonin antidepresiv, koji je uklonio depresiju i učinio čoveka radosnim i srećnim.”

Zaključak: Ako radimo posao koji volimo i podstaknemo razvijanje kreativnog potencijala kod ispitanika, sa radošću i zadovoljstvom ćemo obavljati svoj posao i omogućiti da se u našem telu luče hormoni sreće, dopamin i serotonin čime ćemo sebi omogućiti zdrav život i još više od toga, omogućićemo svom telu samoregulaciju i samoisceljenje.

Ključne reči: Kreativnost, zdravlje, nastava.

LITERATURA

- 1.) Lično životno iskustvo
- 2.) Podsticanje kreativnosti u procesu nastave-časopis od međunarodnog značaja Teme,2007. Slađana Mitić Nikolić
- 3.) Motivacija i ličnost-Maslow,1976
- 4.) Kako postati ličnost-Rogers,1961

Slađana Mitić Nikolić

HEALTH IS IN LOVE FOR YOUR WORK

Abstract: In order to be able to influence creativity in the educational process,the teacher should use some technics and learning from methodology and psychology. In the way I described, I turned my work into pleasure and realized my soul's mission at work, which is to help young people discover their soul's mission and stimulate their creative potential. And thereby enabled myself to live a healthy life and even more than that, I enabled my body to self-regulate and self-heal.

Keywords: creativity, health, teaching

Mihajlo Borić, student filozofije

Slatina, Republika Hrvatska

mihajloboric87@gmail.com

MUDAR NAČIN ISHRANE

Sažetak rada:

Uvod: Poznata nam je istina, da “Alternativa je znak mudrosti”. Radi toga je i u oblasti zdravlja mudro primeniti najprikladniji oblik ishrane, a to je zasigurno alternativni način života i ishrane. **Cilj rada:** Cilj rada jeste da ukaže da je mudar način života najprimereniji i najprikladniji način, kako bi imali zdrav, srećan i svrsishodan život. **Rezultati:** Rezultati rada pokazuju da se često ljudi pitaju da li mogu biti aktivni i imati aktivni životni stil ukoliko žive alternativan način života. Praksa je dokazala da oni koji žive alternativan, to jest mudar način života, imaju mnogo više snage nego pre, bez obzira na životnu dob. Alternativci ne mogu zaustaviti starenje, stare, ali vrlo usporeno. Kada planinare, ne zamaraju se i uživaju. Ima podosta ljudi koji žive mudar način života. Primereno je spomenuti dolinu Hunska. Israna Hunska je pretežno veganska. Oni imaju predivnu čistu vodu, prirodnu biljnu hranu, svež vazduh, podosta vežbaju... Tamo su i 80-godišnji muškarci vrlo intimno i telesno aktivni. Zdravstveni aspekti vegeterijanske ishrane su veoma primamljivi i prihvatljivi. Čak i novonari, u ranije i današnje vreme, u svim časopisima pišu da je veganski i vegeterijanski način življenja zdraviji i da vegeterijanci duže žive. **Zaključak:** Zaključak moga rada jasno pokazuje da je veganski i vegeterijanski način življenja, sa zdravstvenog i bilo kog drugog aspekta primereniji u odnosu na životinjsku ili mešovitu ishranu. Ipak, zdraviji način ishrane od vegeterijanskog i veganskog je biljna Ishrana, koja je zasnovana u biti na prirodnoj (sirovoj, živoj) ishrani bez termičke i industrijske obrade.

Ključne reči: Mudar način ishrane, zdravlje.

Rad:

Uvod: Poznata nam je istina, da “Alternativa je znak mudrosti”. Radi toga je i u oblasti zdravlja mudro primeniti najprikladniji oblik ishrane, a to je zasigurno alternativni način života i ishrane.

Cilj rada: Cilj rada jeste da ukase da je mudar način života najprimereniji i najprikladniji način, kako bi imali zdrav, srećan i svrsishodan život.

Rezultati: Rezultati rada pokazuju da se često ljudi pitaju da li mogu biti aktivni i imati aktivni životni stil ukoliko žive alternativan način života. Praksa je dokazala da oni koji žive alternativan, to jest mudar način života, imaju mnogo više snage nego pre, bez obzira na životnu dob.

Alternativci ne mogu zaustaviti starenje, stare, ali vrlo usporeno. Kada planinare, ne zamaraju se i uživaju.

Ima podosta ljudi koji žive mudar način života. Primereno je spomenuti dolinu Hunsu.

Israna Hunsu je pretežno veganska. Oni imaju predivnu čistu vodu, prirodnu biljnu hranu, svež vazduh, podosta vežbaju... Tamo su i 80-godišnji muškarci vrlo intimno i telesno aktivni.

Zdravstveni aspekti vegeterijanske ishrane su veoma primamljivi i prihvatljivi.

Čak i novinari, u ranije i današnje vreme, u svim časopisima pišu da je veganski i vegeterijanski način življenja zdraviji i da vegeterijanci duže žive.

Svetska zdravstvena organizacija je izdala jedan opširni dokument, gde se naglašava da vegeterijanci imaju značajno smanjen rizik od raka. Za neke vrste raka, smanjen je rizik za čak 95%, a duže žive preko 12-15 godina, dok je kvalitet života i u poznom dobu veoma dobar.

Na vegeterijancima su obavljani mnogi eksperimenti. Najduža izdržljivost je kod vegeterijanaca, u odnosu na mesoždere.

Mediji govore da će vegani biti slabi, a najjače životinje su biljojedi. Neće se čak ni jedan lav upustiti u bitku sa slonom.

Mnogi poznati umovi i sportisti u svetu su bili i jesu biljojedi. Među njima su Nikola Tesla, Albert Anštajn, Bernard Šo, Novak Đuković i mnogi drugi.

Linda Luiz Makartni je umrla mlada, ali kada pogledamo njenu knjigu recepata, videćemo da se sve prži u ulju. To prženje izaziva rak dojke.

I najlepši ljudi na svetu su vegani, recimo Vitni Hjuston.

Mnogi vrhunski sportisti su vegeterijanci. Štefi Graf, Boris Beker, i mnogi drugi su dodali takmičarske godine svojoj karijeri, na taj način što su prešli na biljni način ishrane.

I kod žena i kod muškaraca, znatno je niži krvni pritisak, ako su vegani.

Ako se kupi voće i povrće, čak i žitarice u ne baš higijenskim uslovima, ali se dobro opere, nećemo se razboleti. Međutim, ukoliko smo kupili meso, u ne higijenskim uslovima, velika je verovatnoća razboljevanja.

VEGANSKI NAČIN ŽIVOTA

Američki časopis o prirodnoj ishrani, u kome se naučno potvrđuje da vegani i vegeterijanci imaju dovoljan unos svih nutritijenata. Ovo istraživanje je rađeno na 28.000 osoba. Vegani su bili bolje ishranjeni od drugih.

Ishrana

max izdržljivost
(vreme do iscrpljenja)

puno belančevina i
masnoća, puno mesa.....0,95 sati

mešana ishrana
(manje mesa, masnoće
i belančevina).....1,90 sati

vegetarijanska ishrana
(puno ugljenih hidrata).....2,78 sati

Mediji kažu da kad postanemo vegan nećemo imati dovoljno gvožđa, dovoljno vitamina B12, vitamina D, i da ćemo se razboleti.

I danas se zna da gvožđe koje dobijamo ishranom iz mesa je hemo. Iz biljaka ne dobijamo to hemo gvožđe, nego ga dobijamo u mineralnom obliku koje je pogodno da ga iskoristimo. Hemo gvožđe je povezano sa ranim starenjem. Tako da vegani duže izgledaju mladi.

Ako provodimo dovoljno na suncu, imamo provitamin D, i ne moramo da brinemo, imaćemo dovoljno D vitamina.

Mediji kažu da B12 vitamin možemo dobiti samo iz mesa, to jest iz proizvoda životinjskog porekla, ali ni jedna životinja ne proizvodi B12. Čak ni jedna biljka ne proizvodi B12.

**Vegani, vegetarijanci i konzumenti
integralne hrane koji jedu sve adekvatno,
uzimaju većinu hranljivih sastojaka i oni
su primeri balansa, raznovrsnosti i
umerenosti u poređenju sa onima
iz svog okruženja i ostatka
populacije koji zaista jedu svašta.**

**Takođe, oni su bliži načinu ishrane koji se
preporučuje nego oni koji svašta jedu.**

Am. J. Cl. Nutr. 1988; 48: 712-38

OBRATITE PAŽNJU NA SLEDEĆE SASTOJKE:

**Fe - posebno važno za žene
B12 - dodajte u mleko od soje
vitamin D - za one koji ne provode dovoljno
vremena na suncu i za decu
koja rastu**

**MINERALI I VITAMINI -
POTREBNA RAZNOVRSNOST**

- 1) prosudite na osnovu dokaza**
- 2) mudro planirajte**
- 3) ne plašite se (vegetarijanska ishrana
odlično odgovara osnovnim potrebama
za razliku od drugih načina ishrane)**

B12 VITAMIN PROIZVODE BAKTERIJE.

Životinje imaju bakterije koje proizvode B12, i onda B12 postoji u mesu. Sve životinje na zemaljskoj kugli dobijaju B12 iz bakterija.

Nemojmo misliti da nedostatak vitamina B12 imamo samo kod vegeterijanaca i vegana. On je izražen i postoji kod onih koji jedu meso, ali samo vegani i vegetarijanci dospevaju u novine kada imaju nedostatak B12.

Da bi se taj vitamin apsorbovao potrebno je čitav niz mehanizama da funkcioniše. Što su bakterije u alkalnijoj sredini u crevnom sistemu, imamo ih više.

Što je kiselost veća, imamo manje bakterija koje sintetišu vitamin B12.

Znači u našim organima za varenje, ako imamo više alkalnu, tj. bazičnu sredinu, imaćemo i više bakterija koje proizvode B12 vitamin. U poslednjem delu organa za varenje ima više tih bakterija. Potrebno je da se B12 vitamin apsorbuje u višim delovima organa za varenje.

Mnogi ljudi, ako im damo na ispitivanje njihovu pljuvačku, ustanovimo da je njihova pljuvačka kisela.

Ukoliko su vegani, ona će biti alkalna.

Zbog naše ishrane, mi imamo taj kiseli ili alkalni sistem.

Rađeni su brojni eksperimenti. Dokazano je da se ceo sistem i morfologija organa za varenje menja, kada se pređe na vegansku ili vegeterijansku ishranu.

Ukoliko smo podizani kao vegan ili vegeterijanac, onda imamo duža creva, od naših srodnika iako smo ista vrsta, i imaćemo više receptora. Ako smo uradili sve ispravno, imaćemo i u svojim ustima bakterije koje proizvode B12 vitamin, tako da bi trebalo da proizvodimo dovoljnu količinu vitamina B12.

Eksperimentima je dokazano, da čovek i kada ima nedostatak B12, proizvodi ga u dovoljnoj količini.

Eksperiment se radi na taj način što se uzmu fekalije, i izvade sav B12, i da se nazad, i onda se ovaj nedostatak ispegla. Nema više nedostatka vitamina B12. Znači da ga je bilo dovoljno proizvedenog.

Dokazano je da nam je potrebno samo 0,1 mikrograma dnevno. A za prosečnu osobu koja nema nedostatak enzima potrebno je 15-20 godina da se pojavi nedostatak vitamina B12. Ako bi sad prestali unositi B12, nedostatak će se poaviti čak za 3-4 godine.

Dešava se da ljudi postanu vegani ili vegeterijanci, i onda im na kraju 3 nedelje kažu, aha, imaš nedostatak vitamina B12, jer si prešao na vegeterijansku ishranu.

Ako smo uradili sve ispravno, trebalo bi da imamo dovoljno bakterija i da proizvedemo dovoljno B12 vitamina. Ali živimo u brzom i stresogenom svetu, i onda se postavlja pitanje, da li zbog stresa imamo dovoljno bakterija koje proizvode B12.

Nauka je rešila taj problem suplementima? Ja lično ne uzimam suplemente.

ODAKLE DA DOBIJEMO MINERALE?

Interakcija vitamina i minerala.

Postoji veoma zanimljiva interakcija između minerala i vitamina. Neki minerali treba da sadejstvuju sa nekim vitaminima i obrnuto.

Interakcije vitamina.

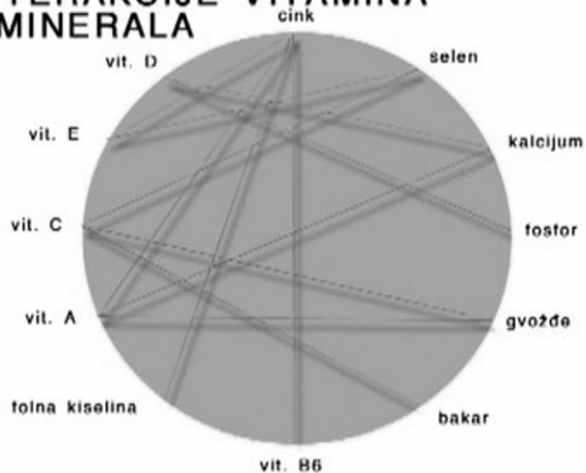
Neki vitamini moraju da sadejstvuju jedni sa drugima da bi delovali.

Interakcija minerala.

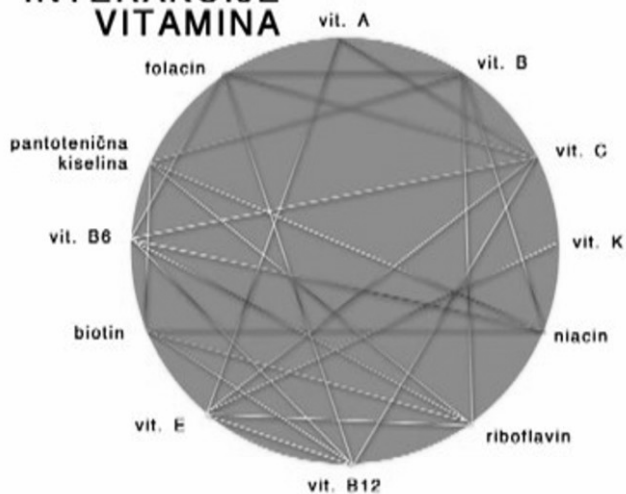
To znači da nam je potrebna ishrana u kojoj će biti zastupljeni svi minerali i svi vitamini.

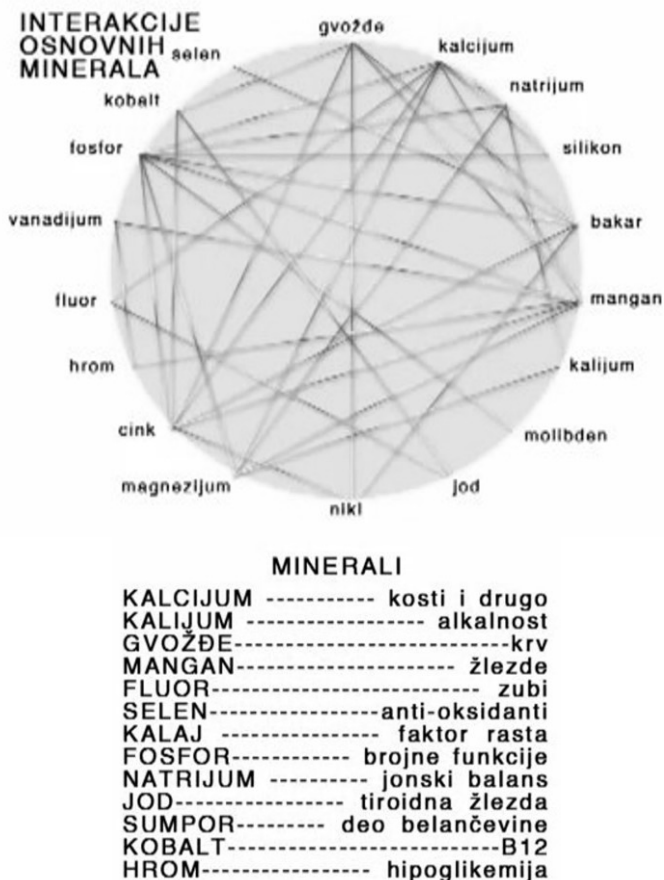
Sad ću reći nešto što me uznemirava. Kažu da ako imamo soli u svojoj ishrani, dobićemo visok krvni pritisak.

INTERAKCIJE VITAMINA I MINERALA



INTERAKCIJE VITAMINA





Ali ako imamo visok krvni pritisak, imamo novac, šalju nas u banje koje imaju baš slanu vodu. I onda sa visokim sadržajem soli pijemo vodu, i bolje nam je.

Imali to uopšte ikakvog smisla?

Šta se u stvari radi?

Kad kupimo so, tu so je izdvojila industrija. U početku je u soli bilo 84 minerala, ali industriji soli je potreban kobalt, mangan, magnezijum i drugi minerali, tako je potpuno rafinisala našu so. Na kraju od minerala u soli ništa nije ostalo. Na kraju nam prodaju ono, što nigde ne mogu da prodaju. Prodaju samo NaCl (natrijum hlorid). Prodaju nam samo dva elementa. Morska so ima 84 elementa. Da može, industrija bi je još rafinisala i prodala posebno natrijum, a posebno hlorid. Ali ako bi prodali samo natrijum, onda bi jedući njega eksplodirali. Ako bi smo samo jeli hlorid, onda bi smo odmah pali mrtvi. I onda industriju malo uznemirava savest, i onda malo jodiraju so.

Ako uzmemo morsku so, koja ima 84 elementa, neće nam izazvati visok krvni pritisak.

Probajmo da stavimo morsku so na naš jezik i gledajmo koliko dugo možemo da istrajemo. Potom stavimo NaCl na svoj ezik, i probajmo koliko ćemo dugo trajati da nas opeče i da ne možemo više da izdržimo.

Farmerima je potrebno također 84 elementa u zemlji, a oni joj vraćaju samo 5. Fosfor, kalcijum, magnezijum... Biljka može imati dobar rast na osnovu ovih 5 elemenata, ali mi nemamo.

Zaključak: Zaključak moga rada jasno pokazuje da je veganski i vegeterijanski način življenja, sa zdravstvenog i bilo kog drugog aspekta primereniji u odnosu na životinjsku ili mešovitu ishranu.

Ipak, zdraviji način ishrane od vegeterijanskog i veganskoj je biljna Ishrana, koja je zasnovana u biti na prirodnoj (sirovoj, živoj) ishrani bez termičke i industrijske obrade.

Ključne reči: Mudar način ishrane, zdravlje.

LITERATURA

- 1.) https://www.youtube.com/watch?v=H-91W2L32_w&t=5s (Hrana koja leči)
- 2.) <https://www.vesti.rs/Zena/Prednosti-i-mane-prelaska-na-vegansku-ishranu-Vodic-za-pocetnike.html>
- 3.) Božanska Inteligencija i naše zdravlje/Boro Vujasin – Novi Sad, Društvo za populacionu politiku „Breg“. 2019 (Novi Sad: NS Mala knjiga Plu), ISBN 978-86-915909-7-0
- 4.) <https://fitproteam.com/veganska-ishrana/>
- 5.) <https://www.savjeti.org/veganski-nacin-ishrane-za-i-protiv/>

Mihajlo Borić

РАЗУМНЫЙ СПОСОБ ПИТАНИЯ

Краткое содержание работы:

Введение: Нам известна поговорка: «Альтернатива – признак мудрости». По этой причине также разумно применять наиболее подходящую форму питания в области здравоохранения, что, безусловно, является альтернативным образом жизни и питания. **Цель работы:** Цель работы – показать, что мудрый образ жизни является наиболее подходящим и наиболее подходящим способом для того, чтобы иметь здоровую, счастливую и целеустремленную жизнь. **Результаты:** Результаты работы показывают, что люди часто задаются вопросом, смогут ли они быть активными и вести активный образ жизни, если будут вести альтернативный образ жизни. Практика доказала, что у тех, кто ведет

альтернативный, то есть мудрый образ жизни, гораздо больше сил, чем раньше, независимо от возраста. Альтернативы не могут остановить старение, они стареют, но очень медленно. В походе они не устают и получают удовольствие. Есть довольно много людей, которые ведут мудрый образ жизни. Уместно упомянуть долину Хунса. Ирана Хунса преимущественно веган. У них прекрасная чистая вода, натуральная растительная пища, свежий воздух, они много занимаются спортом... Есть и 80-летние мужчины, очень интимные и физически активные. Медицинские аспекты вегетарианской диеты очень привлекательны и приемлемы. Даже новички в прошлом и сегодня пишут во всех журналах, что веганский и вегетарианский образ жизни полезнее для здоровья и что вегетарианцы живут дольше. **Вывод:** Заключение моей работы ясно показывает, что веганский и вегетарианский образ жизни, с точки зрения здоровья и любых других аспектов, более подходит, чем животная или смешанная диета. Однако более здоровым способом питания, чем вегетарианское и веганское, является растительное питание, которое по сути основано на натуральном (сыром, живом) питании без термической и промышленной обработки.

Ключевые слова: Мудрый образ питания, здоровье.

Vlasta Elez, promoter Ministarstva Ljubavi

Novi Sad, Republika Srbija

goricanelezzvlasta@gmail.com

TAJNA ROZE PUDINGA

Sažetak rada:

Uvod: Ja znam, da nam je svaki dan ovozemaljskog života blagoslov, i da ga treba slaviti i u ime darovanog života život živeti „punim plućima“. **Cilj rada** je da ukaže da svakoga dana treba da budemo ljubav, da se sa ljubavlju ophodimo jedni prema drugima, jer to je svrha našeg života za koji smo osmišljeni i stvoreni. **Metodologija rada** se zasniva na opisu zbivanja, koja su se desila u jednom periodu moga života i duboko uticala na moje bivstvovanje. **Rezultati** rada kroz zbilju koju ću podeliti sa vama, verujem da će duboko uticati na svakoga i potvrditi njegov ispravan put življenja u svetu u kojem živi, ili ga uputiti na njega. Svako od nas se seća ponekog događaja iz perioda svoga odrastanja, koji mu se doboko urezao u život. Tako je i kod mene sa roza pudingom. Saznala sam, shvatala, osetila, proživela i živim istinu, da je ljubav najvažnija u našem životu. Osećanja i životni postupci koji proističu iz ljubavi prevashodno utiču i određuju životni put svakoga od nas. Ljubav i sve što proističe iz ljubavi je naša najbolja hrana. Verujem da je ljubav naš najefikasniji lek. **Zaključak:** Istina jeste, da „Sve je ljubav“ i da je treba utkati u sve što činimo, jer zahvaljujući njoj svako od nas je osmišljen, stvoren i rođen da bi bio ljubav.

Ključne reči: Ljubav, roza puding.

Rad:

Uvod: Ja znam, da nam je svaki dan ovozemaljskog života blagoslov, i da ga treba slaviti i u ime darovanog života život živeti „punim plućima“.

Cilj rada je da ukaže da svakoga dana treba da budemo ljubav, da se sa ljubavlju ophodimo jedni prema drugima, jer to je svrha našeg života za koji smo osmišljeni i stvoreni.

Metodologija rada se zasniva na opisu zbivanja, koja su se desila u jednom periodu moga života i duboko uticala na moje bivstvovanje.

Rezultati rada kroz zbilju koju ću podeliti sa vama, verujem da će duboko uticati na svakoga i potvrditi njegov ispravan put življenja u svetu u kojem živi, ili ga uputiti na njega.

Svako od nas se seća ponekog događaja iz perioda svoga odrastanja, koji mu se doboko urezao u život. Tako je i kod mene sa roza pudingom.

Svo vreme mog odrastanja u sjećanju se pojavljuje roza puding. Dugo sam tragala za tim mirisom i ukusom. Pitala sam se u čemu je njegoja tajna? Zašto je tako poseban? Kako to da nijedan koji sam za sve ove godine probala nema tu aramu, taj miris i boju?

Tajna o roze pudingu godinama me proganjala, i stalno sam tragala za odgovorom.

I danas, kada zatvorim oči i napregnem čula, mogu da osjetim taj jedinstveni miris, ukus, i uživam u predivnoj boji roze pudinga.

U našoj ulici gdje sam odrasla, živjele su tri sestre sa majkom. Sve što je vezano za njih, meni je bilo tajanstveno i neobjašnjivo. Sve što smo znali jeste da tamo ne treba da idemo, i ništa više. Dječija radoznalost nije mirovala, i mi smo naravno tamo krijući se od roditelja išli redovno, i bili redovni posjetioci. Te tri djevojčice su bile izolovane od svih.

Kod njih niko nije dolazio sem ponekad ljudi u bjelim mantilima, koje smo kasnije viđali sve češće. Sve nam jje to bilo veoma čudno, ali niko nam nikada nije dao nikakv odgovor.

Tri sestrice nikada nisu izlazile iz svog dvorišta, sem do kapije kada su očekivale nas, da im mi dođemo. Pred kućom u lijepo uređenom dvorištu sjedile bi sve tri sestrice. To su bile Tereza, Justa i Marta. One su bile skoro već odrasle djevojke, spremne za izlaske i momke. Svaka je bila lijepa na svoj način. Meni su ličile na anđele, samo što nisu imale krila. Vjerovala sam da anđeli postoje i da upravo tako izgledaju.

U dvorište bi ponekad izašla njihova majka Marija. Ona je bila punačka starica sa uredno očesljanom kosom u savršenu punđu. Njene velike krupne oči radoznalo bi nas gledale, kao da su u nama nešto tražile. Bilo je nešto u tim očima. Pune topline, tuge i bola. Nakratko bi nas pogledala, i dala bi sve od sebe da sve to sakrije predivnim osmjehom za koji joj je trebalo vjerujem mnogo snage. Treba da pokažeš radost, a u tebi sve iznutra vrišti. Na žalost, i sama sam to spoznala. I sada joj se divim na veličini i snazi u svi tim trenutcima.

Polagano se kretala poput povjetarca, da tu idilu što je trenutno okruživala sve nas zajedno, ne bi nečim da poremeti. U rukama je imala veliki poslužavornik na kom su stajale činije napunjene mirisnim roze pudingom. Dok je prilazila nama, gldala sam kako podrhtava u tim staklenim posudama oblika velike školjke, a miris tako intezivan nadraživao je sva naša čula.

Jedva smo čekali da sve to odloži na sto i da se prepustimo uživanju. Za to to vrijeme vladala je tišina. Mi smo uživali sa svjom poslasticom a one gldajući nas. To su bili psebni trenutci. To su bili trenutci samo za nas. To je bila naša tajna.

Dugo je to trajalo, još godinu, dvije najmanje.

Stalno sam se pitala šta se svaro dogđa? Zašto svi šapuću kada ih upitamo nešto o njma, i zbog čega nam ne daju da idemo tamo.

Jedini odgovor bio je: „Nije to za vas, kada odrastete sve će te znati“.

Htela sam da sam odrasla, i da odmah znam o čemu se to radi. Naravno, odgovor sam dugo čekala. Dobila sam ga tek onda kada sam pošla u osmogodišnju školu.

Mi smo i dalje krišom tamo odlazili i uživali u svojoj poslastici koja nas je uvijek čekala.

Ubrzo, nešto se čudno počelo dešavati. Prvi put da u dvorištu nisu bile sve tri sestre. Nedostajala je Tereza. Pitali smo se, gdje je? Rečeno nam je, da je otputovala negdje na neko bolje mjesto, gdje će biti srećnija.

Bili smo tužni, ali smo ipak svoj puding pojeli u slast.

Ubrzo zatim odlazi Justa, pa za njom i Marta.

Jednoga dana dočekala nas je zaključana kapija. Nismo znali šta se događa. Bili smo očajni zbog te praznine. Ni danas nisam sigurna šta nam je tih dana više nedostajalo, one ili puding. Godnama sam tragala za tim tajnim receptom, to jest sastojkom koji mu je davao tu aromu i ukus koji nikada nisam mogla više nigdje da pronađem.

Najzad, jednoga dana mama mi je ispričala priču koju i danas pamtim, a evo posvetila sam je njima. Sve tri su imale tuberkulozu.

Pedesetih godina to je bila smrtonosna i zarazna bolest, i one su tako mlade umrle. Bile su svjesne da neće dugo poživjeti, da nikada neće imati porodicu, niti djecu. Mi smo im bile jedina radost i svu ljubav su nam pružile. Njihova majka je za nas spremala u poebnom posuđu i priboru puding, vodeći računa da sve bude sterilno.

Naravno, to tada nismo znali. Svu svoju ljubav prema kćerima i unucima, koje je znala da nikada neće imati, ugradila je u taj puding.

Od toga dana, ne tražim tajni sastojak. Shvtila sam da je to istinska ljubav. To je ono što od najjednostavnijeg jela pravi magiju, reč što otapa sva srca, reč od koje se osećaš moćno, božanstveno.

Od tada, sve što radim, radim s ljubavlju. Jedini začim na kojem ne štedim jeste Ljubav. Ljubav je sastavni dio mog načina življenja. Tražim je svuda oko sebe, a tamo gde je nema dovedem je.

Nikada nije bilo nikakve tajne. Uvijek je bila samo ljubav.

Saznala sam, shvatila, osetila, proživela i živim istinu, da je ljubav najvažnija u našem životu. Osećanja i životni postupci koji proističu iz ljubavi prevashodno utiču i određuju životni put svakoga od nas. Ljubav i sve što proističe iz ljubavi je naša najbolja hrana. Verujem da je ljubav naš najefikasniji lek.

Zaključak: Istina jeste, da „Sve je ljubav“ i da je treba utkati u sve što činimo, jer zahvaljujući njoj svako od nas je osmišljen, stvoren i rođen da bi bio ljubav.

Ključne reči: Ljubav, roza puding.

LITERATURA

1.) Sopstveno iskustvo

THE SECRET OF PINK PUDDING

Summary of the work:

Introduction: I know that every day of our earthly life is a blessing to us, and that we should celebrate it and live life "to the fullest" in the name of the gifted life. **The goal** of the work is to show that every day we should be love, to treat each other with love, because this is the purpose of our life for which we were designed and created. **The methodology** of the work is based on the description of events that happened in one period of my life and deeply influenced my being. **The results** of the work through reality that I will share with you, I believe, will deeply affect everyone and confirm their correct way of living in the world they live in, or guide them to it.

Each of us remembers some event from the period of our growing up, which was deeply engraved in our life. It's the same with me with pink pudding.

I found out, understood, felt, experienced and live the truth, that love is the most important thing in our life. The feelings and life actions that arise from love primarily influence and determine the life path of each of us. Love and all that comes from love is our best food. I believe that love is our most effective medicine.

Conclusion: The truth is that "Everything is love" and that we should weave it into everything we do, because thanks to it, each of us was designed, created and born to be love.

Keywords: Love, pink pudding.

Miša Mitić, promoter Su Đok terapije

Pirot, Republika Srbija

misa.r.mitic@gmail.com

JEZIK SVETA U KOME POSTOJIMO

Sažetak rada:

Cilj rada jeste da se ukaže na važnost razumevanja jedinstva čoveka i sveukupnog postojanja iz koga je i čovek nastao i u kome postoji. **Metodologija rada** je zasnovana na korišćenju naučnih, filozofskih činjenica, primera društvene prakse i ličnog iskustva. **Rezultati:** Proučavanje i primena su zasnovani na dugogodišnjoj praksi autora u radu sa bolesnima. Razumevanje prirode bolesti od strane obolelog, po pravilu vodi njegovom isceljenju, bez obzira, kojim će se načinom desiti. Pomenute principe (ravnoteže, promene i sličnosti), može primeniti svako, bez obzira na svoje iskustvo i obrazovanje. Samo poznavanje pomenutih principa, može otvoriti potpuno nove ideje samoisceljenja pojedincu. **Zaključak:** Poznavanje energetskih veza između čoveka i prirode može svakome pomoći da sačuva zdravlje i poveća svesnost o sebi i okolini koja ga okružuje.

Ključne reči: Samoisceljenje, samospoznaja, ritam, jezik našeg sveta, principi našeg sveta, ravnoteža, promena, sličnost, sveta geometrija, Ji dging.

Rad:

Cilj rada jeste da se ukaže na važnost razumevanja jedinstva čoveka i sveukupnog postojanja iz koga je i čovek nastao i u kome postoji.

Metodologija rada je zasnovana na korišćenju naučnih, filozofskih činjenica, primera društvene prakse i ličnog iskustva.

Rezultati: Proučavanje i primena su zasnovani na dugogodišnjoj praksi autora u radu sa bolesnima. Razumevanje prirode bolesti od strane obolelog, po pravilu vodi njegovom isceljenju, bez obzira, kojim će se načinom desiti. Pomenute principe (ravnoteže, promene i sličnosti), može primeniti svako, bez obzira na svoje iskustvo i obrazovanje. Samo poznavanje pomenutih principa, može otvoriti potpuno nove ideje samoisceljenja pojedincu.

Prvo saznanje svakog čoveka je: Postojim.

Iz toga što postojimo, sledi svaki naš doživljaj, osećaj, bez obzira kakav je.

Na osnovu onoga što osećamo, razumemo da svoje doživljaje možemo grupisati u svom zapažanju, na dve osnovne grupe. One koje bi mogli nazvati, spoljni svet i one koje bi mogli nazvati unutrašnji-sopstveni svet.

I odmah, čim nešto, kažemo, napišemo ili uradimo, može se primetiti podela u našem postojim (zapažanju).

Prva podela, ja i sve ostalo. I druga podela, ono što su doživljaji u meni i ono što su doživljaji van mene.

Jedina relevantna pojava našeg sveta iz koga smo nastali i u koji smo uronjeni sopstvenim postojanjem je: Postojim i postoji.

Postojim i postoji su dva osnovna pojma kojima možemo opisati ono što zovemo život, odnosno sakupljanje životnog iskustva.

Sada, na osnovu svega, do ovde napisanog, možemo zaključiti da naši doživljaji života imaju svoj početak i svoje grananje-podelu. Svoju konstrukciju. I možemo primetiti, da bilo koja pojava koju posmatramo i doživljavamo, ima istu konstrukciju (strukturu). Početak nastanka, smer u kome se razvija i suprotan smer u kome je nema.

Ako ova tri doživljaja nazovemo osnovnim principima našeg sveta, onda svoj život, svaki doživljaj, svaku pojavu možemo opisati kroz ta tri principa. Prvi princip: Početnu tačku nastanka - razumevanje postojim (postoji). Drugi princip: Uvećava se, raste na neki način i u nekom smeru, zauzima neki prostor. I treći princip obuhvata sve ono što je van drugog principa, tj. obuhvata prostor oko stvorene pojave.

Vežimo za svaki od ta tri principa, reč koju najbolje opisuje svaki princip.

Prvi princip, početnu tačku nastanka pojave, vezaćemo za reč-princip ravnoteže. Zašto ga tako nazivamo? Iz dva razloga. Prvi razlog je činjenica da naš svet postoji i da sve što postoji mora imati nekakvu ravnotežu kao celina, da bi uopšte postojalo. Kompletna ravnoteža bilo koje pojave se formira-postoji oko početne tačke nastanka. Drugi razlog je više intuitivan, stvar ličnog posmatranja i iskustva. Početnu tačku ravnoteže, čovek oseća kao apsolutno smirenje, a samo iz smirenja čovek može posmatrati i razumeti pojavu koju posmatra. Njen nastanak, njene kvalitete i smer njenog delovanja. Bez obzira da li se radi o pojavi spoljnog ili unutrašnjeg sveta čoveka.

Drugom principu ćemo dati ime: Princip promene. Razlog za takvo ime je, uočavanje promene u prostoru opisanog kao postojim ili postoji.

Trećem principu ćemo dati ime: Sličnost. Razlog za takvo ime je, uočavanje da svaka promena u prostoru, mora postojati u nečemu što ima vezu sa sveukupnim postojanjem.

Da rezimiram. Postoje tri principa, kojima možemo na mentalnom nivou, rečju, teorijom, mišlju, opisati bilo koju pojavu. Na osećajnom nivou čoveka možemo ta principa doživeti kao smirenje-ravnotežu, promenu-kretanje, prostor sa određenim kvalitetima.

Kroz razumevanje ova tri principa i njihovu primenu, možemo upamtiti i razumeti bilo koje ljudsko iskustvo u sadašnjosti, prošlosti i budućnosti.

Praktičan primer.

Svaki čovek je funkcionalan jer se kreće menjajući tačku svoje ravnoteže u prostoru. Čovek kao celina ima svoju ravnotežu (prvi princip-ravnoteže). Kreće se (princip promene). Kreće se u prostoru-celini (princip sličnosti).

Na vrlo sličan način i prof. Park Džae Vu, autor Su djok metode lečenja, posmatra naš svet, na način koji je nazvao Troizvornosna teorija. On koristi sopstvene termine, koje je nazvao nuto (nula-tačka nastanka), hetero (princip

promene), homo (princip sličnosti) i neutro (princip ravnoteže). Posmatrajući njegova predavanja ili čitajući njegove knjige, primetićete, da je u svom posmatranju sveta apsolutno kompletan. Kroz osnovne pojmove objašnjava svaku pojavu našeg sveta, njenu suštinu i delovanje. Počev od najobičnijih stvari, npr. kako čovek otvara flašu, preko društvenih odnosa, anatomije čoveka, pa do fizičkih, hemijskih i drugih zakona našeg sveta.

Ja sam ovde dao svoje objašnjenje našeg sveta, kroz termine, koje smatram bliskim svakom čoveku. Cilj mi je da izgradimo jasnu zajedničku početnu perceptivnu tačku našeg sveta, kako bi mogli formirati zajedničkim snagama, povoljne uslove za razvoj ljudskih bića, do njihovih krajnjih granica.

Sva tri principa (ravnoteže, promene i sličnosti), su uvek u neakvom međusobnom odnosu, stvarajući kvalitet doživljaja našeg sveta i naše životno iskustvo.

Svaki odnos između ta tri principa se može predstaviti kroz sled dužine i redosleda ponavljanja, što zovemo ritam.

Za reč ritam, vezujemo veliki broj pojava koje posmatramo. Npr. ritam dana i noći, ritam godišnjih doba, ciklus kretanja energija u čovečjem telu, ritam disanja, ritam hoda, itd.

Primećujete, da je ritam povezan sa osnovnim principima našeg sveta i svim pojavama u njemu, tako da ga možemo smatrati univerzalnim jezikom sveta u koji smo uronjeni svojim postojanjem.

Ritam je univerzalni jezik našeg sveta za sve pojave u njemu. Ako ovo razumemo i praktično primenjujemo, onda je moguće, da naš doživljaj sveukupnog sveta u kome postojimo, bude potpun.

Kao što reče Nikola Tesla: Ako želite da razumete prirodu svemira, razmišljajte na nivou frekvencije i vibracija. Uprošćeno rečeno, razmišljajte na nivou ritma.

Gde je početak razmišljanja na nivou ritma?

Pa... jednostavno.

Počev od ritma pljeskanja dlanovima, ritma hoda, ritma disanja, ritma, plesa, ritma govora...

I svaki ritam koji svojevoljno čovek primeni, ima uticaj na njega, njegov doživljaj stvarnosti, njegovo životno iskustvo i njegov uticaj na svet u kome postoji.

Ali... da bi čovek umeo da koristi ritmove, na način da sebe uzdigne kao biće, potrebno je da ima celovitu i funkcionalnu mapu ritmova.

Mapa ritmova, nije ništa drugo, nego što i bilo koja druga mapa. Predstavlja jasnoću prostora, po kome se krećete (svojom pažnjom) sakupljajući iskustva života, zbog kojih smo na ovom mestu, po volji sveukupnog (Boga).

Tokom vremena, ljudska društva su opisivala naš svet kroz ritmove.

Ji djing upotrebom crtica. Različite civilizacije upotrebom slova-glasova-brojeva. Pitagora je deljenjem žice i posmatranjem promene zvuka, došao do istih principa.

Jezik ritmova je univerzalan, njegovo zapisivanje je različito, pa su i mape i iskustva ljudi različita. I to zovemo kulturom jednog naroda.

Primećujete da kada govorim o ritmovima, govorim o odnosima principa koji vladaju našim svetom (princip ravnoteže, princip promene, princip sličnosti).

Svaki odnos se može izraziti brojem. Npr. odnos udisaja i izdisaja. Recimo udisaj u dužini trajanja jedne vremenske jedinice, naspram izdisaja u trajanju dve vremenske jedinice.

Ako razumemo tri stvari:

1. Da možemo napraviti celovitu i funkcionalnu mapu našeg sveta, upotrebljavajući ritmove (univerzalni jezik našeg sveta).
2. Da mapa mora ispoštovati princip kontinuiteta i princip postepenosti (dodavanje po jednog impulsa svakom narednom ritmu).
3. Da naše prepoznavanje pojava našeg sveta ide preko ritmova koje biramo slobodnom voljom, nastojeći da uspostavimo sinhronizaciju-rezonancu-saosećanje sa posmatranom pojavom.

...onda smo mi, preko sebe samih, u smislenom procesu učenja o svetu u kome postojimo. Samo tada se mi možemo potpuno isceljivati i razumeti sebe, sopstveno postojanje kroz smirenje i unutrašnju radost.

Upotrebom mape ritmova, možemo harmonizovati vezu u sebi, između svojih misli i osećaja. To vodi potpunom, celovitom razumevanju sebe, sopstvenog postojanja i njegove veze sa sveukupnim postojanjem.

Oduvek su muzika, ples, geometrija bili načini intuitivnog razumevanja sveta od strane čoveka. Ali kada povežete broj sa ritmom, tada dobijate povezanost mentala sa sopstvenim osećajima i mogućnost upravljanja svojim viđenjem sveta i iskustvom.

Tačno je da Boga-sveukupnost nije moguće spoznati umom (mentalom), zato što um ima težnju da parcijališe-pretvora svako posmatranje pojave u izolovani šablon, oko koga će se vrteti. Stvarati naviku zagledanosti u detalj, bez razumevanja celine. Odnosno um ima tendenciju stvaranja iluzije (laži) o svetu u kome postojimo. Ali ako tu njegovu osobinu prepoznavamo, onda je stvaranjem sopstvenog iskustva, možemo i prevazići. Funkcionisanje uma je najdirektnije povezano sa izraženim principom promene (jednim od tri osnovna principa). Smirivanjem uma kroz princip ravnoteže, ritmom 1:1, dolazimo do tačnog prepoznavanja prirode sveta u kome postojimo. I razumemo da je um samo dvorska luda, koja provocira naše postojanje, kako bi nam održala pažnju na svet u kome postojimo. A samo kretanje uma (pokreta pažnje) iz tačke ravnoteže, nam govori da možemo igru iskustva života voditi na beskonačno mnogo načina. A to zovemo kreativnost. Tako razumemo vrednost, važnost i lepotu života i svog životnog iskustva. I tome se možemo samo nasmešiti, prihvatiti ga i vratiti se izvoru nastanka svega, kroz sopstveno smirenje.

I tako voditi igru sakupljanja iskustva života... dugo, jako dugo... sve dok to ima smisla.

Neki od primera izgradnje čovekovog celovitog (sveukupnog) zapažanja sveta u kome postoji, kroz mapu (hologramsku strukturu).

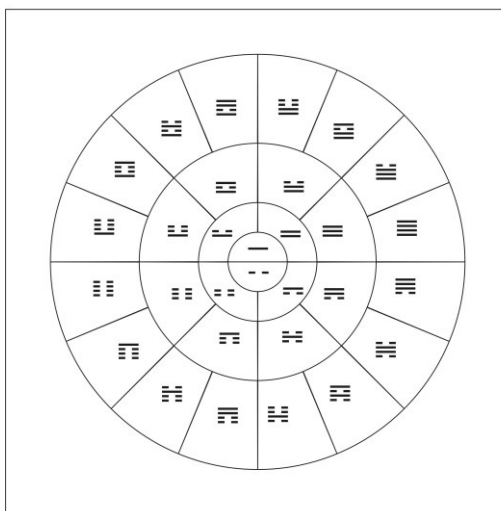
Zaključak: Poznavanje energetskih veza između čoveka i prirode može svakome pomoći da sačuva zdravlje i poveća svesnost o sebi i okolini koja ga okružuje.

Ključne reči: Samoisceljenje, samospoznaja, ritam, jezik našeg sveta, principi našeg sveta, ravnoteža, promena, sličnost, sveta geometrija, Ji djing.

LITERATURA

- 1.) Helmut Wilhem: Promena-Osam predavanja o I Chingu ISBN 86-82205-07-6
- 2.) ParK Jae Woo: Svet troizvornosti-Troizvornosni model ISBN 978-86-82967-7
- 3.) ParK Jae Woo: Svet troizvornosti-Troizvornosni niz ISBN 978-86-82967-23-1
- 4.) ParK Jae Woo: Svet troizvornosti- Sistem troizvornosne svesti ISBN 978-86-82967-24-8
- 5.) Peti kongres Ishrana Budućnosti- Miša Mitić: Sopstvena ravnoteža kao ključ ravnoteže sveta ISBN 978-86-915909-3-2

1:1	2:1	3:1	4:1	5:1
			7:2	
			8:3	
			5:2	7:3
		3:2	7:4	
			8:5	
			7:5	
			4:3	5:4
	1:2	2:3	3:4	4:5
			5:7	
			5:8	
			3:5	4:7
		1:3	2:5	3:7
			3:8	
			2:7	
			1:4	1:5



Miša Mitić

THE LANGUAGE OF THE WORLD IN WHICH WE EXIST

Summary of work:

The goal of the work is to point out the importance of understanding the unity of man and the overall existence from which man arose and in which he exists. **The methodology** of the work is based on the use of scientific and philosophical facts, examples of social practice and personal experience.

Results: The study and application are based on the author's long-term practice in working with the sick. Understanding the nature of the disease by the patient, as a rule, leads to his healing, regardless of how it will happen. The mentioned principles (balance, changes and similarities) can be applied by anyone, regardless of their experience and education. Just knowing the mentioned principles can open completely new ideas of self-healing to the individual.

Conclusion: Knowing the energy connections between man and nature can help everyone to preserve health and increase awareness of himself and the environment that surrounds him.

Keywords: Self-healing, self-awareness, rhythm, language of our world, principles of our world, balance, change, similarity, sacred geometry, Yi djing.

ПРОЖИМАЊЕ ЖИВОТНИХ СФЕРА, ПОЉА ДУШЕ

Сажетак:

Циљ: Рад представља лично искуство у разумевању сопственог постојања, енергетске структуре разумног бића, вештину повезивања као битан део вештине масаже, и искуство свесног повезивања са елементима природе. Полазећи од увида да је све у животу умно, да свака индивидуа сваког облика живота и постојања поседује одређен степен свести и да око себе у пољу односа ствара животну сферу која представља и чува личну особеност, и да је свака даља надградња скопчана са остваривањем ваљаних односа, прожимања личних животних сфера, мишљења сам да је овај увид веома битан. **Методологија:** Рад је написан на основу искуства, интуитивним тражењем одговора и опитом у раду холистичких здравствених масажа и остваривања свесне комуникације са световима природе. **Резултати:** приказивањем сложености, величине животног поља сваког света у природи, скрећем пажњу кроз примере да је одговорност разумног бића да нежно и пажљиво хода животом стазом да би оживео и унапредио себе и животно окружење. **Закључак:** како је живот разуман, испољава се кроз безбројне облике постојања, позиција човека, као разумног бића, је да сагледа своју личну особеност и развије је до оцеловљења, једности и обожења, на том путу предстоји му да зацели и обнови себе, очисти сваког загађења, и без осуде и казне се прожме са свиме и врати у природни свет, да и камен засветли.

Кључне речи: Природа, животне сфере, душа, прожимање.

Рад:

Ко сам то ја?

Увек ме је занимала спознаја „ко сам то ја?“ Како да се одредим у овом свету и животу покушавао сам да докучим школовањем у науци и техници, проучавајући религиозне правце, али тек када сам се центрирао кроз вештину уједињења ума и тела важајући Аикидо отворио се пут јасније спознаје. Вештина уједињења ума и тела, коју сада називам вештина уједињења духа са Духом, представља психо-физичко представљање четири метафизичка елемента: Земље, као истине и равнотеже; Ватре, као моћ деловања и преображаја; Воде, као мир у телу и духу, као и моћ прихватања и сврсисходног деловања; Ваздуха, као пуноћу и целовитост сопствене личности и јединство са свеопштим Животом. Заједничко деловање сва четири елемента описије стање личности и његову целовитост, и све то се испољава у виду животне сфере, или индивидуалне душе. Како душа увек

описује лични израз целине живота, све описе стања и дешавања представићу из заједничког, односног простора где постоји лице и наличје, ја и ти...

Са већим степеном личне целовитости започело је виђење животних сфера и њене слојевитости. Описаћу једно мистично виђење светлосних бића у манастиру Хиландар када су се током литургије спустила и показала, тада сам могао да гледам њихову задивљујућу светлосну златну ауру структурисану у савком аспект и детаљу. Ненаметљиво су понудили самосагледавање и пут исцељена, прихватио сам могућност, и кући сам се вратио исцељен. Други битан тренутак се десио када сам опитовао без контактну борбу у којој сам задобио ударац ван тела у ниво свести који називам „дрво живота“. Ударац је био веома тако јак да сам видео искрице у свести као приликом стварог ударца у тело, али тада се отворио простор сопства и видео сам нивое структуре личне животне сфере, душе. Занимљиво да су бројни нивои изван физичког тела, да се налазе дуж централне ветикале, и када бих стајао на прстима и испружио руке изнад главе тако бих обухватио 15 виђених нивоа свести разумног бића. Ради потпунијег излагања навешћу их: 1. чиста идеја, која се налази тик изнад прстију опружених руку изнад главе; 2. лични животни печат, у висини шаке; 3. животна сила, у висини ручних зглобова, 4. стваралаштво, у висини издужених лактова; 5. целовитост поимања, тик изнад темена главе (први ниво крунске чакре); 6. визија, у нивоу чела; 7. поља знања, у висини врата; 8. ниво веза, у нивоу груди; 9. мисаоност, у пределу плексуса; 10. ниво прожимања, у нивоу доњег стомака; 11. лични животни задатак, у пределу мађице; 12. „дрво живота“, развој личности и предачко наслеђе, у пределу колена; 13. „божански ритам“ или сагласје животних ритмова, у пределу скочног зглоба; 14. ниво стварања, у пределу опруженог стопала; 15. кристална структура бића, тик изнад прстију опружених стопала.

Тако сам спознао да горњи нивои представљају светове идеја или духова, средњи енергија, а доњи материјалних структура, да душа представља одраз Живота и Свемира, и да сваки облик постојања има свој одраз у нивоима свести, да су и камен и биљке, инсекти, животиње, људи, као и други развијенији облици живота саставни део нас.

Схвативши свесност природе у свим својим испољавањима започео сам и свесну комуникацију са њима. Светови природе су увек добронамерни, али строги у мери поштовања свеопштег сагласја и очувања живота. Дрво увек расте, тежи Сунцу и средишту Земље, растом дарује ваздух, воду, плодове, неопходни материјал за рад и огрев, и када је оштећено не одустаје од поновног раста. Тако сам и добио надахнуће за свој духовни пут као друид или на нашем језику дрвид.

Принцип свесне комуникације са световима природе

У намери да приближим своје искуство другим људима започео сам активности у природи под називом „Храстопоштовање“ и „Вилењачки дани“ где су кроз одређену методологију бројни присутни могли да доживе контакт и прожимање са световима природе, другим људима, и са самима собом...

Основни корак је постављање личног уједињења, остварити сопствену целовитост у мери тренутних способности, са свешћу постојања даљег развоја и вишег облика постојања. Тако у односном поимању ствари задобијамо личну животну сферу, лично поље душе. Степен чистоће личног поља душе приказује како видимо друга бића и облике испољавања Живота. Кључно је да осетимо и пратимо како се наша животна сфера прожима са неком другом, да ли се остварује осећај поштовања, поверања и љубави, или неки други, супротан осећај. Можемо изабрати 3 основа облика комуникације:

- насилни, безобзирно продиремо у туђе поље са намером искоришћавања или уништења, чиме онемогућујемо даље стварање кроз лепоту;
- повлачећи облик, када се услед притиска затварамо или измештамо у замишљену стварност, тако се одричући од стварања;
- свесно прихватајући, кад се прихвати изазов и из више перспективе општег добра да стваралачки одговор, то можемо назвати и одговор самилости, тада сви узрастају и исцељују се.

Примери свесне комуникације:

Свесни однос са дрветом

Ако постојим ја постоји и дрво, свако је свакоме аспект испољавања, оно је нама веза са Земљом, трајањем, генезом стварања и предачким наслеђем, а ми њему виши облик постојања и свесности. Најбоље да се изабере дрво у изворној шуми, тада се стане на довољну удаљеност да би се осетило поље дрвета, то је код одраслог дрвета око 10м у полупречнику, и са поштовањем и љубављу закорачио ка стаблу, током тихог приближавања долази до осећаја које из више свесности позитивно тумачимо и разрешавамо.

Нарочито су занимљиви и снажни осећаји у комуникацији са дрвећем „Записима“ где је човек кроз време остварио духовну повезаност са местом у природи, и створио свето место. На таквим местима је комуникација пажљивија да не би дошло до оштећења и светогрђа.

Свесни однос са изворима

Извори као места истицања прочишћене, сазреле воде погодне за натапање и оживљавања одређене области, такође имају своју свесност.

Такође постављамо своје лично уједињење и са поштовањем и љубављу долазимо до личне сфере извора, која може да буде различитог пречника, све зависно од сваге и места где извире, и започињемо тихи ход ка средишту извора. Током прожимања осећаји указују у вези чега може та вода да нам буде од користи, прожимањем се вода структурише за нас. Он нама доноси окрепљење и исцељење, а ми њему испуњење мисије оживљавања природног окружења.

Свесни однос са каменом

Комуникација може да се оствари са различитим величинама и облицима камена, најбоље да се ступа у однос са природним громадама, а ако су мале структуре са полудрагим и драгим камењем и оним са светих места.

Увек је поступак исти, личном целовитошћу нађемо додирно место са пољем камена и започнемо прожимање. Камен нас утемељује и кристалном структуром енергетски допуњује, а ми њега обогаћујемо новим облицима свесности, у коначном просветљујемо.

Свесно однос са реком понорницом

Места понирања реке у дубину земље су енергетски јака али опасна места, то су места снажног чишћења. Због силе увлачења морамо да будемо чврсто утемељени у личном уједињењу, да у приласку идемо до безбедне удаљености, а прожимање остваримо ослобађањем свега непотребног, устајалог и болесног у нама. Медитација је добар начин рада у пољу понорнице.

Свесна комуникација са пећинама

Пећина представља одраз „материце“ у Земљи и могућност поновног рађања, или препорађања. Од кристалне структуре и енергетског одраза зависи кроз које аспекте личности ћемо се преображавати. Поступак је прожимања је исти, са личним уједињењем долазимо до додирног места са сфером енергетске структуре пећине, тихо се прожимамо, улазимо у њу и боравимо у медитацији до тренутка када јасан и конкретан лични животни импулс, талас, не захтева нови корак и излазак. Свесни излазак може да изврши и чишћење трауматичних записа нашег рађања. Она нама даје могућност преподешавања на нови животни ритам, а ми њој захваљујемо кроз живот са више љубави.

Свесна комуникација са природним просторима и еколошким целинама

Сваки простор је скуп различитих облика живота, од минерала, микро организама, гљива, биљака, животиња, и разумних бића, и има свој

јединствен енергетско одраз, дух, сферу живота. Природни девичански простори су прелепи за ову врсту комуникације, као и планински масиви.

Поступак је исти, само што прожимање започиње од тренутка намере прожимања, а интензивно и јако је у зонама самих области, ова врста комуникације је за зреле и у доброту утемељене људе, јер изазива промене на готово свим ралинама личности, доводи у дубље поимање вилинског света и природних светилишта.

Свесна комуникација са другим човеком

Сваки човек има своју животну сферу, личну душу, комуникација је истоветна као са било којим обликом живота, и намерно сам оставио овај пример комуникације за крај, јер разумно биће у својој структури обједињава све светове, духове природе, кроз архитипске слике у пољу душе. Прожимањем се употпуњују, оживљавају лични светови, и што је најбитније ствара се могућност свесног стварања из стања љубави. А то је веома битан генератор у животу и у самом свемиру.

Морам да напоменем да постоје малодушна разумна бића која због слабости и траума немају снагу деловања. Постоје и бездушна бића која искоришћавају, разарају и уништавају друга бића, злоупотребљавајући моћ деловања раде на штету целовитости живота. Кроз свесну комуникацију може да дође до преображаја и исцељења, зато је вештина повезивања и прожимања разумних бића веома битна у раду терапеута. Такође, у раду са децом од најранијег периода овакав облик комуникације је веома битан, пазећи на животну сферу детета увек долазимо до границе додира и интуитивно ослушкујемо однос, у колико је потребно прожимамо се даље, ако не, задржавамо се на потребној удаљености да би сачували лични интегритет детета као особе. Можемо из овога да наслутимо какве последице у узрастању има продор у дечије поље однос насиља или занемаривања.

Завршио бих са позивом да престанемо са уништавањем природе и себе стварајући сметлишта, време је да у свесном чину комуникације из љубави стварамо светилишта, имамо моћ за то.

ЛИТЕРАТУРА

- 1.) Ivan Jušković Hrast - Čovečenstvo je pred izazovom, sada se delimo na žito i kukolj (<https://www.youtube.com/watch?v=sQ04yroHf5A>)
- 2.) Ivan Jušković Hrast – Masaža na 15 nivoa svesti (15 čakri) (<https://www.youtube.com/watch?v=KtSpd7yMMG4>)
- 3.) Volimo i obnovimo naš svet – Ivan Jušković Hrast (<https://www.youtube.com/watch?v=mV1Ej-n5hns>)
- 4.) Sopstvena saznanja kroz višedecenijsko iskustvo

PERPETATING THE SPHERES OF LIFE, THE FIELDS OF THE SOUL

Summary:

Objective: The work represents a personal experience in understanding one's own existence, the energy structure of a rational being, the skill of connection as an essential part of the skill of massage, and the experience of conscious connection with the elements of nature. Starting from the insight that everything in life is intelligent, that every individual of every form of life and existence possesses a certain degree of consciousness and that around him in the field of relationships he creates a sphere of life that represents and preserves personal uniqueness, and that every further superstructure is tied to the realization of valid relationships, permeation of personal life spheres, I think that this insight is very important. **Methodology:** The paper is written based on experience, intuitive search for answers and experience in the work of holistic health massages and achieving conscious communication with the worlds of nature. **Results:** by showing the complexity, the size of the life field of each world in nature, I draw attention through examples that it is the responsibility of a rational being to gently and carefully walk the path of life in order to revive and improve oneself and the living environment. **Conclusion:** as life is rational, it manifests itself through countless forms of existence, the position of man, as a rational being, is to look at his personal uniqueness and develop it to embodiment, unity and deification, on that path he has to heal and renew himself, purify every pollution, and without condemnation and punishment permeates everything and returns to the natural world, so that even the stone shines.

Key words: Nature, spheres of life, soul, permeation.

Elizabeta Monarov, prof. dr

Novi Sad, Republika Srbija

cakaculjak@yahoo.com

ISHRANA U STARIJOJ DOBI

Sažetak: Porast očekivanog životnog veka uzrokuje promene u demografiji stanovništva i porast broja starijih osoba. Najčešći zdravstveni problemi su gojaznost, šećerna bolest, kardiovaskularne bolesti, osteoporoza, demencija, depresija, gubitak telesne mase zbog kompromitovane ishrane pogotovo kod Alchajmerove bolesti. **Cilj:** Zbog poznatih loših navika u ishrani stanovništva u AP Vojvodini, cilj rada je da se preventivnim delovanjem (saradnja stručnih institucija i gerontoloških centara) poboljša ishrana osoba u trećem dobu. Npr. prihvatanje Mediteranske dijeta konzumiranjem maslinovog ulja, više povrća i voća, ribe i sl. **Metodologija:** Ranijih godina uzorkovani su obroci u domovima za stare metodom slučajnog uzorka. U laboratoriji Instituta za zaštitu zdravlja Vojvodine određivana je kalorijska vrednost i učešća makronutrijenata: belančevina, masti, ugljenih hidrata i sadržaj kuhinjske soli. **Rezultati:** Utvrđeno je učešće obroka sa povećanom energetsom vrednosti, masti, belančevina i kuhinjske soli. Snižen unos povrća i voća. **Zaključak:** Treće životno doba „Jesen života“ zahteva mnogo pažnje i odgovornosti kako porodice tako i društva u celini, ali i samog pojedinca. Edukacija u domovima za stara lica iz oblasti ishrane uz pomoć stručnih lica i primene savremene IT tehnologije, neophodna je za unapređenje zdravlja tog dela stanovništva koji je u stalnom porastu.

Ključne reči: Ishrana starih, gojaznost, dijabetes, KVB, demencija, Alchajmer.

LITERATURA

- 1.) Dr Boro Vujasin, Božanska inteligencija i naše zdravlje, Nezdrava ishrana, 175, Novi Sad, 2019.
- 2.) Boris Čuljak i drugi Exploration of Data Augmentation Techniques for Bush Detection in Blueberry Orchards, rad prezentovan u Americi, Seattle na Konferenciji Computer Vision and Pattern Recognition, May 2024.
- 3.) Nutrition research and the elderly: a scientific research conference for nutrition professionals, March, 1993
- 4.) Daniel Kirk, Machine Learning in Nutrition Research, Division of Human Nutrition and Health, Wageningen University and Research, Wageningen, The Netherlands; Information Technology Group, Wageningen University and Research, Wageningen, The Netherlands; and One Planet Research Center, Wageningen, The Netherlands
- 5.) Stéphanie Rivière, Nutrition and Alzheimer's Disease, Nutrition reviews, 1999.

NUTRITION IN OLDER AGE

Abstract: The World Health Organization (WHO) defines healthy aging as the process of developing and maintaining the functional ability that enables well-being in older age (WHO 2019). Many problems in nutrition and complex. There is a high prevalence nutritionally mediated chronic diseases.

Key words: Nutrition in old age, CVD obesity, diabetes, dementia, Alzheimer's disease.

UPOTREBA MAGNETA U LEČENJU

Sažetak rada:

Cilj rada: Približiti značaj magnetne terapije u poboljšanju i očuvanju zdravlja. **Metodologija rada:** Rad je zasnovan na pregledu literature, ličnom iskustvu, iskustvu korisnika magnetnih velnes proizvoda i nakita. **Zaključak:** Mišljenje stručne javnosti o primeni neodimijumskih prirodnih magneta u svakodnevnom životu i lečenju je podeljeno. Ipak, sve je veći broj medicinskog osoblja u našem regionu koji kroz lično iskustvo oseti brojne pozitivne efekte prirodnih magneta. Magneti podstiču enzimske procese u organizmu, smanjuju ćelijski otok, pojačavaju cirkulaciju, podstiču rad hormona (posebno melatonina i endorfina), usporavaju električnu aktivnost mozga, eliminišu prisustvo slobodnih radikala, smanjuju bol i zapaljenje, sprečavaju rast mikroorganizama, povećavaju dovod kiseonika u tkiva, pretvaraju kalcijum u jonizovani-rastvorljiv oblik. Shodno svemu ovome, može se zaključiti da magnetna terapija doprinosi očuvanju i poboljšanju zdravlja.

Ključne reči: Prirodni neodimijumski magneti, severni pol, Tesla-Gaus, magnerna terapija.

Rad:

Zemlja je najveći magnet u našem okruženju. Sav živi svet, životinje, biljke i ljudi, pod uticajem su Zemljinog magnetizma. Magnetizam je neophodan živom svetu isto kao što mu je neophodna voda, vazduh, hrana i sunčeva svetlost. Magnetno polje Sunca je oko 100 puta veće od Zemljinog koje se kreće od 0,3 Gausa na ekvatoru do 0,7 Gausa na polovima (1 Tesla = 10.000 Gausa). Magnetizam održava ravnotežu u galaksiji – galaktički magnetizam i deluje na živi svet na Zemlji. Naučnici sa Američkog Smitsonijan Instituta su dokazali da ajkule veći deo energije upijaju iz svemira, a ne iz hrane. Poznato je da pojedine lokacije na Zemlji imaju jača magnetna polja, Lurd u Francuskoj, Sedona u Arizoni, Sofijini magnetni prstenovi kod nas na Fruškoj Gori. Za njih se tvrdi da imaju pozitivan uticaj na čoveka. Jednostavna definicija magneta glasi: Magnet je sve što privlači gvožđe, a može biti prirodni i elektromagnetni, stalni ili pulsirajući. Stalni neodimijumski magnet je najcenjeniji tip magnetnog materijala. Sastoji se iz mešavine Zemljinog elementa neodimijuma sa gvožđem i malo bora. Ovaj materijal je skup i zato se lije u malim veličinama. Najčešće se koriste za izradu magneta koji se aplikuju u velnes proizvode i nakit (tzv. magnetni nakit). Magneti imaju dva pola: severni (negativni) i južni (pozitivni). Suprotni polovi se privlače, a isti odbijaju. 1936. godine Albert DeJvis je utvrdio eksperimentišući na biljkama i životinjama da ova dva pola imaju različita

dejstva na živi svet. Severni pol ima jače isceliteljsko dejstvo, ima tendencija da nas vrati u ravnotežu, daje nam energiju, odstranjuje bol, infekcije, oteke, reguliše krvni pritisak. Pored toga, umiruje nervni sistem, obezbeđuje alkalizaciju tkiva, poboljšava snabdevanje ćelija kiseonikom. Koristi se u lečenju preloma kostiju, uganuća, artritisa. S druge strane, južni pol magneta pospešuje rast, aktivira, stimuliše, može čak da uveća zapaljenje ili pojača bol. Da izlaganje Zemljinom magnetnom polju igra glavnu ulogu u našem zdravlju potvrđeno je kada su se prvi kosmonauti na Zemlju vratili sa mnogo simptoma narušenog zdravlja kao što su poremećaj metabolizma, melanholija, pospanost, depresija, osteroporoza i drugi različiti bolovi. Problem je rešen kada je NASA postavila magnete u njihova svemirska odela i brodove.

Na smanjenje i ometanje Zemljinog magnetizma utiče armirani beton i čelične konstrukcije koje su sastavni deo stambenih, poslovnih zgrada i hala, asfaltni putevi, avioni, vozovi, „elektronski smog“. Elektronski smog stvaraju naizmenične struje, elektronske tehnologije, 4G i 5G mreža, mobilni telefoni, kompjuteri, TV i radio talasi, uređaji u domaćinstvu, fluorescentna svetla i drugi izvori. Svi nabrojani elementi mogu da smanje jačinu zemljinog magnetizma i do 50%, što izaziva posledice po čovečije zdravlje, glavobolje, umor, poremećaj cirkulacije, i sl. Japanski lekar dr Kjoče Nakagava, načelnik bolnice u Tokiju, sproveo je jedinstveno ispitivanje do današnjeg dana na 11.648 korisnika magnetne terapije i zatim izvršio procenu podataka. Rezultati su pokazali da je više od 90% ispitanika ocenilo da je delovanje magneta bilo pozitivno, a svega 10% je mišljenja da nije bilo nikakvog dejstva. Neželjena dejstva nisu primećena. Dr Kjoče Nakagava u jednom od svojih objavljenih radova naveo je niz oboljenja koje je nazvao sindromom nedostatka magnetnog polja, a to su: tegobe u oblasti leđa sa glavoboljama, ukočenost u ramenima, bolovi u mišićima, nesanica, probavne tegobe, cirkulacijske smetnje, opšti zamor.

Magnetno polje utiče na telo kao celinu. Zemljino magnetno polje, a isto tako i polje terapijskih magneta, ima uticaj na metabolizam. Metabolizam je osnovni uslov za održavanje života u opštem smislu. Dobar metabolizam u ćelijama garantuje da telo ima neophodnu količinu energije, kako bi se omogućile sve njegove funkcije. Da bi naše ćelije mogle u potpunosti da obavljaju svoje zadatke potrebna im je najoptimalnija snabdevenost gradivnim materijama, hranom, gorivom i kiseonikom. Magnetno polje povećava sposobnost samog tela da poveća protok krvi. Ukoliko je naša cirkulacija dobra naš organizam je u stanju da se sam leči i da deluje preventivno. Ključnu ulogu u transportu kiseonika ima hemoglobin, koji sadrži gvožđe koje daje boju krvi. Gvožđe se pod uticajem magneta polarizuje (namagnetise) i mnogo brže se kreće, a polaritet se prenosi na ćelijske membrane koje postaju propustljive naročito za kalijum i natrijum. Na taj način se brže kreće hemoglobin i kiseonik brže dolazi iz pluća do ćelija gde se vrši razmena gasova – kiseonik za ugljen dioksid. Pored veće brzine kretanja, magnetno polje omogućava da crvene krvne ćelije imaju dovoljan bioelektrični potencijal usled čega se one odbijaju jedne od drugih i kreću kao individualna

zrnca kroz krvotok. Ovim je omogućen transport kiseonika do perifernih krvnih sudova čime se smanjuje ili potpuno nestaje hladnoća u rukama i nogama. Bolesne ćelije se razlikuju od jakih i zdravih ćelija po tome što je u njima količina kiseonika smanjena. Magnet ubrzava cirkulaciju, a ne podiže krvni pritisak. Kretanjem krv udara u zidove krvnih sudova i vrši pritisak na njih. Međutim pod dejstvom magnetnog polja linearizuje se kretanje krvi i pritisak na krvne sudove je manji. Negativno magnetno polje pomaže organizmu u borbi protiv bolesti koje uzrokuju bakterije, virusi i gljivice, jer oni ne vole kiseonik. Negativno magnetno polje snižava kiselost i alkalizuje tkiva, a patogeni vole kiselu sredinu. Negativno magnetno polje može da smanji električnu aktivnost mozga čime se smanjuju nesanica, depresija, hiperaktivnost, problemi u ponašanju. Magnetno polje utiče na žlezde koje proizvode melatonin koji smanjuje stres i pospešuje san. Magnetno polje utiče na brže srastanje kostiju i izgradnju koštanih gredica.

Kako se ljudski organizam sastoji 70% od vode, obrada i unošenje vode tretirane magnetima predstavlja dodatnu prevenciju i ima terapeutsku vrednost. Namagnetisana voda menja svoja svojstva, odnosno gustinu, viskozitet, površinski napon, električnu provodljivost i PH vrednost. Voda sa prirodnog izvora, obogaćena Zemljinim magnetnim poljem, je puna mehurića i negativnih jona. Negativni joni iz vode i vazduha su vitamini za organizam. Voda koju koristimo za piće je „mrtva voda“. Iako je izvorska, dok je stigla do nas kroz cevovode ili usled flaširanja izgubila je svoju aktivirajuću snagu. Još u drevna vremena magneti su se koristili da bi se aktivirala voda za piće. Magneti pričvršćeni za vodovodne cevi sprečavaju stvaranje kamenca i razvoj bakterija na unutrašnjoj površini cevi. Na taj nači produžava se vek trajanja instalacija, bojlera u područjima gde je voda tvrda. Druga blagodet je što su kod namagnetisane vode molekuli usitnjeni. Tako usitnjeni molekuli vode lako prolaze kroz ćelijsku membranu i čiste ćeliju odnoseći štetne materije iz nje. Detoksikovana i hidrirana ćelija sposobna je da sa lakoćom obavlja svoju funkciju. Dr med. Jevgenije Vasiljević Utjehin koji je rukovodio odeljenjem za magnetnu terapiju u sanatorijumu u Sočiju i sam je konstatovao da se njegovo kamenje u bubregu rastvorilo od kada pije namagnetisanu vodu. Od kamenja nije ostalo ni traga piše dr Jevgenije u svojim radovima još davnih 70-ih godina prošlog veka. On navodi i da je uspeo zahvaljujući terapiji magnetnom vodom da smanji arterijski pritisak, ukloni glavobolju, bolove u predelu srca, normalizuje san i smanji umor. Memorija magnetne vode je otprilike 24 sata. U naučnom institutu za stomatologiju doktor nauka R. I. Mihajlova utvrdila je da ispiranje namagnetisanom vodom doprinosi otklanjanju zubnog kamenca, parandetoze, stvaranje naslaga na zubima, čisti gleđ, sprečava gnojne upale i krvarenje desni. Nepostojanost svojstava, a takođe i memorije namagnetisane vode povezuje se sa tim što u različitim geografskim tačkama obična voda ima najrazličitije primese od kojih i zavisi i stepen namagnetisanosti. Ali sama činjenica lekovitog uticaja takve vode je neosporna. Biljkama ona pomaže da bolje apsorbuju hranljive supstance iz zemlje, a čoveku čisti krvne sudove od stranih jedinjenja.

Najjednostavniji način za postizanje namagnetisane vode je ugradnjom magnetnih prstenova na cevi ili upotrebom magnetnih štapića i podmetača za bokale i čaše. Na taj način cela porodica koristi blagodet namagnetisane vode.

U proučavanje magnetne terapije ušla sam pre 22 godine posle neverovatnog ličnog iskustva. Naime sa 35 godina imala sam sve lekarske nalaze dobre, a meni je bilo sve gore i gore. Moje stvarno stanje je bilo: izuzetno nizak pritisak 90/60, stalne glavobolje, upale sinisa koje su rešavane terapijom geramicinom od oktobra do maja meseca, hladnoća u nogama, rukama i duž kičme. Sve me je to jako ometalo i usporavalo u obavljanju svakodnevnih aktivnosti. Davne 2003. godine prijateljica mi je dala informaciju vezanu za novu kompaniju na našim prostorima, koja se bavi prodajom velnes proizvoda i nakita sa aplikovanim neodijumskim prirodnim magnetima. Uz mali katalog sam dobila i spisak tegoba koje mogu rešiti noseći magnetne proizvode. Na spisku se nalazilo sledeće: artritis, nesanica, nervoza, teniski lakat, bol u leđima, manjak energije, depresija, migrena, stres, loša cirkulacija, malaksalost, menstrualni bol. Odmah sam se našla u četiri tegobe i ne nadajući se previše, ali drugog rešenja nisam imala, kupila sam više proizvoda. Sve je bilo lepo, kvalitetno, modernog dizajna i rezonovala sam: ako i ne pomogne, lepo je, nosiću ovaj nakit. Međutim, moja prva spoznaja pozitivnih efekata magnetnog nakita je bila već narednog dana – nisu mi bile hladne ruke i noge i ubrzo nisam više spavala u čarapicama. Vremenom, mene glava prestaje da boli, otpočela je jesen a ja nemam problema sa sinusima, imam više energije, smirenija sam. Drugo iskustvo kome sam svedočila došlo je već narednog dana. Naime, komšinica je primetila moj novi lep lančić. Kad sam joj objasnila njegovu svrhu pozajmila ga je na jednu noć i ujutro došla u neverici – vrat joj se nije ukočio i ujurto je mogla bez bola da krene u novi dan. Treće iskustvo kom sam svedočila bilo je iskustvo mog teče koji je mogao mirno da prespava celu noć samo ako nosi magnetnu narukvicu. Ukoliko bi slučajno zaboravio da je stavi imao bi nesanicu ili nemirne snove. Nadalje, prijateljicinoj ćerki sam za poklon dala magnetne minduše. Prijateljica me je pozvala nakon par dana da mi kaže da je njena ćerka primetila da nema više alergiju koju je inače imala kada bi išla u prirodu, mogla je čak i da prespava na vikendici, što inače nije uspevala zbog kijanja, šmrcanja i suzenja očiju. I tako, godinama, iskustva su se nizala, a ja sam sticala nova saznanja koja sam sa ljubavlju prenosila svima sa kojima sam dolazila u komunikaciju. Jedno od poslednjih iskustava je iskustvo mog brata koji je problem sa kolenom imao još kao mladić dok se bavio rukometom. Problem je bio uvek prisutan i zbog posla profesionalnog vozača. Od kada koristi magnete za koleno uspešno se nosi sa oštećenjem, bez potrebe operacije. I na kraju, iskustvo jedne prijateljice, koja je rekla da joj nošenje narukvice pomaže da obavlja svakodnevni posao jer bude manje nervozna i ne umori se brzo kao ranije. Ovo su samo neka od mnogih iskustava koja sam čula za ovih 20-ak godina kontakta sa magnetnim proizvodima. Na moj razvoj u magnetnoj terapiji najviše je uticala prim. dr sci. Jelisaveta Kunosić od koje sam mnogo učila kroz razgovor, njene knjige, članke,

ali i kroz niz seminara koje sam prošla i brojnu literaturu koju sam na svom putu saznanja pronalazila i čitala.

LITERATURA

- 1.) Prim dr sci. Jelisaveta Kunosić – Veta, član Ruske akademije nauka i dr Ivana Kovačević, „Pilule više ne stanuju ovde“, Beograd, 2022.
- 2.) Dr Ivana Kovačević i saradnici, „Bukvar magnetne terapije“, Beograd, 2000.
- 3.) „Enciklopedija narodnih metoda lečenja“, SPIKS, San-Peterburg, 1994.
- 4.) Dr Nil Nidli, „Izlaz iz depresije“, Naslov originala: Depression, the Way Out by Neil Nedley M.D.
- 5.) Prim. dr sc. med. Dušanka Mandić, radovi iz oblasti elektromagnetizma, i magnetizma i biomagnetnih terapijskih efekata

Zorica Šolak

USE OF MAGNETS IN TREATMENT

Summary of work:

The aim of the work: To bring closer the importance of magnet therapy in improving and preserving health. **Work methodology:** The work is based on a literature review, personal experience, and the experience of users of magnetic wellness products and jewelry. **Conclusion:** The opinion of the professional public about the application of neodymium natural magnets in everyday life and treatment is divided. Nevertheless, there is an increasing number of medical personnel in our region who, through personal experience, feel the numerous positive effects of natural magnets. Magnets stimulate enzymatic processes in the body, reduce cell swelling, increase circulation, stimulate the work of hormones (especially melatonin and endorphins), slow down the electrical activity of the brain, eliminate the presence of free radicals, reduce pain and inflammation, prevent the growth of microorganisms, increase the supply of oxygen to tissues, convert calcium into an ionized-soluble form. According to all this, it can be concluded that magnetic therapy contributes to the preservation and improvement of health.

Key words: Natural neodymium magnets, north pole, Tesla-Gauss, magnetic therapy.

Savo Zekić, Pisac, sertifikovani terapeut alfa/teta

Sombor, Republika Srbija

zekicsavo41@gmail.com

KONTROLOM UMA DO ISCELJENJA TELA

Sažetak rada:

Cilj rada: Odgovor na pitanje „Kako možemo ciljano svesno uticati na osvešćenje potencijala koji nam je naš Stvoritelj rođenjem podario? Kako da osvestimo duhovno-naučnu istinu da smo mi ljudi, nezamislivo više od onog što su nas učili da jesmo? Uključivanje u zvanične državne obrazovne programe, izvorne duhovnosti, tesline informativne medicine i naučnih dokaza je ključ rešenja. **Metodologija rada:** Utvrđivanje razlike kvaliteta života, življenjem sa istinom koja podržava zdrav i sretan život ispunjen ljubavlju ili živeti sa onom istinom koja to nije. Osvestiti svoj unutrašnji potencijal i živeti u skladu sa zakonima Stvoritelja jeste spasonosno za pojedinca i civilizaciju u celini. **Rezultat:** Osvešćenje, neophodnosti prepoznavanja različitih istina i živeti sa onima koji podržavaju zdraviji, duhovniji i moralniji život.

Ključne reči: Stvoritelj, um, svest, energija, materija, ljubav.

Rad:

Ovaj rad posvećujem veoma značajnim godišnjicama koje su obeležile XIX i XX vek i uvede nas u XXI vek.

Povodom 168. godišnjice rođenja našeg prosvetljenog genija Nikole Tesle, povodom osamdeset i jedne godine od prelaska njegove duše u Carstvo Nebesko 07.01.1943.- 07.01.2024. godine.

Ove 2024. godine navršava se i jedanaest godina od osnivanja međunarodnog centra (N.N.I.C) za istraživanje i negovanje nasleđa našeg prosvetljenog genija Nikole Tesle 2013.- 2024.

Istinito je pomeniti i dvogodišnjicu osnivanja Ministarstva Ljubavi prvog u Srbiji i svetu.

Bolji poznavao ci kalendara Maja navode, da se upravo 2013. godine završilo razdoblje skrivenih istina u tami, koje je trajalo 26.000 godina i započelo novo razdoblje svetlosti u kome se osvetljavaju sve tajne.

U svakom slučaju, koristim kombinaciju isceljujuće i edukativne moći informacione medicine koju je naš prosvetljeni genije Nikola Tesla otkrio u ekstra-senzornom stanju svoga uma.

Upravo Vas na narednim stranicama očekuje sržni deo Tesline duhovno - naučne medicine ali istovremeno i naučni dokazi da je ista neprevaziđena i jedinstvena za sve narode.

Dragi prijatelji, članovi Ministarstva Ljubavi, teslijanci i svi ostali iz vinčansko – lepenske civilizacije, ushićen sam konstatacijom da smo sve brojniji i duhovno-naučno prosvetljeniji.

Ovakvim akcijama potvrđujemo da svesno podižemo nivoe samo-svesnosti o značaju ljubavi prema Bogu, sebi i svemu što je naš Stvoritelj stvorio.

Upravo, osvešćavanjem, Tesline medicine, možemo se spojiti sa frekvencijama majke Zemlje, svoga srca i čuti pesmu svoje duše.

Pošto znam i verujem da se ništa ne događa slučajno, poznato mi je da se sa tim frekvencijama, osvešćuje, skrivena Teslina informativna medicina i ubrzava transformacija ljudske duhovne svesti.

Namera mi je da dam svoj doprinos u osvešćavanju zdravstvenog značaja Tesline psiho-imunološke medicine, za pojedince i ovu civilizaciju u celini.

Verujem da mi, Teslini potomci, vičansko-lepenske civilizacije svakim otkucajem svoga srca, emitujemo osećanje zahvalnosti Bogu i duši našeg genija Nikole Tesle koja neprekidno prosvetljava ovu civilizaciju.

Teslina psiho-imunološka informativna medicina.

Vladavina uma nad materijom.

Posebnim umno nadareni ljudi su nam odavno ostavili znanje:

Dva su načina na koji čovek može

biti zaveden, jedan je da veruje u

ono što nije istina a drugi je da odbija

da veruje u ono što je istina.

(Dostojevski)

Usklađivanjem ove istinite mudrosti sa Teslinom medicinom, dobijamo jedan od Teslinih recepata:

Dva su načina na koji čovek može uticati na kvalitet svoga zdravlja.

Jedan je da veruje i živi u skladu sa onim što podržava zdrav život, a drugi je da to ignoriše.

Kada biste vi znali, da postoje besplatne i univerzalne istine i kojim možete obučiti svoj um i koristiti ga na poseban način da bi ostali zdravi, sretni i ispunjeni ljubavlju, da li biste to prihvatili?

Mi Teslijanci članovi i simpatizeri „Ministarstva ljubavi” tu smo činjenicu prihvatili, svakodnevno je osvešćujemo, ubiremo benefite koji podržavaju zdrav i sretan život, čak u tome pomažemo i drugima.

Izbor slobodne volje, ali i odgovornosti je vaš izbor, a takve i koristi su vaše.

U jednom slučaju su ispunjeno srce ljubavlju, dobro zdravlje i blagostanje, a u drugom slučaju su narušeno zdravlje i razne nelagodice.

Raduje me da ste izabrali teslijansko stanje uma, dobro zdravlje i srce ispunjeno ljubavlju!

Znam i verujem, da ljudi koji naprave takav izbor, postaju duše vodilje i istinska inspiracija za ljubav u srcu i pesmu u duši.

Središnja okosnica srži ovog rada za kongres ljubavi je proizašao iz neslućeno važne potrebe razumevanja odgovora našeg prosvetljenog genije Nikole Tesle na konferenciji za novinare u Parizu 1939. godine.

Novinarka, prvo pitanje: “Gospodine Nikola Tesla, poznajem više profesora koji predaju studentima ono što su naučili iz postojećih knjiga, iz kojih knjiga ste vi naučili znanje sa kojim raspolazete?”

Nikola Tesla je odgovorio: “Ja sam u budnom snu ili polu snu dobijao odgovore na moja zamišljena pitanja. Odgovori su najčešće bili u vidu mentalnih crteža ili slika, kad sam ih materijalizovao, besprekorno su funkcionisali. Izgleda da je sam Stvoritelj osmislio električnu energiju i sve ono što sam primio putem mentalnih slika.”

Novinari, drugo pitanje: “Da li to znači da pojedini ljudi mogu otkriti izume koje do tad u ovoj civilizaciji nisu postojali?”

Nikola Tesla je odgovorio: “Čovek raspolaze sa rođenjem dobijenom zastrašujućom božanskom moći kreativne sile koja uvodi u egzistenciju sve stvari i pojave.”

Novinari, treće pitanje: “U čemu se ogleda moć kreativne sile takvih ljudi i kako su je dobili?”

Nikola Tesla odgovara: “Kad svest sebe dovoljno unapredi i uzdigne, ima moć da pronikne u tajne prirode i vlada materijom.”
(Figaro, avgust 1939. godina)

Dragi učesnici prvog kongresa ljubavi, čitaoci, svetlosni teslijanci, istraživači važnosti dometa pronalazaka našeg prosvetljenog genija Nikole Tesle!

Upravo vam ovim radom, prenosim samo delić, od 67. isceljujućih Teslinih odgovora koji su ušli u sastav moje knjige „Bog-um-svest Teslina medicina svešću. Vladavina uma nad materijom”.

Da bi smo uspešnije osvestili odgovor na naslovno pitanje: „Kako kontrolom sopstvenog uma do iscelenja tela i ostati ispunjeni ljubavlju, moramo najpre upoznati sebe iznutra?”

Veoma je važno da najpre osvestimo odgovor na pitanja: „Ko smo mi, sa čim raspolazemo i kako to sa čim raspolazemo da kvalitetnije koristimo?”

Kada osvestimo odgovore na takva pitanja, istovremeno ćemo osvestiti i odgovore na pitanja:

„Ko nas koči, zapliće, ozdravljuje i razboleva?”

Namera mi je da konačno osvestimo čime i kako postizemo naše uzdizanje i unapređivanje svesti, da bi smo ostali što duže zdraviji, srećniji, duhovniji i moralniji?

Nažalost, dok završavam ove redove, veći broj ljudi naše civilizacije nedovoljno shvataju ozbiljnost stvarnosti u kojoj živimo, niti dovoljno znaju da su saučesnici sopstvene stvarnosti ma kakva ona jeste.

Istina jeste, da većina ljudi nije dovoljno svesna životne ugroženosti samih od sebe i civilizacije od svih pojedinaca?

Nažalost, usled pohlepe za profitom i “materijalnim vrednostima” ovakvu činjenicu ignorišu i nevide strašnu koroziju broda kojim plovi ova civilizacija.

Mnogima ljudima, je um zamagljen materijalističkim vrednostima, pa su usled toga, depresivni, nezadovoljni, bolesni a često i beznadležni.

Na sreću, za utehu jeste mogućnost spasenja putem Ministarstva ljubavi, informativne medicine našeg prosvetljenog genija Nikole Tesle.

Tek, kada osvestimo sa čim u sebi raspolažemo, tada će nam kroz maglovite vidike bljesnuti teslijanska svetlost ljubavi, koja isceljuje, prosvetljava i uzdiže nivo naše svesti.

Upravo takve životno važne istine su opisane u knjizi 'čiji sam autor: „Bog – um – svest Teslina medicina svešču” sa podnaslovom vladavina uma nad materijom.

Mного je puteva koji vode ka isceljenju i prosvetljenju, izbor je vaš, verujem u vašu mudrost da je upravo sad najbolje vreme i prava prilika.

Od srca vam želim da još danas, umirite svoj um, i uz pomoć Svetog Duha otključate i osvestite infomativnu medicnu našeg prosvetljenog genija Nikole Tesle.

Poput ujednačenog ritma srca koji je sa nama od kako su nam srca prvi put zatreperila životom u utrobi naše majke, i poziv za ispunjavanje naše istinske svrhe je još od tada u nama.

Poziv za ispunjavanje naše svrhe i jedinstva, prepoznamo i u duhovno edukativnom stvaralaštvu, naših predaka: Svetog Save, Vuka Karadžića, Nikolaja Velimirovića, Isidore Sekulic, Desanke Maksimović, Mihajila Pupina, Dositeja Obradovića, Milutina Milankovića, Ruđera Boškovića, prosvetljenog genija Nikole Tesle i drugih naših vinčansko-lepenskih predaka.

Sa trona najuspešnijih, svetskih a naši sokolovi: Novak Đoković, Nikola Jokić, Bogdan Bogdanović i dr. ali i naših sokolice: Đurđica Mirjana, Ivana Španović, Branka Pavlovići i dr. svojim primerima, pozivaju nas za ispunjavanje naše svrhe!

Za ispunjavanj naše svrhe, pozivaju nas i naši mladi fizičari, matematičari, hemičari i dr. posebno umom nadareni ljudi.

Da li ćemo činiti akciju, koja iznedruje pobedničku reakciju, ili ćemo čekati „pravo” vreme i „bolju” priliku?

Da bismo uspešnije ispunili svoju svrhu, moramo sebi dati priliku, umiriti svoj um, isključiti buku života i dozvoliti da nam se obrati.

Hilendarski kodeksi i svetosavski put našeg upokojenog patrijarha Pavla, bili su i ostali poziv za prosvetljenje, povezivanje sa Duhom naših predaka i majkom Zemljom.

Proučavajući informatinu medicinu našeg prosvetljenog genija Nikole Tesle koju nam je ostavio u nasleđe, srce mi je šapnulo a duša kliknula: „Pa i takav informacioni poziv za prosvetljenje, isceljenje i jedinstvo jeste poziv za ispunjenje naše svrhe.“

Upravo, osveštenjem medicine koju nam je otkrio naš prosvetljeni genije Nikola Tesla, možemo zadržati hilendarske kodekse i ostati na patrijarhovom putu koji nas vodi ka jedinstvu, moralnosti i spasenju.

Na takav način ćemo slediti prosvetljeni put naših predaka, najuspešnijih sportista i ostalih genijalaca.

Ako tako postupimo, verujem da opravdano nosimo kvalitet gena i energije naše vinčansko-lepenske civilizacije.

Kao autor ovog rada, osećam izuzetnu cast i neizmernu zahvalnost Bogu, što sam jedan od onih koji na svoj način, srcem osećam zahvalost i ponos u duši i ciljano pominjem slavna imena naših proslavljenih predaka i ovozemaljskih životnih saputnika.

Ostanite sigurni, da dopunom znanja iz informativne medicine našeg prosvetljenog genija Nikole Tesle, povećavate nivo svog prosvetljenja, isceljenja i kvalitetnije komunikacije sa Izvorom svega što jeste!

Živeći u skladu sa informativnom medicinom našeg prosvetljenog genija Nikole Tesle, sami ćete srcem osetiti, da je ovakav put istinsko putovanje naše duše sa svrhom prosvetljenja i cvetanja naše unutrašnje biologije.

U čemu se manifestuje božanska medicina koju je u budnom snu ili polu snu, primio naš genije Nikola Tesla?

Promenom naših misli, menjamo nevidljive čestice od kojih nas je Stvoritelj stvorio (fotoni) menjamo kvalitet njihove frekvencije.

Promenom frekvencije kojom „dišu” naši fotoni, pretvaramo ih u jedno od tri stanja.

U jednom slučaju (u zavisnosti o čemu razmišljamo), postaju svetlost, u drugom slučaju, pretvaraju se u talas a u trećem slučaju, pretvaju se u energiju.

Za takvo ponašanje čestica, od kojih smo stvoreni, koristi se izraz kvantno ili kvantni skok.

Znači, mi kvalitetom naših misli, svakodnevno utičemo na kvalitet kvantnih skokova u našim ćelijama a time sebe isceljujemo ili razboljevamo. (slobodan izbor)

Dragi čitaoci-slušaoци, upravo sad i svakog trena, u nama je na delu, bio-hemijski proces koji se dešava u svakoj našoj ćeliji, znali mi za to ili ne.

Ovakva izvorna Teslina- božanska medicina je besplatna i neprekidno dostupna.

Kvalitet tesline medicine, je proporcijalan kvalitetu naših misli.

Kao što su apostoli u prvom veku ove ere, širili radosnu vest iz evanđelja, tako i mi imamo priliku širiti informativnu medicinu našeg prosvetljenog genija Nikole Tesle.

Podsetimo se koliku moć Tesla pridaje takvoj sili-inteligenciji.

„Čovek u sebi raspolaže sa zastrašujućom božanskim moćima kreativne sile, koja uvodi u egzistenciju sve stvari i pojave.”

„A, kada čovek dovoljno podigne i unapredi svoju svest, ima moć da pronikne u tajnu prirode i vlada materijom.”

Zahvalni smo našem Stvoritelju što nam je podario našeg prosvetljenog geniju Nikolu Teslu sa ekstra-senzornim moćima njegovog kreativnog uma.

Da bi uspješnije osvestili ostale duhovno-naučne odgovore, najpre, podsetimo se odgovora našeg prosvetljenog genija Nikole Tesle o stanju čoveka: „Čovek i sve što je Stvoritelj stvorio, vidljivo i ne vidljivo jeste kosmička energija sa različitim frekvencijama. Čovek se rađa kao kosmički automat primo-predajnik, misleće biće sa duhom u tkivu koje je uništivo, a ipak besmrtno.”

Mi smo duše božije!

Duša jeste zaista duhovna energija, kojoj nezvanično dodeljuju mesto usred grudnog koša- solarnom plexusu.

Veoma je važno osvestiti da duša postoji i znati je bolje zaštititi od spoljnih uticaja, prvenstveno od nas samih.

Radeći na sebi, inteligentnije ćemo odlučiti, dali ćemo živeti sa nametnutim užurbanim i zabrinjavajućim stilom života, koji ukida relaksirajuće trenutke života i životno-podržavajuće emitovanje frekvencija srca i mozga.

Naš mozak i srce su duhovno programirani elektro-magnetni primo-predajnici različitih frekvencija.

Na pitanje šta je mozak? Naš prosvetljeni genije Nikola Tesla je odgovorio: „Moj mozak je prijemni uređaj, u svemiru postoji određena srž odakle crpimo znanje, snagu i inspiraciju.”

Na osnovu naučne duhovnosti, mi smo živa, kosmička duhovna, programirana, verujuća misleća, osećajna, hodajuća, elektro-magnetna, svetlosna i kosmička bića.

Mi smo duše božije!

Šta je naša aura, od čega zavisi njen kvalitet?

Naša aura je naš životni svetlosni energetski omotač sastavljen od fotonskih čestica.

Kvalitet našeg svetlosnog polja-omotača, zavisi od kvaliteta, nivoa programiranosti i prosvetljenosti našeg uma-psihe.

Kvalitet našeg zdravlja i blagostanja uopšte, zavisi od kvaliteta našeg svetlosnog polja-aure.

Na osnovu duhovno-naučnih istina, potvrđeno je, da se naše mentalno telo hrani duhovnom energijom.

Dokazano je da je u debalansu sprege našeg nevidljivog uma sa vidljivim telom, u svima našim ćelijama, takođe nastaju debalansi i razne bolesti.

Osveštenje istinske prirode ljudskog bića, ko smo mi, sa čim raspolažemo, i sveta oko nas, ključ je za porast nivoa, prosvetljenja, isceljenja, spašavanje sebe od sebe i civilizacije u celini.

Bez obzira, koliko se kvalitetno hranimo samo materijalnom hranom, u lečenju možemo postići delimične rezultate.

To i jeste slučaj sa klasičnom medicinom. Sa druge strane, Teslina informativna medicina, pokazuje, da je sastavni deo ljudskog tela i njegov um, svetlosno polje-aura i duša.

Svaka naša manifestacija, željena ili ne željena, rezultat je kvaliteta sprege našeg uma i Svetog Duha koja se manifestuje u našoj auri i svakoj ćeliji fizičkog tela.

„Sve je u nama svetlosna energija sa različitim frekvencijama koja je u neprekidnom kretanju.“ (Nikola Tesla)

Zbog izuzetne važnosti, podsetimo se sa čim nas je naš Stvoritelj podario-opremio!

Upoznali smo da u sebi raspoložemo zastrašujućim božanskim moćima kreativne sile kojom lično upravljamo putem uma i Svetog Duha.

Kvalitet naše svesti, misli, podsvesti, emocija, osećanja, intuicije i zdravlja, proporcionalan je kvalitetu programiranosti našeg uma.

Kratak sažetak ovog rada jeste!

Energetski upravljač kojim upravljamo svojim životima najmoćnijom silom u sebi, jeste naš um!

Istina jeste da smo svi mi nezamislivo mnogo više od onoga što smo mislili da jesmo!

„Kada naučnici budu proučavali ono što je nevidljivo, više će otkriti za deset godina, nego za svo predhodno vreme.“ (Nikola Tesla)

„Um se ponaša kao neprijatelj, prema onom koga ne kontroliše.“ (indijske Vede)

„Niko nema opravdanje proći kroz ovozemaljski život a da ne upozna spasonosnu spoznaju.“ (Biblija)

LITERATURA

- 1.) Knjiga autora Save Zekića „Bog-um-svest Teslina medicina svešču. Vladavina uma nad materijom” Godina izdanja 2023. (Str 128-135) ISBN 978-86-903154-1-3
- 2.) Knjiga autora Save Zekića „Kvantno isceljivanje imuniteta duše i tela putem uma i sv. Duha” Godina izdanja 2021. ISBN 978-86-903154-O-6 (str. 50-72)
- 3.) Sopstveno iskustvo

Savo Zekić

CONTROLLING THE MIND TO HEALING THE BODY

Summary of work:

The aim of the work: Answer to the question, How can we consciously influence the sanctification of the potential that our Creator gave us at birth? How can we become aware of the spiritual-scientific truth that we are human, not imaginably more than what we were taught to be? Inclusion in the official state educational programs, original spirituality, informational medicine tesla and

scientific evidence is the key to the solution. **Work methodology:** Determining the difference in the quality of life, living with the truth that supports a healthy and happy life filled with love, or living with the truth that is not. Realizing your inner potential and living in accordance with the laws of the Creator is saving for the individual and the civilization as a whole. **Result:** Enlightenment, the necessity of recognizing different truths and living with those that support a healthier, more spiritual and more moral life.

Keywords: Creator, mind, consciousness, energy, matter and love.

POREMEĆAJI SPAVANJA - MESEČARENJE I PARALIZA U SNU

Sažetak rada: Rad predstavlja obrazovni članak na području duhovne nauke koji objašnjava zbog čega neke osobe mesečare (najčešće noću tokom punog i mladog meseca), ili imaju paralizu tokom spavanja. Takođe će biti objašnjeno koja je povezanost između kretanja Meseca i poremećaja spavanja, koji je uzrok, koje mogu biti opasnosti ovih poremećaja i koje je rešenje za otklanjanje poremećaja. **Metodologija:** Duhovna istraživanja se uglavnom vrše instrumentom koji je darovan svakom čoveku, ali nije kod svakog taj instrument dovoljno razvijen. Radi se o takozvanom šestom čulu odnosno sposobnosti ekstrasenzorne percepcije koji omogućava da se dožive, osete, vide i uoče pojave i bića iz suptilne dimenzije. Iako je ovaj instrument deo subjektivnog doživljaja svakog čoveka, zakonitost nauke govori da se eksperiment može potvrditi ako svi učesnici eksperimenta potvrde slična ili identična zapažanja. **Rezultati:** Nakon uočavanja uzroka problema, primenjene su metode duhovnog isceljivanja i samoisceljivanja u kumulativnom efektu tokom nekoliko nedelja. Primećeno je smanjenje odnosno potpuni izostanak navedenih poremećaja uz pomoć duhovno isceljujućih metoda. **Zaključak:** Duhovna praksa je od ogromne važnosti za rešavanje ne samo ovakvih enigmatičnih duhovnih problema, već i psiholoških, kao i u nekim slučajevima fizičkih smetnji. Život uz duhovnu praksu pruža ljudima mnogo kvalitetniji život, uz lakše prevladavanje životnih problema, a takođe donosi sa sobom i lični duhovni razvoj, više životnog zadovoljstva, dugoročno bolje zdravlje i kvalitetnije međuljudske odnose.

Ključne reči: Mesečarenje, paraliza spavanja, duhovi, molitva, isceljivanje, pun mesec.

Rad:

1. Uvod u poremećaje spavanja

Najčešći poremećaji spavanja su: insomnija (nemogućnost da se zaspe), mesečarenje i paraliza u toku spavanja odnosno buđenja. Svaki od ovih poremećaja snosi velike posledice na funkcionisanje osobe u svakodnevnom životu. Insomnija dovodi do smanjenja vitalne energije, do poremećaja koncentracije, slabljenja pamćenja i generalno svih kognitivnih funkcija ukoliko se ne radi na prevenciji. Mesečarenje snosi prividno manje posledice, ali može biti daleko opasnije, a u nastavku će biti opisan i razlog. Paraliza u toku spavanja može da dovede do značajnog diskomforta i straha, takođe može da potraje i više časova tokom kojih se osoba oseća potpuno bespomoćno i paralizovano.

2. Uvod u Mesečarenje

Mesečarenje (naziva se još somnambulizam) jeste parasomnija ili poremećaj sna, kod koga onaj ko pati od tog poremećaja obavlja neke aktivnosti koje podsećaju na radnje u budnom stanju, premda je osoba u snu ili stanju sličnom snu. (Ref: Wikipedia.org). Mesečari pokazuju različite oblike ponašanja počevši od čišćenja kuće, paljenja i gašenja svetla, šetanja po kući ili ulici, posećivanja određenih mesta, pričanja kao da su u nekom ‘razgovoru’, vikanja, bacanja stvari, gađanja partnera itd. – do ekstremnih slučajeva u kojima su neki ušli u seksualni odnos s nepoznatima i počinili ubistvo dok su mesečarili. (Ref: newscientist.com) Mesečari tumače naokolo zastakljenog pogleda, a postoji mit kako ne treba da se budi osoba dok mesečari.

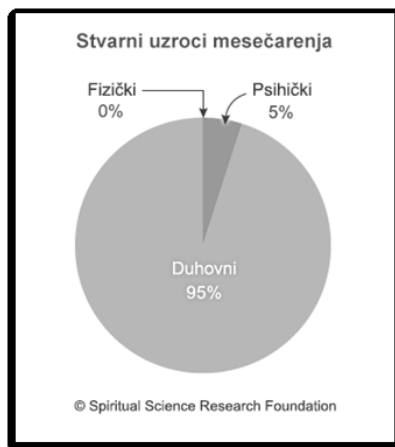
Kasnije ćemo u radu da objasnimo da treba.

Istraživanja mesečarenja pokazuju da više od 18% populacije pati od mesečarenja. (Ref: BBC.co.uk)

2.1 Uzroci mesečarenja

Ne postoji jedinstveno mišljenje o uzrocima mesečarenja. Napetost, umor, stres, strah, gubitak sna, neki su od uzroka koje navode savremeni naučnici. Nije poznat lek za mesečarenje, međutim, moguće je da se leči psihotropnim lekovima, a klinička hipnoterapija se takođe pokazala kao uspešna na kratak rok. (Ref: BBC.co.uk)

Slede nalazi istraživanja zasnovanog na duhovnoj nauci o uzrocima mesečarenja koje je sprovedla Fondacija za istraživanja zasnovana na duhovnoj nauci (SSRF).

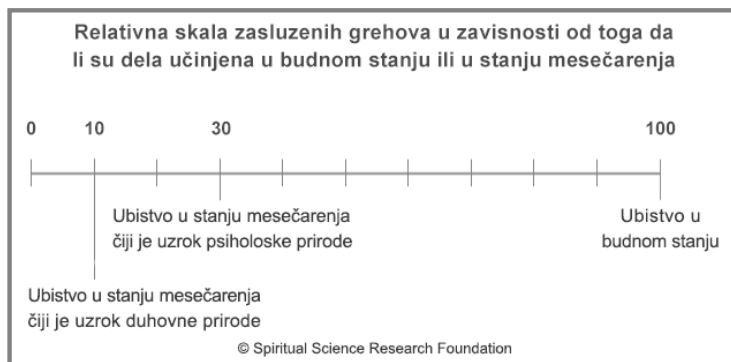


Kao što možete videti na grafikonu, duhovni faktori su glavni uzroci mesečarenja. To je jedan od razloga zbog kojih savremena nauka do sada nije bila u stanju da pronađe lek za mesečarenje.

Duhovni faktori primarno se odnose na probleme koje stvaraju suptilna tela preminulih predaka i obični duhovi (sanskrit: bhut), dovodeći osobu u

situaciju da čini male pakosti. To je izloženo u članku – „Zašto bi moji preminuli voljeni i drugi preci želeli da me povrede?“ – link je dat na kraju članka u referencama.

Složenija dela učinjena u stanju mesečarenja, kao što su interakcije sa nepoznatima, strašni zločini, itd. organizuju Mantrici (snažniji negativni entiteti).



3. Paraliza tokom spavanja (paraliza u snu) – ključna zapažanja

Istraživanje koje je sproveo J. Alana Čejn (Čejn, 2001.) pokazuje da se ovo stanje obično javlja kada osoba pada u san, ili izlazi iz njega. Čejn i drugi istraživači naveli su sledeća zapažanja o paralizi tokom spavanja:

- Učestalo se pojavljuje kod 3-6% svetske populacije.
- Oko 30% mlađe populacije doživelo je paralizu tokom sna barem jednom u svom životu.
- Češće se događa mlađim osobama.
- Može trajati od nekoliko minuta do nekoliko sati.
- Ljudi su takođe doživeli, osetili ili videli suptilno prisustvo oko njih tokom paralizovanog stanja. Obuzma ih strah i neki od njih izjavljuju da je demonska sila pokušavala da im zaposedne dušu i pokušavala da ih slomi ili uguši.
- U nekim slučajevima ljudi osećaju pritisak, ili osećaj da se guše, praćen sa teškoćama u disanju. U nekim primerima, ovo prerasta u seksualno zlostavljanje ili silovanje.
- Tokom uticaja paralize može da se oseti neprijatan miris.
- Uticaj se češće dešava kada se spava na leđima.

3. Paraliza tokom spavanja (u snu) – šta kaže moderna nauka?

Istraživanja o paralizi tokom sna se nastavljaju, ali do sada moderna nauka nema jasno i razumljivo objašnjenje ovog fenomena. Međutim neke među brojnim hipotezama, ponuđene kao moguće objašnjenje različitih simptoma, jesu sledeće.

Oni koji prolaze kroz ozbiljan stres proživljavaju strahove koje imaju kroz paralizu u snu. To su halucinacije slične sanjanju.

Prema modernim naukama mogući faktori su: životni stresovi, nedostatak sna, dugotrajni poremećaj spavanja kod osoba koje su seksualno zlostavljane, genetski fenomen...

Kako se ne zna niti uzrok, niti objašnjenje ovog fenomena, svako ponuđeno rešenje je u najboljem slučaju empirijsko. Neki kažu da paraliza tokom sna može da se kontroliše lekovima tipa Fluoxetina (vrsta anti-depresiva) koji inhibiraju REM fazu spavanja. Ponekad je najefikasniji način rešavanja poremećaja jasno razumevanje poremećaja i iznalaženje sopstvenog načina buđenja. Druga mogućnost može biti da se dogovorimo sa partnerom da nas probudi.

Takođe je važno shvatiti da mnogi ljudi imaju ovaj problem i da niste jedini koji patite od ovog problema.

4. Paraliza tokom spavanja (u snu) – istraživanje zasnovano na duhovnoj nauci

Sledi duhovno objašnjenje nekih ključnih momenata koji su izloženi u prethodnom delu teksta. Sva objašnjenja i statistički podaci dobijeni su od Univerzalnog Intelektu, preko tragaoca Fondacije za istraživanja zasnovana na duhovnoj nauci (SSRF) sa visoko razvijenim šestim čulom.

Istraživanje zasnovano na duhovnoj nauci o paralizi tokom sna, otkrilo je da je jedan od glavnih duhovnih uzroka ovog fenomena ometanje od strane negativnog entiteta. To je razlog, u većini slučajeva, što ljudi osećaju prisustvo ili zaista vide duha. To nisu halucinacije već su stvarno negativne energije. Prisustvo osećamo pomoću našeg šestog čula.

Verovatnoća pojave kod ljudi:

Sledeća tabela pokazuje procenat ometanja koje su doživeli tragaoci za Istinom i oni koji to nisu. Uključuje sve slučajeve paralize tokom sna bilo da je uzrok na fizičkom, psihološkom ili duhovnom polju.

Učestalost paralize u snu

	Jednom u životu	Često
Tragalac za Istinom ¹	3%	0.001%
Osoba koja nije tragalac za Istinom	20%	5%

Copyright Spiritual Science Research Foundation

Napomena:

1. Tragalac je osoba koja ulaže iskren, kontinuiran trud na dnevnom nivou da bi rasla duhovno. Duhovna praksa tragaoca je u skladu sa šest osnovnih principa duhovne prakse. Sa intenzivnom željom da duhovno napreduje, tragalac se redovno trudi da poboljša svoju duhovnu praksu kvantitativno i kvalitativno. Tragaoci za Istinom, zbog svoje duhovne prakse, imaju pristup većoj zaštiti od Boga. Među svim slučajevima paralize u snu samo 10% se događa u budnom stanju, a 90% tokom sna. Bilo da se dogodi jednom u životu ili češće, samo 30% ljudi je svesno pojave, dok 70% ljudi nema svest o tome šta im se događa. Objašnjenje za to može da se nađe u tome što se ometanje dešava u dubokom snu ili je toliko brzo da osoba toga nije čak ni svesna.

Zašto se češće dešava kod mladih ljudi?

Češće se dešava mlađim ljudima jer je pred njima veći deo njihovog života pa samim tim imaju da izmire maksimalnu količinu računa uzimanja i davanja. Negativni račun uzimanja-davanja s duhom ili pretkom iz suptilnih regiona Čistilišta ili Pakla (Patala) može da se odigra kroz paralizu u snu. Takođe, zbog toga što su svetovne želje najizraženije upravo kod mladih ljudi, oni postaju meta za zaposedanje duhova koji na taj način ispunjavaju svoje lične žudnje. Oni nižeg ili starijeg uzrasta nisu od neke koristi duhovima u smislu ispunjenja žudnji duhova. Najstariji su izmirili većinu svojih računa uzimanja-davanja tokom života i oni su prošli brojna iskušenja u životu.

Zašto se uglavnom dešava kada neko spava na leđima?

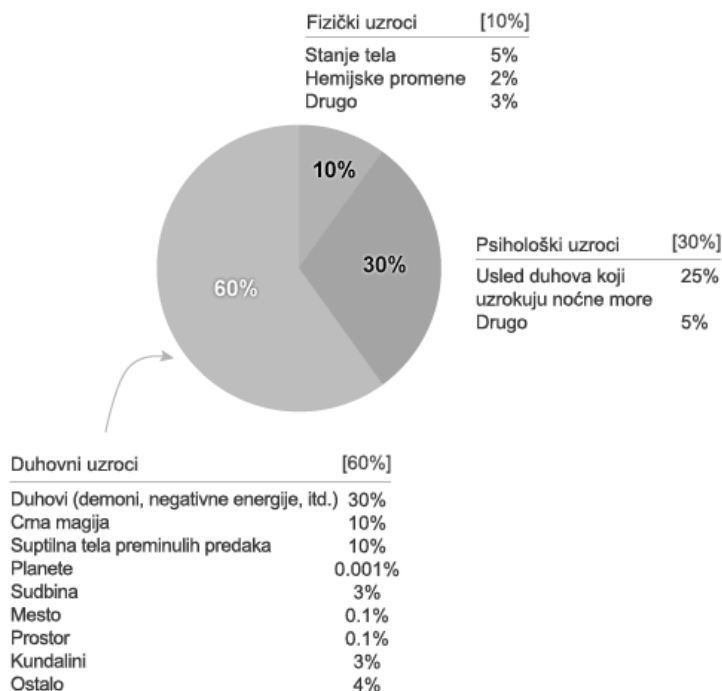
Razlog za to je što je za vreme spavanja na boku aktivan jedan od dva glavna kanala Kundalini duhovne energije. U položaju na leđima Kundalini je najmanje aktivan. Kako je protok energije smanjen, lakše je blokirati nečiji motorni sistem. Kundalini sistem energije je duhovna energija koja protiče kroz brojne sisteme i organe u telu i ključna je za njihov rad. Zato se paraliza sna u 70% slučajeva dešava kada neko spava na leđima.

Zašto se dešava kada neko ulazi u san ili izlazi iz njega?

Prema istraživanju zasnovanom na duhovnoj nauci, u samo 10% slučajeva se dešava kada neko ulazi u san ili izlazi iz njega. Devedeset posto slučajeva dešava se tokom sna i zbog toga ometana osoba nije ni svesna ili je delimično svesna pojave. Pokazalo se da je većina ljudi u snu nepokretna ili nesvesna. Pri pokušaju da budu probuđeni, videlo se da su nepokretni. Negativne energije više vole da utiču na osobu tokom dubokog sna zato što je tada potrebno da ulože manje energije kako bi mogli da rade šta žele sa tom osobom, na primer da ispune svoje seksualne želje.

Trajanje prosečnog uticaja, utvrđeno duhovnim istraživanjem, je između 3 minute do 3 sata.

Razlozi za pojavu paralize u snu



Copyright Spiritual Science Research Foundation

Kako odrediti uzrok paralize tokom sna?

Samo osoba s aktiviranim šestim čulom može stvarno da odredi kada je uticaj fizički, psihološki, ili duhovni. Međutim, intelektualno se može pretpostaviti da je paraliza tokom sna duhovne prirode ako su drugi fizički/psihološki uzroci odsutni.

Nadamo se da će razumevanje ključnog uzroka i mera isceljenja za problem paralize tokom sna umanjiti ljudski strah i stid, i tako sve ljude ohrabriti i podstaći da prevladaju ovaj problem.

4.1 Tipovi paralize tokom spavanja koje uzrokuju duhovi

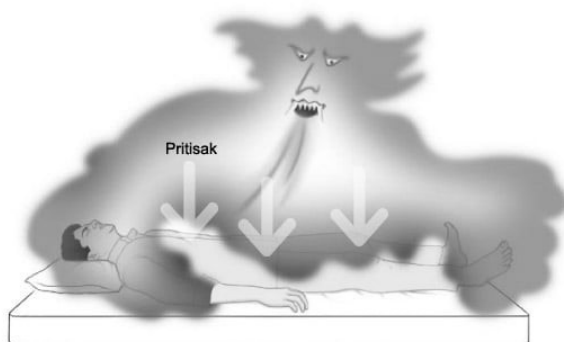
Istraživanje zasnovano na duhovnoj nauci pokazalo je da se svi uticaji paralize tokom spavanja prouzrokovani duhovima mogu svrstati u tri kategorije navedene u nastavku.

4.1.1 Pritiskanje tela osobe:

U većini slučajeva, osoba leži na leđima dok se to dešava. Ovde duh pritiska telo osobe prema dole. Zbog toga osoba ne može da se pomeri.

U ovom slučaju osoba je potpuno obuzeta negativnim energijama. Telo, um i intelekt potpuno parališu duhovi.

Paraliza tip 1: Pritiskanjem tela osobe



Telo osobe je delimično ili potpuno paralisano

Copyright Spiritual Science Research Foundation

Duhovi (demoni, negativne energije) koriste zakon odabira da bi odlučili koju će metodu da koriste da bi uzrokovali maksimalnu neprijatnost osobi koju napadaju. Oni biraju metodu kojom uz upotrebu minimalne energije stvaraju maksimalnu neprijatnost.

Ostale karakteristike ove vrste ometanja:

Mentalne sposobnosti osobe su nedirnute, ona želi da se pomakne, ali nije sposobna za to.

Ovo ometanje može da traje nekoliko trenutaka ili nekoliko sati.

Ljudi u blizini ove osobe misle da osoba spava. Kako je potpuno nepokretna, nema nikakvih znakova borbe na licu ili telu te osobe.

Osoba koja prolazi kroz ovu vrstu ometanja je potpuno svesna i može da čuje ljude oko sebe, ali ne može da traži pomoć.

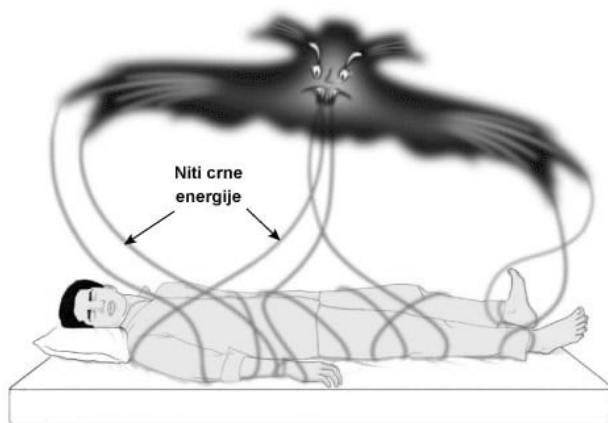
Ponekad je ovo praćeno neprijatnim mirisom, kojeg duhovi stvaraju pomoću svoje crne energije.

4.1.2 Vezivanje tela osobe

Ovde je prikazano kako snažnije negativne energije koriste svoje natprirodne moći (sidije) da bi vezali telo osobe nitima svoje crne energije. U tom slučaju, osoba se oseća vezano, nesposobna je da se miče i govori.

Osoba oseća sve prethodno navedeno, jedino nema pritiska.

Paraliza tip 2 : Vezivanjem tela osobe koja je napadnuta



Telo osobe je delimično ili potpuno paralisano

Copyright Spiritual Science Research Foundation

4.1.3 Kontrola uma i intelekta

U ovom slučaju osoba je potpuno paralizovana od negativnih energija. Telo, um i intelekt su potpuno kontrolisani od negativne energije koja ometa osobu.

Kada je omotač oko osobe jednom stvoren, njen um i intelekt postaju tupi i osoba ne može da se pokreće niti da govori.

5. Zašto negativne energije ovo rade?

Postoje četiri glavna razloga zašto duhovi ometaju ili obuzimaju osobu.

- Traže osvetu
- Pokušavaju da zadovolje lične želje
- Osećaju zadovoljstvo kada muče druge
- Ometaju tragaoca za Istinom

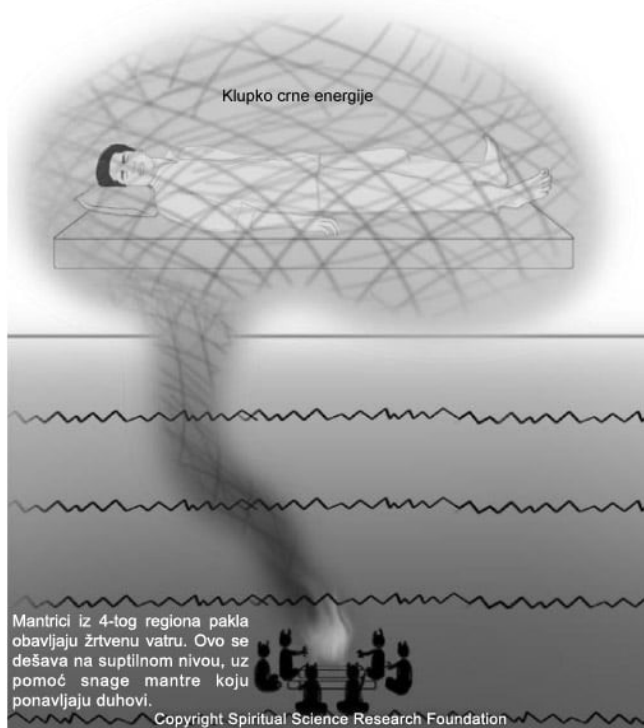
6. Duhovne mere za prevazilaženje poremećaja spavanja – paralize sna

Kako je uzrok paralize duhovne prirode, može se izlečiti jedino duhovnim merama.

Kada se osoba nađe u ovakvoj situaciji, prva stvar koju treba da uradi je da se pomoli Bogu.

Onda treba da počne sa pojanjem Božjeg Imena prema religiji rođenja (hrišćani poju Isuse Gospode) uz stalnu molitvu dok ne izađe iz paralizovanog stanja. Kada je uticaj savladan, treba da se izrazi zahvalnost Bogu za izbavljenje iz tog stanja.

Paraliza tip 3: Potpuna paraliza tela, uma i intelekta



Ako se ne uspaničimo i odmah radimo pojanje Božjeg Imena, time przivamo Božansku energiju što povećava našu duhovnu energiju i sposobnost borbe sa negativnim energijama, i umanjuje trajanje uticaja paralize.

Cilj je stvaranje Božjeg zaštitnog omotača oko osobe i povećanje osnovne suptilne satva komponente pozitivne energije (čistota i znanje) i istovremeno smanji tama komponenta. To može da se postigne:

- Započinjanjem duhovne prakse
- Redovnim ponavljanjem Božjeg Imena prema religiji rođenja koju Sveci u današnje vreme preporučuju kao najpogodniju duhovnu praksu.
- Redovnim pojanjem imena Božanskog principa za uticaj predaka (Šri Gurudev Data) kao duhovnog leka i zaštite od problema sa precima.
- Čestim i iskrenim molitvama za zaštitu od negativnih energija i za duhovni rast.
- Merama duhovnog isceljivanja kao što su Sveti pepeo, Sveta voda, paljenjem mirišljavih štapića u kući, potapanjem nogu u slanu vodu, itd.

Ako treba pomoći osobi koja je u stanju paralize ili mesečarenja, ono što možemo da učinimo jeste sledeće:

- Molitve za zaštitu
- Možemo zapaliti mirišljavi štapić ili tamjan u blizini te osobe.
- Staviti malo Svetog pepela (pepeo od SSRF mirišljavih štapića) na čelo ometane osobe.
- Poprskati Svetom vodom ometanu osobu.
- Staviti sliku Božanstva ili Božjeg principa blizu ometane osobe.
- Pustiti snimak s pojanjem Božjeg Imena.

Možemo protresti osobu ako smo svesni da se nalazi u tom stanju. Ovo im pomaže da izađu iz tog stanja. Razlog tome jeste što u stanju blokade osobe njena periferna suptilna mreža duhovne energije kao da doživi kratak spoj. Drmusanjem, ponovo pokrećemo cirkulaciju te energije. Kako se energija pokrene i pokreti se vraćaju. Za preventivne metode duhovnog isceljenja molimo vas pogledajte naš članak o duhovnom isceljenju.

LITERATURA

- 1.) Mesečarenje – uzroci i lečenje:
<https://www.spiritualresearchfoundation.org/sr/mesecarenje>
- 2.) Sleepwalking - Wikipedia:<https://en.wikipedia.org/wiki/Sleepwalking>
- 3.) Paraliza u toku spavanja:
<https://www.spiritualresearchfoundation.org/sr/paraliza-tokom-spavanja>
- 4.) Tretman slanom vodom:
<https://www.spiritualresearchfoundation.org/sr/slana-voda>
- 5.) Započnite svoje duhovno putovanje:
<https://www.spiritualresearchfoundation.org/sr/duhovno-putovanje>

Aleksandar Sočin

ABOUT THE SLEEP DISORDERS - SLEEP PARALISYS AND SLEEPWALKING

Abstract:

Objective: This is an educational article in the field of spiritual science that explains why some people sleepwalk (most often at night during the full and new moon), or have paralysis during sleep. It will also be explained what is the connection between the movement of the Moon and sleep disorders, what is the cause, what can be the dangers of these disorders and what is the solution to eliminate the disorders.

Methodology: Spiritual research is mostly done with an instrument that is given to every person, but not everyone has that instrument sufficiently

developed. It is about the so-called sixth sense, that is, the ability of extrasensory perception that allows one to experience, feel, see and perceive phenomena and beings from the subtle dimension. Although this instrument is part of the subjective experience of each person, the law of science says that an experiment can be confirmed if all participants in the experiment confirm similar or identical observations. **Results:** After noticing the cause of the problem, spiritual healing and self-healing methods were applied in a cumulative effect over several weeks. There is a noticeable reduction or complete absence of the aforementioned disorders with the help of spiritual healing methods. **Conclusion:** Spiritual practice is of great importance for solving not only such enigmatic spiritual problems, but also psychological and, in some cases, physical disturbances. Life with spiritual practice provides people with a much better quality of life, with easier overcoming of life's problems, and also brings with it personal spiritual development, more life satisfaction, long-term better health and better interpersonal relationships.

Keywords: Sleepwalking, sleep paralysis, ghosts, prayer, healing, full moon.

**Jasna Bogojević Janjić, Pisac, astrolog, regresoterapeut, učitelj tehnike
Isceljivanja vremenskih linija**

Novi Sad, Republika Srbija

jasna.bogojevic.ns@gmail.com

ENERGOGRAM – TEHNIKA ZA ANALIZU PORODIČNE MATRICE LJUBAVI I SUDBINE

Sažetak: Rad je usmeren na predstavljanje Energograma kao matrice za utvrđivanje snage porodične energije i ljubavi. Analiza Energograma ukazuje na sudbine pojedinaca u porodici, na količinu ljubavi u odnosu na traume i drame, što obeležava kvalitet života svakog člana. **Cilj:** Ukazati na alate i darove koje dobijamo rođenjem u određenoj porodici jer putem Energograma moguće je razumeti uzroke svih događaja, spoznati svoju životnu ulogu, misiju i svrhu. Dobijene informacije pune su uvida koji služe za ličnu transformaciju i isceljivanje porodičnih energija, a tako imamo mogućnost za razumevanjem predaka, šansu da razumemo sebe i potencijale ljubavi kojima raspolazemo.

Zaključak: Porodični programi i traume su podloga za stvaranje sudbine, a uvidom u njih kreće lični razvoj. Ne možemo pobeći od predaka, od bola i trauma, od mraka i istorije ali sve je to mreža iz koje kreiramo svoj život. Bezgranične su mogućnosti ali samo kada svesno koristimo resurse i darove porodičnih energija za svoju dobrobit i dobrobit drugih. Ljubav je gradivni element života, izvor života i opstanka čovečanstva, pa treba svesno utisnuti što više ljubavi u porodičnu matricu kao svoj doprinos, a samim tim se pojačava i globalna količina ljubavi, a time se menja sadržaj i energija akaše.

Ključne reči: Porodica, ljubav, sudbina, potencijal, transformacija.

Rad:

Uvod

Analizirajući jedan specifičan energetski horoskop prepoznala sam jasno utvrđene obrasce sudbine jedne mlade žene za brak, decu i ljubav. To me navelo da kreiram tehniku za uvid u matricu porodičnih energija. Dodatni podsticaj mi je bio to što nije znala podatke o onome što sam joj rekla uvidom u njene kodove rođenja. Nije znala za sudbinske odluke svojih roditelja koji su umrli ostavivši je bez ključnih informacija i sa tajnama koje su poneli u grob. Tražila sam način da joj olakšam patnju i otvorim novi put kroz život.

Matrica porodičnih energija ili informaciono polje porodice (ili egregor, okultni koncept porodičnih zapisa) sadrži u sebi sve sudbine i sva iskustva predaka. Odlučila sam se za kreiranje adekvatne tehnike jer mnogi ne znaju svoje poreklo dalje od babe i dede, a to znači da im nedostaju ključne informacije o sebi samima. Zaista sam retko nailazila na one koji su znali nešto o prababama i pradedama, a da ne govorim o precima iza njih. Budući da imam uvide u poreklo

mojih porodičnih loza generacijama unazad, znam koja je vrednost tih informacija.

Popunjavajući tabele koje zahtevaju pouzdane informacije o precima i prikupljajući podatke osobe koje istražuju počinju da razvijaju specifičnu ljubav i poštovanje prema precima koji su kreatori ukupne moći porodične matrice. Tokom prikupljanja i razvrstavanja podataka dešavaju se uvidi o traumama, sudbinama, količini ljubavi, tuge i suza koje su preci prikupili i predali u nasleđe potomcima. Rođenjem u određenoj porodici dete stiče pravo na korišćenje svih resursa porodične matrice, a često se može otkriti i specifičan put nekog pretka kojim ide i potomak.

Analizom energetskog horoskopa dopunjavaju se informacije koje nedostaju u sećanjima osobe na pretke. Tim putem moguće je saznati potrebne informacije do devet kolena unazad. Smatram da se nakon toga obrasci u porodičnoj matrici pročišćavaju jer počinje novi ciklus formiranja sudbina potomaka.

Postoje mnoge tehnike koje se bave porodičnim matricama poput Eneagrama, Genograma, Porodičnih konstelacija, Arhetipova, Isceljivanja vremenskih linija, (i to u onom delu koji se bavi isceljivanjem genetskih linija). Kao sertifikovanom učitelju te tehnike u praksi su mi se potvrdili svi uvidi vezani za prenos sudbine sa predaka na potomke. Činjenica je da se osobine, ponašanja, karakter, izuzetni i specifični događaji, tragedije, zanimanja, količina sreće i uspeha, kao i određene bolesti i način smrti prenose generacijama.

ENERGOGRAM – ZAJEDNIČKA DUŠA PORODICE

Ovaj koncept nastao je 2014. godine iz moje jake želje da kao astrolog i praktičar energetske medicine bolje i dublje razumem neke porodične situacije koje sam očitavala u horoskopima ali i prilikom regresija u prošle živote. Razlozi (uzroci) za neke događaje i sudbine nisu bili očigledni jer im je koren bio u porodičnom stablu sakriven i valjalo ga je otkriti.

Prolazeći kroz proces rada na mom i Energogramima mojih bliskih prijatelja, ali i kroz kasniju analizu slučajeva, utvrdila sam da su uvidi koje tako dobijemo duboko isceljujući, relaksirajući i spoznajni. Javlja se želja za razumevanjem i prihvatanjem teških porodičnih programa i odlukom da se osoba upusti u čišćenje opraštanjem i zahvalnošću kao najčešćim alatima otpuštanja štetnih energija, a samim tim i sopstvenih blokada. Tako se oslobađamo težnji predaka koje i dalje žive i deluju kroz nas. Praćenjem i popisivanjem svih porodičnih događaja, osobina ličnosti i ponašanja predaka, utvrđivanjem količine sreće i uspeha, izborom zanimanja, tragedija i bolesti, kao i načina rođenja i smrti, vidimo da se neki događaj prenose kroz porodicu generacijama. Svako dete rođenjem uplovljava u energetski oblak porodice i time stiče pravo da iz njega crpi sve što mu je potrebno.

Energogram ima dosta dodirnih elemenata sa nekim drugim tehnikama. Ali ima i nešto čime se te tehnike ne bave, a to je količina ljubavi koja se sagledava

analizom porodične matrice i kako iskoristiti te resurse. U tome ključnu ulogu igra energetska astrologija koja kombinacijom podataka koja se dobijaju izradom Genograma dodaje informacije o energetskom stanju porodičnog stabla iz natalne i energetske karte, i ukazuje na snagu egregora koji osoba ima na raspolaganju. Cilj ovakve analize je dubinsko sagledavanje predispozicija, talenata i predodređenosti kao i količine ljubavi i podržavajuće energije za članove porodice. Istraživanja koja sam sproveda tokom nekoliko decenija pokazuju da smo mi proizvod energije porodice i programa predaka. U stanju smo sada da očitamo ko je koliko ljubavi dobio, koliki je kapacitet duše spuštene u telo, te prema tome znamo da li je duša mlada, srednje razvijena, visoko razvijena ili je duša donosilac svetlosti. Vrlo retko nalazimo one koji imaju podatke i urađene slike porodičnog stabla sa spoznajama o precima, rodonačelnicima i detaljima iz njihovih života.

Imam sreću da sam rođena u genetskoj lozi Mandić, što je loza majke Nikole Tesle, donosioca svetlosti na planeti. Ta energija koju je on utisnuo u egregor naše loze daje nama, potomcima, mogućnost visokih dometa u energetskim, tehničko-tehnološkim i duhovnim sferama.

Kroz porodicu se mogu prenositi sklonosti ka određenim bolestima, zavisnostima, poremećajima u odnosima, materijalnim problemima, tragedijama. Programi zlostavljanja, alkoholizma, teških bolesti, samoubistava, razvoda, nemanja dece ili odbacivanja dece, hladnoće i teške naravi, neostvarene ljubavi, favorizovanja jednog deteta kao i neverovatan splet raznih životnih izazova, mogu se naći u svakoj porodici.

Da bismo došli do važnih podataka koji su potrebni za analizu, oslanjamo se na porodične informacije, priče i legende koje se prenose s kolena na koleno, razne javne i tajne zapise (pisma, dnevnike, stare razglednice, dokumente, fotografije) i tome dodajemo kodove rođenja: ime i prezime, datum, mesto i sat rođenja. Potrebno je popuniti sedam tabela Energograma, a za njihovo popunjavanje angažujemo sve resurse porodice: albume, sećanja najstarijih članova, a u najnovije vreme dosta podataka možemo naći i na Internetu. Postoje porodice i grupe okupljene i povezane po prezimenima gde se može saznati dosta toga o poreklu. To pojačava prisnost među članovima porodice i među prezimenjacima, razvija se zdrava komunikaciju i povezanost, podiže osećaj pripadnosti i ljubavi među srođnicima.

Nakon prikupljanja podataka sledi njihovo razvrstavanje, izvlačenje zaključaka povezivanjem činjenica sagledavajući životni put predaka. Uvidi koji tako nastaju jasno pokazuju naše mesto i ulogu u porodičnoj energiji. Pri tom sagledavamo i snagu iskustava koja ćemo mi dodati i ostaviti u nasledstvo generacijama koje dolaze.

Deda jede kiselo grožđe, a unucima trnu zubi. Kakav deda, takav unuk. Ne pada iver daleko od klade. Prvo pogledaj majku kada želiš da se oženiš ćerkom. Kakav čovek, takav i opanak. Ovo su samo neke narodne izreke koje potvrđuju zapažanja ljudi da se prenose osobine i sudbine kroz generacije.

PRIMERI IZ PRAKSE U RADU SA ENERGOGRAMOM

Nikakva teorija ne može biti toliko rečita koliko to mogu pokazati životni primeri. Podaci koje dobijem tokom analize i izrade Energograma su intimni i predstavljaju tajnu, a da bih ipak navela primere kako to Energogram može dovesti do uvida i isceljivanja genetskih linija predaka, izdvojiću nekoliko ličnih priča koje mogu podeliti.

Najjači energetski programi moje porodice su: nemanje oca, ljubav bogataša i siromašne devojke kao i želja za učiteljskim poslom. Moj otac je odrastao bez oca, sa svoje dve sestre, koji je poginuo u Drugom svetskom ratu. Taj nenadoknadv gubitak odrazio se preko ženske linije na izbore partnera, na očeve koje smo odabrale za svoju decu, a koji nisu odigrali svoju očinsku ulogu. Energetski program nedostatka kreirao je, i pored prisustnosti očeva, njihov nedostatak zbog neadekvatno odigrane uloge.

Program ljubavi bogataša i siromašne devojke u mojoj porodici doveo je do niza problema i bolesti. Ti koji su branili ljubav, i čuvali svoje bogatstvo, u jednom trenutku počeli su da oboljevaju od tuberkuloze i mladi su umirali. Tražili su oprost od moje babe (očigledno pred kraj dođe uvid shvatajući da su želeli ubiti ljubav), siromašne seoske devojke kojoj je, po njima, greh bio što je zavolela bogataša. Štetne emocije i patnja zbog ljubavi ostale su zarobljene u predelu grudnog koša. Pluća, srce i grudi kod žena postali su porodična slaba tačka. Sestrino prvo dete, koje je umrlo po rođenju zbog nerazvijenosti pluća, i ja bili smo čistači tog programa, on smrću a ja bolešću pluća i ozdravljenjem. Osetljivost pluća prenela se i na moje unuke, ali osvešćivanjem i čišćenjem tog programa to se izrazilo u mnogo manjoj meri.

Oduvek sam znala da ću učiti decu. Moja majka se upisala u Učiteljsku školu ali joj otac nije dozvolio da se školuje. Ja sam završila srednju i višu pedagošku školu i potom upisala Filozofski fakultet. Uvek sam mislila kako moja deca učeći građevinsku školu nisu krenula mojim putem, putem književnosti i umetnosti. Otkrovenje sam doživela upravo radeći moj Energogram i energetski horoskop. Pred kraj studija sam saznala mišljenje moje doktorke da neću moći da rodim decu, a istovremeno jedan profesor je zbog mog zalaganja rekao da će mi pomoći da izgradim svetsku karijeru. Svesno sam napravila izbor i odlučila da rađam decu iako je to u odnosu na ozbiljnu profesorovu ponudu bilo potpuno neizvesno.

Rodila sam dve divne devojčice u razmaku od četrnaest meseci, a na fakultet sam se vratila kada su prerasle pelene. Obe su izabrale očevu zanimanje u oblasti građevine. Sve donedavno nisam mogla da sagledam činjenicu da je prvorođena ćerka sela za fakultetsku katedru kao asistent (i uradila dosta naučnih radova na svetskom nivou), odmah nakon završenih master studija, i to bez dana obuke za predavača, a mlađa je rodila dvoje dece. Obe žive programe nas roditelja. Ja sam u jednom trenutku napravila izbor, jer tada nisam videla mogućnost da ispratim obe verzije svoje sudbine, a njih dve su nesvesno prateći

nas pokrile obe mogućnosti. Roditelji itekako utiču svojim odlukama na sudbinu dece. I to svakom mišlju, rečju i delom.

Evo još jednog primera snažnog programa koji je moja majka stvorila za mene. Kada je bila devojka i boravila kod rodbine u selu Karavukovo (u Vojvodini), tamo je doživela veliku traumu i zarekla se da nikad više neće u to selo doći. Ja sam se udala baš u Karavukovo. Iz rodnog Pakraca (u Hrvatskoj) otišla sam da studiram u Banjaluku (BiH), a potom nastavila studije u Novom Sadu. Mog bivšeg supruga upoznala sam u studentskom domu ne znajući za majčin zavet. A uvek sam se pitala šta me to dovelo na studije baš u Novi Sad. Eto kako Energetski zaveti upravo dovode zavetodavca do toga da se prekrše. To je pravilo koje sam uočila. Isto tako se otkrivaju i tajne koje se dugo čuvaju. A sve to ima uticaja na generacije kasnije. Ja sam u trenutku dijagnoze moje doktorke da neću moći imati decu, dala zavet. Činjenica da ga nisam prekršila, iako je iskušenje trajalo više od dve decenije, oslobodila je moju decu i potomke od tog programa.

Postoji mogućnost da se otkrije nova inkarnacija nekog pretka u istoj porodici ili da se otkriju razni sinhroniciteti u datumima, mestima, imenima članova porodice. Navodim slučaj moje unuke koja je došla u san ćerki pre svog začeća i tražila da joj se da ime Sofija. A kada je imala oko tri godine, rekla mi je da se seća kako mi je pevala pesmice i uspavljivala me kada sam ja bila mala beba. Da li to znači da smo ona i ja bake i unuke međusobno i istovremeno?

Još nešto vrlo bitno otkriva nam Energogram. On ukazuje na posebne osobe u porodici koje predstavljaju transformacione ličnosti. To su one osobe koje dođu u porodice gde postoje mnogi štetni programi i njihov zadatak je da taj kontejner lošeg isprazne i pročiste. To nisu laki životi ali su vredni življenja, što znam iz iskustva. Postoje i razne druge životne okolnosti koje se mogu tim putem sagledati: prenošenje magijskih uticaja kroz generacije, uticaj prokletstva, fatalni događaji, zamena duša što se dešava najčešće tokom kliničke smrti, snažna sećanja na prošle živote i niz drugih neočekivanih i jedinstvenih primera koje sam otkrivala kroz praksu.

Ponekad snažni uticaji ljudi oko nas mogu oblikovati našu sudbinu. Opet navodim jedan lični primer. Naša prijateljica je želela da se suprug i ja doselimo u stan pored njenog iz koga su otišli podstanari i koji je ona već videla kao naš. To se nije desilo ali se desilo nešto što niko nije mogao ni zamisliti. Tražeći stan, mi smo se smestili u drugom delu grada, a ovo su činjenice koje spadaju u domen na granici mogućeg. Ona stanuje na broju 7c, na prvom spratu u stanu broj 66 i zove se Ivana. Mi stanujemo na broju 7c, na prvom spratu, u stanu broj 65, a vlasnica stana u kome živimo je Ivana. Pri tom, kada smo se mi uselili vlasnica je bila Vera, potom Gordana, a prava vlasnica je Ivana. I sve dok se u taj energetski program nije naštimalo čak i ime prave vlasnice, ja nisam povezala činjenice. Energogram mi je u tome pomogao.

Kako radi Energogram?

Nakon uvida u ključne događaje i sudbinu koju pokaže Energogram, pravimo zajedno program rada za nosioca kao i program oslobađanja od ograničavajućih uticaja energija porodične matrice. Primenom određenih tehnika, ali pre svega čvrstim odlukama nosioca Energograma, ubrzo prestaju dejstva štetnih i nametnutih obrazaca. Promene se planiraju i dovode u sklad sa mogućnostima, željama i misijom.

ZAKLJUČAK:

Energogram služi kao alat za procenu jačine porodične matrice dajući pregled energija i informacionog stanja, kao i predispozicija za sudbinu pojedinca. Procena stanja porodičnog egregora (energetske matrice) upućuje na to da uvidom u sudbinu predaka možemo transformisati svoje izbore i iskoristiti alate koje nam nudi porodična matrica. I najgori i najbolji sadržaji porodične loze su samo alati za lični razvoj.

Zaključujem da se u snagu ili slabost porodičnog egregora ubrajaju:

- količina ili procenat svesti duše koja se spušta u telo (po tome imamo mlade, srednje razvijene i visoko razvijene duše kao i donosiocce svetlosti),
- najteže traume koje ostavljaju posledice na život sada su traume zbog načina smrti iz prethodnog života jer je to snažno utisnuto u energetsom polju i DNK,
- prisutnost entiteta i raznih energetskih otisaka i implanata kao i magijskih uticaja,
- tragični događaji kroz generacije; ratovi, logori, mučenja, genocid,
- rađanje visoko razvijenih duša i donosioca svetlosti u porodičnoj lozi,
- rađanje duša koje su činile zlo i pokolj nad čovečanstvom.

Najteži zločin koji ispaštaju generacije posle je ubistvo ljubavi što je jednako ubistvu čoveka. Takođe vrlo teški zločini koji se ispostavljaju iz Energograma su:

- odbacivanje dece (nerođena deca, deca data na usvajanje i u sirotište kao i ubijena deca),
- odbacivanje ljubavi (preljube s ciljem, nasilje nad onima koji vole i koji se vole),
- genocid zato što u sebi nosi najdestruktivnije emocije,
- zločin koji ima posledice je i uništavanje prirode i resursa planete Zemlje,
- čovekova ograničenost, strah ali i neznanje takođe spada u teške porodične energije,
- nedostatak empatije, saosećanja i ljubavi prema drugim bićima.

Iz ovoga proizilazi da je neophodno stalno ukazivati na ljubav kao sredstvo za opstanak ljudskog roda. Razvijanje ljubavi prema sebi i drugima je jedini način za lako ostvarenje lične misije, isceljivanje porodične matrice, a ona je i uslov za kvalitetno i kreativno proživljen život. Osim što osoba puna ljubavi svojom transformacionom ulogom oplemenjuje porodičnu energetsku matricu, ona

istovremeno kreira svoju sudbinu u ljubavi, a od toga će u budućnosti imati benefite potomci.

Ljubav je izvor postojanja. Moć koju svako u srcu nosi. Melem za sve patnje. I recept za sreću.

LITERATURA

- 1.) Matijas de Stefano, program “Svemir u vama”
- 2.) Sal Rakeli, Integracija duše, Ezoterija, Beograd, 2014.
- 3.) Ivan Antić, Podsetnik za dušu, Metafizika, Beograd, 2019.
- 4.) Raymond Meriman, Evolutivna astrologija, Astrolab, Zemun, 2007.
- 5.) Dr Lea Imširagić, Priručnik za energetske astrologiju, Uvod u tehnike astrološkog isceljivanja, Astrolab, Beograd, 2013.

Jasna Bogojević Janjić

ENERGOGRAM – TECHNIQUE FOR ANALYZING THE FAMILY MATRIX OF LOVE AND DESTINY

Summary: The work is aimed at presenting the Energogram as a matrix for determining the strength of family energy and love. The Energogram analysis indicates the destinies of individuals in the family, the amount of love in relation to trauma and drama, which marks the quality of life of each member. **Goal:** To point out the tools and gifts that we receive by being born in a certain family, because through the Energogram it is possible to understand the causes of all events, to know one's life role, mission and purpose. The information obtained is full of insights that serve for personal transformation and healing of family energies, and thus we have the opportunity to understand our ancestors, a chance to understand ourselves and the love potentials that we have at our disposal.

Conclusion: Family programs and traumas are the basis for the creation of destiny, and personal development begins with an insight into them. We cannot escape from our ancestors, from pain and trauma, from darkness and history, but it is all a network from which we create our life. The possibilities are limitless, but only when we consciously use the resources and gifts of family energies for our own well-being and the well-being of others. Love is the building block of life, the source of life and survival of humanity, so one should consciously imprint as much love as possible into the family matrix as one's own contribution, thereby increasing the global amount of love, and thereby changing the content and energy of the akasha.

Keywords: Family, love, destiny, potential, awareness, transformation.

ЉУБАВ ПРЕМА СЕБИ

Сажетак рада: Љубав према себи као основна животна лекција сваког бића на планети. Волети себе значи умети дати љубав и другима без очекивања. **Циљ рада:** Радом на себи, упознајући своју истинску природу, отварамо себи могућност да се свесношћу, енергијом ослободимо подсвесних образаца који су нас спутавали. Да заволимо сваки део себе и својом упорношћу и жељом да живимо лепши живот променимо све оно што нам више не служи. **Методе рада:** Препород као енергетска техника „новог доба“ коју су осмислили руски стручњаци у области реикија како би нам омогућили трансформишући енергетски утицај на период пренаталног развоја и процеса рођења. **Закључак:** Љубав према себи нас учи да видимо колико је пуно нивоа људског бића са свим програмима кроз које посматрамо живот. Освешћујући их и упознајући дајемо себи прилику да испод свих тих слојева угледамо једну дивну божанску креацију која заслужује љубав и већ је довољно вредна.

Кључне речи: Љубав према себи, свесност, програми, исцељење, терапија, захвалност.

Рад:

Сва искуства која су нам дата у животу, да растемо, развијамо се имају исти циљ: да заволимо себе. То је велика лекција за сваког од нас и ма колико се трудили да је заобиђемо живот нас опет врати на тај основни и први корак, како би били ближи себи, Богу и схватили да смо већ довољно добри и вредни љубави и свих благослова које нам је Бог несебично даровао. Тада схватимо да је тај мир за којим смо одувек трагали тамо негде споља, у ствари баш овде у нама и да су људи које познајемо или са којима смо се срели на свом животном путу само ту како би нам указали шта се то дешава унутар нас у датом тренутку.

Упознајући боље себе и у жељи да себи помогнемо долазимо до оних много нежнијих и дубљих потреба а то су потребе душе.

Пуно је препрека на том путу, али наша намера да живимо лепши живот, живот какав заслужијемо, учи нас да верујемо, да се увек изнова подигнемо и идемо даље. Леп је то пут, кажу да боли, али је вредан свега што пролазимо.

Већина људи има огромну жељу да помогне другима, а и ја сам једна од њих. Како ме је само изненадило када сам схватила да ме из дубине мог бића носи жеља да помогнем првенствено себи... како сам само храбра била

учећи ту лекцију и колико је храбра била моја душа пролазећи кроз искуства која је одабрала...

Понекад када се осврнем иза себе и сама се изненадим јер имам утисак да је иза мене не један, него много живота... тешких, болних и јако вредних.

Тражила сам љубав, а себи је нисам давала... а закон је једноставан: Можеш добити само оно што умеш да дајеш!

Када смо пуни љубави, ми је несебично делимо са другима. Тада можемо дати најбоље себи и својој породици, а и осталим људима. Дајући добар пример ми мењамо свет у коме живимо и правимо лепшу будућност.

Као бебе волели смо сваки делић себе, временом, услед уверења, утицаја других људи, као и онога што је наша мајка осећала док нас је носила у стомаку, стичемо представу о себи коју носимо кроз живот. Сви догађаји који се дешавају код жене за време трудноће остају попут отиска у ћелијама детета утичући на понашање, здравље и реакције током читавог живота.

Ћелије чувају информације о односу мајке и оца током трудноће, било којим присутним осећањима, траумама, негативностима мајке. Неоснована агресија и неконтролисане реакције као и неспремност за живот стичу се у процесу развоја унутар утробе када мајка не жели дете или није прихватила оца. Свака деструктивна мисао мајке постаје програм дететових ставова. Често је то бол коју човек носи у својој дубини која га спречава да постигне свој потенцијал. Она контролише човека изазивајући одређене реакције у њему а то укључује и однос са родитељима, вршњацима као и реакције на спољно окружење. Једна од важних техника коју сам и сама користила за исцељење тог периода је ПРЕПОРОД-поновно РОЂЕЊЕ.

Дође период када почињемо поново да учимо да смо вредни љубави. Учимо да се подсетимо шта смо то волели као деца, шта нас радује, шта нас испуњава. Ако смо у свом окружењу имали некога ко је био у улози жртве, онда смо је прекопирали и научили да се стално мучимо, да све мора на тежи начин и да се увек са нечим боримо, а да је највећа борба са самим собом. Освешћујући ту улогу ми узимамо моћ у своје руке. Тада бирамо да живимо лепше, да у ситуацији када видимо изазов увек видимо решење и да научимо да кажемо „Не“ ономе што не желимо да видимо у свом животу.

Волети себе значи видети и добре и лоше особине, прихватити све делове себе, добро неговати а лоше временом мењати. Када престанемо да се љутимо на друге и себе, тада истински волимо, тада учимо да праштамо а опроштај је пут ка исцељењу своје душе. Опроштај ослобађа и нас и друге. Добијамо увид да смо сви радили најбоље што смо знали и да је оно што смо прошли била само лекција да бисмо из ње изашли бољи и јачи. Како бисмо дошли до истинске љубави према себи, пролазимо трновит пут. Пролазимо кроз губитке, трауме, боли. Свако од нас иза себе има таква

искуства. Да није било тешко не би знали колико смо јаки, да нисмо живели оно што не желимо, не би знали шта желимо у свом животу.

Да би се заштитили од повређености често затварамо своје срце, претварамо се да смо јаки, скривамо емоције. Треба пуно времена да човек схвати да треба да допусти љубави да буде присутна у сваком делу његовог живота и да је једино такав живот вредан живљења.

Свесност нам помаже да схватимо да је све оно што се дешава око нас огледало нашег унутрашњег стања, да је енергија и у нама и око нас. Љубав према себи нас учи да водимо рачуна и о свом телу јер је то дом наше душе. Телу морамо дати храну која му прија и која му обезбеђује енергију. Освећујући своје мисли ми себи чинимо добро или лоше. Лоше мисли нам доносе стрес и привлаче у наш живот неповољне ситуације, а оне добре чине нас здравим, радосним, чине да будемо на вишој вибрацији из које нам је живот лепши и бољи. Оно што нас покреће је животна енергија и учећи да волимо себе схватамо њену вредност, учимо да је не расипамо. Животној енергијом се пунимо када радимо оно што волимо, када боравимо у природи, када причамо приче које нас инспиришу, када се молимо.

Животну енергију расипамо када слушамо „празне приче“, проблеме људи који не траже решење, када радимо оно што не желимо и не дајемо својој души оно што је испуњава. Моја лична промена је да више волим и поштујем себе и то ми је дало боље прилике у животу. Моји родитељи су се променили, почела сам да примећујем њихове вредности а токсични односи су се исцелили. Добила сам привилегију да уживам у једној здравијој породици испуњенијој љубављу која уме да комуницира и пружа подршку свим својим члановима. Све ово је захтевало посвећен рад на себи јер то је „процес“ који траје. Мењао се и однос са мојим супругом. Више смо разговарали, боље смо се разумели, непрестајно смо се подсећали шта смо заволели једно код другог. Само од нас зависи колико ће трајати наша промена са циљем да постанемо најбоља верзија себе. Из одговорности према себи, својој деци и будућим генерацијама важно је да будемо пример који вреди следити. Мењајући себе ми мењамо свет око себе а самим тим сва искуства и изазови у нашем животу су били неопходни и вредни. Најлепши део и јесте када схватите да сте највећа подршка сами себи и да ћете уз таквог „партнера“ моћи баш све што пожелите. Охрабрујући себе као мало дете које покушава да направи прве кораке даћете себи ветар у леђа и пријатеља за цео живот. Сви смо ми већ довољно вредни и није потребно да то било коме доказујемо. Са сазнањем да смо Божанска бића, испуњена љубављу, увиђамо да је све чиме се углавном замарамо тако безначајно. Када то схватимо наш живот поприма нови смисао.

Терапије којима сам одлучила да се бавим дале су ми прилику да још дубље упознам себе, да дајући другима ветар у леђа почнем да верујем у себе. Сваки резултат људи са којима сам радила доносио ми је нову радост, а сваки нови клијент нову тему на којој сам и сама требала радити. Све што

сам њима говорила увек је важило и за мене и сваки корак напред био је заједнички. Лепо је када допустиш себи да упознаш пут ка својој души и када се усудиш корачати тим путем. Први и најважнији корак је да ставимо себе на прво место. Упркос причама да је то себично данас је то постало неопходно, јер како човек може помоћи било коме другом ако није помогао себи.

Други корак је доношење одлуке да желимо да нам буде боље. Захвалност је веома важна јер морамо бити свесни свих благослова које већ имамо у свом животу јер смо тада на највишој вибрацији и тако отварамо пут да нам долази још много више. Молитва ће нам увек донети мир и подршку. Породица је наш стуб и зато у њој градимо стабилност јер ћемо управо уз њу превазићи шта год нам се дешава. Све наведено чини један круг у коме све почиње и завршава се са љубављу јер управо од ње све полази, из ње се све рађа и она све исцељује.

ЛИТЕРАТУРА

- 1.) Лично искуство
- 2.) Материјал из обуке Маргарите Миленковић Технике: препорода, поновног рођења

Vera Vulević

SELF-LOVE

Abstract: Self-love as the fundamental life lesson of every being on the planet. Loving oneself means giving love to other without expentions. **Objective:** By working on ourselves and getting to know our true nature, we open ourselves to the possibility of freeing ourselves from subconscious patterns that have held us back. To embrace every part of our selves and with our persistence and desire to live a better life, to change everything that no longer serves us. **Methodology:** Rebirth as an energy technique of the “new age” devised by Russian experts in the field of Reiki to enable us to transform the energetics influence on the period of prenatal development and the birth process. **Conclusion:** Self-love teaches us to see the many levels of human being with all the programs brought which we perceive life. By becoming aware of them and getting to know them, we give ourselves the opportunity to glimpse beneath those layers a wonderful divine creation that deserves love and is already worthy enough.

Keywords: Self-love, awareness, programs, healing, therapy, gratitude.

Anika Petrović, instruktor – predavač, licencirana za obuku sa gongovima i zvučnim činijama

Budapest, Hungary

anikapetrovic@gmail.com

LJUBAV ZVUČNI ZAPIS BIĆA

Sažetak rada:

Cilj rada je da ukaže na ulogu zvuka u praktičnom radu i transformaciji ljudskog bića, posebno ističući vezu između zvuka i osećaja bezgranične ljubavi koja je moguća prepuštanjem zvučne sfere, kao moćnog agenta promene. Metodologija se zasniva na analizi dostupne naučne literature, kao i na osnovu ličnog iskustva i na iskustvima pojedinaca koji su koristili zvukoterapiju u svrhu duhovnog i emocionalnog opuštanja. **Metodologija rada:** zasniva se prevashodno na ličnom iskustvu, kao i podacima iz naučno-stručne literature. **Rezultati rada** su takvi da pokazuju, kroz dugogodišnje iskustvo i rad sa mnogima, da moć muzike čoveka može da izdigne iznad sebe do spajanja sa višom moći, gde dobija uvid u svoju unutrašnju suštinu. Moć zvuka je ogromna, koja je iznad njega samog i koja mu omogućava da ponovo otkrije svoje najdublje sebe to mesto gde bezgranična ljubav miruje.

Celo postojanje je manifestacija vibracija, koje su različite po svojoj prirodi i intenzitetu u svim ravnima postojanja od vidljivog sveta do ljudske svesti, uključujući misli, emocije, fizičke elemente.

Mistična veza između zvuka, vibracija i svesti je oduvek bila pokretač za istraživanje duboke povezanosti sa božanskim i univerzumom, da bi se otkrile tajne moći zvuka za harmonizacijom i njegovom uticaju u ljudskom iskustvu. Ljubav prema zvuku je suštinski spoj duhovnosti i muzike. Kroz melodije i ritmove muzike, tragači mogu da prevaziđu ograničenja materijalnog sveta, usklađujući se sa božanskim harmonijama koje prožimaju kosmos. U svim kulturama i tradicijama, muzika je bila poštovana zbog svoje transformativne moći, koja je sposobna da izazove duboke emocionalne i duhovne reakcije kod slušalaca.

Hazrat Inayat Khan je smatrao da je zvuk sila stvaranja i da je glas sveobuhvatnog kosmičkog jedinstva. Muzika je slika našeg vlastitog voljenog bića, ona je izraz približavanja savršenoj slici koja se ogleda kao u ogledalu.

Ljubav je suština svega, svih religija, filozofije, etike, svih mističnih učenja, ona je iznad svih razlika i verovanja. Slušajući zvuke koji brišu granice vremena i prostora ona dodiruje naše najskrivenije biće i izdiže ga do savršenstva u kojem je ispunjenje ljudskog života.

Gong ima jedinstvenu sposobnost da svojim zvucima prevaziđe granice svakodnevnog realnosti, prenoseći slušaoca u sferu izvan fizičkog. Na putovanju

zvukom uz ovaj instrument, samo slušajući, aktiviraju se sva čula. Uz aktivno slušanje i usmeren fokus na zvuke, može biti transformativno i isceljujuće iskustvo, koje se ponekad trenutno, ili kasnije, oseti u zavisnosti od slušaoca. Duboko povezivanje sa zvukom je lični alat za prepuštanje koji se naročito oseti u trenucima tišine. Slušanje dubokih i visokih tonova može biti i emotivan doživljaj, a kada se izađe iz zvučnog komfora moguće ga je doživeti katarzičan preobražaj, na mentalnom, emotivnom i telesnom polju. Muzika je univerzalan jezik ljubavi.

Da bi se upile dobrobiti zvučnog putovanja gongovima i drugim instrumentima, važno je obratiti pažnju na udah, izdah i slušanje koja harmonizuje, gde je sećanje na Beskrajno Bivanje u Ljubavi i miru. Tišina je najvažniji deo svih zvučnih performansa, zvučnog rada, zvukoterapije.

Zaključak: Ova metodologija podrazumeva aktivno i posvećeno slušanje zvuka, kao tišine koja nastaje i nestaje, kao moćnog alata za ličnu harmonizaciju i povezivanje sa osećajem da svaki čovek zvučno biće.

Ključne reči: Zvučna relaksacija, gong, opuštanje, ljubav.

LITERATURA

- 1.) Lična praksa i iskustvo
- 2.) Stručna literatura 9waysacademie
- 3.) Delo Hazrat Inayat Khan

Anika Petrović

SOUND BEING AS LOVE

Abstract: The aim of this work is to point out the role of sound in the practical work and transformation of the human being, particularly emphasizing the connection between sound and the sense of boundless love that is possible through surrendering to the sound sphere, as a powerful agent of change. The methodology is based on the analysis of available scientific literature, as well as on personal experience and experiences of individuals who have used sound therapy for the purpose of spiritual and emotional relaxation. **The methodology** is primarily based on personal experience, as well as data from scientific and professional literature. **The results** show that through many years of experience and work with many people, the power of music can raise a person above themselves to a merging with a higher power, where they gain insight into their inner essence. The power of sound is immense, beyond oneself, and enables the rediscovery of one's deepest self, the place where boundless love resides.

The entire existence is a manifestation of vibrations, which differ in their nature and intensity at all levels of existence, from the visible world to human consciousness, including thoughts, emotions, and physical elements. The mystical connection between sound, vibrations, and consciousness has always been a driving force for exploring the deep connection with the divine and the universe, in order to uncover the secrets of the power of sound for harmonization and its influence on human experience. Love for sound is an essential connection between spirituality and music.

Through the melodies and rhythms of music, seekers can transcend the limitations of the material world, attuning themselves to the divine harmonies that pervade the cosmos. In all cultures and traditions, music has been revered for its transformative power, capable of evoking deep emotional and spiritual responses in listeners.

Hazrat Inayat Khan believed that sound is the force of creation and the voice of the all-encompassing cosmic unity. Music is a reflection of our own beloved being, an expression of approaching the perfect image mirrored within.

Love is the essence of everything, all religions, philosophies, ethics, and all mystical teachings. It is above all differences and beliefs. Listening to sounds that erase the boundaries of time and space touches our most hidden being and elevates it to the perfection in which the fulfillment of human life lies.

The gong has the unique ability to transcend the boundaries of everyday reality, transporting listeners to realms beyond the physical. On the sound journey with this instrument, simply by listening, all the senses are activated. Active listening and focused attention on the sounds can be a transformative and healing experience, sometimes immediately or later, depending on the listener. Deep connection with sound is a personal tool for surrender, which is particularly felt in moments of silence. Listening to deep and high tones can also be emotional, and when stepping out of the sound comfort zone, it is possible to reach a cathartic transformation on the mental, emotional, and physical levels. Music is the universal language of love.

To absorb the benefits of the sound journey with gongs and other instruments, it is important to pay attention to your breath, exhalation, and all attention to the breathing and listening that harmonizes and connects with the place where the memory of Infinite Being in Love and Peace resides. Silence is the most important part of all sound performances, sound work, and sound therapy.

Conclusion: This methodology involves active and dedicated listening to sound, to the silence that arises and disappears, as a powerful tool for personal harmonization and the connection with the feeling that every human being is a sound being.

Keywords: sound relaxation, gong, soundhealing, love

Фарида Ногуманова, окончил экономический факультет
Город Новочебоксарс, Россия
minisa21@gmail.com

ЗНАЧЕНИЕ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ В РОССИИ

Краткое содержание работы

Введение: С помощью этой работы я хотела бы донести до людей, что против института Семьи по всему миру объявлена война, идет размывание семейных ценностей. **Цель работы:** Призвать людей укреплять базовые ценности своей семьи, оберегать своих детей от впитывания от ложных жизненных ориентиров. **Метод работы:** Анализ развития изменений в Институте Семьи на примере России в историческом отрезке 150 лет. **Результаты:** Если каждая Семья будет жить, опираясь на законы мироздания и божественную Любовь, никакие силы не состояниии разрушить базовые семейные ценности. **Вывод:** Только четкое осознание каждым человеком сложившейся в мире угрожающей ситуации вокруг Института Семьи поможет сообща противостоять развалу семейных ценностей. Каждый из нас должен обратиться к своим корням, семейным традициям, культурному наследию своего народа и бережно передавать это своим детям. И таким образом мы сможем сохранить и развить ценность семьи в нашем обществе.

Ключевые слова: Семейные ценности, Россия.

Работа:

Семья -это ячейка общества. Именно в семье человек впитывает главные жизненные ценности и несет их в социум.

Во все времена в России семья имела высокий авторитет. Именно в семье человек впитывал и формировывал национальную культуру,этический комплекс социального поведения. Для полного понимания базовых ценностей российской семьи, предлагаю оглянуться и посмотреть на исторический отрезок времени хотя бы длиною в 150 лет.

За этот период времени произошли серьезные исторические события,которые трансформировали само российское общество и, как следствие, семью. Самые известные из них:

- 1) 1 я Мировая война 1914. года.
- 2) революция 1917.
- 3) 2я Мировая война 1939-1945 годов.
- 4) развал Советского Союзаи последующие за ним 1990.-е годы.

Полагаю, что в мире нет такой страны, которая увидела столько страданий за короткий исторический период. Однако невзирая на глобальные

потрясения, крупницы истинных ценностей семьи передавались из поколения в поколение. Какая же была семья в России в 19 м веке, когда еще в стране была относительная стабильность? Однозначно ответить на этот вопрос сложно, так как общество страны было разделено на сословия:

а) дворянство

б) купечество-крестьяне

1) Самые бесправные были крестьяне, их продавали, как скот, они принадлежали по -мещикам богатым землевладельцам, и на самом деле были рабами. Не имели права уехать от своего хозяина, их дети не имели права получать образование. В крестьянских семьях рождалось по много детей. Многие дети умирали в младенчестве. И считалось, что если хочешь в старости иметь кусок хлеба, то надо рожать побольше детей, ведь чем больше детей, тем больше шансов, что старые родители будут просмотрены. В крестьянской семье каждый ребенок имел свои обязательства, старшие дети помогали по хозяйству, следили за младшими детьми.

В семье был крепкий патриархат. Старший мужчина был главой семьи, младший подчинялся старшему, женщины вели домашнее хозяйство. Невзирая, что были тяжелейшие условия жизни, крестьянская семья была скреплена изнутри своими ценностями—уважение к старшим, поддержка друг друга и душевная теплота, труд, как основа жизни.

2) Купеческое сословие. Это торговцы. Купцы вносили большой вклад в развитие экономики России. Семьи купцов из поколения в поколение передавали свое ремесло, говоря по современному, свой бизнес. Купеческая семья так же держалась на главных принципах патриархата. Старший член семьи был во главе рода. Детей рожали помногу. Дети с 7-8 лет обучались тому делу, которым занимался отец, чтоб к годам к 17, сын мог самостоятельно вести дела-покупать, продавать, заключать сделки.

Невесту себе сыновья не могли выбирать самостоятельно, исходя только из симпатий и любви к какой либо девушке. Невеста должна была быть с хорошего рода, ровня по финансовому достатку. Особое внимание при выборе невесты обращали на ее здоровье, чтоб она могла нарожать здоровое потомство. Внешняя красота не столь была важна. Купеческая семья -это тоже была своего рода «крепостью»,со своими законами, порядками. В России до сих пор помнят некоторые купеческие семьи, такие как семья Морозовых, Абрикосовых.

3) Дворянское сословие.

Дворяне составляли всего 1% от населения России. Однако это была элита общества. В дворянской семье решающая установка при воспитании ребенка состояла в том, что его ориентировали не на успех, а на идеал— быть храбрым, честным, образованным—потому что он дворянин!ему Богом дано много уже от рождения, и он должен быть именно благородным. Вспомним историю, как дворяне в России стояли за свою честь и

благородство. Было обычным делом вызвать на дуэль и стреляться со всяким, кто покушался на честь дворянина. Великий поэт Александр Пушкин погиб на дуэли, например. Однако в дворянской семье ребенок не жил праздной жизнью. Все было строго по расписанию:

- ранний подъем, зачастую в 6 утра.
- обливание холодной водой
- обязательные молитвы
- уроки
- разное Разные занятия (как фехтование, верховая езда и прочее)
- прогулки в любую погоду

Не было излишеств в еде и одежде. Основные устои семейных ценностей были те же-крепкий патриархат. Дворянские дети наказывались за плохую учебу, плохое поведение (их лишали сладкого, били розгами).

4) Итак, до революции 1917. года базовые семейные ценности были одинаковыми во всех семьях. К какому бы сословию ни относилась семья, царили такие принципы: 1)подчинение старшему, старший мужчина -глава рода; уважение к старшим; каждый имеет свои обязанности и рано приучается к труду; взаимоуважение, взаимопомощь.

4.1) Революция 1917. года была тщательно спланирована и профинансирована определенными силами мира, за которыми стояли Германия, Лондон, Париж. Нужно было свалить и уничтожить русского медведя, который стал слишком сильным и весомым. К 1913. году экономика России была на 4м месте в мире, опережая.

Британию, Францию, Италию. Бурно развивалась промышленность, и за 10 последних лет производительность труда повысилась в 2-5 раз.

5) В 1917. году мир перевернулся в России. Это было время страшных потрясений, потерь, многочисленных бед, голода и холода. Была охота на сословия дворян, купцов, как на врагов народа, так как они были состоятельные и у них отбиралось имущество. Многие из дворян и купцов были расстреляны или погибли по другим причинам. А кто успел, выехал из страны. Семьи были разбиты, иногда члены одной семьи сражались по разную сторону баррикад. Правительство партии большевиков, которые пришли к власти, понимали, что преобразить общество они смогут, если только сломают и поменяют устои семьи. Семья подверглась глубокому реформированию.

6) В российской семье все кардинально поменялось. До революции семья была делом частным, патриархальным укладом. А после революции государство вошло в дела семьи. Семейные дела обсуждались на рабочем месте, и для этого были созданы специальные комитеты. Дела семьи контролировались государством. Теперь муж и жена были ответственны перед обществом за воспитание детей, поведение супруга или супруги. Например, измена мужа или жены в семье, выносилось на открытое обсуждение на рабочем месте, в комитете. Поменялась и роль женщины,

она не только занимается домохозяйством. Женщина должна работать, быть частью общественной жизни. Были и положительные стороны преобразований в жизни женщины: Она Получила право на образование, на выбор профессии, голосование. По сути, женщина получила равные права с мужчиной. Однако на женщине оставалась вся ответственность за быт, уход за детьми, и добавилась новая обязанность -труд в обществе. В результате, женщина была и морально и физически перегружена.

7) К чему, по сути, вела эта трансформация базы семейных ценностей? Рушились основы семьи. а) распадались роли внутри членов семьи. Главой семьи был мужчина, и он нес ответственность за семью. Теперь права женщин и мужчин уравнились.

8) Те, кто планировал разрушение Российской империи прекрасно понимали, чтоб привести к краху страну. Надо уничтожить семейные ценности, семейный уклад, и вырвать с корнями крепкую семью. Новые правители-большевики буквально сразу после захвата власти, в декабре 1917, издали закон »О гражданском браке, о детях...», «О расторжении брака...».

В то же время, буквально через год ввели закон, который усложняет вступление в официальный брак. Плоды новых законов не заставили себя долго ждать—в 1921. году в Петрограде -33 % браков распадались. А в 1913. году разводов было всего 3 %.

Политика развала российской семьи была продумана до мелочей, пошагово.

а) В Центральном комитете был специальный «Женский отдел». И возглавляла этот отдел Александра Коллонтай.

Именно она занималась вопросами семьи и брака. »Женщина должна войти в половые отношения с любым мужчиной так же легко, как выпить стакан воды» Это была ставшая знаменитой ее «теория стакана воды» Александра Колонтай проповедовала свободные отношения, призывала женщин своих детей сдавать в приюты и детские дома.

б) призывы к феминизму.

Шла пропаганда того, что отныне полов нет, ни мужчин, ни женщин,—есть социальные роли. в(следующий шаг по уничтожению ценностей семьи был -законное разрешение аборт. Ни одно правительство в мире до этого не издавал закон, который разрешал родителям убийство дите, зачатого ими же.

Посеянные семена политики развала уклада и ценности семьи, дали свои плоды.

9) Итак, крепкая патриархальная семья России со своими ценностями пошла под откос, ее поставили на путь разрушения.

Российская семья базировалась на законах мироздания, как на ценностях. И из этих семей выходили в общество люди, которые были сильны духом, уважительны к старшим, понимающие, что в основе всего

лежит труд. Страшная политика по разрушению семьи дала свои плоды, как сорняк, разнося свои семена по всей стране: а) К 1935. му году число разводов по сравнению с 1913. годом возросло в 68 раз!

б) возросло количество аборт

в) массовый характер приобрела детская беспризорность, дети брошенные родителями или мамой, которая родила от случайной связи, бродили голодные, в лохмотьях, их вылавливали и отдавали в детские дома.

г) произошло снижение ценности материнства и отцовства. Эти чувства можно развивать, как мышление, воля, например, можно и подавлять.

Все происходило 100 и более лет назад в одной отдельно взятой стране-России, а позднее и в Советском Союзе. Позвольте, проведем небольшой анализ. Не напоминает ли вам своей содержательностью вся политика разрушения института семьи после революции 1917. года в России то, что происходит.

9.1) в мире сейчас почти во всех странах? Проведем небольшую параллель:

а) гей-парады, под видом защиты демократии, которые навязываются государствам, как обязательные.

2) промывание мозгов молодежи через кино, соцсети и навязывание ложных ценностей.

3) 6-7 летние дети, которым в школах предлагают выбрать пол-хотят ли они быть мальчиком или девочкой (такое практикуется в США, в некоторых странах Европы)— все это однозначно направлено на разрушение основы Семьи, как таковой, ее ценностей. Кто является «дирижером» этих безумных антибожественных действий по отношению к Семье? Не те ли Силы, которые в первый раз опробовали свое страшное оружие в крушении ценностей Семьи в России, после революции 1917. года? А сейчас эти Силы орудуют, как монстр, по всему миру, пытаясь под видом демократии, навязать свои искаженные ценности во всех сферах, где только возможно. Вспомним, победителя конкурса «Евровидение» 2024. года—бинарная личность, как он себя называет, парень в розовой юбке и розовой куртке. Разве ему нужна семья? Бинарная личность -и не женщина и не мужчина. Следовательно, у этой, так называемой личности, нет необходимости в создании семьи —проповедуется определенный стандарт поведения в обществе. Цель всех этих действий-тотальный контроль и управление человеком. Ведь легко контролировать человека, кто ни к чему не привязан—ни к семье, ни к моральным ценностям.

9.1.2) Итак, возвращаемся в Россию, точнее, Советский Союз 1930. х годов. Страна переживала трудные времена. И наконец, 1936. году правительство страны под руководством Председателя Сталина принял новый кодекс Семьи. Согласно этому кодексу, семья объявлялась ценностью. Были запрещены аборты, поощрялось и поддерживалось

материально рождение детей. Однако до начала Великой Отечественной Войны оставалось всего 5 лет.

10) Вторая Мировая война явилась дополнительным мощным ударом по советской семье. Советский Союз потерял 25-27 миллионов человек. Не вернулись с войны мужья и сыновья. Некому было работать на колхозных полях, все ложилось на плечи женщины. Было сложно, не хватало еды, самого необходимого. Однако невзирая на тяжелую жизнь в каждой вновь созданной семье рожались помногу детей. Мои бабушка и дедушка, 1921. и 1922. года рождения, поженились в 1946 м году, и они родили 7 детей, начиная с 1947. года. Итак в каждой семье было по 5-7-9 детей. В 1950 х годах в российских деревнях не было еще даже электричества. Мои тети рассказывают, что было настолько бедно и тяжело, что зимой они ходили в резиновых сапогах, теплой одежды не хватало, ее просто не было в продаже. Однако семьи росли, дети рожались.

Не удалось тем, кто решил в 1917. году погубить окончательно российскую семью, достичь своей цели. Сильный дух российского человека, его культурный код, глубокая вера в Всевышнего-все это позволило уберечь основу семейных ценностей. Правительство Председателя Сталина даже во время войны оказывало сильную помощь, как моральную, так и материальную, в поддержке советской семьи. Беременным женщинам, многодетным матерям, одиноким матерям выделялась материальная помощь. Были приняты меры по охране материнства и детства. Матерям в многодетных семьях присуждались медали и ордена. Например, за рождение 10 детей, присуждался орден «Мать-Героиня». После войны поддержка семьи продолжилась. Государство пыталось восстановить утраченное население. Израненная страна пыталась «встать с колен».

11) В Советской стране жизнь постепенно налаживалась. Восстанавливалась экономика. Но тем не менее было много трудностей. Мое детство пришлось на 60 е годы. Люди жили просто. Но в обществе была особая атмосфера единения. У людей были достаточно высокие моральные ценности. Честность, желание придти на помощь, не ожидая взамен ничего.

11.1) - было обычным делом. Люди были дружны между собой в быту, соседи жили с друг другом, как родные. В рабочих коллективах люди тоже были сплоченными. Единая Идеология Внутри страны скрепляла людей. Правительство страны поддерживало семью, если рождался ребенок, то ему давали место в детском саду, на предприятиях сотрудники получали на свою семью бесплатное жилье, хоть и приходилось ждать в специальной очереди несколько лет. Дети, в основном, Устремлялись получать высшее образование, которое тоже было бесплатным. По сути, Семья как Институт государства за послевоенные годы окрепла. Я помню на примере своей семьи, какие были базовые ценности. 1) уважение к старшим. Мы,

молодежь, никогда не смели спорить со старшими, говорить в неуважительном тоне. А если в семье бабушка или дедушка давали нам наказ что то сделать, то мы делали без промедления.

2) труд -основа, без труда человек не состоится. Этот принцип был для нас, молодежи 80 х, бесспорным. В Советском Союзе была статья за тунеядство, тех, кто беспричинно не работал, сажали в тюрьму. В семье, пока мы подрастали, были в постоянном труде. Работали на земле, убирали дом, таскали воду и многое-многое другое. Эта привычка трудиться мне очень помогает в моей жизни.

3) честность, открытость. Это тоже одна из базовых ценностей внутри семьи во времена моего детства.

Я вспоминаю времена своего детства, подросткового возраста, советская семья жила уверенностью, что завтра будет так же стабильно, как и сегодня. Хотя и был жуткий дефицит товаров, в магазинах не было необходимых продуктов питания, одежды, люди не унывали. А просто жили ...

11.2) Все закончилось в 1991 м году, когда разрушился Советский Союз. Наступил хаос во всем. Был жуткий дефицит товаров, заработные платы не выплачивались по несколько месяцев, 2/3 населения буквально выживало, было нечем кормить свои семьи. Учителя, доктора и многие другие специалисты шли на рынок, торговать, так как не на что было жить. В период 90 х в России было принято 12 видов реформ и контрреформ, ни одна из них не увенчалась успехом. Более того каждая из реформ сопровождалась социальными, экономическими и психологическими издержками, что привело к национальному кризису. Семья, как социальный институт, ослабла. Кроме того После крушения Советского Союза в Россию хлынул западный кинематограф, который стал прививать нашей молодежи лжеценности: а) право сильного; б) эгоизм; в) одобрение насилия и даже убийства. Таким образом, на семью, как таковую, с разных сторон шло негативное влияние. В 90 х годах 20 го столетия резко возросло число разводов, увеличилось в два раза число детей, рожденных вне брака. К сожалению, в России продолжает расти число брошенных детей, с 90 х годов их число увеличилось в разы. Да, Российской государство поддерживает семью. Есть специальный проект «Демография». По это у проекту молодой семье оказывается поддержка при рождении первого и второго ребенка в виде денежной помощи-от 5-6 тысяч до 10-15 тысяч евро, в зависимости от ситуации. Эти деньги семья не может тратить на любые цели,возможно использовать на глобальные цели, например, расширение жилья, образование. Также молодая мама до 3 х лет сидит с ребенком дома, за ней закрепляется ее рабочее место, ежемесячно она получает пособие. Идет поддержка семьи с детьми до совершеннолетия ребенка. Однако невзирая на меры поддержки семьи государством, в России большие проблемы с институтом семьи. Не рождается достаточное количество детей,

молодые семьи не в состоянии обеспечить 3-4 ребенка материально. Достаточно семей, которые не хотят иметь детей—«свободны от детей» Также огромное количество разводов—на 10 зарегистрированных браков, приходится 7 разводов.

Причины разложения Института семьи в России те же, что и в других странах Европы. Эти причины многофакторны. Однозначно озвучить их невозможно, они разнятся, однако есть общее, что объединяет проблемы семьи в странах Европы.

12) Как я уже говорила ранее, идет глобальная война против Семьи, как ячейки общества, как основы здорового общества. В мире есть определенные силы, которые заинтересованы разрушить базовые ценности Семьи. Они действуют открыто (например, в Белом Доме в США, проходят праздничные мероприятия для гомосексуалистов, бисексуалов и трансгендеров) и завуалированно, под видом разных организаций, оказывающих помощь, например, в планировании Семьи. Идет колоссальное воздействие через средства массовой информации, фильмы. И просто пропаганды, которые призывают к сокращению населения Земли.

13) Пришло время каждому из нас осознать, что мы можем сохранить и трансформировать этот мир только через Любовь!

Семья, которая имеет в своей базе Любовь к себе, к друг другу, к Творцу и ко всему сущему, может дать миру настоящих искренних членов общества. Дети, выросшие в такой семье, понесут Свет Любви, передавая другим дальше. Давайте сеять семена Любви в своих семьях!

ЛИТЕРАТУРА

- 1.) Мои знания из книг и личный опыт
- 2.) <https://www.novosti.rs/planeta/svet/1257237/rusija-zabranjuje-promenu-pola-tradicionalne-porodicne-vrednosti-vazne-svakom-nas>
- 3.) <https://n1info.rs/svet/vrhovni-sud-rusije-zabranio-lgbtq-aktivizam/>
- 4.) <https://minikar.ru/bs/spirituality/glava-iii-semeinye-otnosheniya-v-rossii-ot-premoderna-k-modernu/>

Фарида Ногуманова

ЗНАЧАЈ ПОРОДИЧНИХ ВРЕДНОСТИ У РУСИЈИ

Сажетак рада:

Увод: Уз помоћ овог рада, желим да пренесем људима да је широм света објављен рат институцији Породице, а породичне вредности се нарушавају. **Циљ рада:** Позовите људе да ојачају основне вредности своје

породице, да заштите своју децу од упијања лажних животних смерница. **Метод рада:** Анализа развоја промена у Институту породице на примеру Русије у историјском периоду од 150 година. **Резултати:** Ако свака породица живи на основу закона универзума и божанске љубави, никакве силе не могу уништити основне породичне вредности. **Закључак:** Само јасна свест сваког човека о претећој ситуацији која је настала у свету око Института породице помоћи ће нам да се заједнички одупремо урушавању породичних вредности. Свако од нас мора да се окрене својим коренима, породичним традицијама, свом културном наслеђу људи и пажљиво пренети то нашој деци И на тај начин можемо сачувати и развити вредност породице у нашем друштву.

Кључне речи: Породичне вредности, Русија.

ХО'ОПОНОПОНО

Сажетак рада:

Увод: Хо'опонопоно је техника, која потиче са Хаваја, где су стари и мудри људи, богати духовним знањем, разумели како да се очистимо од свега што нас спречава да растемо и приближавамо се Богу. **Циљ рада** има за циљ да сазнамо како да се ослободимо односа који су нехармонични, неуравнотежени, да нас ослободи негативних ситуација и вибрација, да нас ослободи негативних искустава из прошлих живота и уклони трауму из „банке сећања“. **Методологија рада** се заснива на сазнањима из доступне електронске и штампане литературе, као и на личном искуству. **Резултат рада** потврђује да нам хо'опонопоно помаже да отпустимо све негативно што смо добили од наших предака при рођењу, као и оно што смо покупили током одрастања. Сви имамо унутрашње дете на које смо заборавили, сатерали га у ћошак и затрпали смећем. Хо'опонопоно својим алатима помаже да се то дете очисти од сваке врсте прљавштине и да се поново повеже са нама, са оцем и мајком, са Богом, са Створитељем, са извором нашег постојања. **Закључак:** Из љубави се рађамо, љубављу хранимо и онда негде успут заборављамо на љубав према себи, другима, природи и свему што нас окружује.

Кључне речи: Извини, опрости, хвала, волим те.

Рад:

Истина јесте, да не можемо волети друге, ако прво не волимо себе. Не можемо да ценимо друге људе ако прво не ценимо себе. Не можемо опростити другима ако прво не опростимо себи. Не можемо захвалити другима ако прво не захвалимо Богу за наше постојање и наше активности у складу са Њим. Не можемо престати да осуђујемо и осуђујемо друге ако прво не престанемо да осуђујемо себе.

Због свега тога, одлична Хо'опонопоно техника, која потиче са Хаваја, где су стари људи, технички ограничени, али богати духовним знањем, разумели како да се прво очистимо од свега што нас спречава да растемо и приближавамо се Богу. Хо'опонопоно значи исправљати ствари, ситуације, уз помоћ покајања, праштања и захвалности.

Жао ми је – када схватиш да нешто није у реду, без обзира да ли си ти или неко из твоје прошлости погрешио, прво што кажеш је ИЗВИНИ.

Опростите – следећи корак када схватите да вам је жао због нечега или нечега је да затражите ОПРОШТАЈ.

Хвала - када вам је опроштено, ХВАЛА.

Волим те - кад се све заврши, чисто, ЛЈУБАВ ОСТАЈЕ.

Дакле, да бисте дошли до чисте љубави, потребно је да прођете кроз сва претходна искуства: освестите она лоша, постаните свесни блокада и отпустите их са захвалношћу.

Углавном и не знамо које су блокаде у нашем садашњем тренутку које нас спречавају да растемо, не знамо да је то пртљак који вучемо из прошлости из претходних генерација.

Хо'опонопоно нам помаже да отпустимо све што смо добили од наших предака при рођењу, као и оно што смо покупили током одрастања. Сви имамо унутрашње дете на које смо заборавили, сатерали га у ћошак и затрпали смећем. Хо'опонопоно својим алатима помаже да се то дете очисти од сваке врсте прљавштине и да се поново повеже са нама, са оцем и мајком, са Богом, са Створитељем, са извором нашег постојања.

Хо'опонопоно има за циљ да нас ослободи односа који су нехармонични, неуравнотежени, да нас ослободи негативних ситуација и вибрација. Ослобађа нас негативних искустава из прошлих живота и уклања трауму из „банке сећања“.

Хо'опонопоно нам помаже да достигнемо нулту тачку где почињемо да радимо, живимо и делујемо из љубави, из инспирације. Јер то је оно што је љубав – инспирација за стварање, покретачка и животворна сила. Љубав делује из духа који нам је Бог дао, јер иначе би остали, били би само глинени голубови. Духом смо птице које могу високо да лете.

Уз помоћ Хо'опонопона чистимо се од свих лоших осећања и сећања како бисмо се излечили и ослободили. Истовремено, те лоше енергије у нама се мењају, бес, туга и сва друга негативна осећања нестају и уступају место светлости. Постајемо чиста светлост.

Из љубави се рађамо, љубављу хранимо и онда негде успут заборављамо на љубав према себи, другима, природи и свему што нас окружује.

Зато опростимо другима њихове грешке, захвалимо се и уступимо место љубави, јер све грешке су од незнања и одвајања од љубави. Повежимо се са љубављу и делујмо надахнуто, од Божанског.

Када се то постигнемо, доводимо себе у равнотежу, у мир са собом, а даље у мир са природом, другима из нашег окружења и универзума. Мир са свима око нас почиње миром у себи.

ЛИТЕРАТУРА

- 1.) <https://sr.wikipedia.org/sr-ec/Нопонопоно>
- 2.) Как практиковать метод хоопонопоно: техника выполнения и история происхождения
(<https://meditation.study/meditation/vidy-meditatsii/khooponopono-tekhnika-vypolneniya/>)

- 3.) Хо'опонопоно, древна хавајска техника праштања
(<https://routetraveler.com/sr/2437-hooponopono-the-ancient-hawaiian-technique-of-forgiveness/>)
- 4.) Дюпре Ульрих. „ Хоопонопоно. Гавайские практики для счастливой жизни“.
- 5.) Лично искуство

Весна Ристеска

HO'OPONOPONO

Summary of work:

Introduction: Ho'oponopono is a technique that originates from Hawaii, where ancient and wise people, rich in spiritual knowledge, understood how to cleanse ourselves of everything that prevents us from growing and getting closer to God. **The aim of the work** is to find out how to get rid of relationships that are inharmonious, unbalanced, to free us from negative situations and vibrations, to free us from negative experiences from past lives and remove trauma from the "memory bank". **The methodology of the work** is based on knowledge from available electronic and printed literature, as well as personal experience. **The result of the work** confirms that ho'oponopono helps us release all the negativity that we received from our ancestors at birth, as well as what we picked up while growing up. We all have an inner child that we have forgotten about, cornered and buried with trash. With its tools, Ho'oponopono helps to cleanse that child of all kinds of dirt and to reconnect with us, with father and mother, with God, with the Creator, with the source of our existence. **Conclusion:** We are born from love, nourished by love and then somewhere along the way we forget about love for ourselves, others, nature and everything that surrounds us.

Keywords: Sorry, forgive, thank you, I love you.

IGRA PREDŠKOLSKE DECE NA OTVORENOM

Sažetak rada: Rad istražuje značaj igre dece predškolskog uzrasta na otvorenom prostoru za njihov celokupan razvoj. Kroz pregled relevantne literature, analizu empirijskih studija i primere dobre prakse, rad istražuje različite tipove igara, njihovu ulogu u razvoju motoričkih veština, kreativnosti, socijalnih veština i emocionalne inteligencije.

Ključne reči: Deca predškolskog uzrasta, Igre na otvorenom, Fizička aktivnost, Slobodna igra.

Rad:

Industrija, poljoprivreda, saobraćajna i druga automatizacija, kompjuterizacija i nove tehnologije sve više eliminišu fizičke napore čoveka. Uslovi savremenog načina života u najvećoj meri negativno utiču na čoveka, drastično umanjujući njegove biološke potencijale. Problem nedovoljnih telesnih kretanja posebno je aktuelno kod predškolske i školske dece, dakle u uzrastu kada je i praktično najvažnije izvršiti neophodan pozitivan uticaj na stvaranje navika za fizičkom aktivnošću. Deca se često u prvim pokušajima fizičke aktivnosti obeshrabruju tako što im se govori da će pasti, povrediti se, pocepati i isprljati odeću ili nešto razbiti. Nedovoljno kretanje tokom dana upućuje ih na jednostavno aktiviranje malog broja mišića, dok se većina mišića potpuno zanemaruje.

Potreba za raznim vidovima fizičke aktivnosti spada u osnovne ljudske potrebe i snažno je izražena u detinjstvu. Prema Kamenovu (2009), retko u kojem domenu svog razvoja dete napreduje tako mnogo i tako brzo kao u motorici. Rast i razvoj su u predškolskom periodu najintenzivniji, tačnije: razvoj je najbrži do treće godine, ali se ubrzano odvija sve do šeste godine. Igra na otvorenom prostoru predstavlja poseban vid fizičke igre. Okruženje u kome se dete razvija i odrasta je veoma važno, jer dete sve uči iz svoje okoline. Dete kroz jednostavnu igru ostvaruje fizički kontakt sa okolinom i na taj način savladava kako motoričke, tako i ostale veštine. Telen i Gunar (Thelen & Gunnar, 1993) nalaze da motoričke veštine zapravo bivaju „otkrivene“ dok deca kroz igru istražuju svoju okolinu, pa su tako motoričke sposobnosti dece direktno povezane s brojem prilika za razvitak koje su im se pružile kroz različite aktivnosti kao što su bacanja, hvatanja, šutiranja i trčanja (Bunker, 1991). U interakciji sa fizičkom okolinom deca razvijaju koordinaciju i različite veštine, što povoljno utiče na razvoj fine i grube motorike i kasnije uključivanje u sportske aktivnosti.

Na mikro nivou, roditelji imaju ključnu ulogu u razvoju motoričkih sposobnosti, veština i znanja dece. Roditelji prvenstveno uvode, a zatim i vode dete kroz razvojne faze veštine kretanja i učestvuju u uspostavljanju kvalitetnog oblika fizičke aktivnosti dece, i to kao uzori i partneri u fizičkoj aktivnosti, ili neko ko će podsticati fizičku aktivnost i stvarati neophodne uslove. Oni su važna spona koja prati veštine kretanja i podstiče dete da se uključi u aktivnosti koje utiču na razvoj motoričkih sposobnosti. Roditeljska uloga nije ograničena samo na mogućnost razvijanja motoričkih sposobnosti, već isto tako i roditeljska ponašanja, stavovi roditelja i njihova uverenja jesu deo porodičnog okruženja koje utiče na ponašanje i motorički razvoj deteta (Williams et al., 2008; Ferreira et al., 2007).

- **Vrste igara na otvorenom za decu predškolskog uzrasta**

Vrste igara na otvorenom za decu predškolskog uzrasta su raznovrsne i prilagođene potrebama i sposobnostima dece. Igre na otvorenom pružaju deci priliku da istraže, uče i razvijaju svoje veštine u prirodnom okruženju, dok istovremeno uživaju u fizičkoj aktivnosti i socijalnoj interakciji sa svojim vršnjacima. Ignjatović i Marković (2016: 157) navode neke vrste igara na otvorenom:

- *Prva vrsta igara na otvorenom su sportske i fizičke aktivnosti.* Ove aktivnosti uključuju trčanje, skakanje, bacanje lopte, igranje štafetnih trka i različite igre sa loptom. Sportske igre na otvorenom pružaju deci priliku da razvijaju svoje motoričke veštine, koordinaciju, snagu i izdržljivost, dok istovremeno uče o fer-pleju, timskom radu i poštovanju pravila. Ove igre takođe podstiču fizičku aktivnost i doprinose celokupnom zdravlju i blagostanju dece.
- *Druga vrsta igara su istraživačke i istraživačko-avanturističke igre.* Ove igre podstiču decu da istražuju svoje okruženje, otkrivaju nove staze, biljke i životinje, i upoznaju se sa prirodom. Istraživačke igre na otvorenom razvijaju radoznalost, kreativnost i samopouzdanje kod dece, dok istovremeno podstiču njihovu ljubav prema prirodi i životnoj sredini. Ove igre mogu uključivati šetnje po prirodi, traženje skrivenih blaga ili pravljenje prirodnih umetničkih dela.
- *Treća vrsta igara su kreativne i umetničke aktivnosti na otvorenom.* Ove aktivnosti podstiču decu da koriste svoju maštu i kreativnost kako bi stvarali umetnička dela koristeći prirodne materijale poput lišća, šljunka, peska ili grana. Kroz kreativne igre na otvorenom, deca razvijaju svoje vizuelne veštine, estetski osećaj, i samopouzdanje u svoje stvaralačke sposobnosti. Ove igre omogućavaju deci da se izraze na jedinstven način i razvijaju svoj sopstveni umetnički identitet.

- *Četvrta vrsta igara su socijalne igre.* Ove aktivnosti podstiču decu da sarađuju, dele, komuniciraju i razvijaju prijateljstva sa svojim vršnjacima. Socijalne igre na otvorenom uključuju timski rad u izgradnji skloništa, organizovanje piknika ili organizovanje raznih takmičenja u kojima deca mogu raditi zajedno kako bi postigli zajednički cilj. Ove igre razvijaju socijalne veštine, empatiju, toleranciju i sposobnost rešavanja konflikata kod dece.

Raznovrsne vrste igara na otvorenom pružaju deci predškolskog uzrasta bogato iskustvo i priliku za razvoj na različitim nivoima. Kroz sportske aktivnosti, istraživačke igre, kreativne aktivnosti i socijalne igre, deca razvijaju motoričke veštine, kreativnost, radoznalost, socijalne veštine i mnoge druge kompetencije koje su im neophodne za uspešan i srećan život. Stoga, podrška i promovisanje igara na otvorenom u predškolskom uzrastu ima ključan značaj u celokupnom razvoju dece (Krnjaja, 2012).

- **Otvoren prostor kao podsticajna sredina za igru i istraživanje**

Otvoren prostor predstavlja izuzetno stimulativno okruženje za igru, učenje i istraživanje kod dece. U današnjem svetu, gde su deca sve više zatvorena u zatvorenim prostorima i podložna digitalnoj zabavi, važno je istaći važnost otvorenog prostora kao podsticajne sredine za razvoj (Colić i Milošević, 2019).

Otvoren prostor pruža deci mogućnost da se fizički aktiviraju i istraže prirodno okruženje oko sebe. Trčanje, penjanje na drveće, istraživanje staza u šumi - sve ove aktivnosti podstiču fizički razvoj, poboljšavaju kondiciju i motoričke veštine kod dece. Kroz aktivnosti na otvorenom, deca razvijaju snagu, izdržljivost i agilnost, što je od vitalnog značaja za njihov opšti razvoj. Osim toga, otvoren prostor podstiče kreativnost, maštovitost i samopouzdanje kod dece. Dok istražuju prirodu, grade skloništa od granja ili organizuju igre na travnjaku, deca aktivno koriste svoju maštu i kreativnost. Ovakva slobodna igra omogućava deci da preuzmu inicijativu, postavljaju ciljeve i rešavaju probleme na kreativan način. Kroz samostalno istraživanje i eksperimentisanje, deca stiču osećaj samopouzdanja i samostalnosti, što je ključno za razvoj samopoštovanja i samopouzdanja. Takođe, otvoreni prostor pruža bogatstvo mogućnosti za učenje i istraživanje. Kroz opažanje prirode, identifikaciju biljnih i životinjskih vrsta, istraživanje različitih ekosistema i promatranje promena u okolini, deca neprekidno uče i otkrivaju nove stvari. Ovakav oblik učenja podstiče razvoj radoznalosti, intelektualne znatiželje i kritičkog razmišljanja kod dece (Pešikan i Antić, 2012).

Otvoren prostor omogućava deci da razvijaju socijalne veštine kroz interakciju s drugom decom. Igra na otvorenom podstiče timski rad, saradnju, komunikaciju i rešavanje konflikata. Kroz zajedničke aktivnosti deca uče kako da efikasno komuniciraju, dele, saradjuju i rešavaju probleme u timskom okruženju (Nives, 2015). Otvoren prostor predstavlja izuzetno podsticajnu sredinu za igru, učenje i istraživanje kod dece (Nives, 2015). Kroz fizičku aktivnost, slobodnu igru, interakciju s prirodom i druge aktivnosti na otvorenom, deca stiču dragocene veštine, iskustva i znanja koja će im koristiti tokom celog života. Stoga je važno promovisati i podržavati aktivnosti na otvorenom kao nezamenjiv deo detinjstva i ključan faktor u celokupnom razvoju deteta (Nives, 2015).

- **Podsticanje zdravih navika kroz igru na otvorenom**

Podsticanje zdravih navika kroz igru na otvorenom je ključni aspekt u promovisanju opšteg zdravlja i blagostanja dece. Igra na otvorenom pruža deci ne samo fizičku aktivnost, već i mogućnost da razviju zdrave navike i obrasce ponašanja koji će im koristiti tokom celog života. Bitno je sagledati kako igra na otvorenom može da podstakne zdrave navike kod dece i zašto je to od vitalnog značaja za njihov razvoj. Aktivnosti kao što su trčanje, skakanje, penjanje ili vožnja bicikla pružaju deci priliku da razviju snagu, izdržljivost, koordinaciju i motoričke sposobnosti. Redovna fizička aktivnost nije samo neophodna za održavanje zdrave telesne težine i mišićne mase kod dece, već doprinosi i razvoju kardiovaskularnog sistema, jačanju kostiju i poboljšanju opšteg zdravlja (Đorđić, 2002).

Igra na otvorenom promoviše zdrav odnos sa prirodom i životnom sredinom. Kroz igru na otvorenom deca imaju priliku da istražuju prirodu, upoznaju različite biljke i životinje i razviju svest o važnosti očuvanja životne sredine. Ova iskustva podstiču ljubav prema prirodi, svest o pitanjima životne sredine i odgovornost prema očuvanju prirodnog nasleđa, što može dovesti do zdravijeg načina života i održivije budućnosti. Igra na otvorenom podstiče socijalizaciju i međuljudske veštine kod dece. Kroz igru sa vršnjacima deca uče kako da komuniciraju, dele, sarađuju i rešavaju konflikte na konstruktivan način. Ove društvene interakcije ne samo da doprinose razvoju emocionalne inteligencije kod dece, već pružaju podršku i osećaj pripadnosti, što je ključno za mentalno zdravlje i dobrobit (Bukara – Radujković i Zdravković, 2008).

Igra na otvorenom podstiče zdrave navike u ishrani. Kroz aktivnosti kao što su izleti, berba voća ili priprema zdravih obroka na otvorenom, deca imaju priliku da nauče o važnosti uravnotežene ishrane i izbora zdrave hrane (Janković, 2011). Ova iskustva ne samo da promovišu zdravu ishranu kod dece, već i podstiču radost i zadovoljstvo u konzumiranju sveže i nutritivno bogate hrane. Podsticanje zdravih navika kroz igru na otvorenom ima dubok i sveobuhvatan uticaj na zdravlje i dobrobit dece. Kroz fizičku aktivnost, interakciju sa prirodom,

socijalizaciju i zdrave navike u ishrani deca razvijaju osnove zdravog načina života koji će im koristiti tokom celog života. Stoga podrška i promocija igre na otvorenom treba da bude ključna komponenta u obrazovnom procesu, pružajući deci ne samo zabavu i radost, već i osnove za zdrav i srećan život (Bukara – Radujković i Zdravković, 2008).

Zaključak:

Jasno je da dete uči po modelu, ali da li su roditelji toga danas svesni? Što nas u stvari navodi da je neophodno sprovesti istraživanje koliko odrasli provode vreme u prirodi i koliko su fizički aktivni. Deca ne uče iz priče. Ako roditelj govori detetu koliko je važno da fizički bude aktivno i da treba što više vremena provoditi napolju, a sam roditelj nije fizički aktivan i najviše vremena provodi u zatvorenom prostoru uz neki vid ekrana, zašto bi nešto drugo očekivali od dece? Dakle, sopstvenim primerom učimo decu, jer oni su naš „odraz u ogledalu“, i mi sami (kako roditelji, tako i društvo) odlučujemo kakav će to odraz biti. Fizička aktivnost, boravak van kuće, boravak u prirodi i zajedničke porodične aktivnosti doprinose da dete fizičku aktivnost usvoji kao deo svoje dnevne rutine.

Svedoci smo da deca, a i odrasli, sve manje provode vreme u prirodi. Postali smo „generacija zatvorenog prostora“, te je i samim tim fizička aktivnost u drastičnom opadanju. Posledice toga su već uveliko vidljive: gojaznost, dijabetes, poremećaj pažnje, nepravilno držanje tela, razni telesni deformiteti, problemi sa vidom, kao i loše psihičko stanje i povećan broj suicida dece. Slobodna igra u prirodnom okruženju je od krucijalne važnosti, ako želimo dobro deci, jer pomaže u:

- jačanju imuniteta;
- telesnom i motoričkom razvoju deteta;
- razvoju društvenosti i empatije;
- razvoju kreativnosti i mašte;
- izgradnji samopouzdanja;
- učenju odgovornosti;
- podsticanju kreativnosti;
- podsticanju na razmišljanje...

Spram toga, važno je podsetiti i edukovati celo čovečanstvo na važnost fizičke aktivnosti i povratak prirodi. Treba početi istog časa, jer je problem generacije „zatvorenog prostora“ odavno prisutan, i biće nam potrebno mnogo vremena da bi se vratili zdravom psihičkom i fizičkom načinu života.

LITERATURA

- 1.) Badurina, P. (2015). Uloga odgojitelja u simboličkoj igri djece rane dobi, *Napredak – časopis za pedagoškijsku teoriju i praksu*, 156(1-2), 47-75.

- Berthelsen, D., Walker, S. (2008). Parents' involvement in their children's education. *Family Matters*, 79, 34–41.
- 2.) Colić, V. i Milošević, G. (2019): Učešće roditelja i vaspitača u igri dece, U: D. Pavlović Breneselović, G. Stepić i I. Prlić (ur.), *Zbornik radova "Inicijalno obrazovanje i stručno usavršavanje vaspitača - partnerstvo u građenju kvaliteta* (160-175), Sremska Mitrovica: Visoka škola strukovnih studija za vaspitače i poslovne informatičare u Sremskoj Mitrovici.
- 3.) Janković, M. (2011). *Aktivnost i angažovanost predškolske dece na usmerenim telesnim aktivnostima*. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
- 4.) Kamenov, E. (1989). *Intelektualno vaspitanje kroz igru*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

Olivera Nenadić

OUTDOOR PLAY OF PRESCHOOL CHILDREN

Abstract: The paper explores the importance of preschool children's play in an open space for their overall development. Through a review of relevant literature, analysis of empirical studies and examples of good practice, the paper explores different types of games, their role in the development of motor skills, creativity, social skills and emotional intelligence.

Key words: Children of preschool age, Outdoor games, Physical activity, Free play.

БРОЈЧАНИК ЖИВОТА

Сажетак рада:

Увод: Нека ми се јави неко ко не жели да живи дуже, макар годину, две, ко не жели да буде здрав, и на крају да умре здрав, што да не? **Циљ рада** је да изнесем разне чињенице које иду у прилог чињеници да свако жели да живи што дуже. **Методологија рада** се заснива на прикупљеним сазнањима из писане литературе, као и на основу личног професионалног вишедеценијског искуства. **Резултати** мога истраживања показују да нам је рођењем дато колико у нашем телу, које је ниско-калоријска пећ можемо да сагоримо калорија (горива). Ко претрпава пећ и сагорева брже, краће ће живети и обрнуто! Смањујући број калорија, живот се може продужити! Онда оловку у руке и бројте калорије које уносите, па видите где можете да их скратите, да би продужили живот! Шта још можемо да урадимо да би живели дуже? Ту је пре свега кретање, бројање залогаја, смех, довољна количина живе, намагнетисане воде и стална ментална активност! **Закључити можемо**, да је последњих година популарна аутофагија, у циљу постизања дуговечности, када примењујемо неузимање хране у периоду од 16 сати, да би наш организам појео разне отпатке, изумрле ћелије и органеле, а тиме повећао отпорност, бори се и са туморским ћелијама, и доводи до смањења телесне масе. Истина јесте да љубав и лепе емоције продужавају живот!

Кључне речи: Љубав, здравље, дуговечност.

Рад:

Нека ми се јави неко ко не жели да живи дуже, макар годину, две, ко не жели да буде здрав, и на крају да умре здрав, што да не? У то име сакупила сам разне чињенице које иду у прилог овим жељама.

Прво, постоји рачуница која каже да је гарантни рок за најкраћи животни век број који се добија када се период потребан да јединка од рођења дође до полне зрелости помножи са 5. Ово за пса износи 5 година, а он живи много дуже, а за човека 18 пута 5 је 90 година! Последња 2 века човек живи просечно око 70 година. Видећемо зашто је то тако.

Рођењем нам је дато колико у нашем телу, које је ниско-калоријска пећ можемо да сагоримо калорија (горива). Ко претрпава пећ и сагорева брже, краће ће живети и обрнуто! И тако, број калорија које за живота можемо да истрошимо износи 76.125.000 калорија!

У првих 10 година тај унос не зависи много од нас (деца уносе просечно 1900 к кал. дневно), па се потроши 6.894850 к.кал. Прегојена деца потроше више, чешће се разбољевају, а са остатком морамо пажљиво да рукујемо. И онда остатак поделимо са 60, и помножимо са 365 и добијамо да можемо да трошимо 3160 калорија ако желимо да живимо 70 лета. Смањујући број калорија, живот се може продужити!

Победивши многе тешке пандемије, тешке заразе и ране смрти беба, човек је успео да просечни век од само тридесетак година у античком добу више него удвостручи. То је ипак много мање од генетски датог века од 120-140 година о коме каже и Библија, али под условом да се придржавамо здравог начина живота, поста, хигијене тела... Ако имамо толико подбацивања, колико је њих пребацило „Задати нам животни век“?

По старим записима бројни су примери дуговећности од 140 и више година, а десетине хиљада је живело од 100 до 140 година. Ево неких примера:

168 лета поживео је Азербејџанац Ширали Муслима, који је умро 1973. године.

Норвежанин Дракенберг живео је 146 година, и све до 90 године је био морнар, а оженио се у 111 години!

Енглеz Томас Пар је живео 152 године, а када су га одвели на двор, убрзо је умро од преједања. Обдукцијом код њега нису нађене старачке промене!

Што се тиче жена, код свих народа је евидентирано да жене живе просечно неколико година дуже. Испитивање је показало да мање једу, просечно мање масну храну, мање пију и пуше, а да се та разлика губи у земљама где је живот тежак, а једе се високо-калоријска храна без много витамина и минерала. Морам овде да напоменем да жене боље подносе бол и губитак крви, али о том потом.

Онда оловку у руке и бројте калорије које уносите, па видите где можете да их скратите, да би продужили живот!

Шта још можемо да урадимо да би живели дуже? Ту је пре свега кретање, бројање залагаја, смех, довољна количина живе, намагнетисане воде и стална ментална активност!

У послење време нашла сам чланак који је говорио да треба да узмемо два пића дневно и две шољице црне кафе, а при томе да имамо стално менталну активност (учење језика, певање, свирање, сликање, писање и др.) бар пар сати дневно.

Од момента рођења па до смрти наше тело пролази кроз много фаза: како сазрева психички, тако постепено стари физички. При томе старење доживљавамо различито: неке су године само бројка, а неке бољка!

Како је говорио отац Тадеј: “Какве су ти мисли, такав ти је живот“, а то можемо да видимо код две групе људи: док једни користе сваки слободан тренутак да се друже са пријатељима, путују, шетају, чувају унућиће, живе

живот пуним плућима, други седе депресивни размишљајући о пролазности живота, шта су могли да ураде а нису, пију шаке лекова бавећи се својим болестима и чекајући да их неко позове да почну да се жале на своје проблеме.

Да би допринели циљу постизања дуговечности, последњих година је популарна аутофагија, када дозвољавамо у периоду гладовања од 16 сати да организам поједе разне отпатке, изумрле ћелије и органеле, а тиме повећа отпорност, бори се и са туморским ћелијама, и доводи до смањења телесне масе.

За оне који не воле постове, а и они се препоручују, постоји један годишњи пост од месец дана, у јесен кад има доста грожђа и онда се само оно конзумира. Пробајте, предивно је!

Само ћу вам напоменути колико је важна примена стимулатора матичних ћелија за регенерацију организма од разних болести и оштећења, о примени чистача нашег тела Зеолиту и Клинеру, који избацују тешке метале, радио-нуклеиде, токсине и др, па нас тиме подмлађују, уз промену повремено других олигоелемената, витамина и аминокиселина.

Морам да се осврнем, као саветник за магнетну терапију за целу југоисточну Европу, да сам се уверила да нам, како су тврдили Немачки лекари, магнети продужавају живот за 7 година! Послушајте бар неки савет, није тешко, а исплати се вишеструко! И на крају, а можда на почетку љубав и лепе емоције продужавају живот!

У то име, живели!

ЛИТЕРАТУРА

- 1) Prim dr sci. Jelisaveta Kunosić – Veta, član Ruske akademije nauka i dr Ivana Kovačević, „Pilule više ne stanuju ovde“, Beograd, 2022.
- 2) Дуговечност (<https://sr.wikipedia.org/wiki/Dugove%C4%8Dnost>)
- 3) Ле персоне пиу Вещихе маи Виссуге ([/www.youtube.com/watch?v=LdsLyLrRDiA](http://www.youtube.com/watch?v=LdsLyLrRDiA))
- 4) Лично искуство

Јелисавета Куносић-Вета

ЧИСЛО ЖИЗНИ

Резюме работы:

Введение: Пусть ко мне обратится тот, кто не хочет жить дольше, даже год-два, кто не хочет быть здоровым и в конце концов умереть здоровым, почему бы и нет? **Цель статьи** – представить различные факты,

подтверждающие тот факт, что каждый хочет жить как можно дольше. **Методика работы** основана на полученных знаниях из письменной литературы, а также на основе личного профессионального опыта нескольких десятилетий. **Результаты** моих исследований показывают, что нам при рождении задается, сколько калорий (топлива) мы можем сжечь в своем организме, который представляет собой низкокалорийную печь. Кто заполнит печь и быстрее сгорит, тот меньше проживет, и наоборот! Уменьшив количество калорий, можно продлить жизнь! Затем возьмите в руки ручку и посчитайте потребляемые калории и посмотрите, где их можно сократить, чтобы продлить свою жизнь! Что еще мы можем сделать, чтобы они жили дольше? Прежде всего, это движение, подсчет укусов, смех, достаточное количество ртути, намагниченной воды и постоянная умственная деятельность! **Мы можем заключить**, что в последние годы для достижения долголетия была популярна аутофагия, когда мы применяем отказ от приема пищи в течение 16 часов, чтобы наш организм мог поедать различные отходы, мертвые клетки и органеллы, тем самым повышая сопротивляемость. и борется с опухолевыми клетками и приводит к снижению массы тела. Правда в том, что любовь и красивые эмоции продлевают жизнь!

Ключевые слова: Любовь, здоровье, долголетие.

Milija Petrović, učitelj transcendentalne meditacije (TM)

Beograd, Republika Srbija

milija@maharishi.rs

FORMULA ZA NAJBRŽI LIČNI RAZVOJ I MIR U SVETU/GRUPNA PRAKSA TEHNOLOGIJA ZA RAZVOJ SVESTI, TM I TM - SIDHI PROGRAMA

Sažetak rada:

Cilj: Upoznavanje naučne i šire javnosti sa konkretnim rešenjem za življenje punog dostojanstva života na nivou pojedinca i celog društva.

Rezultati: Ljubav je osnovna i pokretačka sila života i glavna odlika svesti koja svoju punu vrednost ima u stanju najveće nevinosti i jednostavnosti, na najfinijem nivou postojanja, na samom izvoru života, u četvrtom stanju svesti, stanju čiste svesti, domu svih zakona prirode, gde je transcendirana sva raznolikost i dosegnuto jedinstvo života u njenoj osnovi. Ovo jedinstvo u osnovi svega, kvantna fizika definiše kao jedinstveno polje svih zakona periorde (JP). Ovo zajedničko otkriće moderne i drevne vedske nauke je od neprocenjivog značaja za razvoj pojedinca, porodice, društvenih kolektiva, šire društvene zajednice kao i celog sveta. **Zaključak:** Najefikasniji način za brz napredak pojedinca i društva je kroz grupnu primenu tehnologijaza razvoj svesti koje mogu da eliminišu fiziološki stres glavnu smetnju na nivou jedinke i celog društva koji ometaju korišćenje ogromnog skrivenog blaga sakrivenog na najfinijem nivou čovekovog bića.

Ključne reči: Jedinstveno polje (JP), svest, čista svest, tehnologije za razvoj svesti, angažovanje celog mozga, stres, fiziološki stres, kvantna fizika, vede, transcendentalna meditacija (TM), TM-sidi program, grupna praksa.

Rad:

Istorijski događaj

Početkom godine (2024.) se desio istorijski događaj u Hajderabadu u Indiji, gde se okupilo 11.000 eksperata u tehnologijama za razvoj svesti koji iz korena uklanja sve slabosti i vraća prirodni mir i harmoniju za čitav svet, za celu planetu.

Za vreme skupa u Hajderabadu u Indiji došlo je do primetnog smirivanja u celom svetu, neočekivano kad se očekivalo rasplamsavanje sukoba između Izraela i Palestine u pojasu Gaze, Izrael je značajan broj vojnika, vratio svojim kućama, takođe, neočekivano veliki američki nosač aviona Džerald Ford iz Sredozemnog mora je vraćen u Ameriku, a na rusko-ukrajinskom frontu došlo je do najveće razmene zarobljenika od početka sukoba. Takođe, došlo je do naučnog otkrića leka koji može da se bori protiv bakterijske otpornosti mikroba što je do sada bila najstrašnija stvar po pitanju infekcije.... Ovo su samo neka od

površnih zapažanja, detaljniju analizu će dati timovi naučnika koji su pratili ovaj veliki događaj.

Zaključak skupa “Formula je otkrivena” samo treba da je primenimo

Na licu mesta u toj divnoj i uzvišenoj atmosferi oživljene harmonije i mira u Hajderabadu, od strane uticajnih ljudi i vođa više različitih duhovnih organizacija došlo je do istorijskog prepoznavanja potrebe da razne organizacije krenu udruženo, zajedničkim snagama u rešavanje sveukupne svetske krize u njenom korenu u samoj osnovi života. **Zaključak je bio “Formula je otkrivena” samo treba da je primenimo.** Efekat koji je stvorila ova grupa tokom dve nedelje je bila podsticaj i inspiracija da se što je pre moguće formira trajna grupa od 10.000 eksperata u tehnologijama za razvoj svesti kako bi se obezbedio trajan mir u svetu i rešili brojni gorući problemi od ratova, zemljotresa, poplava, klimatskih promena, veštačke inteligencije, raznih vrsta zagađenja... Efekat postoji dok postoji grupa koja generiše mir, kad se grupa razide sve se vraća na staro. Troškovi od jednog dana rata danas dovoljni su za održavanje jedne ovako velike grupe za celu godinu.

Obraćanje dr Toni Nadera na velikom međunarodnom skupu duhovnih lidera MATOSAV

Dr Toni Nader, predsedavajući Globalne unije naučnika za mir, doktor je medicine sa Univerziteta Harvard i Masačuseckog tehnološkog Instituta, doktorirao je na MIT-u u nauci o mozgu i kognitivnim naukama, svetski je priznat u nauci o svesti i ljudskom razvoju i naslednik je Mahariši Maheš Jogija kao lider svetskog pokreta za transcendentnu meditaciju.

Dr Toni Nader je nakon istorijskog novogodišnjeg skupa u Hajderabadu u Indiji gde mu je odati priznanje od strane duhovnih lidera da je vede vratio u Indiju. Sredinom marta 2024, na velikom međunarodnom skupu MATOSAV, skupu duhovnih lidera, koji je organizovala vlada Indije. u prisustvu preko 30.000, gostiju uključujući podpredsenika Indije, njegovu suprugu i ministra za kulturu Indije. Dr Nader je izneo zaključke sa ovog skupa duhovnih lidera, sažeo je u dve glavne tačke, jednu teorijsku i jednu praktičnu.

“Teorijska istražuje prirodu krajnje stvarnosti i sada imamo da zapad susreće istok, zapad gleda u spolnom smeru u objektivni svet a u Indiji zemlji veda zastupljen je unutrašnji pristup. Sada ova dva različita pristupa se susreću. Čak i objektivnost kada pogleda duboko u prirodu objekta otkriva da su objekti načinjeni od polja. U krajnjoj liniji od atoma do elementarnih čestica do energetskih polja koja konačno bivaju sve više sjedinjena i konačno dolaze do jedinstvenog polja koje je samo jedno polje u prirodi koje se manifestuje u višestruka polja. U velikoj zemlji veda veliki vidioci koji su istu stvarnost opisali kao bitak, jedan neograničeni ocean čistog bitka čiste svesti. Tako da se ove dve vrednosti stapaju. To nam pokazuje da je jedinstveno polje zaista atma, sopstvo svega i svakoga i ne samo atma kao sopstvo nego i ja sam Atma Bram što znači

da je sve ta svest, što nas vodi u Advaita vedantu, susreta svih stvarnosti. To je kranja stvarnost koja ima mnogo slojeva na svojoj površini.”

“Drugi deo je način kako da zaista život učinimo boljim za svakoga, kako da stvaramo sreću, mir i prosperitet na zemlji? To činimo koristeći se stvarnošću. Sve je polje bića koje se izražava u mnogostrukosti i kada transcendiramo i idemo ispod površine otkrivamo da smo mi beskonačna neograničena atma, beskonačni čisti bitak koji je sopstvo svakoga i svega. Istraživanje je pokazalo da kad odemo tamo, savremena naučna istraživanja su potvrdila poboljšanje zdravlja, sposobnosti da budemo produktivniji a kada grupe praktikuju ove napredne tehnologije za razvoj svesti, program transcendentalne meditacije i TM-sidhi program to vodi ka miru na zemlji, što je potvrđeno kroz 116 naučnih studija od kojih su mnoge objavljivane u uglednim naučnim časopisima i recenzirane. Imamo istinsko znanje o krajnjoj stvarnosti iz ove velike zemlje veda Veda Bhumi Barat i imamo načine i tehnologije kako da koristimo to znanje da život na zemlji bude nebeski život i ispunjavajući za svakoga”.

Otkriće Prof. Ljubimova

Naučnici Ruske Akademije medicinskih nauka u Moskvi, pod vođstvom akademika prof. dr Nikolaja Nikolajeviča Ljubimova, otkrili su da je TM naučna tehnologija za pokretanje skrivenih resursa mozga i celog mozga, što je profesor Ljubimov prokomentarisao sledećim rečima: **“Nakon prvih rezultata u istraživanju rada mozga pod uticajem TM-a, bio sam toliko uzbuđen da nekoliko noći nisam mogao da spavam. Otkrio sam da TM pokreće ceo mozak, što se ne događa ni u jednoj drugoj situaciji. Bilo šta da radimo pokrećemo samo deo mozga odgovoran za radnju koju u tom trenutku obavljamo”**. Dalje, prof. dr Ljubimov komentariše: „Ta mogućnost koju sam otkrio sa TM-om, da njime možemo da pokrenemo ceo mozak, toliko je značajna da svaki čovek ne samo da bi trebalo nego bi morao da je koristi“.

Danas se u školama mnogim delovima sveta rezultati korišćenja TM-a potvrđuju kroz razvoj punog potencijala učenika i studenata. Deca bolje uče, imaju bolju koncentraciju i komunikaciju među sobom, pobeđuju na takmičenjima, zdravija su i srećnija, te se razvijaju u zdrave i uspešne ličnosti.

U odnosu na zdravlje, brojna istraživanja pokazuju značajno bolje zdravlje, preko 50% u proseku.

Eksperiment Dr Džona Hegelina

Dr Džon Hegelin, svetski poznat i naširoko objavljivani kvantni fizičar i astrofizičar čestica sa Harvarda. On je predsednik Maharišijevog internacionalnog univerziteta u Ajovi i takođe je međunarodni predsednik Globalne unije naučnika za mir. Dr Hegelin je jedan od najistaknutijih istraživača efekta stvaranja mira kroz velike grupe koje praktikuju napredne tehnologije JP za razvoj svesti kao što su TM i TM-sidhi program.

Dr Hegelin je organizovao veliki eksperiment u SAD sa oko četiri hiljade eksperata u ovim tehnologijama u Vašingtonu DC-u u leto 1993.

Dr Hegelin iznosi da je transcendentalna meditacija (TM) posebno moćno sredstvo protiv stresa koju je svetu doneo Mahariši Maheš Jogi. TM značajno smanjuje individualni i društveni stres. Pentagon koristi TM za smanjenje stresa, administracija ratnih vojnih veterana koristi TM za smanjenje akutnog stresa i posttraumatskog stresnog poremećaja. Smanjenje stresa dovodi do smanjenja kriminala i antisocijalnog ponašanja. Dr Hegelin dalje naglašava, da je još interesantnija grupna praksa TM i TM-sidhi programa za smanjenje stresa na društvenom nivou. Prvi nacionalni demonstracijski projekat održan je u Vašingtonu DC 1993. Okupilo se 4.000 volontera koji praktikuju TM i TM-sidhi program iz svih delova SAD i celog sveta.

Ovu studiju je vodila i obrađivala grupa od 27 nezavisnih naučnika istraživača koji su zajednički predstavljali projekat i sklopili sporazum sa Policijskom upravom po pitanju podataka i predviđenih rezultata. Kriminal je pao za 25% i čitava atmosfera u gradu se dramatično promenila.

To je bilo šet meseci od stupanja na dužnost predsednika Klintona i njegov prvi mandat. Mržnja prema njemu od strane dela republikanskog senata je bila toliko velika da šet meseci od njegovog imenovanja nisu mogli da formiraju vladu. Sa početkom ovog skupa to se promenilo. U stvari ceo grad se promenio, kako je pisala Seli Kvin ugledni kolumnista Vašington posta koja je rekla : „Koliku razliku je donela jedna nedelja. Izgleda da je Klintonova administracija oživela, Vašington se opustio“.

Kolumnista Seli Kvin dalje kaže: “Nekako, kao da se nekom čarolijom s neba spustio mir na ovaj grad, i to tako upečatljivo. Pucnjave su trajale tokom čitave noći sirene su zavijale a sada su ulice utihnule i ceo grad se opustio.“

Konkretan, direktan i najbrži način da se nepobediva snaga prirode prenese na društvo, jeste ukloniti fiziološki stres koji ometa prisustvo suptilne, bezazlene, jednostavne, nepobedive punine života skrivene na samom izvoru.

Dr Hegelin objašnjava: ”Istraživanja pokazuju da se na neurološkom nivou nalazi uzrok nasilja i ratovanja. Nijedna količina modernog treninga, obrazovanja... nije dovoljna da ukloni fiziološki stres koji je fizički usađen u fiziologiju i može da se ukloni samo primenom tehnologije na dubljem nivou, nivou JP, koja dovodi do globalne EEG koherencije, i koja angažuje ceo mozak. Bez kompletnog razvoja mozga, pojedinci i društvo mogu da postanu nasilnici i kriminalci, što dovodi do kriminala i drugog antisocijalnog ponašanja na nivou nacija. Ovo je uzrok nasilja, terorizma, pa čak i ratova.”

Dr Hegelin dalje objašnjava koje su glavne tehnologije da se JP aktivira. Dr Hegelin objašnjava da je JP u dosegu najprofinije mašinerije u univerzumu i na zemlji, koju predstavlja ljudski mozak. Ljudski mozak i ljudski nervni sistem imaju pristup JP, kroz tehnologije svesti.

Glavne tehnologije za razvoj svesti su TM i TM-sidhi program kao ujedno i najviše naučno proverene i potvrđene tehnologije sa preko 700 naučnih

istraživanja sporovedenih na preko 330 nezavisnih naučnih institucija širom sveta u preko 30 zemalja. TM kao istovremeno ultramodernu i drevnu tehnologije JP, svetu je krajem pedesetih godina u prošlom veku, predstavio drevni mudrac Mahariši Maheš Jogu, vodeći naučnik i učitelj u polju svesti našeg vremena. Sada lako i efikasno možemo da životno podržavajuće kvalitete JP učinimo dostupnim u svim oblastima života, na nivou duha, tela, ponašanja i na nivou celog društva.

Primenom TM i TM-sidhi programa, kao još naprednije tehnologije JP za razvoj svesti, jasno se prepoznaje uspostavljanje mira i napretka ka nepobedivosti same prirode u njenoj osnovi. Uočeno je da se u celom društvu uočava napredak na svim nivoima, i kad samo 1% ljudi uz pomoć TM-a oživljava kvalitete JP, što se u literaturi naziva Maharišijev efekat, po Maharišiju Maheš Jogiju, koji je prvi najavio takvu mogućnost ranih 60-ih godina. Sa TM-sidhi programom, kao naprednijom tehnologijom JP, isti efekat oživljenosti izvorne vrednosti JP može da pokrene grupa koju čini kvadratni koren od jednog procenta stanovništva (prošireni Maharišijev efekat) na nivou gradova, država, kontinenata, do sveta u celosti.

Jendom operacijom zalivanja korena biljke hranimo celu biljku.

Oživljavanje kvaliteta JP sa TM-om I TM-sidhi programom u svesti pojedinaca i društva je kao kad zalivamo koren biljke. Vešti vrtlar jednom jednostavnom operacijom, zalivajući koren istovremeno doprinosi razvoju cele biljke, korena, stabla i svih grana i grančica, listova, cvetova i samih plodova.

Oživljavanjem celine života sa najfinijim kvalitetima u samoj osnovi gde ujedno boravi i najviša nepobediva vrednost ljubavi, koja spaja i povezuje sve, vraćamo dostojanstvo života na svim nivoima pojedinca, porodice, društvenih kolektiva, šire društvene zajednice kao i celog sveta.

„Nema te teškoće koju dovoljno ljubavi ne bi moglo da prebrodi,
Nema te bolesti koju dovoljno ljubavi ne bi moglo da izleči,
Nema tih vrata koja dovoljno ljubavine bi moglo da otvori,
Nema tog jaza koji dovoljno ljubavi neće premostiti,
Nema tog zida koji dovoljno ljubavi neće srušiti,
Nema tog greha koji dovoljno ljubavi neće iskupiti,
Bez obzira na to koliko se teškoća duboko ukorenila,
Bez obzira koliko je greška velika,
Dovoljna realizacija ljubavi će to razrešiti,
Ako bi samo mogao dovoljno da voliš,
Bio bi najsrećnije i najmoćnije biće na svetu.“

-Mahraiši-

LITERATURA

- 1.) 'The Physiology of Meditation', Scientific American 226, no. 2 (1972): 84-90; 'A Wakeful Hypometabolic Physiologic State', American Journal of Physiology 221, no. 3 (1971): 795-799.

- 2.) Personality and Individual Differences 12: 1105-1116, 1991.
- 3.) Proceedings of the International Symposium Physiological and Biochemical Basis of Brain Activity, St.Petersburg, Russia (1994).
- 4.) "Physiological Differences Between Transcendental meditation and Rest, " American Psychologist 42 (1987): 879-881.
- 5.) Journal of Clinical Psychology 1989, 45 97-974

Milija Petrović

FORMULA FOR THE FASTEST PERSONAL DEVELOPMENT AND PEACE IN THE WORLD / GROUP PRACTICE TECHNOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF SACRED, TM AND TM - SIDHI PROGRAM

Summary of the work:

Goal: To acquaint the scientific and wider public with a concrete solution for living life with full dignity at the level of the individual and the whole society.

Results: Love is the basic and driving force of life and the main characteristic of consciousness, which has its full value in the state of greatest innocence and simplicity, at the finest level of existence, at the very source of life, in the fourth state of consciousness, the state of pure consciousness, the home of all the laws of nature, where all diversity has been transcended and the unity of life at its base has been reached. This unity at the base of everything, quantum physics defines as a unique field of all the laws of periode (JP). This joint discovery of modern and ancient Vedic science is of inestimable importance for the development of the individual, family, social collectives, wider social community as well as the entire world. **Conclusion:** The most effective way for the rapid progress of the individual and society is through the group application of technologies for the development of consciousness that can eliminate physiological stress, the main obstacle at the level of the individual and the whole society that hinders the use of the huge hidden treasure hidden at the finest level of the human being.

Keywords: Unified Field (JP), consciousness, pure consciousness, technologies for the development of consciousness, engagement of the whole brain, stress, physiological stress, quantum physics, Vedas, Transcendental Meditation (TM), TM-sidi program, group practice.

DVANAEST VELIČANSTVENIH

Sažetak rada:

Biti zdrav jeste želja i cilj svakog pojedinca, jer se zna da je zdravlje jedno od najvećih bogatstava. Davna istina jeste da „Zdrav prosjak je bogatiji od bolesnog kralja“. **Cilj moga rada** jeste da ukaže o značaju pravilne ishrane za održavanje našeg dobrog zdravlja i prevenciju bilo koje bolesti, kao i mogućnostima zdrave ishrane u ublažavanju bolesti ili njenom izlječenju. **Metodologija moga rada** je izražena u podacima iz literature, kao i na osnovu moga višedecenijskog iskustva. **Rezultati moga rada** potvrđuju i dokazuju već odavno znane istine o neophodnosti svakodnevnog konzumiranja „Dvanaest veličanstvenih“ namirnica koje nam garantuju dobro zdravlje i sprečavaju bilo koje bolesti, a ujedno pomažu u izlječenju nekoga ko se razboleo. **Zaključiti se da** da dvanaest veličanstvenih komponenti koje utiču na naš zdrav, srećan i dugovečan život jesu mahunarke, bobičasto voće, ostalo voće, krstašice, zeleno lisnato povrće, ostalo povrće, laneno seme, koštunjavo voće, začinsko bilje i začini, integralne žitarice, napici i fizička aktivnost.

Ključne reči: Dvanaest veličanstvenih, zdravlje, dug život.

Ovaj rad posvećujem lekarima Gilbert Thayeru, Majklu Gregeru i Bori Vujasinu.

Zašto njima? Zato što su oni spisatelji 3 predivne knjige. Sadržaj tih knjiga može da se dovede u vezu sa pojmom Spasitelj.

Koja je razlika između pojma spisatelj i Spasitelj? Razlika je u mestu trećeg i petog slova. To je jedina razlika. Te knjige su u stvari spas za sve nas. Verujem da ne preterujem.

Prvom od njih, Dr Thayeru, zato što je znao da na samo njegov predloženi način ishrane, može da „Ljudska rasa bude bez bolesti tela i duha, lepa i plemenita, gde se trajanje čovekovog života produžuje, radost povećava i ljubav jača širom Zemaljske kugle“. I iznad svega blista večita zvezda ljudske rase - Nada.

Drugom od njih, Dr Gregeru, zato što je svoju knjigu „HAW NOT TO DIE“, posvetio svojoj baki Frensis. Ona je u svojoj 65-oj godini života, zbog bolesti srca bila u invalidskim kolicima. Primenjujući svoja znanja na njoj, ona je ozdravila i poživela još 30-ak godina, tj. do svoje 96-e godine. Zbog nje je Dr Greger postao to što jeste. Napisao je knjigu o hrani, za koju je naučno dokazano

da može da spreči pojavu bolesti kao i da zaustavi napredovanje bolesti, pa i da ih izleči.

Treći član mojih odabranih lekara, dr Vujasin je odlučio da postane izuzetan zbog primedbe svoje sestre. Ona mu je zamerila kako on, Doktort medicine, nije uspeo da spasi od smrti njihovu majku, koja je imala rak. Ovo je dr Boro opisao u svojoj knjizi Božanska Inteligencija i naše zdravlje.

Dvanaest veličanstvenih su svakodnevnih 12 namirnica dr Gregera, što je i suština njegove knjige.

Dvanaesti „Veličanstveni“ je fizička aktivnost. I zato: “Svaki će pionir pravi, fiskulturom da se bavi. Zato složno napred URA! Zato složno napred URA! Živela, živela FISKULTURA.“ To je pesma iz moje osnovne škole, to jest autora ovog rada.

Svako od nas neizostavno treba da ima dovoljno fizičke aktivnosti, najmanje 60 minuta u toku dana. To i vrapci znaju, ali stvarno primenjuje svega oko 6% stanovništva sveta. (izuzimajući stanovništvo u ruralnim predelima Azije, Arike, Okeanije i Amerike, kojima je borba za opstanak dovoljna aktivnost).

Da bi sa lakoćom imali svakodnevno dovoljno fizičke aktivnosti, moramo uneti u sebe hranu koja nam daje energiju za nju. Istovremeno hrana mora biti i ukusna. Tada ćemo imati osećaj snage, koji proizvodi želju za fizičkom aktivnošću i uživanjem u njoj. Ta želja je ključna. Ta želja je u vezi sa Bogom. Francuski se kaže dezire, tj. želja. Prvi deo te reči potiče od latinske reči Deus (Bog).

60% dnevnih kalorija za ishranu obezbeđuju ugljeni hidrati (integralne žitarice, voće i povrće), 30% belančenina (najbolje biljnih - mahunarke), i 10 % masti (najbolje biljnih).

Sve tri navedene knjige preporučuju vegetarijanski i veganski način ishrane. To nije novost, ako se zna da kaluđeri u Hilandaru ne jedu meso, a dugovečni su. Naša najbolja jogina, autorka knjige „Joga za svakoga“, inače prima balerina Beogradskog pozorišta, pokojna Jasmina Puljo, bila je vegetarijanka, i poživela je 93 godine. Novak Đoković, najbolji teniser i sportista sveta, takođe naginje vegetarijanstvu.

Moja malenkost, ne jede meso 30-ak zadnjih godina, i svakodnevno 1-2 sata vežba sa uživanjem.

Američki Institut za istraživanje karcinoma je objavio najsveobuhvatniju analizu načina ishrane i karcinoma, koja je ikada sprovedena. Devet nezavisnih istraživačkih timova širom sveta izdalo je revolucionarni naučno usaglašen izveštaj, koji je pregledao 21 najbolji istraživač karcinoma na svetu. Jedan od zaključaka i preporuka za prevenciju karcinoma je da se jedu integralne žitarice (npr. ovseno brašno), i mahunarke (pasulj, grašak, leblebije, sočivo, proizvodi soje), za svaki obrok u toku dana. Ne svake nedelje ili svakog dana, već 2-3 puta dnevno. Zvuči zastrašujuće, ali mnogo više je zastrašujuća pojava epidemije umnih i telesnih bolesti koje haraju svetom.

Prvi veličanstveni je njihovo veličanstvo mahunarke.

One su prva od svakodnevnih omiljenih namirnica doktora Gregera, za koje je naučno dokazano da su prevencija svih bolesti, kao i lek za ozdravljenje. Upotreba mahunarki čak 2-3 puta dnevno, recimo grašak, (zeleni), sočivo (očno sočivo je dobilo ime po ovoj mahunarki), miso supa (supa od soje).

Soja protiv natrijuma (NaCl). Proces pravljenja miso supe podrazumeva delovanje soli (NaCl), i to mnogo soli. Jedna činija miso supe mogla bi da sadrži polovinu dnevne doze soli, po preporuci Američke Kardiološke Asocijacije, zbog čega sam uvek izbegavao miso supu, kaže doktor Greger. Međutim, kada sam je pažljivije pogledao, iznenadilo me je šta sam tamo pronašao. Dva su razloga zbog kojih je potrebno izbegavati so. Karcinom želuca i visok krvni pritisak.

Visok unos soli, koji se smatra „verovatnim uzrokom“ karcinoma želuca, može da izazove hiljadu slučajeva karcinoma želuca svake godine. Čini se da je povećan rizik od karcinoma želuca povezan sa unosom soli jednako onom koji sa sobom nosi pušenje, ili alkoholizam, ali je samo upola opasan kao upotreba opijuma ili dnevna porcija mesa.

Studija koja je obuhvatila skoro pola miliona ljudi otkrila je da dnevna porcija mesa (komad mesa veličine špila od karata) povezano je sa skoro 5 puta većim rizikom od nastanka pojave karcinoma želuca. Ovo može da objasni zašto je rizik znatno manji kod ljudi koji se hrane namirnicama biljnog porekla.

Međutim, nisu samo proizvodi životinjskog porekla bogati natrijumom, kao što su prerađeno meso i usoljena riba, povezani s većim rizikom od karcinoma želuca, ovaj rizik nosi i usoljena bijna hrana „KIMČI“. To je začinjeni ukiseljeni prilog od povrća, nezaobilazni proizvod korejske kuhinje, čime bi se moglo objasniti, zašto je stopa karcinoma želuca u ovoj državi najveća na svetu.

Miso supa, međutim nije povezana sa rizikom od karcinoma želuca. Karcinogeni uticaj soli može da poništava antikarcinogeni uticaj soje. Na primer, konzumacija tofua (sir od soje) povezano je sa oko 50 % manjim rizikom od karcinoma želuca, a to je povezano sa oko 50% većim rizikom što objašnjava kako bi mogli da se ponište.

Dalja zaštita koju nudi povrće iz porodice lukova, mogla bi da prebaci jezičak na vagi u korist miso supe, koja sadrži beli luk ili praziluk. Karcinom, međutim, nije primarni razlog zašto se ljudima savetuje da izbace so.

Šta je sa miso supom i povećanim pritiskom? I tu bi mogla da postoji slična veza. So u miso supi mogla bi da vam podigne pritisak, a proteini soje mogli bi ponovo da ga spuste. Na primer, ako uporedite sojino mleko sa obranim mlekom, da bi poređenje bilo pravednije, uklanja se faktor zasićene mlečne masti, sojino mleko snižava krvni pritisak 9 puta efikasnije od obranog. Međutim, da li bi korist od soje mogla biti dovoljna, da poništi dejstvo soli u istoj supi?

Japanski naučnici su odlučili da to otkriju. 4 godine su pratili muškarce i žene u 60-im godinama, koji su imali normalan krvni pritisak, da vide ko će imati veće šanse da mu se dijagnostikuje povišen krvni pritisak. Oni koji su jeli dve ili više činija miso supe dnevno, ili oni koji su jeli jednu ili manje. Dve činije dnevno

bile bi kao da dodate polovinu kašičice soli svojoj ishrani, a ipak su oni koji su unosili najmanje toliko miso supe imali 5 puta niži rizik od hipertenzije. Naučnici su zaključili: „Naši rezultati istraživanja miso supe, pokazali su da je antihipertenzivno dejstvo miso supe verovatno snažnije od hipertenzivnog dejstva soli“. Tako bi, gledajući u celini, misosupa mogla da vas štiti od bolesti.

Više od decenije, namirnice od soje uživale su retku privilegiju da se na njima nađe etiketa sa dozvolom Uprave za hranu i lekove s tvrdnjom da je soja dobra za zdravlje i da štiti od bolesti srca. BIG soja je industrija vredna milijardu dolara i ima mnogo novca i može da finansira istraživanja, da bi mogla da se razmeće koristima svoje mahunarke. Ipak, da li je soja zaista najbolja mahunarka ili su i ostale jednako moćne?

Ispostavlja se da i mahunarke, kao sočivo, pasulj, beli sitni pasulj i boranije, snižavaju nivo lošeg holesterola jednako efikasno kao i proteini soje. Jedna studija je, na primer, otkrila da ukoliko 2 meseca svakodnevno jedete 85 grama kuvane boranije možete smanjiti holesterol za 19 jedinica.

Mahunarke su dobre za srce. Što ih više jedete, to duže živite. Mahunarke se smatraju najvažnijim pokazateljem preživljavanja kod starijih ljudi širom planete. Bilo da su japanci i soja, šveđani i žuti pasulj i grašak, ili ljudi sa obale sredozemnog mora koji jedu sočivo ili leblebije i beli pasulj, unos mahunarki se povezuje sa dužim životnim vekom. Naučnici su pronašli 8% smanjenje rizika od rane smrti za svako povećanje dnevnog unosa mahunarki od 20 grama, a to je jedva da su dve supene kašike.

Zašto onda više ljudi ne koristi prednosti ove prehrambene fontane mladosti? To je strah od gasova. Da li je to onda jedini izbor koji nam se nudi? Puštanje vetrova ili bacanje kašike je dilema, koju ne treba imati. Treba jesti mahunarke, recimo pasulj. Unos mahunarki se povezuje sa tanjim strukom, i nižim krvnim pritiskom, a nasumične studije pokazale su da može da se meri i sa smanjenjem sala na stomaku, kao i poboljšanju regulacije šećera u krvi, nivoa insulina i holesterola.

Drugi veličanstveni je bobičasto voće.

Bar jedna porcija na dan je izuzetno značajna. Najzdravije voće je bobičasto, kao što su borovnice, nar, šipak, kupine, višnje, trešnje, brusnice, godži, dud, maline, ribizle, jagode...

Drugi veličanstveni je potreban u zaštiti od karcinoma i bolesti srca i mozga, kardiovaskularnih bolesti, to jest vodećih uzroka prerane smrti u svetu.

Najzdravije voće su kupine, a najzdravije povrće zelena salata. Jarko obojeno pigmentirano voće i povrće je do 10 puta bogatije antioksidantima od neobojenog. Sprečava stvaranje i pojavu karcinoma.

Bobičasto voće je na drugom mestu, posle začinskog bilja i začina kao kategorija hrane sa najviše antioksidanasa. Začini imaju više antioksidanasa od bobičastog voća.

Najviše antioksidanskih jedinica, 650, imaju kupine. Borovnice imaju 380, maline 350, brusnice 330, jagode 310.

Eksperimentalna grupa ljudi koja je 2 nedelje jela isključivo voće i koštunjavo voće, imala je odlične rezultate u poboljšanju svoga zdravlja. Višnje imaju snažno antiupalno dejstvo, godži bobice i borovnice su za poboljšanje i lečenje vida. Aronija, dud, prepuni su anticijana, te leče slab vid.

Treći veličanstveni je ostalo voće.

Studije iz 2010. godine potvrđuju da su osnovni uzroci blesti i smrti način ishrane i pušenje. U vezi sa načinom ishrane, dokazano je da ne jedemo dovoljno voća. Treba ga jest bar tri porcije dnevno. Jabuke bar 1 put dnevno. Engleska poslovice glasi: „One apple a day keeps doctor away“.

Lubenica ima u sebi citrulin i podstiče rad enzima odgovornog za širenje krvnih sudova u penisu, što za posledicu ima erekciju. Kivi deluje protiv nesаницe i zatvora.

Četvrti veličanstveni su krstašice.

Treba ih jesti bar jednom na dan. To su rukola, kupus, brokoli, prokelj, karfiol, raštan, kelj, slačica, rotkva, potočarka (sprečava širenje i metastaze karcinoma, limfoma, matičnih ćelija karcinoma dojke i smanjuje rizik od napredovanja karcinoma prostate (zato je zaslužno jedinjenje sulforafon koje postoji samo u krstačicama). Sulforafon može da zaštiti mozak i vid, da smanji zapaljenje od nazalnih alergija, da kontrološe dijabet tipa 2, pomaže u lečenju autizma.

Sve krstašice poboljšavaju socijalnu interakciju i utiču na smanjenje abnormalnog ponašanja i poboljšava verbalnu komunikaciju. Naučnici, ponajviše sa Harvarda i Univerziteta Džom Hopkins, kažu da je moguće da se ovo dešava zbog delovanja sulforafana kao detoksikanta.

Strategija je da se podstakne formiranje sulforafana. Za nastanak sulforafana potrebno je mešanje prekursora jedinjenja s enzimom mirozinazom koji termička deaktivira. Ovo može da objasni zašto vidimo dramatična potiskivanja rasta malignih ćelija u epruveti posle upotrebe sirove brokole, karfiola, i prokelja, ali teško da vidimo bilo kakvu reakciju kada je ovo povrće kuvano.

Seckanjem sirovog povrća, sačekati 40 minuta, da se stvori sulforafan, pa se tek tada može da kuva, a može i dodavanjem praha slačice (senf), posipanjem praha slačice na kuvani brokoli).

Najbolje je jesti termički neobrađeno povrće.

Ren je najkoncentrovanija krstašica. Potrebna dnevna količina da se postigne nivo prevencije karcinoma je 1 supena kašika dnevno. Može se jesti sa krompir pireom ili pireom od kuvanog karfiola, na prženom belom luku i sosom od pečuraka.

Klice od brokolija i lucerke ili deteline su po hipokratu najalkalnija hrana preporučljiva svima svakoga dana.

Peti veličanstveni je zeleno lisnato povrće koje treba konzumirati 2 puta dnevno. To su rukola, lišće cvekle, raštana, kelj, spanać, blitva.

Mornar Popaj je u pravu kada kaže da je snažan jer jede spanać. Hlorofilom iz spanaća mogla bi da se ponište oštećenja DNK u ljudskim ćelijama od izazvanih karcinogena.

Tamno zeleno lisnato povrće je najzdravija hrana na svetu. Ako unosimo zeleno lisnato povrće i ako boravimo napolju pod uticajem sunčeve svetlosti stvara se u našem telu koenzim Q10 isto kao i vitamin D.

Zeleno lisnato povrće može biti ukusno ako se doda soja sos, tahini (puter od susama), prženi susam, jabukovo sirće. Supena kašika jabukovog sirćeta smanjuje krvni pritisak i kilažu, i ima antidijabetični efekat.

Klice lucerke-deteline, čuvene alfa-alfa su Hipokratova najalkalnija hrana. Ja koristim klice lucerke 25 godina i nikada nisam imao tegobe od njih.

Šesti veličanstveni je ostalo povrće.

Preporuka je 2 puta dnevno. To su cvekla, špargla, artičoka, paprika, šargarepa, kukuruz šećerac, beli i crni luk, pečurke, bundeva, morske alge, grašak, tikva, krompir batat, paradajz, tikvice...

Masivna studija u SAD identifikovala je tipičan američki način ishrane kao primarni uzrok smrti i nemoći Amerikanaca, a nedovoljan unos povrća kao peti vodeći prehrambeni faktor rizika, gotovo jednako opasan kao i konzumacija prerađenog mesa. Procena naučnika u SAD je da bi godišnje moglo da se spase 100.000 ljudskih života dovoljnim unosom povrća. Trebalo bi jesti više voća i povrća kao da nam život od toga zavisi, jer je možda baš tako.

Pečurke imaju aminokiselinu ergotionein. Ona leči jetru, oko, koštanu srž, spermu. Ima je 10 puta više od najbližeg konkurenta, tj. crnog pasulja.

Sedmi je laneno seme.

Preporučena dnevna porcija je bar jedna supena kašika. Laneno seme snižava krvni pritisak, pomaže sprečavanju i lečenju raka dojke i prostate. On je čudesna odbrana od najtežih bolesti. Obavezno samleti u mlinu za kafu. Ukoliko se ne samelje ne iskoristi se. Puno načina je da se laneno seme upotrebi. Presno, u prahu sa ovsenim brašnom, pečene lanene pločice...

Osmi veličanstveni jeste koštunjavo voće (Orasasto) i semenke.

Jedna porcija bar 1 put dnevno. To su badem, brazilski orah, indijski orah, lešnik, semenke konoplje, pistači, semenke bundeve-bele i zelene, susam, suncokret, orasi, kokos. Jedna porcija znači 2 supene kašike.

Šaka oraha dnevno produžava život. Oni koji jedu orahe više od 3 puta nedeljno prepolovili su rizik od smrti i bolesti srca kao i fibrocističnu bolest

dojke, tj. protiv preventivnog stvaranja grudvica u grudima, kasnije karcinoma dojke.

Košunjavo voće smanjuje težinu, a erekтивna disfunkcija kod muškarca kao i klitoralne erektilne insuficijencije kod žena se uveliko znatno neutrališu, poboljšava ljubavni život i produžava život uopšte.

Deveti veličanstveni je začinsko bilje i začini.

Omiljeni začini su bosiljak, lovor, korijander, cimet, karanfilić, kim, kari, mirođija, beli luk, đumbir, ren, matičnjak, senf, muskatni oraščić, origano, mlevena paprika, peršun, biber, nana, ruzmarin, žalfija, majčina dušica, kurkuma, vanila...

Dnevna doza začina je $\frac{1}{4}$ kafene kašike kurkume sa bilo kojom začinskom biljkom, recimo biberom. Začini su antioksidansi. Najbolji je kurkuma. Kurkuma prevenira bolesti mozga i pluća i mnoštvo karcinoma debelog creva, pankreasa, ubrzava proces oporavka posle operacije i prevenira reumatidni artritis. Broj oštećenih ćelija DNK je prepolovljen posle nedelju dana upotrebe kurkume. Kurkuma je moćna – ako se jede sa malo crnog bibera podiže nivo kurkumina u krvi i skače i za 2000%. Deluje protiv osteoartritisa. Kombinacija soje i kurkume- ako patite od kamena u žuči, kurkuma bi mogla da izazove bol.

Šafran leči alhajmerovu bolest i depresiju. Korijander leči giht. Ljuta paprika leči glavobolju (kloster) i bol u debelom crevu.

Đumbir leči glavobolju, a $\frac{1}{4}$ kk u prahu – lek protiv mučnine.

Nana od svih začina ima najviše antioksidanasa. Dobra je za čaj i salate. Origano je moćna biljka- štiti od radijacije, potiskuje rast ćelija karcinoma, grlića materice (kao i lovor) protiv upalna svojstva kao i bukovača.

Crni luk i cimet. Majoran leči ca dojke i jajnika. Amle (indijski začini) je najbogatiji antoksidansima- 750 jedinica. Slačica ima 7 jedinica antioksidanasa.

Doručak doktora Gregera: šolja vode, 50 grama smrznute borovnice (323), pulpu svežeg mangoa (180 jedinica), supenu kašiku mlevenog lanenog semena sa šoljom lišća sveže nane (33 AOJ) i šakom lišća belog čaja. (103). Tipičan američki doručak sadrži svega 25 antioksidativnih jedinica. Gregerov doručak sadrži više od 500 i još doda kašičicu Amle i to je 753 AOJ.

Rizici začinjavanja života su mak, muskatni oraščić, su u većoj količini štetni, jer deluju kao opijum ili droga, što i jesu. Ne više od 5 supenih kašika sirovog maka. Cimet snižava šećer u krvi, ali ne preterivati.

Deseti veličanstveni su Integralne žitarice.

Dnevni unos su preporučene tri porcije. Omiljeni su: pšenica, ovas (zob), heljda, proso, smeđi pirinač, ječam, raž, kukuruz. Tri porcije dnevno žitarica su preporuka za prevenciju bolesti srca, karcinoma, dijabetesa i gojaznosti.

Šta je sa glutenom, celijakijom? Ovas i čuvene zobene pahuljice u mešavini sa susamom, orašastom komponentom i sojom, suvim voćem sačinjava

tzv. čuvar zdravlja. To je provereno u dugogodišnjoj praksi, a prevenira kardiovaskularne bolesti, šlog infarkt, kancer, dijabetes i jača imunitet.

Šta je stolica? Malo ljudi zna da se stolica u najvećoj meri ne sastoji od nesvarene hrane, već od čistih bakterija - trilionu i trilionu bakterija. Radi toga je neophodno imati fiziološku crevnu floru.

Jedanaesti veličanstveni jesu napici.

Najgori su gazirani napici. Najbolje piće je obična zdrava voda. Poželjno 1,5-2 l na dan. To je 8 čaša vode. Smanjuje rizik od Ca bešike za 50%. „Onaj ko pije više vode je pametniji“, rezultat je dobijen pri testiranju učenika.

Dvanaesti veličanstveni zaslužuje da ga još jednom pomenem.

Preporuka je vežbati 60 minuta na dan, može u 2 puta po 30 minuta. Ona pomaže da održite zdravu telesnu težinu, štiti od gubitka kognitivnosti, leči visok krvni pritisak, poboljšava raspoloženje i kvalitet sna.

Američka nacija bi dobrovoljnim vežbanjem sprečila (skidanjem za 1% BMI) 2 miliona slučajeva dijabetesa, 127.000 slučajeva karcinoma, 1.500.000 slučajeva infarkta. Svaki dodati sat ispred TV ekrana povećava za 11% rizik od smrti.

I zato, zato vežbajmo.

LITERATURA

- 1.) Dr Majkl Gregor sa Džinom Stounom, KAKO DOŽIVETI STOTU, Beograd, 2016, Vulkan, ISBN:978-86-10-01-825-7.
- 2.) Gilbert Thauer, ZDRAVLJE ZA 100 GODINA, Beograd, 1940g.
- 3.) Dr Boro Vujasin, Božanska Inteligencija i naše zdravlje, Novi Sad, Društvo za populacionu politiku „Breg“, 2019. (Novi Sad: NS Mala knjiga Plus), ISBN 978-86-915909-7-0
- 4.) Valentina Ninić, Milorad Žikić, Filozofija umeća uspešnog starenja, Novi Sad, Futura, 2023, ISBN:978-86-91-8883-2-9.
- 5.) Toša Šoka Žikić, Put ka savršenom zdravlju (Primenjena higijena), Novi Sad, 1942

Đorđe Žikić

THE TWELVE MAGNIFICENTS

Summary of work: Being healthy is the desire and goal of every individual, because it is known that health is one of the greatest wealth. The ancient truth is that "A healthy beggar is richer than a sick king".

The goal of my work is to point out the importance of proper nutrition for maintaining our good health and preventing any disease, as well as the possibilities of healthy nutrition in alleviating the disease or curing it. **The methodology of my work** is expressed in data from the literature, as well as based on my decades of experience. **The results of my work** confirm and prove long-known truths about the necessity of daily consumption of the "Twelve Magnificent" foods that guarantee us good health and prevent any diseases, and at the same time help to cure someone who has fallen ill. **To conclude that** the twelve magnificent components that influence our healthy, happy and long life are legumes, berries, other fruits, cruciferous vegetables, green leafy vegetables, other vegetables, flax seeds, stone fruits, herbs and spices, whole grains, beverages and physical activity.

Keywords: Magnificent Twelve, health, long life.

Esmira Jašarević, autor knjige „PONOVO ROĐENA-žena zmaj“

Velika Kladuša, Bosna i Hercegovina

zenazmaj4ever@hotmail.com, esmira_j@hotmail.com

LJUBAV JE BILA JAČA I OD SAME SMRTI

Sažetak:

Cilj: Rad predstavlja osvještavanje ljudi o tome kako je ljubav moćna energija duše, koja tijelu daje ogromnu snagu da se bori za sebe, i moć da ozdravi i da se uspješno oporavi. **Metodologija:** Priča je iz osobnog iskustva. **Rezultati:** Dijeljenje svojih iskustava sa drugima, pomažemo im da lakše shvate i prebrode to što ih je snašlo, i učimo ih da vjeruju u sebe i da je moguće isto i za njih. Ljubav i vjera ljudima daje moć i dobre rezultate. **Zaključak:** Priloženo iskustvo osobna i istinita priča, nam daje na znanje i uvjerava nas prisutnosti ogromne snage u nama i našem biću koje nismo svjesni, a svi je imamo. Emocija ljubavi je toliko snažna, i potiče nas da budemo bolji prema drugima, i uopće kao ličnost postajemo bolji ljudi. Ljubav nas uči da volimo druge i sebe, i samim tim da se borimo za sebe i svoje dobro. Ljubav je pokretač pozitivnog razmišljanja koje je korisno za naš život i zdravlje. Jer pozitivne misli reprodukuju pozitivan stav i uvjerenje u dobar ishod. Ovakav stav i uvjerenja kod bolesne osobe rezultiraju sa placebo učinkom i ozdravljenjem u konačnici.

Ključne riječi: Sudbina, iskustvo, moždani udar, oporavak, savjeti, knjiga.

Rad:

O ljubavi su ispisane mnoge priče, napisani mnogi romani, snimljeno bezbroj filmova, a ovo je priča o ljubavi koja je meni spasila život. Vječno ću biti zahvalna Bogu za tu ljubav.

Ispričati ću vam jednu istinitu priču o onoj najjačoj ljubavi koja postoji na zemlji. O ljubavi koja je toliko snažna da je pobijedila čak i samu smrt. Riječ je o najplemenitijoj ljubavi na svijetu, a to je ljubav majke prema svojoj djeci. Istinska ljubav koja je mene održala u životu kada mi je bilo najteže. Ljubavi koja je mene spasila da ja preživim tešku bolest sa po mom mišljenju najgorim posljedicama, bolest koja se zove moždani udar.

Mene je moždani udar bacio u postelju i učinio me potpuno nepokretnom, i okrenuo je moj život za 180 stepeni. To je jedno nezavidno stanje košmara u glavi i oduzetosti polovine tijela. Teško zdravstveno stanje iz kojeg su se rijetki izvukli. Zapravo ja još nisam upoznala ni čula za nekog ko se izvukao iz takvog stanja, u kakvom sam ja bila. Stanje potpune nepokretnosti, nemogućnosti govora, samostalno se nisam znala hrabiti a vodu sam pila na slamku.

Napredak iz stanja poslije moždanog udara je moguć, ali je vrlo spor. Treba tu mnogo raditi na sebi kako fizički, tako i mentalno. Meni je trebalo 8 godina

mukotrpnog truda i rada na sebi da se vratim u fizičko stanje u kakvom sam bila. Da opet govorim, samostalno jedem iz tanjura, da hodam bez ikakvih pomagala za hodaње... 8 godina!!! Pa tek onda još 4 godine rada na svom mentalnom zdravlju. Ali sve to nikada nije, i nikada neće biti isto kao prije.

Pa ipak... ja sam moj moždani udar doživjela kao Božji dar, jer nakon moždanog udara, ja sam kao imala neki restart mozga, koji te vrati na „tvorničke postavke“. Poslije moždanog udara, ti više nisi isti. Postaneš sam sebi najveći prioritet, sjetiš se sebe i svojih vrijednosti i postaneš nekako svjesniji sebe. Promijene ti se navike, želje, misli, ali ljubav ostaje ista.

Kako je sve počelo?

Prije 12 godina, dogodila se moja selidba sa djecom u jednu evropsku zemlju i metropolu Ljubljano, da živimo kod mog muža i oca gdje je on već odavno bio radio. Teško smo se uklapali u tu drugu zemlju i teško smo se snalazili. Prolazili smo kroz ogromne izazove u školi, na poslu, drugi jezik i kultura naroda i tako dalje. Sve to rezultiralo je ekonomski pad i krah moje porodice.

Meni kao majci koja je sa svojom djecom morala da živi u takvim uslovima, bilo je veoma teško i ja sam patila jer si nismo mogli ni sebi, ni djeci priuštiti normalan život. Naviknuti da imamo sve što nam je bilo potrebno, sada u ovoj tuđoj zemlji nismo imali ni osnovne stvari potrebne za školu, za život. Ja nisam mogla naći zaposlenje i radila sam stvari koje nisam nikada, samo da platimo sve dadžbine. Kao majka teško sam podnosila neimaštinu i živjela sam u ogromnome stresu. Jednoga dana sam se samo srušila u centru grada. Dobila sam moždani udar. Kada sam se u bolnici nakon 13 dana počela buditi iz kome, bilo je neizvjesno hoću li ja prepoznati svoju djecu. Kada sam se konačno probudila i moja porodica došla kod mene u bolnicu, ja sam ih na svu sreću prepoznala. No, naša sreća nije dugo trajala, jer su uslijedile strašne spoznaje o mome stanju.

U kakvom sam stanju bila?

Zbog dvije teške operacija na mojoj glavi u tih 13 dana, moja glava je bila napola izbrijana. Tjeme i potilljak su bili bez kose, a sa strane iza ušiju je bila kosa do ramena. U tih 13 dana kome ja sam bila jako omršavila. Iz moga žgoljavog lica, moje iskolačene oči su samo nijemo posmatrale oko sebe. Izgledala sam kao zombi. Pokušavala sam im nešto reći, ali nije išlo, nisam mogla govoriti. Nisam mogla sama da ustanem i sjedim u krevetu. Moje ruke nisu bile oduzete, ali su bile kao otkaçene od mog mozga i nisam ih mogla kontrolirati. Moje ruke nisu znale naći moja usta. Nisam mogla ni gutati, pa su me sestre hranile kašastom hranom i stavljale mi siperčić da me ne umažu. Vodu sam pila samo uz pomoć slamke. Moja porodica su bili okupljeni oko mene kada sam se napokom probudila, shvatili smo da sam ja potpuno nepokretna, i da nećemo moći ni komunicirati lako.

Šta je ostalo od mene?

Što se moje osobnosti tiče, ostalo je samo to da mi je funkcionirala moja memorija i bila sam svega svjesna. Čula sam i razumjela sve što drugi oko mene

govore, ali ja nisam mogla ništa reći. Potpuno sam se sjećala svoje prošlosti, ali oni to nisu mogli znati. Osjećala sam silno da mi nedostaju i bila sretna dok ih gledam. Smijala sam se širokom osmijehom a oni su odahnuli jer sam barem živa ako ništa.

Kada bih ostala sama razmišljala sam i svega sam se sjećala iz svoje prošlosti i svog života od ranije, i toga ko sam i kakva sam do jučer bila. Sjećala sam se sebe i toga kako sam voljela i nosila štikle od 10 cm, a sada nisam mogla da hodam ni bosa. Na poslu u svojoj zemlji gdje sam radila ja sam tipkala po tastaturi, a sada moje ruke ne znaju naći moja usta. Govorila sam strani jezik, a sada ne mogu izgovoriti ni jednu jedinu riječ svog maternjeg jezika. Upravljal sam sa svim motornim vozilima na poslu, a sada su me učili da upravljam invalidskim kolicima. Svojoj djeci sam pomagala pisati zadaće i vozila ih u školu, a sada ih ne mogu ni zagrliti i reći im da ih volim, Nekad sam bila sretna i bezbrižna, a sada se bojim smrti i drugog moždanog udara koji kako kažu ne bih preživjela. Bila sam puna života, a sada živim dan po dan i svaki novi dan kada svane ja doživljujvam kao dar od dragog Boga i tiho u sebi Mu izričem zahvalnost za još jedan dan da mogu da gledam svoju djecu.

Zbog svih ovih spoznaja ja sam bila depresivna i pala sam u duboku agoniju, koja se oslikavala i na mome licu. Krajevi mojih usana su visjeli, a ja toga nisam bila ni svjesna dok nisam slučajno čula razgovor moje djece. Pokazivali su na neki tužni lik iz crtanog filma kojemu su visjeli krajevi usana. Vikali su smijući se dječjim smijehom: vidi ovako mama izgleda. Od tada sam redovno vodila računa o tome kako mi lice izgleda i rukama sam kriomice namještala svoje usne.

Kako je moja bolest uticala na moju porodicu?

Moj moždani udar i zdravstveni pad nije pogodio samo mene već i moju porodicu. Moja dva sina su bili veoma vezani za mene odmalena, i oni su preživljavali traume zbog moje bolesti. Moj mlađi sin je upravo te godine kada se desio moj udar, bio pošao u 9 razred osnovne škole u Ljubljani. Iako se moj sin po dolasku u ovu zemlju prije dvije godine, bio najbolje od nas sviju uklopio u novu sredinu, on naglo popušta u školi. Prošlu školsku godinu je bio završio sa četvorkom, a sada je postao problematično dijete, te zadnju godinu i 9 razred završio je sa jedva dvojkom. Nastavnici su ga iz sažaljenja pustili da završi osnovnu školu.

Moj stariji sin je te godine upravo bio krenuo na fakultet za Računalništvo i informatiku u Ljubljani. Nije se više mogao skoncentrisati na učenje, i nakon samo tri mjeseca napustio je fakultet. Napustio je i Ljubljanu i zauvijek se vratio nazad u svoju zemlju Bosnu i Hercegovinu, i otišao da živi kod svog djeda na selo.

Moj muž je radio u to vrijeme u već 60 godina najvećoj građevinskoj firmi u Sloveniji u kojoj je i njegov otac radio 40 godina i penzionisan. I baš te godine pored svih naših problema koji su zadesili našu porodicu, ta firma propada i ode

u stečaj i moj muž u svemu tome još ostaje bez posla. Život moje porodice kao da se polako gasio.

O mome odnosu sa mojim dječacima i mojoj iscjeljujućoj ljubavi, koja me je spasila.

Ja sam previše voljela svoje dječake i bilo mi je jako teško zbog svega toga što su morali preživljavati u to vrijeme moje bolesti. Lijepo sam ih vaspitvala i učila ih moralu i kulturi. Bila sam im oslonac i idol u njihovom životu. Snažna i jaka žena i majka koja sve zna i sve može. Učila sam ih da se sve može samo ako se hoće i da se problemima uvijek pristupa i gleda se ih sa neke treće strane. Pomagala sam im u školskim zadacima i trudila se da prvo shvate pa tek onda da nauče. Pripremala sam ih za život. U školi su bili djeca za primjer, inteligentni jer su bili naučeni da uče sa razumijevanjem. To im se uvijek višestruko vraćalo, a ja sam ih jednostavno obožavala. Stalno su mi bili u glavi i kada sam iz nekog razloga morala biti daleko od njih. Uvijek su mi nedostajali. Kada sam zbog moždanog udara pala u komu i danima se nisam budila, podsvjesno u mojoj duši su mi nedostajala moja djeca.

Dok sam bila u polu komi ja sam sanjala neki čudan san u kojem sam ja navodno morala donijeti životnu odluku. Bilo je pitanje da li da biram život u raju ili da se probudim i vratim i ostanem sa njima. Ja sam se odlučila za njih i probudila se iz kome. Danas, ja duboko u sebi vjerujem da to nije bio obični san. I ko zna da sam poželjela otići u raj, da li bi se onaj monitor kraj mog bolesničkog kreveta, možda u tom trenutku ugasio? Ništa u tom snu nije bilo slučajno i samo Bog zna čemu se tu zapravo radilo. Ali ja znam i moja intuicija sluti, da je mene moja ljubav prema njima mene tu spasila da donesem pravu odluku.

Ljubav prema mojoj djeci me je nosila i davala mi je snagu dok sam ležala u bolničkom krevetu, pa i poslije u stanu. Mene je boljela i sama pomisao na to da moja djeca ostanu bez mene. Mislila sam se kako oni ne zaslužuju ostati bez mene u nečijim drugim rukama. Mislila sam kako neko drugi njih neće znati pravilno usmjeravati i učiti životu tako kao što sam to radila ja. Neće ih niko tako moći razumjeti i voljeti kao ja. Ne, bila bi to zaista šteta da tak zlatna djeca ostanu u nečijim drugim rukama. Ne mogu ja da odem i nestanem, to ne može tako. Ja moram da živim.

Moja ljubav prema njima je bila ogromna i davala mi je snagu da se borim sa svim tim izazovima koje sam preživljavala i da svaki dan budem naprednija. Vježbala sam, zdravo se hranila, i zbog njih sam se trudila da ojačam i da se opet vratim u njihov život da im budem oslonac kao prije, i da budem tu za njih kada im zatrebam. Ja sam bila sretna samo ako su i oni bili sretni. Mnogo puta sam se zahvaljivala Bogu na ovoj ljubavi, i što mi je poslao moje dječake u život. da u najtežim trenucima u života, ja imam svoj „zašto“ da se borim.

Riječ-dvije o maturi moga mlađeg sina.

Ja sam davala sve od sebe da mi bude fizički bolje. Išla na fizioterapije i banje u Sloveniji, a u rehabilitacijskom centru Soča u Ljubljani sam napokon smogla snage, i uspjela čak i pomalo hodati uz pomoć raznih pomagala za

hodanje. Nakon nekoliko mjeseci ja sam napokon ustala iz invalidskih kolica. Sljedeće 4 godine nakon udara, banja i rehabilitacija, ja sam hodala uz pomoć hodalice na točkove.

Prošle su 4 godine i moj mlađi sin je završavao srednju školu. Onda se dogodila matura moga mlađeg sina i ja sam dala sve od sebe da se sredim i pojavim tog dana na njegovu maturu. Držeći se za muža ispod ruke, svjedočila sam ovom prvom i najvećem događaju u životu moga sina. Čak smo lagano i zaplesali te večeri, i zabilježili smo prekrasne uspomene za cijeli život.

Ja sam naredih mjeseci nastavila da se hranim zdravo i mnogo sam vježbala i trudila se da ojačam, tako da sam iduće 2 godine uspjela hodati čak samo uz pomoć dvije palice.

O mome starijem sinu.

Nakon te 2 godine i hodanja uz pomoć dva štapa, moj stariji sin je našao posao u Njemačkoj i otišao tamo raditi. Najavio je svoju svadbu na ljeto. Ja sam i dalje mnogo radila na sebi, da bih bila fizički spremna kako sam najbolje znala i mogla, samo da mog starijeg sina ispratim u život i budem sa njim na ovaj za njega jedan od najvažnijih dana u životu. Duša me je boljela za njim kako ga je samo moja bolest kočila u životu i zakinula mu najljepše godine njegova života. Zaista sam se potrudila i dala sam sve od sebe da na njegovu svadbu dođem bez štapova. Oslanjala sam se i pridržavala muža ispod mišice da ne padnem. Svadba je protekla u gotovo savršenom ambijentu i bilo je fenomenalno. Opet je bila ogromna ovacija osjećanja i emocija u mojoj porodici.

Snagu da se trudim i volju da se borim da pobjeđujem svoje ogromne izazove, meni je davala ogromna ljubav koju sam ja osjećala za svoje dječake. Bezbroj puta sam ja bila u situaciji da sam se zahvaljivala Bogu što mi ih je dao u život, da ja osjećam toliku ljubav koja je bila i moj vlastiti spas, jer sam zbog njih osjećala toliku ljubav, koja mi je davala ogromnu snagu da se borim za vlastiti život. Ja sam sasvim sigurna u to da je mene ova ogromna ljubav spasila od sigurne smrti.

Moj život se potpuno okrenuo - moja misija.

Sve to što mi se desilo je mene potpuno promijenilo da sam ja poslije svega toga krenula kroz život sa jednim sasvim drugačijim i potpuno novim putem. Ja sam danas na misiji pomaganja drugim ljudima putem društvenih mreža, da shvate ovu bolest i šta im se dogodilo, da nisu sami, i da se ne boje. Educiram ljude i savjetujem ih kako da žive dalje, odnosno kako da je lakše prebrode i da prihvate posljedice i nauče živjeti sa njima. Da im pokažem da postoji izlaz iz dna života, i da ako sam mogla ja, da je to moguće i za njih.

Pomažem ljudima koji su u sličnom stanju u kakvom sam ja nekada i sama bila, jer ja poznajem sve njihove nedoumice, izazove, strahove; osjećaje beznadežnosti, nemoći, i taj gubitak samopouzdanja. Također od mene mogu dosta da nauče i bliske osobe i rodbina oboljelih i unesrećenih, o tome kako da ih bolje razumiju i da im pomognu da prebole i olakšaju njihovo življenje.

Moj napredak i pobjeda nad invaliditetom, i dan danas je zagonetka svima koji su me poznavali ili čuli za mene. Ljudi oko mene nazivali su me čudom, a zbog mog velikog truda i mnogobrojnih uspjeha u toj borbi sa životom, nazivali su me ŽENA ZMAJ. I taj nadimak mi se dopao zbog simbolike sa svime i asocirao me na moje uspjehe sa izazovima koje sam pobijedila. Tako da sam ja osjetila da taj naziv odgovara onoj ženi koja se onog dana probudila iz kome, drugačija i jača. Kao sam se zaista ponovo rodila. Kasnije sam na papir ispisala i opisala sve one izazove sa kojima sam morala da se nosim i koje sam pobijedila. Sve zapisano sam zažela u jednu knjigu koju sam i objavila. Knjigu sam nazvala PONOVO ROĐENA –žena zmaj.

Sve sam zabilježila.

Ovaj placebo slučaj moga oporavka, i moje najveće izazove, ja sam zabilježila i napisala sam 38 istinitih priča. Zabilježila sam i zapisala sve moje spoznaje i pouke do kojih sam u to vrijeme dolazila, i na kraju svake ove priče ih dodala. Tako je nastala jedna veoma inspirativna knjiga, koja čitaocima motivira i daje im nadu; educira ih i savjetuje; ulijeva im volju i potiče na spoznaju da i oni sami mogu iznaći rješenje za svoje vlastite probleme.

Svoje priče, spoznaje i savjete sam sažela i objavila knjigu, pod nazivom PONOVO ROĐENA-žena zmaj. A na prvoj stranici ove knjige stoji posveta mojoj porodici.

Knjigu sam posvetila njima, i služi kao spomenik moje ljubavi prema njima. Ljubavi koja me je spasila.

LITERATURA

- 1.) PONOVO ROĐENA- Žena znaj, Esmira Jašarević, Esmira Jašarević, Štamparija PLANJAX print, Velika Kladuša, 2022, ISBN 978-9926-505-10-3
- 2.) Lično životno iskustvo

Esmira Jašarević

LOVE WAS STRONGER THAN DEATH ITSELF

Abstract:

Goal: The work is to make people aware of how love is a powerful energy of the soul, which gives the body enormous strength to fight for itself, and the power to heal and successfully recover. **Methodology:** the story is from personal experience. **Results:** Sharing their experiences with others, we help them understand and overcome what happened to them more easily, and we teach them to believe in themselves and that the same is possible for them. **Love and faith** gives people power and good results. **Conclusion:** The attached experience, a personal and true story, informs us and convinces us of the presence of enormous

strength in us and our being that we are not aware of, and we all have it. The emotion of love is so strong, and it encourages us to be better towards others, and in general we become better people as a person. Love teaches us to love others and ourselves, and therefore to fight for ourselves and our good. Love is the engine of positive thinking that is useful for our life and health. Because positive thoughts reproduce a positive attitude and belief in a good outcome. This attitude and beliefs of a sick person result in a placebo effect and ultimately healing.

Keywords: Fate, experience, stroke, recovery, tips, book.

DAN KAO I SVAKI DRUGI

Sažetak rada:

Uvod: Svaki dan, kao i ovaj dan, je ceo moj život! Kako osećam, mislim, govorim i činim danas – tako osećam, mislim, govorim i činim svakog dana mog života! Hrist je u mom srcu sada i ovde, uvek i zauvek, ili nije nikad i nigde! **Cilj rada** jeste da ukaže da svojim osećanjima, mislima, rečima i delima svakodnevno svedočimo o Istini i važnosti Hristovog rođenja, učenja, raspeća i uskrснуća. Da je svaki dan - dan Hristovog rođenja i uskrснуća, ako se mi tog dana budimo i rađamo sa Hristom i Njegovom Ljubavlju u srcu. **Metodologija rada** se zasniva na sopstvenim dosadašnjim iskustvenim životnim saznanjima, razmišljanjima i životnim postupcima o ispravnom putu postojanja i življenja. **Rezultati rada** potvrđuju da je potrebno da se svako zapita: Ko je za mene Hrist? Šta za mene On predstavlja? Šta znam o Hristu? Šta za mene znači činjenica Njegovog rođenja, Učenja, raspeća i uskrснуća (ako sve to kao činjenicu prihvatam)? Kakve to konsekvence ima na moj život? Kako utiče na moj život Istina o Bogočoveku (ili priča u koju sam poverovao i verom prihvatio kao Istinu): Njegov dolazak na svet od Duha Svetoga, Njegovo učenje Mira, Ljubavi, praštanja, prihvatanja i tolerancije, učenje o dolasku Carstva Nebeskog, Njegova žrtva na krstu, Njegovo uskrснуće u Duhu...? Kako se to odražava u mojim osećanjima, mislima, rečima i delima...? **Zaključak rada** potvrđuje da je zahvalnost i ljubav prema svemu što postoji bit života i našeg postojanja, te da je tišina, često, mnogo rečitija i dublja od praznih reči koje svi izgovaramo bez stvarnog osećaja poniznosti, jer nam je neko rekao da tako treba.

Ključne reči: Sveti Duh, ljubav, mir, praštanje.

Rad:

Uvod: Svaki dan, kao i ovaj dan, je ceo moj život! Kako osećam, mislim, govorim i činim danas – tako osećam, mislim, govorim i činim svakog dana mog života! Hrist je u mom srcu sada i ovde, uvek i zauvek, ili nije nikad i nigde!

Cilj rada jeste da ukaže da svojim osećanjima, mislima, rečima i delima svakodnevno svedočimo o Istini i važnosti Hristovog rođenja, učenja, raspeća i uskrснуća. Da je svaki dan - dan Hristovog rođenja i uskrснуća, ako se mi tog dana budimo i rađamo sa Hristom i Njegovom Ljubavlju u srcu.

Metodologija rada se zasniva na sopstvenim dosadašnjim iskustvenim životnim saznanjima, razmišljanjima i životnim postupcima o ispravnom putu postojanja i življenja.

Rezultati rada potvrđuju da je potrebno da se svako zapita: Ko je za mene Hrist? Šta za mene On predstavlja? Šta znam o Hristu? Šta za mene znači činjenica Njegovog rođenja, Učenja, raspeća i uskrsnuća (ako sve to kao činjenicu prihvatam)? Kakve to konsekvence ima na moj život? Kako utiče na moj život Istina o Bogočoveku (ili priča u koju sam poverovao i verom prihvatio kao Istinu): Njegov dolazak na svet od Duha Svetoga, Njegovo učenje Mira, Ljubavi, praštanja, prihvatanja i tolerancije, učenje o dolasku Carstva Nebeskog, Njegova žrtva na krstu, Njegovo uskrsnuće u Duhu...? Kako se to odražava u mojim osećanjima, mislima, rečima i delima...?

Osvanuo je i prošao još jedan 7. januar, dan podsećanja na nešto što bismo trebali da znamo i živimo 365 dana u godini. Jedan od dva dana u godini kada kao mantru, u susretima sa bližnjima, od ranog jutra do večeri, ponavljamo Spasiteljevo i Iskupiteljevo ime, ime Bogočoveka, kako su nas učili od rođenja... «Hristos se rodi!» (ili, nekoliko meseci kasnije: «Hristos uskresse!»), kao da je to činjenica koju dobro poznajemo, toliko da se podrazumeva, toliko da je ne treba proveravati nigde, ni u knjigama rođenih i umrlih, ni u memoriji i hronikama milenijuma, nigde - pa ni u srcu... I zatim, automatski, po navici, sledi odgovor: «Vaistinu se rodi!» ili «Vaistinu uskresse!»...

Ali ko to istinski zna i oseća? Ko zna da je to Istina? Ko to izgovara i ko odgovara? Tradicija? Navika? Društvo? Običaji? Veroučitelji? Crkva? Sveto pismo? Prinuda? Istinsko znanje i pouzdanje? Svi, pa zašto ne bih i ja...?

Šta znače te reči, osim onoga što su nam rekli da znače: naši roditelji, mediji, Crkva, društvo, tradicija, vaspitači i učitelji, istorijske i verske knjige...?

Ko to zna? Ko u to istinski veruje? I zašto? Imaju li te reči neko dublje značenje od običajnog (papagajskog) ponavljanja jednom ili dvaput godišnje? Imaju li one svoju Istinu i koja je posledica te Istine?

Neka se svako zapita: Ko je za mene Hrist? Šta za mene On predstavlja? Šta znam o Hristu? Šta za mene znači činjenica Njegovog rođenja, Učenja, raspeća i uskrsnuća (ako sve to kao činjenicu prihvatam)? Kakve to konsekvence ima na moj život? Kako utiče na moj život Istina o Bogočoveku (ili priča u koju sam poverovao i verom prihvatio kao Istinu): Njegov dolazak na svet od Duha Svetoga, Njegovo učenje Mira, Ljubavi, praštanja, prihvatanja i tolerancije, učenje o dolasku Carstva Nebeskog, Njegova žrtva na krstu, Njegovo uskrsnuće u Duhu...? Kako se to odražava u mojim osećanjima, mislima, rečima i delima...?

Kako se odnosim prema bližnjima, prijateljima i neprijateljima...? Imam li neprijatelja? Da li ih grlim i okrećem im drugi obraz? Kako se odnosim prema okruženju: poštujem li Život i negujem li ga u svim njegovim pojavnim oblicima? Živim li u istinskom zajedništvu i jedinstvu sa svojim okruženjem, bližim i daljim? Kakav je svet 2000 godina posle Hristovog rođenja, odaje li sliku Mira, Ljubavi, harmonije, tolerancije...?

«Hristos se rodi!»

Ako je to Istina, ako to znamo, zašto živimo tako kao da nam je ta činjenica potpuno nepoznata ili nebitna?

Zašto ne volimo sebe i svoj život?

Zašto ne prihvatamo i ne praštamo bližnjima: roditeljima, deci, prijateljima, braći i sestrama, životnim partnerima, komšijama, zemljacima, sugrađanima, strancima?

Zašto uništavamo svoja Božanska tela (te Božanske darove), otrovima misli, emocija, reči i dela, te hranom i pićem koje u njih unosimo?

Zašto uništavamo svoje okruženje?

Da: «Hristos se rodi, vaistinu se rodi!» – u Bogu, u Sebi. A da li se rodi i u Tebi? Ima li Njegovo rođenje, učenje, stradanje i uskrsnuće ikakav značaj, ako se sve to u Tebi nije rodilo i kroz tebe izrazilo u Svetu u kome živiš, u kome živimo?

Voleo bih da silno grešim kada ovo kažem: Usamljen je Hrist u svom rođenju, kao i u svojoj smrti na krstu, jer ga tako malo srca dočekuje, ispraća i istinski grli ljubavlju prema Životu, tom daru nad darovima, kojim smo neraskidivo povezani sa celokupnim postojanjem: od mikroba i mrava, od vlati trave i najvišeg drveta, do galaksije i Univerzuma... Dara u kome smo zauvek sjedinjeni, zauvek Jedno sa Ocem i Sinom i Svetim Duhom, a koji tako olako odbacujemo bez istinske poniznosti i zahvalnosti. Jer, da te poniznosti i zahvalnosti ima, živeli bismo već sada u Raju, ovde na Zemlji, u našim svakodnevnim životima.

Zato, sledeći put kada vas okolnosti nekog običajnog datuma navedu da izgovorite reči koje tog dana svi izgovaraju ne misleći o tome šta te reči uistinu znače, zastanite i zapitajte se: Jesu li to i za mene samo reči? Šta iza njih stoji? Stoji li moje iskustvo, moj celi život iza tih reči?

Mogu li svojim osećanjima, mislima, rečima i delima da svedočim o Istini i važnosti Hristovog rođenja, Učenja, raspeća i uskrsnuća? Jer, svaki dan je dan Hristovog rođenja i uskrsnuća ako se ja tog dana budim i rađam sa Hristom i Njegovom Ljubavlju u srcu.

Svaki dan, kao i ovaj dan, je ceo moj život! Kako osećam, mislim, govorim i činim danas – tako osećam, mislim, govorim i činim svakog dana mog života! Hrist je u mom srcu sada i ovde, uvek i zauvek, ili nije nikad i nigde!

Zato ne mogu lako i lakonski da izgovaram pozdrav Istine, ako mi ta Istina nije u srcu sada i uvek.

Zato Vas, prijatelji, braćo i sestre po Životu, u Sinu i Ocu, molim da srcem osetite šta ćete i da li ćete sledećeg Božića ili Uskrsa reći svojim bližnjim u odgovor.

Tišina je, često, mnogo rečitija i dublja od praznih reči koje svi izgovaramo bez stvarnog osećaja poniznosti, jer nam je neko rekao da tako treba.

Zaključak rada potvrđuje da je zahvalnost i ljubav prema svemu što postoji bit života i našeg postojanja, te da je tišina, često, mnogo rečitija i dublja od praznih reči koje svi izgovaramo bez stvarnog osećaja poniznosti, jer nam je neko rekao da tako treba.

Ključne reči: Sveti Duh, ljubav, mir, praštanje.

LITERATURA

- 1.) Kumranski rukopisi, BIGZ, 1982.
- 2.) Tolstoj: Jevanđelje, Metaphysica
- 3.) Biblioteka Nag Hamadi, Esotheria
- 4.) Evanđelja Esena, Advaita
- 5.) Ovo je Moja Reč, Jevanđelje Isusovo kakvo svet ne poznaje, Univerzalni život
- 6.) Novi zavet

Petar Šumski

A DAY LIKE ANY OTHER

Summary:

Introduction: Every day, like this day, is my whole life! As I feel, think, say and do today - that's how I feel, think, say and do every day of my life! Christ is in my heart now and here, always and forever, or he is never and nowhere! The aim of the work is to show that with our feelings, thoughts, words and deeds we testify daily to the Truth and the importance of Christ's birth, teaching, crucifixion and resurrection. That every day is a day of Christ's birth and resurrection, if we wake up on that day and are born with Christ and His Love in our hearts. **The methodology of the work** is based on one's own experiential life knowledge, thoughts and life actions about the correct way of existence and living. **The results of the work** confirm that everyone needs to ask themselves: Who is Christ for me? What does He represent to me? What do I know about Christ? What does the fact of His birth, Teaching, crucifixion and resurrection mean for me (if I accept all that as a fact)? What consequences does this have on my life? How it affects my life The truth about the God-man (or the story that I believed and accepted as the Truth by faith): His coming into the world from the Holy Spirit, His teaching of Peace, Love, forgiveness, acceptance and tolerance, teaching about the coming of the Kingdom of Heaven, His sacrifice on the cross, His resurrection in the Spirit...? How is it reflected in my feelings, thoughts, words and actions...? **The conclusion of the work** confirms that gratitude and love for everything that exists is the essence of life and our existence, and that silence is often much more eloquent and deeper than the empty words that we all utter without a real sense of humility, because someone told us that we should.

Keywords: Holy Spirit, love, peace, forgiveness.

POBEDA NAD DEPRESIJOM

Sažetak rada:

Uvod: Depresija, kao savremena bolest je na početku 21. veka poprimila epidemijski karakter, što je sasvim u suprotnosti sa osmišljenosti i potrebom ljudskog življenja. **Cilj rada** ima želju da ukaže na uzroke depresivnog stanja, kao i način da se depresivne situacije prevaziđu i otklone. **Metodologija rada** se zasniva na saznanjima iz naučno stručne literature iz pisanih i elektronskih publikacija, kao i na osnovu sopstvenog iskustva. **Rezultati rada** potvrđuju da je u našem mozgu osmišljen, stvoren, i da se nalazi divan program za sreću. Tu se proizvode hormoni endorphen, serotonin, dopamine, oksitocin, cck, melatonin, kada mi jesmo ljubav i kada vibriramo u ljubavi. Prilikom nedostatka ljubavi u nama i oko nas, dolazi do promene genetske strukture u smislu njihove blokade, te ne dolazi do proizvodnje hormona sreće i ljudska bića postaju depresivna. Antidepresivni lekovi kojima zvanična medicina pokušava rešiti slučajeve depresije pacijenata, ne dovode do nestanka depresije već samo do ublažavanja simptoma. Elektrošokovi i talasna magnetna terapija daju poboljšanja koja su kratkotrajna, ali sa značajnim neželjenim efektima. Ljubav u svome srcu prema Bogu, prema sebi, prema bližnjima i svemu što postoji, uistinu jeste najbolji recept za lek protiv depresije i srećan život u celosti. **Zaključak:** Ja zaista želim da veruješ i znaš, da nas Bog bezuslovno voli, bez obzira na to ko smo i bez obzira kakvu prošlost smo imali. Pogledajmo na krst. Isus Hrist je umro za nas. Kada zaista prihvatimo tu istinu i veru u naše srce, onda ćemo sve jače i jače razumeti i osećati bezuslovnu Božiju ljubav. Dok mi snažnije i snažnije počinjemo upoznavati tu ljubav, onda će bes, mržnja, nevera, koju je Sotona stavio u naše srce biti odgurnuta i moći ćemo da oprostimo, moći ćemo da razumemo zašto se neko tako ophodio prema nama. Onda ćemo moći da se promenimo i početi da volimo sve oko sebe, kao i one koji nisu voleli nas, a onda će i oni da se promene. To je najdivnije rešenje. Isus jeste najbolji psihijatar. On nas bezuslovno voli.

Ključne reči: Depresija, ljubav, geni, lek.

Rad:

Uvod: Depresija, kao savremena bolest je na početku 21. veka poprimila epidemijski karakter, što je sasvim u suprotnosti sa osmišljenosti i potrebom ljudskog življenja.

Cilj rada ima želju da ukaze na uzroke depresivnog stanja, kao i način da se depresivne situacije prevaziđu i otklone.

Metodologija rada se zasniva na saznanjima iz naučno stručne literature iz pisanih i elektronskih publikacija, kao i na osnovu sopstvenog iskustva.

Rezultati rada potvrđuju da je u našem mozgu osmišljen, stvoren, i da se nalazi divan program za sreću. Da nam Bog (Univerzum, Svemoguća Natprirodna Inteligencija, Priroda, Stvoritelj...) nije napravio ovaj program, mi ne bi imali nikakvu radost. Takođe moramo imati mir u našem umu da bi bili srećni.

Da bi bili srećni, naša moždana ćelija mora da proizvodi supstancu sreće. koja se naziva endorfin. Dakle, ova supstanca nam daje radost.

Serotonin je sledeća supstanca, koja nam daje mir uma, i daje nam pozitivnost. Ako naše moždane ćelije ne proizvode dovoljnu količinu serotonina, mi postanemo vrlo negativna osoba, vrlo lako postanemo beznadežni, vrlo lako odustanemo kada smo pod stresom. Dakle, serotoniniski gen mora vrlo snažno da radi.

Kada loš duh zaposedne naš organizam, daje nam beta ili gama moždane talase, onda se ovi geni isključe, te se ove supstance ne proizvode, jer geni koji proizvode ove supstance sreće nisu u skladu sa tom moždanom frekvencijom.

Postoji supstanca i melatonin da bi nam dao dobar san. Kada se nalazimo u stanju depresije, mi takođe ne proizvodimo ni melatonin. Iz tog razloga osobe sa depresijom obično pate od insomnije.

Imamo jednu supstancu sreće koja se naziva CCK. Kada se proizvodi ova supstanca CCK, mi se osećamo zadovoljno. Zadovoljstvo je takođe važno za našu sreću.

Neki ljudi su vrlo bogati, imaju sve u životu, žive u predivnim kućama, ali i dalje nisu zadovoljni. Oni kažu: "Pa hteli bi da zarađujemo više novca, da možemo da kupimo makar samo malo veću kuću". Oni nisu nikad zadovoljni. To je nedostatak supstance CCK.

Imamo još jednu supstancu koja se naziva dopamin. To je kad imamo veliku radost, jeeee, veliku radost kao kada se postigne go na fudbalskoj utakmici kod strasnih navijača. Isto se dešava kada vidimo prelepo jezero, reku, drvo, pticu, kada se sa nečim oduševimo. Dopamin nas čini i da se osećamo romantično.

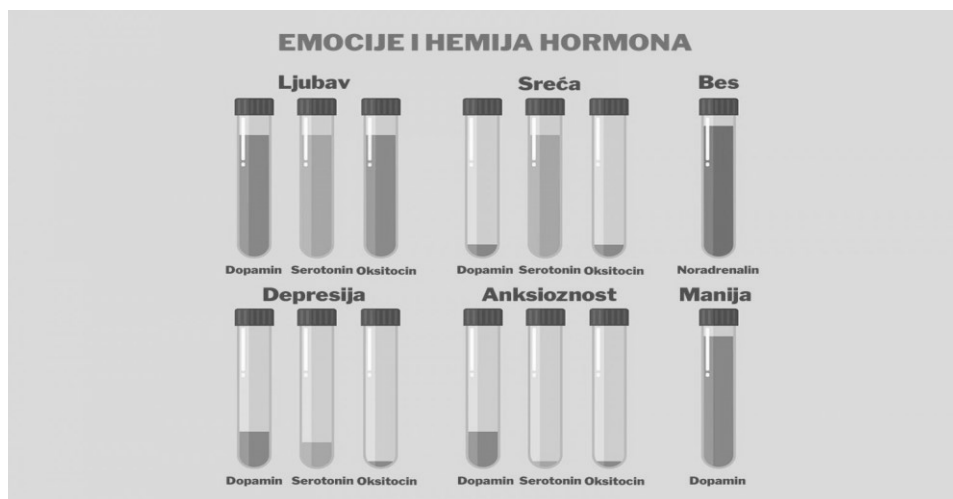
Postoji još jedna supstanca koja se proizvodi u našem mozgu. Ta supstanca se naziva Oksitocin. Oksitocin je bio poznata supstanca koja pri porođaju žene skuplja matericu. Ali naučnici su otkrili da se oxytocin proizvodi i u moždanim ćelijama.

Pri proizvodnji oksitocina osećamo se ovako: "To je to, to je to, to je to. Sad mogu da umrem na miru". Eto, toliko se srećno osećamo. Osećamo se kao na nebu. I ne postoji nešto što bi se poredilo sa tim osećajem. Muškarci ne proizvode oksitocin dovoljno. Muškarci previše brinu,

Mislim da se najveća količina oksitocina dešava u ženi koja je upravo porodila svoje prvo dete. Kada dete zaplače, majka prigrli dete i oksitocin se proizvodi. TO JE TO. Ne postoji ništa prema ovome, zar ne? Mislim da je to razlog zašto žene žive duže od muškaraca.

Ako nismo u braku, mi još uvek nismo osetili proizvodnju oksitocina. Kada se on proizvodi partneri su jedno. Oni su jedno. Oni su sjedinjeni. U ljudskom životu najveća sreća dolazi kada se zaista oseća da su jedno sa nekim. To je **NAJVEĆA SREĆA**.

Kada se osoba oženi ili uda, i muž i supruga su u tolikoj ljubavi, konačno ste se uzeli, i prve noći, toliko je vremena prošlo, i čekali su na taj trenutak da konačno spavaju zajedno, i onda mogu osetiti oksitocin. Međutim, ako se osobe ne vole, one se samo igraju sa seksom. Muškarac plati ženi da ima odnos sa njom. Da li se dobio oksitocin? Možda je dobio malo endorfina, možda i malo CCK supstane. I onda je seksualna želja zadovoljena. Ali ako se ne voli seksualni partner, čak i zadovoljstvo se ne može naći u tom odnosu. Muškarac ili žena osećaju žaljenje. Voleli bi kad bi mogli da vrate svoj novac. Mnogi su imali iskustva sa tim, ali kada su saznali istinu, odlučili su da to više nikada ne čine. Istina jeste, da seksualni odnos mora da bude iz ljubavi i u ljubavi. Onda seksualni partneri zaista postanu jedno, i onda je to trenutak kada su na nebu.



Drago mi je što smo ljudska bića i što nam je određeno da imamo ovu količinu sreće, tako što ćemo prihvatiti životnu energiju (ljubav), što ćemo upaliti svoje gene i osećati divnu sreću. Na ovaj način mi treba da živimo. Da bi bili srećni, potrebno je da primimo životnu energiju, to jest da imamo u sebi ljubav, jer to je naša životna/duhovna energija koja nam daje zdravlje, sreću i dug život.



Naučno je potvrđeno, da samo prirodna biljna ishrana, termički i industrijski netretirana, u sebi nema slobodnih radikala, a sadrži životnu energiju, sve potrebne nutritivne materije, fitomaterije i antioksidanse, ishranjujući, revitalizujući i isceljujući ljudsko telo.

Naučnici su radili eksperimente u vezi depresije. Da li životinja može da bude u stanju depresije? Da, kada pas odrasta uz depresivnu osobu, on može da postane depresivan.

Da li možda miš može da bude depresivan? Miš. Mali miš. Može. Da, oni mogu biti u depresiji. Da li znaš kako mogu da ih dovedu u stanje depresije? Miš će da bude u stanju depresije, kada se natera da odustane od života.

Naučnici su stavili miša u određeni uređaj i zatvorili. I miš pokušava svom snagom da izađe iz eksperimentalnog uređaja. Taj kavez je napravljen tako da može da ga stisne čak i malo više. Tako da je on u kavezu 1 sat svakoga dana. Bez obzira koliko taj mali snažni miš pokušava da izađe iz kaveza, ne postoji izlaz.

Ali na drugoj strani imamo miša koji je takođe zatvoren 1 sat. U toku tih 60 minuta, 1 ili 2x taj kavez se otvori i miš može da izađe, na nekih možda 10 sekundi, 20 sekundi. Onda ga vrate i opet zatvore. I rade to svakodnevno 60 minuta.

Dakle i jedan i drugi miš provode isto vreme u zatvorenom prostoru, u kavezu. Isti tip kaveza. Pogodi šta se dešava? Nakon 5 dana, miš iz prvog primera se više ne trudi da izađe iz kaveza. On je odustao. Drugi miš i dalje nastoji da se izbavi.

Zašto? Nada, to je to. Ovaj drugi ima nadu. Dok god se snažno trudi da izađe, taj kavez ga nekad i pusti da izađe napolje. Tako da miš u drugom primeru

ima nadu. A miš iz prvog primera nema nikakvu nadu. On je u kavezu i to je to. Taj miš ne može da izađe i odustao je.

Nakon 7 dana, stave oba miša u vodu, Pogodi šta se dešava? Miš iz drugog primera, on pliva. Pliva celo vreme. Pliva li pliva. I konačno naiđe na malo ostrvo. A miš iz prvog primera pliva vrlo polako, on je depresivan. Možda 15 minuta kasnije, on odustane i udavi se.

NADA JE VRLO VAŽNA. Kada možemo imati nadu? Kada verujemo u neku mogućnost. Dakle, je li tako? Dakle, miš iz drugog primera je verovao da postoji mogućnost.

Danas mnogi ljudi boluju od raka ili neke druge teške bolesti, ali kad saznaju istinu koja se skriva, a koja im se govori, neki oboleli nadu nadu. Ta životna energija može da upali njihove gene. Kada verujemo u mogućnosti onda imamo nadu. Onda se gen pali. Onda T ćelije našeg imunog sistema proizvode supstancu koja ubija ćeliju raka, i počinje da ubija rak, i rak konačno nestane.

Rak može biti izlečen samo uz pomoć životne energije koja dolazi i koja pali gene obolelog, gene koji proizvode supstancu koja ubija rak. To je jedini način da se ne povrati rak.

Ako je gen protiv raka i dalje isključen, a radijacijom i hemoterapijom ubijene sve ćelije raka, zasigurno sledećeg dana ćelije raka se opet proizvode, jer ćelije raka se stalno proizvode. Ozdravljenje obolelog ne može da se desi sve dok ne primi životnu energiju.

Mi sada znamo koji je uzrok depresije. Uzrok depresije je taj što moždane ćelije ne proizvode supstance radosti i sreće. Kada smo u depresiji, naravno da nismo srećni, ali dešavaju se čudni fenomeni. Recimo, osoba koja boluje od anoreksije se gleda u ogledalo i smatra nešto što nije realno, što nije istinito. Ona je mršava, a vidi i smatra sebe da je debela. Ta depresija odmaže ljudima i oni ne razumeju ništa realno, već oni veruju u nešto što nije istinito.

Recimo, majka voli identične blizance. Loš duh prilazi jednom blizancu. Ta devojčica se oseća depresivno, svi geni su se isključili. Taj duh je tera da ona veruje da je majka ne voli. A to nije istina. Taj duh, taj entitet je čini da ona veruje u nešto, što on želi da ona veruje.

Kada su moji prijatelji počeli da veruju da postoji životna energija koja dolazi od Boga, onda su dobili nadu. I prirodno, njihovi geni se pale. Oni postaju srećni. Dakle, ljudi će dobiti depresiju ako izgube nadu i ako odustanu. Zašto? Zato što ne veruju u mogućnosti, pozitivnu mogućnost.

Kada se nalazi u stanju depresije, ne isključuje se samo gen koji proizvodi supstancu sreće, već ta beznadežnost još više isključi gen ćelija imunog sistema, a prvenstveno gen T ćelije. Tako imuni sistem obolelog postane još slabiji. Tada nezdrave ćelije postanu još više aktivne.

Danas doktori koriste toliko lekova antidepresiva, umesto čega? Umesto nade. Umesto vere. Nauka medicine ne može da im ponudi veru, nadu.... Jedina stvar koju doktori mogu da ponude pacijentima koji pate od depresije jesu lekovi. I onda oni daju antidepresive. To su neke hemijske supstance, koje čuvaju nivo

serotonina, ali on ne funkcionira dobro. On samo može da ublaži ozbiljan slučaj depresije.

Aantidepresiv ne može da učini pacijenta srećnim. Sreća može da se dostigne samo kada su geni uključeni, a gene može da uključi samo životna energija, to jest LJUBAV.

Dok je dr Li studirao medicinu, ispričao je jedan zanimljiv slučaj: “Jedna mlada žena je bila u dubokoj depresiji, to je bilo 1965. godine. Razlog zašto je bila toliko depresivna je sledeći. U to vreme u Koreji se na ženu gledalo sa podozrenjem, poniženjem, a ti moraš da rodiš sina. Ako ne rodiš sina, ti si u nevolji. Tvoja svekrva i svekar će uzeti drugu ženu kako bi im podarile muško dete. Tako da je svekrva te depresivne pacijentice nazvala sina: “Ti imaš samo dve ćerke. Moramo da imamo još jednu ženu, kao tvoju ženu i suprugu, da bi dobili muško unuče”. I ovaj sin se složio sa svojom majkom. Njegova žena je bila vrlo ljuta. U stanju depresije. Zašto? Mržnja. Mržnja prema njenoj svekrvi. Tako da je ova žena primila loš duh. Tako da je ona mrzela svoju svekrvu. Loš duh je uticao na nju da ona mrzi svog muža.

Životna energija jeste ljubav. Ljubavna energija u ovom slučaju je blokirana i iz tog razloga se geni isključuju. Ona je postala vrlo depresivna. Toliko je brinula o svoje dve ćerke i osetila je da ne prima nikakvu ljubav. Tako depresivna našla se u bolnici. Davali su joj antidepresive, ali je oni nisu izlečili. To uopšte nije funkcionisalo, jer kad god bi pomislila na svoju svekrvu, njenog muža, još veća depresija. Dok osoba nastavlja da mrzi, dok bes i dalje izgoreva u njoj, antidepresivi ne pomažu. Ništa nije pomagalo. Nije dobro jela, jer nije mogla dobro da svari hranu. Čak i gen koji je proizvodio digestivnu supstancu je bio isključen. Tako da je ona sada gladna, ne spava, sedi na krevetu, odbija da legne u krevet. Pogodi zašto odbija da legne u krevet? Zato što je ona rekla, ako ona legne u krevet, neka čudna figura se pojavi iznad nje i pokušava da je uguši. Taj tip, taj zao, loš duh to čini ljudima. Tako da je ona u bukvalnom smislu umirala.

Profesor medicine je bio vrlo zabrinut. Ujutru, dok su obilazili pacijente profesor je rekao, da ona izgleda kao da će da umre. I onda je on rekao, moramo da joj damo tretman električnim šokovima. I ovaj pacijent je odveden u prostoriju. Vezali su je za sto. I stavili su elektrode na njenu glavu, pritisnuli dugme, i snažna struja je prolazila kroz nju. I onda se ona sva tresla, I onda je pala u nesvest. Potpuno bez svesti. I zaspala je. Nakon 4 sata čvrstog sna, probudila se, bila je budna. Znaš šta je rekla? Rekla je: “Ja sam gladna”. Dr Li je bio tako zadivljen. Doneli su joj hranu. I onda je ona ustala, prišla je je Liju i pitala ga: “Hoćeš da igramo ping pong”. Ovo je čudo. Kako ljudsko biće može u ovolikoj meri da se promeni samo uz pomoć električne struje? I onda je Li požurio u prostoriju gde je bio njegov profesor. Profesore, šta je struja učinila u njenom mozgu? Njegov profesor je rekao: “Mi ne znamo. Jednostavno radi”.

Naravno da profesor te godine nije mogao da objasni šta se dešava, jer u to vreme nisu znali mnogo o moždanim talasima, nisu znali mnogo o endorfinu,

serotoninu... I zato onda to nisu mogli da objasne. Ta snažna energija, verovatno je stimulisala gen, privremeno stimulisala da bi se proizvodio enorfin. Ali uskoro je ta žena je ponovo ušla u depresiju. Tašta, zao duh je opet načinio da se ona seti svoje svekrve. Opet je naišao taj duh mržnje. Duh ljutnje. Geni su se potpuno isključili. Ponovili su taj tretman opet posle nekog vremena. Pacijent je opet bio bolje. Međutim, dok su ponavljali, to nije više radilo. Ponovili su taj tretman 5 puta. Nije bilo nikakvog odgovora. U međuvremenu pacijent je izgubio i pamćenje. To je strašan nus efekat tretmana. I taj pacijent je konačno umro.

Kako taj pacijent može da bude izlečen? Kako? Muž mora opet da joj dođe i kaže: “Draga, neću da uzmem drugu ženu. Ti si jedina. Ja ću te voleti”. To je ljubav. To je Duh. U životu je zaista važno voleti jedni druge. Oprostiti nekome ko nam je učinio mnogo zla. To je vrlo važno za nas, za našu sreću, za naš imuni sistem, za našu depresiju.

Navešću joj jedan interesantan slučaj od dr Sang Lija. Dr Li je ispričao: “Pošao sam u jedan mali grad u Koreji. Svako veče sam držao predavanje pred građanima. I jedne večeri jedna gospođa mi je prišla i rekla: “Ja želim da vi dođete u moju kuću, i želim da vam priredim jedan obrok”. Pitao sam je zašto? Vi me ne poznajete? Onda je ona rekla: “Pa poznajem ja vas, vi ne znate mene, ali doktore ja znam vas”. A dobro, zašto želite da me pozovete? “Ne bih sada htela da vam kažem. Ako dođete u našu kuću, nakon što budete uživali u vašem obroku, onda ću vam odgovoriti na to pitanje”. U četvrtak sam otišao na ručak. Spremila je divan obrok. Zaista sam uživao. Onda je počela da mi objašnjava. Udala se za supruga, a njen suprug je bio jedina u svojoj porodici. Kada je vaš suprug jedina, morate da mu rodite sina. I prvog puta kad je bila trudna, svekrva je rekla: “Nadam se da će ovo da bude sin”. Čerka se rodila. I svekrva se onesvestila. I toliko se ova žena loše osećala... Nekoliko godina kasnije, opet je bila trudna, po drugi put. I onda se svekrva opet nadala, sin, sin će biti. Pogodi šta se desilo? Bliznaci. Ali devojčice. I svekar i svekrva, oboje su se onesvestili. Ova žena se toliko osećala krivom zbog toga, Bog je prokleo. I ona je počela da mrzi Boga. Toliko se molila Bogu, ali opet, 3 devojčice. Bila je u dubokoj depresiji, jer je njena svekrva njoj zadavala velike nevolje. Svekrva je stalno nagovarala muža da uzme drugu ženu. Ali njen sin kaže: “Ne majko”. Onda je imuni sistem te gospođe počeo da slabi, razvila je strašnu astmu. Pošla je kod doktora kako bi uzela lek za astmu, ali lek za astmu podiže vaš krvni pritisak, čini vas mnogo više aktivnijim, imate drhtavicu, tako da on pogoršava vašu depresiju. To je bila užasna situacija. Njena astma se pogoršala, njena depresija se pogoršala. Odlučila se da izvrši samoubistvo. Međutim, u njenoj sredini su bili neki članovi hrišćanske crkve. Otkrili su da se ona nalazi u vrlo teškoj situaciji. Članovi te crkve su joj doneli video kasete sa lekcijama, a to su bila moja predavanja. Možda 4 trake. Ona je slušala, i otkrivala je novu istinu. Upoznala je životnu energiju. O, ja verujem u ovo. Ja imam nadu. I htela je da uđe u program novog početka. Naš centar je u Kaliforniji. Da bi doputovali iz Koreje u Kaliforniju, to je bio skup put. A nisu imali mnogo novaca. Oni su bili farmeri.

Poljoprivrednici. Uzgajali su pirinač. Ali ona je osećala, ako ja pođem i vidim dr Sang Lija, moja depresija će nestati. Onda je ona pitala njenog supruga: “Dragi, ja želim da posetim dr Sang Lija. Molim te, pošalji me u Kaliforniju, u program Novi Start, Novi Početak”. A njen muž je bio vrlo zabrinut. “Draga, kao što znaš, mi nemamo novca”. I žena mu kaže: “Pa učini nešto. Razmisli. Učini nešto. Neka ti na um padne neka nova ideja”? I onda je njen muž bio vrlo ozbiljan. “Draga, jedini način na koji mogu da te pošaljem u Kaliforniju jeste tako što ću prodati od prilike pola našeg pirinčanog polja. I prodaću ga. Posle žetve”. To je bio juni mesec. Žetva će biti negde u oktobru. Ona nije došla u ovaj naš program koji se naziva Novi Početak. Iz tog razloga ja nju nisam poznavao. Zašto nije došla? Bila je izlečena. Dakle, bio je jun. I onda je ona rekla: “Dragi, hvala ti, hvala ti mnogo”. I muž je rekao: “Učiniću sve, učiniću sve za tebe. Volim te”. “Hvala ti dragi. A, ja ću ići da posetim dr Sang Lija”. Ona je imala nadu. Njeni geni su se upalili. “Dragi, toliko te volim. Hvala ti mnogo”. Geni su se palili. Svakog meseca geni su bili upaljeni. Do septembra njena astma, njena depresija su potpuno nestali. Ljubav je to. Ljubav je ta koja ju je izlečila. Najefikasniji besplatni lek je ljubav.

Objavljen je poseban članak koji se naziva um i magneti. Govori se o tome da poseban eksperimentalni tretman nudi nadu nekima čija depresija odbija standardne lekove i standardnu šok terapiju. Istina jeste, da za mnoge pacijenteona šok terapija ne radi, a lekovi ne funkcionišu. Naučnici su odlučili da koriste magnetne talase, jer sada znaju koja frekvencija, koja talasna dužina da se stavi u mozak obolelog, kako bi stimulisali njihov mozak, i kako bi na taj način privremeno upalili gen koji će da proizvodi serotonin i endorfin. Imamo psihijatra i kompjuter kojim se kontroliše frekvencija i talasna dužina. Pacijent ima magnete na svojoj glavi. Pacijent koji pati od depresije. Kompjuteri kontrolišu talasnu dužinu i frekvenciju magnetnog talasa, i onda ga usmere u mozak. Recimo, ovaj pacijent, ova pacijentkinja je imala strašan problem sa svojom svekrvom. Izgleda da mnogi imaju ovakve probleme. Magnetni talasi formiraju magnetno polje oko glave. Kada ti magnetni talasi uđu u mozak, gen se privremeno upali. Recimo pacijent plati 150 evra tom doktoru i oseća se super. Platilo je pare. A, vi ste divan doctor. Odličan doctor. Hvala vam. Ja više nemam depresiju. I onda ona pođe u trgovinu, našla je divne nove cipele, onda je pošla u kafić, pojela je kolač, popila šoljicu čaja i krenula kući. Uključila je televiziju i uživala u programu. I zazvonio je telefon. Pogodi ko je bio? Svekrva. Ja sam. Automatski se gen isključio. Bez obzira Koliko moderna medicina i nauka napredovala, doktori mogu samo da ublaže simptome, ali nikad ne mogu da reše probleme pacijenta. Jedino rešenje jeste ljubav. Jedino rešenje jeste primanje divnog Duha Božijeg kroz molitvu. Potrebno je da naučimo kakav to Bog, kakvog to Boga u svom životu imamo. Kakav je to Bog Isus Hrist. Kakva je to vrsta bezuslovne ljubavi.

Iako se oseća u tom trenutku da bi usmrtila njenu svekrvu, ponekad, ponekad joj taj đavolji duh pride i kaže, kaže šta? “Stavi joj otrova u hranu”. I onda ona

razmišlja o tome. I onda Đavo kaže: "Ti si loša osoba, ti razmišljaš da ubiješ nekog. Bog te mrzi. Bog ne može da te blagoslovi". I Sotona joj govori različite laži. On joj je dao tu ideju da otruje svoju svekrvu, i onda je ona uzela deo te ideje, i onda đavo sugerise da je ona loša osoba. "Ti si zla osoba. Bog nikada ne može da te blagoslovi. Ti ideš u pakao". To su laži. Đavo se pretvara da je Bog. Da kažem, Sotonska je laž. To je Sotonska laž. Bog nas zaista voli bez obzira na bilo šta?

Potrebno je da znamo sledeće. Knjiga Jovan, 13. Kaže, večera se završila, Đavo je sada stavio u srce Jude Iskariotskog da ga izda. Znači Đavo je taj koji je stavio u srce ideju izdaje Isusa, u srce Jude Iskariotskog. Nije Juda taj, koji je osmislio to. Nisi ti ta osoba koja je razmišljala da otruje nekog. Đavo je taj koji je stavio tu misao u ljudski um. I onda đavo kaže: "Ti ideš u pakao. Ti si loša osoba". Nemojmo biti prevareni Đavoljim lažima. Kako nas Đavo ne bi mogao varati, moramo da zapamtimo da je Božija ljubav bezuslovna. A onda iako žena nema tako dobrog muža koji će joj pružiti ljubav, ili suprugu koja će pružiti ljubav mužu, ili majku koja će pružiti ljubav detetu, ili partnera čija se ljubav ne oseća, mi svi imamo Boga i Njegovog sina Isusa Hrista, koji nam pruža i daje bezuslovnu ljubav. Ali radi se o tome da li mi zaista verujemo u to ili ne?

Zaključak: Ja zaista želim da veruješ i znaš, da nas Bog bezuslovno voli, bez obzira na to ko smo i bez obzira kakvu prošlost smo imali. Pogledajmo na krst. Isus Hrist je umro za nas. Kada zaista prihvatimo tu istinu i veru u naše srce, onda će mo sve jače i jače razumeti i osećati tu ljubav. Dok mi snažnije i snažnije počinjemo upoznavati tu ljubav, onda će bes, mržnja, nevera, koju je Sotona stavio u naše srce biti odgurnuta i moći ćemo da oprostimo, moći ćemo da razumemo zašto se neko tako ophodio prema nama. Onda ćemo moći da se promenimo i početi da volimo i one koji nisu voleli nas, onda će i oni da se promene... To je najdivnije rešenja. Isus jeste najbolji psihijatar. Isus ne mora da stavlja magnet na našu glavu, ne mora da primi 150 eura. On nas bezuslovno voli.

Ključne reči: Depresija, ljubav, geni, lek

LITERATURA

- 1.) Divine intelligence and our health/Boro Vujasin- Novi Sad , Society for Population Policy "Breg". 2019 (Novi Sad: NS Mala knjiga Plu), ISBN 978-86-915909-7-0
- 2.) <https://www.youtube.com/watch?v=D16tOtXAYoE> (Dr Sang Li-Pobeda nad depresijom)
- 3.) <https://sensa.mondo.rs/licni-razvoj/popularna-psihologija/a9050/5-nacina-da-pomognete-depresivnoj-osobi-kako-vratiti-mentalno-zdravlje-i-radost-u-zivot.html>
- 4.) <https://www.youtube.com/watch?v=jxpxYx8RCPQ> (Dr Sang Li- Kako savladati depresiju)
- 5.) <https://www.youtube.com/watch?v=CHerOwTFRUU> (Dr Boro Vujasin- Ljubav kao najbolja hrana i najbolji lek)

VICTORY OVER DEPRESSION

Summary of work:

Introduction: Depression, as a modern disease, took on an epidemic character at the beginning of the 21st century, which is completely contrary to the design and need of human life. The goal of the work is to indicate the causes of depression, as well as the way to overcome and eliminate depressive situations.

The methodology of the work is based on knowledge from scientific professional literature from written and electronic publications, as well as on the basis of own experience. **The results of the work** confirm that a wonderful program for happiness has been designed, created and found in our brain. The hormones endorphin, serotonin, dopamine, oxytocin, cck, melatonin are produced there, when we are love and when we vibrate in love. When there is a lack of love in us and around us, there is a change in the genetic structure in terms of their appearance, and the production of happiness hormones does not occur and human beings become depressed. Antidepressant drugs, which official medicine tries to solve cases of patients' depression, do not lead to the disappearance of depression, but only to the alleviation of symptoms. Electroshock and magnetic wave therapy provide improvements that are short-lived but with significant side effects. Love in your heart for God, for yourself, for your neighbors and for everything that exists, is truly the best recipe for a cure for depression and a happy life as a whole. **Conclusion:** I really want you to believe and know that God loves us unconditionally, regardless of who we are and regardless of what kind of past we have had. Let's look at the cross. Jesus Christ died for us. When we really accept that truth and faith in our hearts, then we will understand and feel God's unconditional love more and more strongly. As we begin to know that love more and more strongly, then the anger, hatred, unbelief that Satan has put in our heart will be pushed away and we will be able to forgive, we will be able to understand why someone treated us like that. Then we will be able to change and start loving everyone around us, as well as those who didn't love us, and then they will change too. It is the most wonderful solution. Jesus is the best psychiatrist. He loves us unconditionally.

Key words: Depression, love, genes, medicine.

Vesna Murgaški, prof. nemačkog jezika

Novi Sad, Republika Srbija

vesnamurgaski@gmail.com

NAŠE MISLI KROJE NAŠ ŽIVOT

Sažetak:

Uvod: Verujem da su mnogima poznate reči oca Tadeja, koji je iskustveno potvrdio naučnu činjenicu : „Kakve su nam misli, takav nam je život“. **Cilj rada** jeste da svojim ličnim iskustvom potvrdim gore navedenu istinu, da naše misli kroje naš život. **Metodologija rada** se zasniva na saznanjima iz dostupne literature, kao i opisu moga ličnog iskustva. **Rezultati rada** potvrđuju da naše misli šalju svoje talasne informacije, ne samo našem telu, nego i van njega, te da se protežu teoretski (i praktično) kroz ceo univerzum, jer sve jeste povezano i svi smo jedno, a ujedno svako ljudsko biće jeste unikat inteligencije koja je sve osmislila i stvorila, te nama ljudskim bićima dala mogućnost da budemo kreatori svoga života i svoje ovozemaljske sudbine. **Zaključak:** Moja iskustva su dokaz koliko je naš organizam savršen biokompjuter i koliko naše misli upravljaju sa njim, i da mogu aktivirati program samoisceljenja. Istinite su reči oca Tadeja: “Kakve su ti misli, takav ti je i život.”

Ključne reči: Misli, život, zdravlje.

Rad:

Uvod: Verujem da su mnogima poznate reči oca Tadeja, koji je iskustveno potvrdio naučnu činjenicu: „Kakve su nam misli, takav nam je život“.

Cilj rada jeste da svojim ličnim iskustvom potvrdim gore navedenu istinu, da naše misli kroje naš život.

Metodologija rada se zasniva na saznanjima iz dostupne literature, kao i opisu moga ličnog iskustva.

Rezultati rada potvrđuju da naše misli šalju svoje talasne informacije, ne samo našem telu, nego i van njega, te da se protežu teoretski (i praktično) kroz ceo univerzum, jer sve jeste povezano i svi smo jedno, a ujedno svako ljudsko biće jeste unikat inteligencije koja je sve osmislila i stvorila, te nama ljudskim bićima dala mogućnost da budemo kreatori svoga života i svoje ovozemaljske sudbine.

Radi do sada rečenog, želim svojim ličnim primerom da donekle potvrdim zapisanu istinu u drevnim spisima i potkrepljenu savremenim naučnim saznanjima, do kojih sam samoinicijativno došla u svom dosadašnjem životu.

Saznala sam, shvatila i osetila, koju snagu ima ljubav, vera i nada, kada ispune našu dušu, da spreče ili ublaže moguću neizbežnu fizičku povredu.

Inače, ja volim i uživam u muzici, plesu i sportu. Na jednom skijaškim sportskim radničkim igrama u Kolašinu, u Republici Crnoj Gori, dan pre takmičenja spuštala sam se stazom dugom oko 2 km, nagiba oko 45 stepeni. Prilikom skijanja

naišla sam na strmi uski klanac oblika korita, gde me je iznenadila grupa skijaša koji su se u plugu zaustavili i stajali. Odlučila sam da ih zaobiđem (bilo ih je oko 15) i nastavim spuštanje. Kada sam na kraju korita zaobišla poslednjeg izgubila sam ravnotežu, pala sam i sela na skije. Tom prilikom, ostala sam bez štapova. Ležeći na skijama pokušavala sam laktivima i rukama bezuspešno da se zaustavim.

Ležeći na skijama, zbog potiska moje težine ubrzanje je bilo sve veće i veće. Razmišljala sam šta da uradim. Da li da se bacim u stranu ili ne? Shvatila sam da je to rizično, jer tumbanjem tela mogu da povredim kičmu.

Moja sreća jeste što od malena imam osobinu da posle trenutne panike uđem u potpuni smiraj i racio, i da razmislim šta mi je najpametnije učiniti.

U daljini spram staze ugledla sam kao zid preprečenu stenu, visine petospratne zgrade, širine oko 5 ulaza i shvatila da je iz ovog ležećeg položaja nikako ne mogu zaobići, i da će me inercija zalelepiti za stenu i povrediti.

Pošto jako volim sport i muzičke večeri, nisam mogla da zamislim i pomirim se sa takvim ishodom, pa sam oko 200 metara pre udara u stenu pomislila: „Pa neću, pa nećeš me Bože zalepiti za tu stenu i povrediti“. Deset do petnaest metara nakon moje pomisli i vizualizacije da ja večeras igram u društvu, ja sam se potpuno zaustavila na strmini, kao u jednom od crtanih filmova Tomija i Džerija koji jure na skijama i naglo se ukopaju, ili kao kad leti helikopter, pa se zaustavi i lebdi u istom mestu.

Dok sam još ležala na skijama, iznad mene se pojavila glava mog kolege koji me je upitao: „Kojim tripom si se ti zaustavila?“ Ja sam mu odgovorila: „Pomolila sam se tvom Bogu.“

Tada još uvek nisam bila krštena, a moj kolega jeste. Shvatila sam da je Bog poslušao moju molbu i svojom moći anulirao silu inercije, te me spasao od sigurne velike povrede.

Da nisam imala toliko svedoka, koji su tada bili na stazi, ja o tome ne bi mogla da pričam, jer bi mislili da sam izmislila taj događaj.

Kada se setim tog događaja i razmišljam o njemu, osetim istinitost tvrdnje: „Kakve su ti misli, takav ti je život.“

Moje misli i osećaj u srcu, odbijali su da sebe zamislim i vidim povređenu. Sebe sam u tom momentu videla kako se veselim i igram uz muziku na muzičkoj večeri.

U mom, do sada 75-godišnjem životu, više puta sam se osvedočila koliko je neophodno iskreno razgovarati sa svojim telom.

Pre oko 10 godina, izašavši ispred moje zgrade osetila sam snažnu aritmiju srca i uplašena stala kao ukopana. Po mojoj ustaljenoj navici, da kad se uplašim umom odem u racio, to sam učinila i tada. Upitala sam se šta mi je najpametnije učiniti, i obratila sam se u mislima svome srcu rečima: „Ne brini srce moje, tu sam ja da te čuvam.“ Nakon toga nisam osetila nikakvo lupanje i preskanje moga srca, pa sam nastavila svojim putem.

U naredne dve godine, to mi se jednom godišnje ponavljalo, ali svaki put nakon mog obraćanja srcu, problem se odmah rešio, i do dan danas nikad se više nije ponovio.

Prošlogodišnja kontrola kod kardiloga i urađeni ekg pregled su potvrdili da moje srce ispravno radi.

Zaključak: Moja iskustva su dokaz koliko je naš organizam savršen biokopjuter i koliko naše misli upravljaju sa njim, i da mogu aktivirati program samoisceljenja. Istinite su reči oca Tadeja: “Kakve su ti misli, takav ti je i život.”

Ključne reči: Misli, život, zdravlje.

LITERATURA

- 1.) <https://www.youtube.com/watch?v=gxnr2sQabcM> (Trag u vremenu: Moć dobre misli)
- 2.) <https://www.youtube.com/watch?v=i3FYJDYSdQY> (Trag u vremenu: Put dobra oca Tadeja)
- 3.) „Vidovdan.org - Немања Јовић: Последњи дани Оца Тадeја”. *web.archive.org. 2015-01-10. Архивирано из оригинала 10. 01. 2015. г.* Приступљено 2020-03-24.
- 4.) https://putevimapravoroslavija.info/najlepse-pouke-i-citati-oca-tadeja/#google_vignette
- 5.) Lično iskustvo

Vesna Murgaški

OUR THOUGHTS SHAPE OUR LIVES

Summary:

Introduction: I believe that many people are familiar with the words of father Tadej, who empirically confirmed the scientific fact: "As our thoughts are, so is our life". **The goal of the work** is to confirm the truth stated above with my personal experience, that our missions shape our lives. **The methodology of the work** is based on knowledge from the available literature, as well as a description of my personal experience. **The results of the work** confirm that our thoughts send their wave information, not only to our body, but also outside it, and that they extend theoretically (and practically) through the entire universe, because everything is connected and we are all one, and at the same time every human being is unique intelligence that designed and created everything, and gave us human beings the opportunity to be the creators of our lives and our earthly destiny. **Conclusion:** My experiences are proof of how our body is a perfect biocomputer and how much our thoughts control it, and that they can activate a self-healing program. Father Tadej's words are true: "As your thoughts are, so is your life."

Keywords: Thoughts, life, health.

SNOVI KAO PUTOKAZI

Sažetak rada:

Uvod: Snovi su druga realnost u kojoj provedemo trećinu života. **Cilj:** Predstavljanje ovog rada predstavlja mogućnost spoznaje samoga sebe i svoje svrhe, kao i Božanske princeze/princa koja nas voli. **Metodologija:** Metodologija rada se ogledala u ličnom iskustvu spoznaje same sebe u radu sa samom sobom, raznim tehnikama na višim nivoima, molitvama, ljubavlju prema samoj sebi i ostalima, te tako dolazeći do odgovora/rešenja mnogih situacija. **Rezultati rada:** Rezultati rada potvrđuju da upoznavanjem duše, možemo doći do odgovora na naša svakodnevna dugogodišnja pitanja i pronaći put izlječenja, i spoznati svoju ovozemaljsku svrhu, kao i prevazići samoga sebe. **Zaključak:** Za nas su mnoge stvari neobjašnjive. Mi između neba i zemlje postavljamo granice našom mišlju. Zato se ne ograničavajmo. Budimo ljubav i kao ptica raširimo svoja krila, kako bi videli svoju unutrašnju lepotu, koja je spojena sa našim unutrašnjim detetom. Ljubav nas svakodnevno opominje, da nam daje šansu za nove mogućnosti i da pomerimo svoje granice spoznaje. Budimo uvek budni, jer snovi znaju da nam pokažu naš smer, kada ih znamo pratiti i prepoznati njihove znakove. Oni nam na našem putu, i pored puta daju smernice. Sve to jeste ljubav, koja je i smisao našeg postojanja.

Ključne reči: Ljubav, snovi, smisao postojanja.

Rad:

Uvod: Snovi su druga realnost u kojoj provedemo trećinu života.

Cilj: Predstavljanje ovog rada predstavlja mogućnost spoznaje samoga sebe i svoje svrhe, kao i Božanske princeze/princa koja nas voli.

Metodologija: Metodologija rada se ogledala u ličnom iskustvu spoznaje same sebe u radu sa samom sobom, raznim tehnikama na višim nivoima, molitvama, ljubavlju prema samoj sebi i ostalima, te tako dolazeći do odgovora/rešenja mnogih situacija.

Rezultati rada: Rezultati rada potvrđuju da upoznavanjem duše, možemo doći do odgovora na naša svakodnevna dugogodišnja pitanja i pronaći put izlječenja, i spoznati svoju ovozemaljsku svrhu, kao i prevazići samoga sebe.

Volba (ljubav) je univerzalni izbor i cilj, gde se spajaju svetovi, gde duša pronalazi sebe i daje život.

Snovi su druga realnost u kojoj provedemo trećinu života. Postavljajući pitanja jesu li snovi noćna mora, jesu li stvarni, zaustavljam se na momenat, i na trenutak ulazim u unutrašnjost sebe i dobijam odgovor. Kada prelazimo iz sveta u svet, bivaju razni i prelepi lepi snovi koji su puni ljubavi, sreće, spokoja...

Duša prolazi iz jedne u drugu realnost. Kada smo budni, osećaj se pomera iz unutrašnjeg u spoljašnji svet. Naše telo uvek daje signale u kom stadijumu ćemo bitisati.

Postoje više vrsta realnosti.

Naša intuicija je kao putokaz snova, koju treba razvijati za sebe i pratiti. Potrebna je iskrenost, oslušivati sebe i osetiti svoje telo. Ponekad emcija ljubavi i osećanja koje proističu iz nje, mogu da nas sputavaju, te ih radi toga treba i kontrolisati.

Istina je da svi sanjaju, ali da svako ne pamti svoj snove. Snovi su često rezultat neke situacije o kojoj se razmišlja. To je odbrambeni sistem. Kada zaspimo naš mozak se ne gasi, već radi i više nego kada smo budni. To je zaista specifično vreme. Sve nam je dato, samo ono što nam je dato treba pravilno koristiti.

Čovek treba da pazi na svoju dušu, da je čuva, da ne padne u iskušenje.

Ja verujem u snove i maksimalno ih pratim koliko je u mojoj moći. Snovi mi daju dosta odgovora. Dar je na nama da ih prepoznamo. Zahvalna sam što postoje i što ih prepoznajem. Snove znamo i slediti. Neki snovi su doista jako upečatljivi.

Moja duša prolazi kroz ogromno iskustvo, jer volim da putujem kroz carstvo snova. To su za mene veliki izazovi. Mnogo puta u toku noći ili ranog jutra osećam kako se moja duša vraća u moje telo, i trgnem se. Pri ustajanju mnogo puta osećam prisustvo nekoga, ili povratak iz jednoga u drugi svet.

Između neba i zemlje je puno toga. Kao što sunce svakodnevno izlazi, tako i mi imamo svakodnevna iskustva. Naša duša se raduje novom. Misli koje reprodukujemo za noć jesu manifestacija onoga šta se dešavalo tokom dana. To je na neki način realizacija iz vanjskog sveta. Obično što nismo uspeli u vanjskom svetu manifestira se u snovima.

Misli nam se nikada ne zaustavljaju. Naš mozak radi najviše kada spavamo, jer mu mi dajemo slobodu i ne opterećujemo ga u toku spavanja. Koliko mi se puta dogodilo, za nekoga čudna, a za mene već normalna stvar. Postavljam si ponekad pitanje u kojoj dimenziji jesam. Naravno, ja sam u carstvu snova, ili na zemlji, ili sam u međuprostoru.

Moji snovi su živi. Moji snovi su pečat opstanka ljudske duše. Oni govore o borbi između dobra i zla. U snovima se manifestuje dolazak nevidljivih sila, gde je jako tanka nit ili prostor između nevidljivih svetova. Radi toga poručujem da svako stalno budan bude, da se moli Stvoritelju i čuva svoju dušu, kako bi imao blagostanje, napredak, večnost... Sve nam je to, kao mogućnost dato. Gospode pomiluj, i hvala Ti.

Ne pamtim tačno datum, ali jesen je davala svoje čari. U potkrovlju je bila mala sobica gde sam se osećala sigurno. Radila sam jako puno sati kao menažer/prodavac. Dolazila sam iscrpljena i sa radošću koračala u svoje carstvo snova. Tu mi je duša prolazila kroz veliki izazov. Došla sam u drugu državu,

svoju otadžbinu, gde mi nije bilo lako na početku. Sada se na sve to nasmejem, i sa radošću se zahvaljujem na ogromnom iskustvu.

Iskreno rečeno, nisam osoba koja se vraća u prošlost, ali potreba da ovo iskustvo prenesem je čekala dve godine, koja konačno izlazi na videlo.

Izražavam ogromnu zahvalnost na postojanju kongresa „KONGRES LJUBAVI“ i svim učesnicima kongresa.

Opisaću jedan moj san, koji je bio veoma živ, koji je oslikavao borbu za opstanak. Desilo se negde u planini, gde je bio predivan manastir, a verujem da je to bilo i sveto mesto. U snu, ja se nalazim na krovu i držim se za krst. Na momente pogledam dole i vidim da sveštenici u crnim mantijama trče u haosu da spasu manastir pošto je dole voda, poplava. Odjednom mi se pogled pruža na visine i vidim predivno vedro nebo kako proseže svoje fantastične boje, gde se oblačici provlače i sunce pruža svoje krake. Anđeli se vesele i posmatraju šta se dešava dole, a ja sva ushićena od radosti i lepote na nebu progovaram: „O Anđeli kako ste lepi i kao je sve predivno.“

Odjednom ispred mene, hvata me ogroman izazov (druga strana), kome čak ni ime ne mogu da izgovorim, i nasilno mi daje hranu u usta. Bože pomози, pomislila sam. Duša mi se otimala, jecala, vapila za pomoć.

Tada mi je zazvonio alarm za posao. San se prekida i počinje tumaranje, borba. Svega sam svesna, uplašena, duša se vraća u telo. U strahu sam. Jedva ustajem iz kreveta. Duša mi jeca i kreće postepeno moje čišćenje uz molitvu Bogu i svim svetima, anđelima, precima, sa poštovanjem prema svojoj duši i strahom za moj opstanak. Molila sam na kolenima i naklonom ka svemu...

Tokom dana, kroz svoje svakodnevne obaveze i izazove na momente mi dolazi misao: „Šta će biti i zbog čega, zašto, ko sam ja?“ Odjednom šef dolazi i saopštava nam da dolazi novi produkt „hog dog“ pod šefovim imenom. Tada sam se setila moga sna. Bila sam u panici. Odjednom sam zastala i pitam se šta ja ovde radim?

Ogroman boj i sa samom sobom. Hvala dragom Bogu, da sam se posle izvesnog vremena izvukla iz tog začaranog kruga. Zato vas molim čuvajte vašu dušu, vašu „Božansku princezu“ kako sam je ja počela oslovljavati i moliti joj se.

Na fizičkom nivou, kod mene je nastala bolest jednjaka, želudačna kila, masna jetra, holesterol.

Najteže mi je palo odvajanje od svoje porodice, gde mi je bila dužnost, da od svojih predaka očuvam svoje korenje i ljudstvo, da radim na napretku i spasenju sebe i celoga sveta.

Veliki je blagoslov pronaći sebe i svoj put. Zahvalna sam na tome. Znam da je Bog uvek sa nama, i da nam šalje Božanske prinčeve i princeze na korist ljudskome svetu.

Tumarajući i tražeći pomoć na svim nivoima, naravno pod kontrolom same sebe, ide sledeće iskustvo.

Prolazile su godine, a brz tempo života mi ne nedozvoljava dubinski rad na sebi. Rekla sam DOSTA! U mom životu mi se pojavio kontakt sa osobom koju

prepoznaje moja duša. Da li je to bila misterija? Ni jednog trenutka nisam sumnjala u srodnost naših duša. Ni kilometri nam nisu mogli ništa, jer duše znaju svoj put. Bog uvek otvori put tamo gde treba. Postepeno prepoznajući znakove pored puta, sa zahvalnošću i upornošću ka dobrom i taj izazov je rešen.

Slušajte sebe i svoje unutrašnje dete.

Izražavam ogromnu zahvalnost mojim precima što me vode ispravnim putem. Slavim njihove duše i neka idu ka svetlosti, ka Bogu.

Amin.

Iskustva su ogromna i hvala na njima.

Verujem da sam se u mojim iskustvima povezala sa samom sobom, i sa svojom Božanskim princezom.

Možemo pronaći bezuslovnu ljubav i sami sebe slušajući se. Budimo fantastični i moćni u ljubavi i veri kao što jesmo. Svako od nas može da pokrene planine, ceo svet... Čuvajmo svoje misli.

Zaključak: Za nas su mnoge stvari neobjašnjive. Mi između neba i zemlje postavljamo granice našom mišlju. Zato se ne ograničavajmo. Budimo ljubav i kao ptica raširimo svoja krila, kako bi videli svoju unutrašnju lepotu, koja je spojena sa našim unutrašnjim detetom. Ljubav nas svakodnevno opominje, da nam daje šansu za nove mogućnosti i da pomerimo svoje granice spoznaje. Budimo uvek budni, jer snovi znaju da nam pokažu naš smer, kada ih znamo pratiti i prepoznati njihove znakove. Oni nam na našem putu, i pored puta daju smernice. Sve to jeste ljubav, koja je i smisao našeg postojanja.

Ključne reči: ljubav, snovi, smisao postojanja.

LITERATURA

- 1.) <https://elle.rs/Stav/Zivot-i-ljubav/a32224/Sta-znace-snovi-koje-sanjamo.html>u-sluze-snovi/
- 2.) <https://n1info.rs/magazin/lifestyle/sta-kazu-neurolozi-cem>
- 3.) <https://mindberg.rs/resources/snovi/>
- 4.) <https://www.bbc.com/serbian/lat/svet-52700816>
- 5.) Lično iskustvo

Vesna Mihalj

DREAMS AS GUIDELINES

Summary of the work:

Introduction: Dreams are another reality in which we spend a third of our lives. **Objective:** The presentation of this work represents the possibility of knowing oneself and one's purpose, as well as the Divine princess/prince who loves us. **Methodology:** The methodology of the work was reflected in the

personal experience of self-knowledge in working with oneself, various techniques at higher levels, prayers, self-love and others, thus arriving at answers/solutions to many situations. **Results of the work:** The results of the work confirm that by getting to know the soul, we can find answers to our daily long-standing questions and find a way to healing, and realize our earthly purpose, as well as overcome ourselves. **Conclusion:** For us, many things are inexplicable. We set the boundaries between heaven and earth with our thoughts. So let's not limit ourselves. Let's be love and spread our wings like a bird, so that we can see our inner beauty, which is connected to our inner child. Love reminds us every day, that it gives us a chance for new possibilities and to push our limits of knowledge. Let's always be awake, because dreams know how to show us our direction, when we know how to follow them and recognize their signs. They give us directions on our way, and by the side of the road. All this is love, which is the meaning of our existence.

Keywords: Love, dreams, meaning of existence.

Olja Mićunović, MA, MSc

Novi Sad, Republika Srbija

oljamicunovic@gmail.com

ŽENA, UZVIŠENO BIĆE LJUBAVI

Sažetak rada:

Uvod: Energija je svuda oko nas. Neuništiva. Energija prirode, muška i ženska, energija ljubavi, spiritualna energija, energija Univerzuma... Energija smo svi i sve oko nas. Ako je materija neuništiva kako su nas bez objašnjenja iz fizike učili nekad, onda je energija. Njeno očitovanje kroz frekvencije i vibracije nam pomaže da se povežemo u Jednosti. Postanje i beskonačnost su ne baš lako (ako uopšte) dostupne i preznačajne teme za naše neosvešćene umove, neprobudena srca i preagresivni ego. Provokacija koja je u osnovi svih istraživanja. **Cilj** nam je da je sagledamo u fenomenološkom svetlu što bi bio pokušaj prevazilaženja sagledavanja nje kao vrste, sa svim specifikacijama, definicijama i sortiranjima, već da pokušamo da je sagledamo kao Biće ljubavi. Lepu, prisutnu, ljubavnu. **Opštenaučna metodologija**, hipotetičko-deduktivna metoda), sumnja koja zaiskri u umu, želja za saznanjem, za nekim razrešenjem, za tim mnogim odgovorima koji su nedorečeni ili skriveni, do kojih se mora tragati i stalno pitati i preispitivati, tera nas da promišljamo o mnogo čemu. Moglo bi se reći da je najbolji početak onaj iznutra. **Rezultati:** Razumeti sebe, da bi razumeli druge. Naša želja je da približimo na jedan autentičan, šaljiv i unikatan način temu koja je svima bliska, ili bar znana, a to je Žena. **Zaključak:** Emanacija nezamenljivog i nepromenljivog, srži samog života, majka, kćerka, žena, atomska čestica univerzuma i sveta kakvog znamo. Probudena – najvidljivija karakteristika savremene žene XXI veka.

Ključne reči: Žena, estetika, etika, lepota, ljubav, istina.

Rad:

Žena kao estetski fenomen

Pre nego počnemo opravdavati i opisivati izbor ovog estetskog fenomena pozvaćemo se na definisanje fenomenologije kao učenju o opisivanju fenomena (datosti), a ne kao istraživanju značenja i smisla fenomena, tj. nauke o sagledavanju suštine (eidos). To će nam, nadamo se, omogućiti malo autonomije u izboru i opisu teme, pa pošto nam nije cilj da postignemo značaj jednog diskursivnog naučnog rada, onda ćemo se braniti esejističkim pokušajem.

"Napredak se ne sastoji u iznalaženju nečeg dotad još ne čuvenog, nego u smisaonom oživljavanju onoga na što smo navikli. Što je građa poznatija, umetničko oblikovanje može biti veće."³⁹ Ne insistirajući na originalnosti teme već izbora, pokušaćemo opisati sopstveno viđenje interesantnog uspona i razvoja

³⁹ Estetika, S. Petrović, str. 85.

"lepše polovine sveta". Božanska tvorevina najvišeg Kreatora, njegovi pomagači iste božanske čestice – duše koje su izabrale ulogu roditelja, čudo života – deljenje oplodene jajne ćelije, srce koje počinje da kuca u frekvenciji najviše ljubavi, čedo koje u sebi nosi zapise svih svojih predaka i sva znanja od postanja, biće presvetlo i presveto, a nesvesno... da li je to pretenciozna 'definicija' stvaranja? Možda je ipak bolje reći... Prvi tvorac – genetski kod, njegovi nosioci – roditelji, njihova emocionalna i pedagoško-vaspitna funkcija, socijalizacija, društveno-politički i religiozni uticaji, bliže i šire okruženje, daju jednu veliku riznicu jedinstvenosti i originalnosti jedinki ovog estetskog fenomena. Već razumno rekosmo preambiciozna tema, ali perspektiva iz koje posmatramo, osmelila nas je da stanemo u odbranu teza koje ćemo navesti kao odbranjive ili makar delimično tačne, uz izvinjenje svim pripadnicima muškog pola, jer su i oni delimično doprineli postavljanju pitanja i uspostavljanju teza.

Žena kao umetničko delo

Žena na početku XXI veka nalazi se "u međuprostoru između a) "objektivne stvarnosti" tj. života i njegove realnosti", "zatim b) "ličnosti tvorca" " koji može biti višestran" i najzad c) "ličnosti doživljavaoca" kome se 'umetničko delo' obraća kako bi mu pružilo zadovoljstvo, izazvalo složena osećanja i ideje." ⁴⁰ Dakle, ona je "objektivna i subjektivna, delotvorna i izražajna". ⁴¹

Da li se onda može nazvati umetničkim delom? Šta može da se desi ukoliko se ugura i stane u red sa ostalim ženama svih prethodnih vekova: Kleopatre, Jovanke Orleanke, carice Milice, kraljice Elizabete... koje su bile "samo" ličnosti i "samo" znamenite, ne i estetski fenomeni? Kako je onda svrstati u kategoriju koju bismo mogli proučavati i istraživati, ne samo o njoj čitati i diviti joj se? Psihologija i sociologija su grane koje bi umnogome pomogle da se shvati okruženje i posledice tog okruženja, možda čak i smernice i objašnjenja zašto je nešto takvo kroz sve prethodne poznate ili bar delimično znane tragove minulih vekova.

"Za lepotu su neophodne tri stvari... Na prvom mestu neokrnjenost ili potpunost, jer ono čemu nešto nedostaje samim tim je ružno. Zatim, odgovarajuća srazmera ili sklad. I, najzad, jasnoća: stoga se za stvari blistave boje kaže da su lepe." – Toma Akvinski kao i ostali filosofi i estetičari kroz vekove pokušava da kategorizuje, razloži, racionalizuje i postavi na svoje mesto pojmove estetskog i umetničkog, baveći se zakonima i normama, tipovima, kategorijama, vrstama, podvrstama; odnosima sa prirodom, okruženjem, umetnošću, stvaralaštvom i doživljajem.

Kako opravdati paralelu sa umetničkim delom? Usudićemo se reći da ovo umetničko delo prirode i njenih pomagača nije samo estetska vrednost, samo lepo i uzvišeno, samo "božanska tvorevina"... ono je i Istina i Logos i Etika, sve

⁴⁰"Estetika" S. Petrović, str. 25

⁴¹ Isto, str. 25.

sadržano u jednom. Odjednom! To možda prevazilazi umetničko delo kakvo poznaje i priznaje istorija estetike. Svaka teorija nosi sobom 'pro et contra' argumente. Sve najviše vrednosti ikada izrečene i odbranjene kroz filozofiju i estetiku kao njen ogranak, mogu se pronaći u *Njoj*. Zvuči banalno sasuti sve te vrednosti u jedno živo biće koje pri tome ne mora da sadrži najviše vrednosti na najvišem nivou, ali svakako ne može da se nazove neistinitom ova nametnuta tvrdnja da se iz ugla današnjeg čoveka *Žena* može pogledati drugim očima. Bar ukoliko se hipotetički prihvati ideja o tome. Čvrst stav o njenom zasluženom mestu na stranicama jednog esejističkog rada, svakako nije opravdanje postojanja tog stava, ali možda može biti povod za neki manji diskurs. Ako je kroz istoriju bila motiv umetničkog dela, model umetniku koji je iznosio na videlo estetiku njenog lica, tela, ruku, kose, očiju, osmeha, boli, patnje, emocije... onda danas sigurno zaslužuje da se sagleda kao autentično ili samostalno delo, autoportret sopstvenosti, ali i nametnute masovne popularne estetike kojoj ponekad/ili često robuje.

Da bi se ovakav stav donekle prihvatio moglo bi pomoći Kantovo 'zajedničko estetsko čulo' - *sensus communis aestheticus*. Istovremeno to može biti i skrivanje iza ukusa koje boji subjektivnim svaki doživljaj. Svejedno, pozivamo se na *sensus communis aestheticus* s vremena na vreme ne želeći da u potpunosti pokleknemo samo čulnom, intuitivnom i subjektivnom, već rukovodeći se i nekim opštim merilima estetskog, tj. opšteprihvaćenog od strane i kritičara i estetičara i recipijenta.

Lepa, uzvišena, umna, osećajna.

"Što bi pravi tzv. školovani estetičari, a i mi želimo to da budemo, takvo ispitivanje nazvali analizom strukture dela... ili još stručnije ontološkom analizom",⁴² postavili smo u naslovu ovog pasusa nekoliko polazišnih tačaka, iako nećemo stići da ih u potpunosti razvijemo u hipoteze:

Žena je lepa, uzvišena, umna, osećajna.

Lepota je neprikosnovena, implicitna, neoboriva, apsolutna i "de facto" istina, pa za početak 'dokazujemo' da je lepo i istinito, kao nasleđenu filozofsku smernicu. Lepota je Istina!

Da li je *Žena* prirodno ili umetnički lepo? Istorija je vekovima odvajala prirodu od čoveka, ne vezujući materiju sa duhom, intelektom, stvaralaštvom. Ipak, ona je sinteza materijalnog i duhovnog. Sinergija čulnog i duhovnog. Lepo telo materijalizuje fizičku lepotu. Znanje, obrazovanje, um i iracionalno čini njen duh. Emocija dobija snagu i postiže najveći uspeh ogledajući se u samim recipijentima i uživaocima njene lepote.

Koja je razlika između "prirodno lijepog" i "umjetnički lijepog" pita se Ivan Foht. Gde bi *Žena* mogla spadati, u koju kategoriju?

⁴² Estetika, S. Petrović, str.26

"...stav prema umetnosti pretpostavlja neku vrstu životnog aktivizma: Umetničko delo – delo čoveka, koji je u njega uneo raznovrsne elemente pogleda na svet, a iznad svega i pre svega volju za oblikovanjem... Stav prema prirodi – posmatrački, kontemplativni, gledalac i prosuđivač naprosto uživa u onome što je dato... pred njim, što ga očarava, što ga drži u tihoj ganutosti i smirenom divljenju."⁴³ Ili u čežnji, nežnoj uzdržanosti ili strasnoj želji.

Hegel vrlo ubedljivo kaže: "1. U prirodi nema duha, pa kako ona može biti estetički interesantna; bez duha nema ni istine, ni ljepote; 2. Nikom još nije pošlo za rukom da napravi tipologiju prirodno lijepih predmeta; zato nauka o prirodno lijepom nije ni moguća."⁴⁴ Hegel pretpostavlja sve čoveku i njegov logocentrizam može pomoći u ovom diskursu. "Žena" svakako jeste prirodno lepo, a opet je delo čoveka kao tvorca (čovek ovde predstavlja oba pola, op.a). Na pitanja koja Ivan Foht postavlja kao: "ima li prirodno lijepo planove i slojeve? Ima li 'dubinu' i 'izražajnost'?" u svom razmišljanju dalje kaže: "Njegova 'bliskost' i 'privlačnost' nisu u pitanju, jer i mi smo, srećom, još uvijek prirodna bića."⁴⁵ Ako je lepota prirodno savršenstvo, "lepši pol" svakako se takmiči sa prirodom samom (ako nakon svega dozvolimo da je uopšte odvojivi deo nje).

Žena je, dakle, dokaz kako prirodno lepo ima planove i slojeve, dubinu i izražajnost.

"Estetika bi, prije svega, trebalo da ispita izvore lijepog, zatim mehanizme njegove izgradnje i njegovog doživljavanja. Centralno pitanje bi bilo: na kakvom se principu konstituira prirodno lijepo za razliku od umjetnički lijepog."⁴⁶

Najznačajniji aspekt ili možda izazovnije ili lepše rečeno princip estetskog fenomena (verovatno ne samo po našem izboru), bio bi princip reproduktivne funkcije, jer uslovljava nastavak života i opstanak sveta. Estetika nikada nije razmatrala stanje duha kroz "blaženo stanje" gde se menja i fizička i psihička konstitucija organizma. Medicina, psihologija, psihijatrija jesu, ali ipak lepota koja izvire iz zadovoljnog, blaženog lica buduće majke dragocena je i u estetskom pogledu, kada se menja iz časa u čas dobijajući neku božansku, transcendentnu crtu. To znači da se materija menja stvarajući nove oblike, nove emocije, ali ne kontroliše transformaciju.

Uzvišena kao ideja, kao duh, kao emanacija samog života, kao osećanje. Kao Devica Marija. Ili Mona Liza. Ako je "vrhunac i kraj ljepote u božanskoj moći ljubavi"⁴⁷ onda kao emanacija ljubavi. Emanacija čulnog. Uzvišena kao Istina. Uzvišena kao Lepota. I apriori i aposteriori. I empirijski i transcendentno.

Biće ljubavi, koje ljubav prenosi na svoje potomke i sve oko sebe, i pronosi je onda kada je jednom oseti i razume, na svim nivoima, i u materijalnom i u

⁴³ Svakidašnji ukus, dr. Dragan Žunić, str.86.

⁴⁴ Uvod u estetiku, dr. Ivan Foht, str.42. (citativno iz 'druge ruke')

⁴⁵ Uvod u estetiku, dr. Ivan Foht, str 43.

⁴⁶ Uvod u estetiku, dr. Ivan Foht, str 43.

⁴⁷ Istorija estetike, Gilbert-Kun

duhovnom smislu. Biće ljubavi koje iracionalno i neobjašnjivo podiže ogromne težine, pomera sve prepreke, podnosi nepodnošljivo. Koje se žrtvuje u radosti zarad spasenja drugog.

Nikakva idealistička slika nije moguća, niti dostojna, niti tačna, niti dovoljna da opiše ijedno takvo biće ljubavi. Stoga ćemo se zadovoljiti delićima slike koja nam se za života stvara iz svih tih božanskih čestica koje ljudi jesu, bilo muškog ili ženskog pola, i razumeti da smo srećni kada osetimo i najmanji deo te ljubavi koju nam neko prenese. Hvala na svoj ljubavi ikada.

LITERATURA

- 1.) Petrović, Sreten "Estetika" . Beograd: Čigoja štampa 1996.
- 2.) Foht, Ivan "Uvod u estetiku" . Sarajevo: IGKRO "Svjetlost" 1980.
- 3.) Outli, Kit "Emocije". Beograd: CLIO 2005.
- 4.) Gilbert-Kun "Istorija estetike". Beograd: Kultura 1969.
- 5.) Žunić, Dragan "Svakidašnji ukus". Niš: Prosveta 1995.

Olja Mićunović

WOMAN, THE SUBLIME BEING OF LOVE

Abstract: It's been a lot discussions about energies in all forms and shapes, very often in communicology and psychology about male and female energy, about energy of love, spiritual energies, energies in nature, in Cosmos, in Universe. Provocation which is in the base of all researches, doubt which lightens in the one's mind, wish to know some solutions for numerous vagueness or hidden answers, to which one must search and constantly asking and questioning force us to think about lots of themes. You could say the best start is that one from inside oneself. To understand thyself, then the others. Our wish is to be closer in authentic, funny and original way to one theme which is close or at least known to all, and that is The Women. Emanation of irreplaceable, core of life itself, mother, daughter, female, atomic particle of the universe and the known world. Awaken – the most visible characteristic of modern woman in XXI century. It is a provocative theme, but our goal is to look at her in phenomenological sense what would be attempt to overcome looking at her as a specie, with all specifications, definitions and sorting, but to look at her as a Being of Love.

Key words: Women, esthetics, ethics, beauty, love, truth.

Kristijan Husarek, utemeljitelj Wake up metodologije

Osijek, Republika Hrvatska

kristijan.husarek@gmail.com

RAZUMIJEVANJE, UTJECAJ I ZAŠTITA OD ENERGETSKIH ENTITETA

Sažetak rada:

Uvod: Energetski entiteti su koncept koji intrigira mnoge, bez obzira na njihovu vjeru, kulturu ili znanstveno uvjerenje. **Cilj rada:** Ovaj rad istražuje prirodu energetskih entiteta, njihov utjecaj na ljudsku svijest i emocionalno stanje te metode zaštite od negativnih utjecaja. **Metodologija rada** se zasniva na vlastitom višegodišnjem saznanju i iskustvu u radu s energetskim entitetima.

Rezultati rada potvrđuju da smo u današnjem svijetu izloženi različitim energetskim utjecajima, te da je važno razumjeti prirodu energetskih entiteta i naučiti se zaštititi od njihovih negativnih utjecaja. Integracija tradicionalnih duhovnih praksi s suvremenim znanstvenim spoznajama omogućuje nam da pristupimo ovoj temi na sveobuhvatan način. Kroz dublje razumijevanje, praktične tehnike zaštite i primjenu novih metoda poput energetske rešetke, možemo održati svoje energetsko polje čistim i harmoničnim, što pozitivno utječe na naše cjelokupno blagostanje. **Zaključak:** Energetski entiteti su kompleksan fenomen koji zahtijeva sveobuhvatan pristup. Razumijevanje njihove prirode, utjecaja i zaštite ključno je za održavanje emocionalne i duhovne ravnoteže. Integracija raznih pristupa, od tradicionalnih duhovnih tehnika do suvremenih znanstvenih istraživanja, omogućuje nam da bolje razumijemo i upravljamo ovim fenomenom.

Ključne riječi: Energetski entiteti, wake-up metodologija.

Rad:

Uvod: Energetski entiteti su koncept koji intrigira mnoge, bez obzira na njihovu vjeru, kulturu ili znanstveno uvjerenje.

Cilj rada: Ovaj rad istražuje prirodu energetskih entiteta, njihov utjecaj na ljudsku svijest i emocionalno stanje te metode zaštite od negativnih utjecaja.

Metodologija rada se zasniva na vlastitom višegodišnjem saznanju i iskustvu u radu s energetskim entitetima.

Rezultati rada potvrđuju da smo u današnjem svijetu izloženi različitim energetskim utjecajima, te da je važno razumjeti prirodu energetskih entiteta i naučiti se zaštititi od njihovih negativnih utjecaja.

Integracija tradicionalnih duhovnih praksi s suvremenim znanstvenim spoznajama omogućuje nam da pristupimo ovoj temi na sveobuhvatan način.

Kroz dublje razumijevanje, praktične tehnike zaštite i primjenu novih metoda poput energetske rešetke, možemo održati svoje energetsko polje čistim i harmoničnim, što pozitivno utječe na naše cjelokupno blagostanje.

1. Povijesni pregled vjerovanja o energetskim entitetima:

Energetski entiteti prisutni su u različitim kulturama i duhovnim tradicijama. Primjerice, u šamanizmu, entiteti su viđeni kao duhovi prirode ili predci koji komuniciraju s ljudima.

Egipatska mitologija povezuje entitete s bogovima i božanstvima, dok hinduizam prepoznaje koncept prane, božanske energije koja teče kroz sve živo.

2. Znanstveni pristup energetskim entitetima:

Iako znanost ne može potpuno objasniti fenomen energetskih entiteta, postoje istraživanja koja sugeriraju da ljudska svijest može percipirati energije koje nisu vidljive golim okom. Studije o auri i energetskim poljima oko tijela ukazuju na mogućnost percepcije ovih entiteta. Također, neka istraživanja iz područja kvantne fizike otvaraju mogućnost postojanja energija koje nisu direktno opažene klasičnim znanstvenim metodama.

3. Psihološki aspekti energetskih entiteta:

Energetski entiteti mogu utjecati na naše misli i osjećaje. Osjećaj tuge ili tjeskobe bez očiglednog razloga može biti povezan s prisutnošću negativnih energetskih entiteta.

Psiholozi sugeriraju da su ovi osjećaji rezultat podsvjesne percepcije negativne energije okoline ili unutarnjih sukoba u psihi.

Također, istraživanja pokazuju da negativne emocije poput straha ili ljutnje mogu biti povezane s određenim obrascima energetskih aktivnosti u mozgu.

4. Praktične tehnike za rad s energetskim entitetima:

Zaštita od negativnih entiteta ključna je za održavanje emocionalne ravnoteže. Evo nekoliko tehnika:

A.) Vizualizacija zaštite:

Zamislite se okruženi svjetlosnim štitom ili balonom bijele svjetlosti. Možete vizualizirati i da se povezujete s prirodom ili s nekim izvorom svjetlosti.

B.) Energetsko čišćenje:

Redovito čistite svoju auru i prostor oko sebe. Upotrijebite kadilo, kristale ili zvuk. Ovo je posebno korisno nakon izlaganja negativnim situacijama ili ljudima.

C.) Grounding:

Povežite se s energijom Zemlje. Možete to postići hodanjem bosi po travi, meditacijom na otvorenom ili jednostavno vizualizacijom povezivanja s korijenjem Zemlje.

D.) Namjera:

Postavite jasnu namjeru da se zaštitite od negativnih energija. Možete koristiti afirmacije ili molitve koje odražavaju vašu namjeru za zaštitu i čišćenje.

5. Društveni i kulturni utjecaji na percepciju energetskih entiteta:

Različite kulture imaju različite poglede na energetske entitete. Tradicionalni rituali i običaji često igraju ključnu ulogu u načinu na koji ljudi doživljavaju i

komuniciraju s entitetima. Na primjer, u nekim kulturama postoji bogata tradicija rituala čišćenja prostora ili osoba od negativne energije, dok u drugim kulturama entiteti možda nisu široko prihvaćeni ili se tretiraju s nepovjerenjem.

6. Različite vrste energetskih entiteta:

A.) Pale i zalutale duše: Duše preminulih ljudi koje su ostale na zemaljskoj razini.

B.) Pali anđeli: Entiteti koji su nekada bili anđeli, ali su "pali" ili odvojeni od svjetlosti.

C.) Demoni: Zle sile koje iskušavaju i manipuliraju ljudima.

D.) Arhoni: Niža božanstva ili upravitelji materijalnog svijeta u gnostičkim učenjima.

E.) Matriti: Energetska polja formirana kroz ponavljajuće obrasce misli ili emocija koja iscrpljuju naše energetske potencijale.

F.) Astralni priljepci i astralni paraziti: Entiteti koji se vežu za ljudsku auru i hrane ljudskom energijom.

G.) Entiteti ovisnosti: Povezani s ovisnostima poput alkoholizma, ovisnosti o drogama itd.

H.) Entiteti straha, tuge, ljubomore i zavisti: Entiteti povezani s određenim negativnim emocijama.

Energetska rešetka kao metoda zaštite:

Jedan od učinkovitih načina zaštite od negativnih energetskih entiteta je korištenje energetske rešetke. Ova tehnika, koja je dio wake-up metodologije, pokazala se izuzetno učinkovitom u brzom uklanjanju entiteta i drugih remetilačkih faktora iz energetskog polja.

Rešetka omogućava prepoznavanje tipova entiteta koji su prisutni u polju i njihov uzrok koji je omogućio pristup. Osim što čisti polje, energetska rešetka pruža i zaštitu od daljnjih negativnih utjecaja.

Korištenjem ove tehnike, pojedinci mogu održavati higijenu svog energetskog polja, što je ključno za psihofizičko zdravlje.

Zaključak: Energetski entiteti su kompleksan fenomen koji zahtijeva sveobuhvatan pristup. Razumijevanje njihove prirode, utjecaja i zaštite ključno je za održavanje emocionalne i duhovne ravnoteže. Integracija raznih pristupa, od tradicionalnih duhovnih tehnika do suvremenih znanstvenih istraživanja, omogućuje nam da bolje razumijemo i upravljamo ovim fenomenom.

Ključne riječi: Energetski entiteti, wake-up metodologija.

LITERATURA

1) Vlastito saznanje i iskustvo u radu s entitetima

Kristijan Husarek

UNDERSTANDING, INFLUENCE AND PROTECTION FROM ENERGY ENTITIES

Abstract:

Introduction: Energy entities are a concept that intrigues many, regardless of their religion, culture or scientific belief. **Aim of the paper:** This paper investigates the nature of energy entities, their influence on human consciousness and emotional state, and methods of protection against negative influences. **Methodology** is based on personal knowledge and experience, gained during many years of working with energy entities. **The results of the work** confirm that today we are exposed to different energy influences, and that it is important to understand the nature of energy entities and learn to protect ourselves from their negative influences. The integration of traditional spiritual practices with modern scientific knowledge allows us to approach this topic in a comprehensive way. Through deeper understanding, practical protection techniques and the application of new methods such as the energy grid, we can keep our energy field clean and harmonious, which positively affects our overall well-being. **Conclusion:** Energy entities are a complex phenomenon that requires a comprehensive approach. Understanding their nature, influence and protection is essential to maintaining emotional and spiritual balance. The integration of various approaches, from traditional spiritual techniques to modern scientific research, allows us to better understand and manage this phenomenon.

Keywords: Energy entities, wake-up methodology.

Margareta Mudra, Access Bars fasilitator i praktičar, pisac

Beograd, Republika Srbija

margaretamudra@gmail.com

REČ U SLUŽBI LJUBAVI

LJUBAV = SVESNOST

Kao što Sunce bezuslovno, bez tačke gledišta i bez prosuđivanja sija i za „dobrog“ i za „lošeg“, tako i Ljubav i Svesnost imaju isti kvalitet, ako su uistinu ostvarene, bezuslovne i sveprisutne, jednake za sve i svakoga, sa dopuštanjem i prihvatanjem svega što JESTE.

Sažetak rada:

Uvod: Reč je dokaz da misao postoji. Reč je alat, čarobni štapić, sredstvo zabave, igre, zavođenja, a pre svega sredstvo vaspitanja i uma i tela i Bića. Reč u službi verbalnog izražavanja, praćena odgovarajućom energijom, ima veliku stvaralačku snagu i moć. Reč, plus energija kojom je obojena, je prilika za kompletno i precizno izražavanje, a time i alat stvaranja. I sve to je u službi otvaranja Svesnosti, postizanja i održavanja stanja Ljubavi. **Cilj rada:** Osvešćivanje govora u službi svesnosti i ljubavi; besprekorno korišćenje i upravljanje rečima, mislima i energijom. Upotreba svrsishodnog govora za lakši, lepši, zabavniji i smeliji Život. Svesni odabir reči u svakodnevnom životu, a koje su u službi ljubavi. **Metod rada:** Upoznavanje sa istinskim značenjem i vibracijom reči, kao i sa kvalitetom energije koja prati govor i reči. Oslobođanje i čišćenje od učvršćenih programa i uverenja, što otvara prazan prostor za više svesnosti o rečima koje izgovaramo. Upotreba reči kao alata za svesnosti zanata, što vodi u stanje besprekorne i bezuslovne ljubavi. **Rezultat:** Realizacija Bogougodnog Života u stanju Ljubavi i čiste Svesnosti na Planeti Zemlji. Ostvarenje Života dostojnog čoveka, čovečice i njihove dečice u skladu sa Prirodom i Kosmičkim Zakonima, po naumu i kreaciji Vrhunskog Stvoritelja. **Zaključak:** Sve što jesmo i činimo, **mi biramo**, bilo da smo toga svesni ili ne, mi biramo i ništa nam se ne dešava. Koji je prostor iz kog biramo, sa kojom svešću i iz kog stanja? **Odabirom reči, misli i pitanja koje koristimo stvaramo (svoj) život. Kakva su nam Pitanja, takav nam je Život.** Kakve su nam reči, takva su nam dešavanja i ostvarenja. Šta sve možemo da odaberemo da živimo smiren, prirodan, svestan život u ljubavi i su+stvaralaštvu sa svim što JESTE?

Ključne reči: Reč, Pitanje, Svesnost, Materija, Duh, Biće, Prema, Energija, Poštovanje, Dopuštanje, Poverenje, Ranjivost, Blagodarnost.

Rad:

Ljubav je stanje blažene, beskonačne i Božanske Svesti. Svesni odabir misli, reči, te njihova svakodnevna besprekorna upotreba u cilju realizacije bezuslovne svesnosti. **Svesnost = Ljubav. Ljubav i svesnost su (jedina) prava**

zaštita i izvesnost. Ljubav je stanje prisustva u čistoj svesnosti. Bezuslovna Ljubav je Bezuslovna Svesnost i obrnuto. Ljubav je otelotvorenje Života u fizičkoj, opipljivoj, materijalnoj ravni.

Stavljena je u definicije i pod uslove; stavljena je u proze i pesme, a šta Ljubav uistinu jeste?

Ljubav je najjača životna i isceljujuća sila u Univerzumu. Ljubav je stanje prisustva u čistoj svesnosti. Govorimo o Ljubavi koja je Božansko stanje Bića i Tela.

Veze i odnosi su uloge koje odigravamo na sceni koju nazivamo Život. Gledano iz tog prostora, ljubav je klasifikovana i definisana odgovarajućim ulogama, i time je ograničena, pa je samim tim upitno, *da li je to zaista ljubav?* Govoreći o međuljudskim vezama i odnosima, kroz uloge prepoznajemo: ljubav majke i oca prema detetu i deteta prema roditeljima, partnerska ljubav, ljubav prema prijateljima, prema „ovome i onome“, i tako redom. Te relacije mogu da budu i često jesu prožete ljubavlju (čitaj: svesnošću), a ipak često i nisu, jer su uslovljene faktorima koje nas kao ljudska bića oblikuju na emotivnom i mentalnom planu i u svim oblastima života. Prepoznajemo da su te veze i odnosi, uglavnom ispunjeni očekivanjima, tačkama gledišta i pretpostavkama, samim tim su uslovljene i izbacuju nas iz stanja prisutnosti i svesnosti, a samim tim iz stanja ljubavi.

Pojam Bezuslovne Ljubavi, ako uopšte može da se definiše, podrazumeva da stanje u kome se nalazimo je jedinstveno i posebno stanje svesti i ničim (spolja) nije uslovljeno niti uzrokovano, stanje u kome smo u totalnom dopuštanju i bez očekivanja. Ljubav je Prisutnost sa svim što jeste. Potpuna i bezuslovna prisutnost i pažnja. Pažnja, prisutnost i svesnost je kada je sve uključeno u taj prostor i bivanje. Svesna pažnja je sveprisustvo sa svim što jeste u prostoru i bivanju, za razliku od fokusa koji je zaglavljenost u jednoj tački, i tada ne vidimo i nismo svesni i prisutni sa celinom; ne uzimamo „sve“ u obzir. Predanost, za razliku od fokusa, omogućava razvoj teme i oblasti nekog našeg interesovanja i uključuje sve što je u tom prostoru.

Moja strast i inspiracija su reči. Njihovo značenje, svrha, namena i namera, kao i svesnost o energiji i stanju bića koje prati i oboji reči.

Reč je sredstvo vaspitanja, edukacije, obrazovanja, izražavanja, opštenja. Reč je magijsko sredstvo, bilo da smo toga svesni ili ne. Ako reči svesno i precizno primenjujemo, ako to biramo, stvaramo čudesni život. Mi rečima stvaramo magiju, „i lepu i ružnu“, i „belu i crnu“. Zapravo, da li postoji bela i crna? Magija je magija, čarolija koja se odigrava u nama i našim životima uslovljena i proizvedena između ostalog, i rečima. Najpre mislim, a reč je otelotvorena misao i to je dokaz da misao postoji. Nameće se pitanje **KAKO** koristimo tako dragocen i jedinstven alat kao što je REČ. Reč jeste naš čarobni štapić. **Čuveno Abrakadabra, smatra se da dolazi od aramejske reči "Avarah K'Davarah" što znači "Stvaram kako govorim".** Rečima stvaramo ali i rastvaramo, bilo da ih izgovaramo svesno ili ne, proces stvaranja i rastvaranja se

svejedno odvija. Svesno, nesvesno ili podsvesno. Uzrokovano ili bezuslovno. Istina, kako doći u stanje neuslovljene svesti? U stanje neuslovljene ljubavi? Jer to je kroz moju prizmu poimanja jedno isto, stavljam znak jednakosti za pojave **SVESNOST = LJUBAV**.

Zato nas pozivam da počnemo reći da koristimo svesno i besprekorno, te da stvaramo onu i onakvu stvarnost i realnost koja je negujuća, podržavajuća, koja je prisutna, koja je Ljubavna. Stanje svesti i energija koja prati reći je bitan element stvaranja (svog) svakodnevnog života. Kada iz prostora i stanja Ljubavi koristimo prave reći, ta energija miluje, neguje i leči.

U cilju željenog ishoda stvaranja i rastvaranja, dobro je znati šta reći znače, njihov smisao, jer svaka reč ima svoju vibraciju, frekvenciju i nosi jedinstvenu energiju, koja ispunjena određenim energetskim nabojem i emocijom onoga koji izgovara, stvara se magija. Stvara se čarolija, stvara se realnost, stvara se, formira i oblikuje se **MATERIJA**.

Pozivam da osvestimo značenje i smisao reči koje koristimo u svakodnevnom govoru. Reči koje slede koristimo često, pa hajde da sagledamo njihovo značenje i kakva je veza tih reči sa temom Ljubavi. Kada saznamo značenje i smisao, postajemo svesni moći i uloge navedenih reči, a njihova prisutnost je svejedno učestala, pa je bolje i delo+tvornije, da ih tako i koristimo, sa svešću o njihovom značenju i njihovoj moći i uticaju na Život. Kada pogledamo mnogobrojne reči kroz sve svetske jezike, ne samo kroz „naš“, možemo da vidimo i prepoznamo kako se sve te reči iz različitih jezika prožimaju i često imaju „slično“ značenje i koren reči, pa tada možemo da osvestimo da je zaista postojao jedan govorni jezik. Naravno prvi i osnovni jezik i alat komunikacije je **ENERGIJA**, i to je isto svugde bez obzira na govorni jezik, bez obzira na pol, rasu, i odvija se, ne samo među ljudima, već sa svim što poseduje iskru Života, poznatu kao duh Božiji.

SVAKODNEVNE REČI⁴⁸ U SLUŽBI LJUBAVI

PREMA

Reč **PREMA** u našem govoru znamo šta znači i kako je koristimo, kao predlog koji uglavnom određuje kretanje, relaciju, odnos, vezu, poveznicu. Verujem da smo već upoznati sa povezanošću i sličnošću između jezika Sanskrtu i Srpskog jezika. Izdvajam da reč **PREMA** na Sanskrtu znači **LJUBAV**, i to ne ljubav koja ima sebične pobude (*kama*). Reč **PREMA** označava **Božansku ljubav**, višu ljubav i naklonost, i onu koja se odnosi na neki oblik duhovne potrage. Reč **PREMA** je česta u našem govornom jeziku, to će reći da je ljubav kroz tu reč, veoma zastupljena u našem govoru.

Hajde da budemo svesni reči **PREMA**, da kada god u „običnoj“ rečenici izgovorimo *prema*, da smo kazali *ljubav*. Da smo se u tom momentu pozvali na

⁴⁸ Sva objašnjenja reči koje slede su moji uvidi i dolaze iz mog osećaja, a ne iz poznavanja nauke o jeziku.

Božansku ljubav i postojanje i recimo Božansku zaštitu, skrb i negu. **Premija = vrhunski dobitak = Ljubav**

PITATI i PITANJE

Pitati znači hraniti se, a **pita** je hrana. **Njegaš** je pominje u **Gorskom vijencu**:

*„Priroda se svekolika **pita***

Sunčanjem čistijem mlijekom“

Pita je drevni simbol svetlosti ovog i onog sveta, celog kosmosa i Sunca. U krajnjem smislu svetlost i jeste hrana celoj Zemlji. Sunce nas **pita** i hrani.

Gde srećemo reč *pitati* i *pita* u svakodnevnom govoru? Osvestimo njeno značenje kao vrhunskog činioca naše duhovne, ali i materijalne nahranjenosti. Da li možemo da kažemo da su pitanja naša hrana? I da kada u govoru postavljamo pitanja, mi se zapravo hranimo time što je sadržaj toga što je u pitanju sadržano: reči, vibracija i energija koje su sadržaj pitanja. **Kojim i kakvim se pitanjima hranimo, šta je sadržaj tih pitanja?** Da li se pitamo: *Zašto sam baksuz?* I kada to pitamo, to je ono što dobijamo u svom iskustvu. Ako, pak, preinačimo, pa pitamo: *Kako sam ja toliko srećna?* Da li je moguće da je to ono što dobijamo u svom iskustvu i stvaramo u (svom) životu? Pitanjem se hranimo. Obratimo pažnju na sadržaj pitanja koja postavljamo u svakodnevnom govoru. *I kako još bolje može, pokaži nam dragi Bože?*

Kakva je veza pitanja i ljubavi? Ljubavlju se hranimo, to jest, ljubavlju se **PITAMO**.

Reč **PITANJE** u našem jeziku zapravo znači **HRANJENJE**.

Pogledajmo reč, glagol **PITATI** i osvestimo značaj i upotrebu te reči kroz primere:

1. **Pitaj Boga** = hrani Boga, koje su to reči koje izgovaramo kojima hranimo Boga? Koji je to Bog koga hranimo? Zapravo mi sami smo taj Bog;
2. **Pitanija** **питания** na ruskom jeziku znači ishrana;
3. **Pitome životinje** = one koje su priPITOmjljene, koje su zapravo, nahranjene i podmirene, te su smirene i pitome; Pitati životinje srećemo i u „našim“ jezicima (slov., hrv., bosan.) u značenju tovljenja životinja;
4. **Pita** je oblik hrane, obroka, koji srećemo u balkanskom podneblju;
5. **VASPITANJE** = vas+pitanje = vas znači sav, Vasceli je ceo, sav, celovit, a pitati hraniti = odgoj hranjenjem; pre svega se odnosi na duhovno i mentalno hranjenje, odgajanje.

Pitanja su u službi otvaranja svesnosti. Kada se postavljaju otvorena pitanja za podsticanje razvoja svesnosti, to ide iz prostora radoznalosti, bez očekivanja određenog odgovora koji dolazi *od govora*, već samo da se otvori prostor da se primi svesnost na zadato pitanje, na zadat zahtev.

MATERIJA jeste proistekla iz duha. Duh ima sposobnost da učvrsti energiju u solidnu formu, u fizičku materiju, dok materija i dalje ostaje prostor.

Materija i duh su ista energija, samo je materija učvršćen duh, tj. učvršćena energija u formu koju možemo da opipamo. Materija je duh u čvrstoj, u fizički opipljivoj formi.

Reč **MATERIJA** u svom korenu sadrži reč **MATER** koja na našem jeziku znači **MAJKA**. U engleskom *matter* znači ono što je bitno, važno, ali u isto vreme ima i značenje materija. **Ako se odričemo materije, odričemo se matere, odričemo se ljubavi.** Ljubav matere je najuzvišeniji oblik ovozemaljske ljubavi. (Naše) Fizičko telo je materija; bitno je da uđemo sa telom u prostor zajedništva i prostor ljubavi. Zajedništvo je moguće postići i održati postavljanjem, izgovaranjem pravih, svrsishodnih, otvarajućih pitanja, koja neguju, uzdižu i hrane. **Pitaj telo (materiju) šta bi stvarno htelo?** Ulaskom u taj prostor i zajedništvo, ulazimo u prostor ljubavi prema materiji i prema telu i biću. Stvara se zajedništvo i dobijamo svesnost da su telo i duh (biće), jedno, da je to celina i da se ne može odvojiti i tretirati zasebno. To je celina. Zato je važno da osvestimo program smrti fizičkog tela kojim je većina ljudskog življa zadojena. Ceo život umiremo, posvećeni programu, ideji da kao telo izvesno umiremo. Šta ako je to velika neistina (laž) koju smo otkupili i usvojili kao moranje i izvesnost, a koja dovodi do cepanja Tvorčeve jedinstvene kreacije, koja nas čini ljudima, ovakvima kakvi jesmo. Da, telo je fragilno, a šta ako ga možemo uvek učiniti celovitim i isceliti, bez obzira na iskustva koja prolazi. Jer, kako duh, tako je i telo kreacija Vrhanskog Dizajnera i mišljeno je da bude **CELINA**. „Čuvaj Bože (moje) telo, hvala“.

I tu dolazimo do reči **CELINA = ĆELIJA, CELOV, CELIVATI, ISCELJIVATI = ČINITI CELIM**. Čini mi se da je već ovim nabranjem sve rečeno. Ćelija je zaokružena celina. Reč celina je osnova reči celov, celivati, ljubiti, voleti. Čuvena je (dečija) potražnja: „**mama, ljubi da prođe**“. Da, mama, majka (mater, materija) ljubeći, celivajući čini celovitima telo i bolove koje telo i duša prolaze. Tako se odigrava isceljenje u koje je uključeno: celivanje i ljubav. Isceljivanje, zaceljivanje, celina, ćelija, nukleus, jezgro, suština, ljubav. Bezuslovna. **CELIVATI = činiti celim postupkom celivanja (ljubljenja)**

VOLJA, VOLETI, LJUBAV

1. **VOLJA** = dolazi iz glagola **VOLETI**; dolazi iz prostora onoga što mi volimo, iz prostora ljubavi. Imamo volju za nešto, elan, motivaciju, jer to zapravo volimo. Imati „jaku volju“ za nešto, ako smo svesni da je to iz prostora ljubavi, svesno to biramo, tada je jaka volja zapravo motivacija koja pokreće da sprovodimo to što biramo.

2. **Iz+volite** = nudim nešto iz prostora voljenja, ljubavi. **Iz+voljevam** = iz moje volje i ljubavi potiče moje ponašanje i zahtev, što je za mene nešto lepo. *Kad uđem u prodavnicu, i dočeka me prodavac sa "izvolite", ja odgovorim "izvoljevam" i onda se svi smejemo.* 😊

4. **Doz+voliti**, doz+vola, doz+volite, doz+voljavam = iz prostora voljenja i ljubavi se daje dopuštenje, dozvola.

5. **Imam volju** = imam **ljubav** za to što biram i to sprovodim sa lakoćom.

6. **Nemam volju** = ne zanima me to, zato nemam volju, nije u pitanju lenjost, jer bez+volj+nost dolazi iz toga što nešto ne volimo, a ne zato što smo lenji telom i/ili duhom. **Izostanak volje je izostanak Ljubavi.**

SMETI, SMEJATI = imati **SMELOST**. Dajmo sebi dozvolu da se smejemo, te da imamo smelost da budemo ono što smo i da se od **SRCA smejemo**. Ne, nikada nije pitanje podsmevanja, uvek je smejanje koje je na mestu istine. Setimo se kako je bilo kada smo bili deca: Ako bi neko dete palo, druga deca su se smejala, često grohotom, i ukazivala na to dete kažiprstom. Tada bismo (odrasli) osuđivali tu decu koja se smeju da su zluradi, bezobrazni, nevaspitani i slično. Ipak, da li ste se ikada zamislili i zapitali, zašto je baš smeh spontana reakcija na pad, na bol, na povredu? Tako je i kada odrastemo, smejali bismo se na nečiju povredu, ali nije kulturno, pa smeh dobro sakrijemo. **Čak i taj kažiprst je u ulozi usmerivača energije smeha ka povređenom.** Naučeni smo da „nije lepo i uljudno“ smejati se drugome koji je u „nevolji“ i nemiloj situaciji. Treba da saosećamo i da patimo zajedno, da brinemo. Briga nikome nije donela isceljenje, ili? Smeh jeste. **Radi se o tome da je energija SMEHA najjača energija isceljenja.** Zato se spontano smejemo kada neko padne i povredi se, jer tada time šaljemo energiju isceljenja. Na žalost, to se tumači kao zluradost i podsmevanje, a to je tačka gledišta, uverenje i program koji je deo šireg programa uništenja svega što je sveto i dobrobitno, kao deo uništavanja i unižavanja svesnosti, ljubavi i celovitosti, da se obezvređi i da se anatemise smeh, radost, dobro raspoloženje. Da se stvori uverenje i program da je smeh i smejanje nešto pogrešno. „*Ako se puno smeješ, plakaćeš!*“ kaže uverenje koje promovise nesvest, bol, patnju kao prirodnije stanje od stanja Ljubavi, Radosti, Lepote, Sreće. U ovoj realnosti „normalno“ je da smo u bolu, zabrinutosti, žalosti. To je odobreno i dozvoljeno. Stanje sreće i radosti je čudno, nemoralno, nenormalno, nije prihvaćeno, kao da je osoba luda, da sa njom nešto nije u redu, ako je srećna. **OSMELITE SE I SMEJTE SE ČESTO!**

BLAGODARNOST = Zahvalnost, Darivanje Blaga. **Stanje Blagodarnosti, Zahvalnosti je stanje Ljubavi.** Kao i ljubav, kao i svesnost, zahvalnost je čista, prazna od tačaka gledišta, očekivanja, ponizna je, Božanska je. Blagodarnost je u potpunom dopuštanju i prepuštanju da je sve za naše najveće dobro. **Kao i svesnost, iskonska zahvalnost ne sudi ničemu i prihvata sve.** *Pozivam nas na zahvalnost i blagodarnost za sve, baš za SVE.* I za ono što nam se „sviđa“ i još više za ono što nam se „ne sviđa“. Ako ste za nekoga zahvalni, osoba ne mora da bude „savršena“, zahvalni ste što je imate kad god je imate, bez prosuđivanja, očekivanja i projekcija da biste mogli da je posedujete ili kontrolišete. **Budite zahvalni za sebe, jer samo tada možete biti zahvalni i za druge.** Što više zahvalnosti u svom životu imate, to vam život više raste i razvija se. **Na čemu danas možemo biti Zahvalni i BlagoDarni? Setimo se da je stanje zahvalnosti jednako stanju Ljubavi.**

LITERATURA

- 1.) Četiri sporazuma, autor Don Miguele Ruis
- 2.) Knjiga Darova, Moć Dodira, autor Margareta Mudra
- 3.) Foundation class, Access Consciousness, Gary M. Douglas, Dr Dain Heer i grupa autora

Margareta Mudra

THE WORD IN THE SERVICE OF LOVE

Summary of the work:

Introduction: The word is proof that the thought exists. The word is a tool, a magic wand, a means of entertainment, play, seduction, and above all a means of educating the mind and body and the Being. The word in the service of verbal expression, accompanied by the appropriate energy, has great creative power and strength. The word, plus the energy with which it is colored, is an opportunity for complete and precise expression, and thus a tool of creation. And all this is in the service of opening Awareness, achieving and maintaining the state of Love. **The goal of the work:** Enlightenment of speech in the service of awareness and love; impeccable use and management of words, thoughts and energy. Using purposeful speech for an easier, more beautiful, more fun and bolder Life. Conscious choice of words in everyday life, which are in the service of love. **Working method:** Getting to know the true meaning and vibration of words, as well as the quality of energy that accompanies speech and words. A release and clearing of entrenched programs and beliefs, which opens up an empty space for more awareness of the words we speak. The use of words as a tool for craft awareness, leading to a state of flawless and unconditional love. **Result:** Realization of a God-pleasing Life in a state of Love and pure Awareness on Planet Earth. The realization of the Life of a worthy man, a human being and their children in accordance with Nature and Cosmic Laws, according to the design and creation of the Supreme Creator. **Conclusion:** Everything we are and do, we choose, whether we are aware of it or not, we choose and nothing “happens” to us. What is the space from which we choose, with which consciousness and from which state? By choosing the words, thoughts and questions we use, we create (our) life. As (our) Questions are, so is (our) Life. As our words are, so are our events and accomplishments. What can we choose to live a calm, natural, conscious life in love and co-creation with all that IS?

Keywords: Word, Question, Awareness, Matter, Spirit, Being, “Prema”, Energy, Respect, Allowing, Trust, Vulnerability, Gratitude.



Božije Dete

*Ja sam Božije Dete,
Jedinstveno, sa Zlatne Planete
Bog je moj Roditelj.
Božanska Iskra Oploditelj!*

*Ja sam Ljubav Utelovljena.
Milošću ispunjena,
Sveprisutna, Cela i Potpuna.
Rođenjem u Svetlost Inicirana.*

*Ja sam Slobodna Volja.
Izuzetan Dar dat od Boga.
Živeći svoje veštine i talente,
Sprovođim promisao Božije Volje.*

*Ja sam Su+Stvoritelj,
Poslanstvo mi je Sreća.
Da bude sve veća,
Dešenjem je umnožavam,
U Radosti Svet oBožavam.*

*Ja sam Sveprisutna Svest,
sa Izvora primam prvu Blagovest
Da SVI smo Živi u Bogu!
Život biram, Ja to mogu!*

*Primam da Život je Večan!
Kao voda Prilagodljiv i Tečan,
Kao Vatra Razigran i Živ,
Kao Zemlja Postojan i Snažan,
Kao Vazduh Promenljiv i Važan.
Kao Etar, Sveprisutna Prana,
Kao Ljubav, najmoćnija Hrana.*

*Ja sam Večnost,
Nemam ni početak ni kraj,
U Biću Živim Božanski Raj,
I zato počuj i znaj!
Život je čudesna i magična Prilika,
Da u Sebi ugledaš odraz Božijeg Lika.*

Margareta Mudra



Бранко Перовић, менаџер и агент некретнина
Петровац на мору, Црна Гора
banjoajkula@gmail.com

О МОЛИТВИ

Сажетак рада:

Увод: Досадашња људска искуствена пракса, сада је и научно потврђена, да је молитва моћно средство за очување и побољшање човечијега здравља. **Циљ мога рада** и човека јесте бити у миру и јединству са Богом, са самим собом и свима око себе, испунити жеље свога срца. **Методологија рада:** Заснована је на личном искуству уз претходно читање књига, праћењу видео снимака, разговору са људима који су на вишем нивоу свијести. **Резултат рада:** Љубав према себи, другима и Богу, мир у души, испуњење жеља, помоћ ближњима, ослобађање од страха. **Закључак:** Свако може користити и осјетити моћ молитве и бити у јединству с Богом, јер тако знамо да нисмо сами, да нас свемир подржава.

Кључне речи: Молитва, медитација, здраве мисли, јединство с Богом, захвалност.

Рад:

Увод: Досадашња људска искуствена пракса, сада је и научно потврђена, да је молитва моћно средство за очување и побољшање човечијега здравља.

Циљ мога рада и човека јесте бити у миру и јединству са Богом, са самим собом и свима око себе, испунити жеље свога срца.

Методологија рада: Заснована је на личном искуству уз претходно читање књига, праћењу видео снимака, разговору са људима који су на вишем нивоу свијести.

Резултат рада: Љубав према себи, другима и Богу, мир у души, испуњење жеља, помоћ ближњима, ослобађање од страха.

Свако људско биће, када се роди, у јединству је са Богом. Дјеца су увјек у садашњем тренутку и уживају у сваком моменту. Касније током одрастања губе тај контакт јер его преузима вођство, и цијелог живота траже тај осјећај јединства и љубави који су осјећали као мали.

Многи га траже у пићу, наркотицима, коцки, блуду, да бар на трен буду одсјечени од физичке реалности а то није прави пут.

Треба нахранити душу, а она се храни молитвом.

Треба се молити из срца јер је тада молитва јача, некад се молимо тихо и нечујно, некад гласно, некад клечећи, клањајући се, а некад раширених руку са уздигнутом главом. Све је исправно, јер молитва је директно обраћање Богу.

Можемо се молити увјек и свуда, кад год осјетимо потребу: у кући, канцеларији, храму, на улици...

Важно је молити се за опроштај својих гријехова.

Прво се молити а потом се осјећати као да је већ испуњено. Начин на који то радимо није битан, битно је оно што осјећамо док смо у молитви, а то је мир, радост, вјера у Бога да ће нам услишити жеље, напомињем ако су по норми Бога на срећу и радост а не на штету другог.

Молитва чисти душу и тијело, након ње се осјећамо као препорођени и треба је што чешће понављати.

Неко користи хришћанске молитве, неко мантра на санскриту, неко просто користи сопствене ријечи, свакако се молимо Оцу нашем јер је Он Творац свих људи без обзира на религиозну припадност, њему смо сви дјеца једнако.

Сви људи имају потребу за молитвом, углавном када им нешто треба, али можемо се молити и за друге, и за непознате, тада примамо још више божанске љубави јер показујемо своју несебичност и љубав према ближњима, ако је из срца и искрено.

Постоји нешто још моћније од молитве, а то је захвалност. Захвалност Богу на нечему што се још није догодило као да се већ догодило је највиши облик молитве, јер смо на вибрацији испуњења, и Бог експресно испуњава жељу јер смо је у нашим мислима и срцу већ испунили и остало је још само да се у физичкој реалности манифестује.

У хришћанству се молимо Исусу, у исламу Арапи то зову „небо које враћа“.

Никола Тесла је научно установио да наше мисли путују у јоносферу гдје се материјализују и враћају у физичком облику.

Неко тражи материјалне ствари, неко смиреност, а неко се моли за здравље блиске особе.

Ако се молимо за особу која је на другом крају свијета, искрено и вјерујући, та особа може оздравити ни не знајући разлог, то је чак и доказано научно. Грег Брејден је то описао у књигама Божански матрикс и Божији код.

У једном тренутку, после краћег или дужег времена, особа дође у стање молитве без ријечи, спајања са Богом у јединству и преданости, и осјети да је дио свемира и да не постоји ни вријеме ни простор, све је једно, јер Бог је све и све је Бог. Тада молитва и онај који се моли постају једно.

Можемо закључити да се молитвом чисти душа, како своја тако и туђа, и шири љубав, јер напослетку сви смо једно, што би моја драга тетка која више није са нама рекла, „Све ми је род, свему сам род“.

Закључак: Свако може користити и осјетити моћ молитве и бити у јединству с Богом, јер тако знамо да нисмо сами, да нас свемир подржава.

Кључне речи: Молитва, медитација, здраве мисли, јединство с Богом, захвалност.

ЛИТЕРАТУРА

- 1.) Књига о теби: Афино старање о себи. Аутор: Петар Перовић, Небојша Вучковић.
- 2.) Плацебо сте ви: Снага нашег ума, аутор др. Џо Диспенца.
- 3.) Грег Брејден: Божански матрикс, Божији код.
- 4.) Теслине духовне мистерије, аутор Александар Милинковић.
- 5.) Библија.
- 6.) Најлакши начин, Хоопонопоно, аутор Мабел Кац.

Branko Perović

ABOUT PRAYER

Summary and goal: To be in peace and unity with God, with yourself and everyone around you, to fulfill the desires of your heart. **Work methodology:** It is based on personal experience with prior reading of books, watching videos, talking with people who are at a higher level of consciousness. **Result:** Love for yourself, others and God, peace in the soul, fulfillment of desires, help to others, freedom from fear. **Conclusion:** Everyone can use and feel the power of prayer and be in union with God, because this is how we know that we are not alone, that the universe supports us.

Key words: prayer, meditation, healthy thoughts, unity with God, gratitude.

Ilona Fogarasi, prosvetni radnik

Novi Sad, Republika Srbija

lavdrusibrani@googlemail.com

LJUBAV I VERA SU LEK ZA SVE

Sažetak rada:

Uvod: Ovaj rad je moje lično iskustvo u proteklih 11 godina, od spoznaje da imam tumore na više mesta u telu u poodmakloj fazi i da mi po zvaničnoj medicini nije još mnogo preostalo od života, niti je moguć preporod. **Cilj rada:** Ovim radom bih htela da inspirišem i motivišem sve koji su iz raznih razloga narušili svoje zdravlje i hteli bi da ozdrave, a rečeno im je, ili misle da za njih više nema nade, ili da moraju da uzimaju lekove do kraja života. Volela bih da moje iskustvo lečenja koje je počelo u mojoj 70-oj godini, kad sam preuzela kontrolu nad svojim zdravljem bez poseta lekaru može poslužiti kao primer, ili putokaz još nekom. **Metodologija rada:** Pre svega, kod lečenja bilo koje bolesti, najvažnije je otkriti uzrok. Generalno, glavni uzrok je nedovoljno sunčeve energije (direktno iz sunca i iz žive biljne hrane), previše toksina i previše stresa. Ipak, treba otkriti, od čega se organizam toliko zatrovao, da naše moćno telo nije više u stanju da se s tim izbori i eliminiše nagomilane toksine. Vrlo često uzroci su mnogo dublji i povezani su sa našim emocijama tj. energijom i frekvencijama koje te emocije nose. **Rezultati:** Kada se kombinuje živa biljna hrana puna sunčeve energije, boravak i šetnju u prirodi (po parkovima, ili u šumi), s čistim vazduhom, uz svesno duboko disanje, uz čistu izvorsku vodu, plivanje u moru, dodir sa zemljom (bosonogo kretanje i baštovanstvo), to već smanjuje stres i daje osećaj radosti, ljubavi, mira i zahvalnosti. Ako se uz to radi na sebi, s puno ljubavi i nežnosti, da sami sebi pomognemo da smanjimo, ili uklonimo stres, tj. očekivanja, onda su rezultati neizbežni i samo je pitanje vremena kada će doći do potpunog izlečenja, ali promene se dešavaju i uočavaju vrlo brzo. **Zaključak:** Mi smo moćna, svetlosna bića puna energije i od nas zavisi kako ćemo tu našu životnu energiju da napajamo, biljnom hranom punom životne energije, emocijama visokih frkevencija poput radosti, zahvalnosti, mira i ljubavi. Bez obzira na sve teškoće i izazove, to je moguće, ako imamo veru i prihvatimo sve kao Božju volju, da svaki životni izazov primimo kao naš dar od Boga, koji nam je za naš rast i duhovni razvoj neophodan.

Ključne reči: Moć vere, sunca, čistog vazduha, vode, zemlje, žive biljne hrane i energije emocija.

Rad:

Imam preko 80 godina, a pre više od 10 godina, po zvaničnoj medicini nije mi još ostalo mnogo od života uz tumore na više mesta u telu, sa oteklinama, bolovima i krvarenjem. Ipak, ja sam od prvih dana života biće koje voli život, želi da se raduje i što su nedaće veće, ja dobijam više energije i volje za život.

Onda sam zahvalnija svakom novom danu i ta ljubav i zahvalnost me nose dalje. Kad preguram sve što mi život servira, osećam se da i mene Bog voli i da su mi sve to bili korisni izazovi koji mi daju uvide, koliko smo mi moćna bića kad smo zahvalni, kad volimo i verujemo da je sve baš kako treba, za naš rast i razvoj, a mi kroz svoj život možemo baš mnogo da postignemo, da kreiramo, volimo, ispunjavamo sebe i druge radošću i vedrinom, budemo podrška jedni drugima, uz blage osmehe i zagrljaje.

Rodila sam se tačno na Dan Republike, istog dana kada se formirala SFR Jugoslavija. Bilo je ratno stanje i veoma teska situacija u mađarskoj porodici pred kraj rata. Ne znam ni sama kroz šta sam sve prolazila u prve dve godine života, ali sam završila u domu za nezbrinutu decu i meni je po domovima u Vojvodini bilo lepo, bar sam ja tako doživljavala razne avanture, rano ustajanje, fiskulturu, po ceo dan napolju, veliku radost kad se pojavi prvo voće, pentranje po drveću i "krađa" tog voća, pa čak i kažnjavanje za sve nestašluke i neposlušnost, a bogami uvek sam ja bila dežurni krivac za sve. Bila sam divlja i nisu me ukrotili, nisam slušala ništa što nije bilo u skladu s mojom dušom. Kad su mi rekli pentračes se po drveću i sa 55, rekla sam im da nisu u pravu, pentraču se dok sam živa, a to i dalje radim kad god vidim zrelo voće na drveću. Nisam se samo kroz detinjstvo sa svim iskustvima nosila sama, bila sam sama i kad mi se rodilo jedino dete, moja ćerka, Lavdruš i mnogi me pitali pa kako ću tek sada i gde, kad imam i dete, o kome treba da se brinem, a nemam ni gde, ni od čega da živim. Niko nije shvatao da sam ja tek tada prvi put osetila ljubav i moć ljubavi i koliko sam kroz svoju ćerku sve više zavolela i sebe i koliko je meni bivalo sve bolje i bolje i kako sam ja bila srećna. Radila sam kao vaspitačica u predškolskim ustanovama i deca i ja smo se uzajmno obožavali. Moje iskustvo iz doma mi je puno pomoglo da znam šta deci najviše treba, a kako sam ja i dalje dete u duši, meni je bilo lako da se s njima družim i da ih svemu učim. Moja priča je za roman, ali to nije sad tema, pa neću više o tome, već kako sam savladala sve svoje tumore.

Pre više od 12 godina moja ćerka i ja smo već prešle na sirovu biljnu ishranu, ali još je bila prelazna faza i nismo bile jako striktne, jele smo i nešto kuvano, ali uglavnom sve je to bila biljna celovita ishrana bez šećera, glutena, veštačkih zaslađivača i pojačivača ukusa i svih onih dodataka u hrani pod raznim brojevima, kojima se ni ime ne zna. Ali, tumori su se već ranije formirali od vrlo stresnog perioda, od primljenih vakcina, od briga, strahova i osećaja nemoći, s velikom željom da pomognem svojoj ćerki, koja je bila u jako teškoj situaciji. Kao veliki empata, sve me je jako doticalo i uzmemiravalo, duša je patila nezaustavno i onda je telo počelo da se buni, da vrišti, da traži pomoć, jer imunitet je bivao sve slabiji i zdravlje se sve više narušavalo, a da bi se stanje promenilo, najvažnije je zapravo bilo naći uzrok, da bi se to prvo iskorenilo, a ne samo zataškati simptome, jer tako bi se sve samo vratilo još jače i gore. Meni je trebao detoks na svim nivoima i da se izbace teški metali od vakcina i da se čistim od briga, strahova, tuge, da pronađem unutrašnji mir i sklad, što nije ni malo lak zadatak. Znala sam da prvo moram voditi računa o sebi, svom duševnom stanju

i blagostanju. Zato sam prigrllila sebe i sve svoje "greške", svoju bolest, svoja osećanja i nemire i rešila da budem nežnija prema sebi, da prihvatim sve u harmoniji sa Prirodom i Bogom, uz jasan plan i program isceljenja, koji je za mene napravila moja ćerka. To je uključilo metode Dr. Gersona, sokoterapiju, hidroterapiju uz tinkture koje je moja ćerka pravila po Dr. Šulcu, gladovanje po Brojsu, 100% presnu, biljnu hranu, ni jedan odlazak kod lekara, već radost životu dok god traje. Niko nije znao, jer nisam želela sažaljenje, ni savete, ni zabrinutost drugih. Imala sam podršku i ljubav od ćerke i njena dva sina i to je bilo sve što mi je trebalo, jer oni su moja najveća radost i ljubav. Osećala sam i da sam ja njima jako potrebna i zato sam htela još da živim, još da se igramo, radujemo, glupiramo i volimo, da i ja njima mogu da pomažem. Mi smo još u Engleskoj puno sadili voća i povrća, gajili razne lekovite biljke i sada i ovde to i dalje radim. Meni to pričinjava veliko zadovoljstvo i radost, jer obožavam prirodu i puno mi znači što pomažem sebi i svojoj maloj porodici i na taj način.

Nakon Brojsove terapije imala sam samo 33 kg, bila sam kost i koža, ali beonjače su mi bile besprekorno bele, osećala sam se pročišćeno, zdravo, duša spokojno mirna i bezbrižna, kao da su me sa kilama i svi strahovi i brige napustili. Kile su se postepeno vraćale, nastavila sam da se hranim sirovom biljnom hranom, još više sam uživala u svakom gutljaju i zalogaju. Moja ćerka u sve što pravi unese jako puno ljubavi i radosti, sve lepo aranžira i njeno svako jelo je i hrana i lek i za dušu i za telo. Moji su simptomi bivali sve slabiji, čak ih nisam više ni osećala, ali nije mi skoro ni bilo bitno da li sam se izlečila ili ne, jer nisam ni pomišljala da se vratim na staro. Zašto bih kad se osećam dobro i uživam ovako? Nakon 5 godina od početka tog novog puta otišla sam ipak kod lekara da vidim kakvo mi je stanje, a rezultati bili kao u devojčice. To je bila i za sada ostala jedina poseta lekara u poslednjih 12 godina. Retko kad se i prehladim, nisam više 100% striktno na sirovoj hrani, ali gledam da ne odstupam previše. Ako se uznemirim ne bude mi dobro, tako da znam koliko naše emocije utiču na naše stanje i zdravlje i da su jedan od glavnih uzroka svih bolesti. Zato podižimo sebi energiju i vibracije i živom hranom, punoj Sunčeve energije i emocijama s visokim vibracijama, osmehnimo se svakom izazovu, zamenimo zabrinutost, strahove i sumnje verom i vedrinom, nezadovoljstvo zahvalnošću, negujmo radost, mir, a iznad svega ljubav prema sebi, prema drugima i prema Bogu. Svako biće ima svoje izazove i teškoće, mnogi i ne umeju s njima da se nose i kad god vas neko izvede iz takta, ili se ponaša loše prema vama, podsetite sebe da nam svima iznad svega treba ljubav i pažnja. Zato budimo, ono što zaista jesmo, bića ljubavi, koja šire ljubav, mir, radost i svetlost.

LITERATURA

- 1.) Lično životno iskustvo
- 2.) Lečenje neizlečivih bolesti, Dr Ričard Šulc, ISBN 9788678841903
- 3.) Primamljivo a hranljivo, Lavdruš Ibrani, ISBN 9788698526298

4.) Buđenje, Antoni de Melo, ISBN 9788683499663

5.) Božanska Inteligencija i naše zdravlje, Dr Boro Vujasin, ISBN 978-86915909-7-0

Ilna Fogarasi

LOVE AND FAITH ARE THE CURE FOR EVERYTHING

Abstract: This work is about my personal experience over the past 11 years, from the realization that I have tumors in several places in my body at an advanced stage. With this story, I would like to inspire and motivate everyone who, for various reasons, has bad health and would like to get better, but they were told, or think that there is no more hope, or they need to take medications for the rest of their lives. I took control of my health without visiting a doctor at the age of 70 and would like my experience to serve as an example or guidance for someone else. First, when treating any disease, the most important thing is to discover the cause. Generally, the main cause for any illness is not enough Sun energy (directly from the Sun and from living plant foods), too many toxins and too much stress. However, we need to find out what damaged our health so much that our powerful body was no longer able to deal with it and eliminate the accumulated toxins. Very often the causes are not just in bad habits, lack of exercise and poor diet, but much deeper and are related to our emotions, ie. energy and frequencies that these emotions carry. When combining living plant food full of Sun energy, being, or walking in nature (parks, or even better forests) with clean air, with conscious deep breathing, with clean spring water, swimming in the sea, contact with the earth (walking barefoot and gardening), it already reduces stress and gives a feeling of joy, love, peace and gratitude. If we also work on ourselves, with a lot of love and kindness, to help ourselves to reduce or remove stress, i.e. expectations, then the results are inevitable and it is only a matter of time before we can cure, but the changes happen and are noticeable very quickly. We are powerful, light beings full of energy and we can nourish with plant food full of life energy, high frequency emotions such as joy, gratitude, peace and love. That is possible, regardless of difficulties and challenges we face, if we have faith, look at everything as God's will and accept every life challenge as our gift from God, which is necessary for our growth and spiritual development.

Key words: The power of faith, sun, clean air, water, earth, living plant food and the energy of emotions.

Apostol Thoma, Dr Sc.

Skopje, Republika Severna Makedonija

dr_apostolcile@yahoo.com

Dr Snezhana Djambazova-Popordanoska, MD, Dip. Couns., PhD

Melburn, Australija

psnezhana@y7mail.com

ŠTA JE LJUBAV?

Sažetak:

Uvod: Mnogi pisci, umjetnici, filozofi, duhovnici, psihoterapeuti i mnoge druge poznate i nepoznate osobe kroz povijest čovječanstva proučavale su magiju zvanu Ljubav i pokušavale utvrditi njen utjecaj na čovjeka, na njegovo zdravlje i sreću. Ovim radom želimo što jasnije definirati *Ljubav* i ukazati da samo ljubavlju možemo unaprijediti odnose među ljudima, ali i među narodima, kako bi planeta Zemlja postala bolje mjesto za život i opstanak ljudske vrste. **Cilj rada:** Ukazati na potrebu ostvarivanja aksioma poslanog s Božjim blagoslovom „Novu vam zapovijed dajem da ljubite jedni druge“, odbaciti ljubomoru i mržnju. Pronaći pravi ključ ljubavi, kako bi ljubav i dobronamjernost vladali u svemu i širili metode liječenja ljubavi protiv velikog dijela ljudskih psihofizičkih bolesti. **Metod rada:** Konsultacije i praćenje stručne literature, raznih časopisa, informacija na Internetu, zatim korištenje osobnih iskustava i iskustava pojedinih znanstvenih istraživača i stručnjaka iz ovog područja. **Rezultati:** Ova istraživanja i praćenje suvremenih pogleda i pozitivnih događaja vezanih uz ljubav vode nas u dubini ljudske duše. *“Zapovjed novu vam dajem da se ljubite jedni drugi”*. Prava ljubav je nesebična i bez straha. Ljubav je Bog u ispunjenju i najveća magnetna sila u svemiru. Sve nesreće i bolesti potiču od kršenja zakona ljubavi. U ovom radu navelimo smo primer Luize L. Hej, predavač metafizike, učitelj i autor preko 20 bestselera, koja je napisala i poznatu knjigu *“Izlečite Vaše Telo”*, gde se pominje da kod najveći broj bolesti lek je upravo Ljubav. Otuda se nameće i ključno pitanje *“Šta je ljubav u pravom smislu te reči i kako je prepoznati”*. Prema mišljenju stručnjaka za ljubavne odnose, ljubav je prihvatanje. Psiholozi često naglašavaju koliko je važno prihvatiti partnerove slabosti, nedostatke i mane u postizanju zdrave i stabilne veze. Kao što je i Onore De Balzak lepo napisao *“Što više sudite manje volite”*. Savršena ljubav izgoni strah. Ko je plašljiv, nije savršen u ljubavi. Nemoguće je odgovoriti na pitanje što je ljubav, jer ljubav nije jedna stvar. Postoje ljubav prema roditeljima, partneru, djeci, domovini, Bogu, itd. Čak neko je rekao da je najiskrenija ljubav, ljubav prema hrani. Ovom prilikom ne mogu da zaobikolim Paulo Koeljo, ko je rekao: *“Kada volimo uvek težimo da postanemo bolji nego što jesmo. Kada težimo da postanemo bolji nego što jesmo, sve oko nas postaje bolje”*. **Zaključak:** Ljubav nije samo osjećaj, već i vještina koja se može naučiti i savladati kroz redovitu

praksu. U osnovi, ljubav se može spoznati samo ako se dijeli. Da biste imali istinski ispunjavajuću i sretnu vezu, trebate davati i primati ljubav svim srcem. Prava ljubav podrazumijeva potpuno prihvaćanje partnera, bez obzira na sve poteškoće kroz koje prolazite u životu. Kako je francuski pisac Antoine de Saint-Exupéry lijepo napisao: *"Ljubav nije gledanje jedno u drugo, već gledanje u istom smjeru"*. Vidjeti isti cilj, boriti se za iste ideale, imati iste želje i snove, život u takvoj vezi je sretniji i ljepši. Želim da ljubav zauvijek vlada u vašim domovima.

Ključne reči: *Ljubav, prava ljubav, ljubav prema roditeljima.*

Rad:

Ljubav

Svaki čovjek na ovoj planeti je opsjednut ljubavlju "Zapovijed novu vam dajem, da ljubite jedni druge". Uspenski u svom djelu Tercium Organum piše da je ljubav magična pojava i da čovjeku otvara svijet četvrte dimenzije - svijet magije. Prava ljubav je nesebična i bez straha. Izlijeva se na objekt kojem je sklona, ne tražeći ništa zauzvat. Njena radost je radost obojice. Ljubav je Bog u ispunjenju i najveća je magnetska sila u svemiru. Čista, nesebična ljubav privlači ono što je njezino. Ne bi trebala tražiti ništa zauzvat. Teško da itko ima pravi Čovjek je sebičan ili pun straha u svojim simpatijama i zato gubi ono što voli. Lubomora je najveći neprijatelj ljubavi, jer mašta se ne može obuzdati kad onoga koga volimo vidimo s drugim. Ako te strahove ne neutraliziramo, oni će se materijalizirati.

Sve nesreće i bolesti potječu od kršenja zakona ljubavi. Ljudski bumerangi mržnje, ogorčenosti i kritike vraćaju se opterećeni bolešću i tugom. Ljubav se čini gotovo kao izgubljena sposobnost, ali onaj tko poznaje duhovni zakon, zna da ga prvo treba steći... Stoga se postavlja ključno pitanje: *"Što je ljubav u pravom smislu te riječi i kako je prepoznati?"* Prema stručnjacima za veze, ljubav je prihvaćanje. Psiholozi često ističu kako je za postizanje zdrave i stabilne veze važno prihvatiti partnerove slabosti, nedostatke i mane. Prihvatiti partnera znači voljeti i cijeniti svog partnera upravo onakvog kakav jest – sa svim njegovim vrlinama i manama. Po našem mišljenju, to je definicija bezuvjetne ljubavi. Ako je vaša ljubav uvjetovana, onda će onog trenutka kada vaš partner prevlada vašu "idealiziranu sliku" o njemu, ljubav nestati. Stoga, umjesto da se fokusirate na partnerove mane, fokusirajte se na njegove pozitivne osobine i dobra djela. Kao što je lijepo napisao Honoré de Balzac: "Što više osuđuješ, to manje voliš."

Ljubav i dobronamjernost u svemu su potrebni

Staro je vjerovanje da je žena loša majka ako ne brine o svojoj djeci. Sada znamo da je majčin strah odgovoran za mnoge bolesti i poteškoće koje se javljaju u životu djeteta. Strah vjerno odražava bolest ili situaciju koje se bojimo i ako ne poništimo te slike one će se materijalizirati. Sretna majka je majka koja može iskreno reći da svoje dijete stavlja u Božje ruke i tako zna da je ono zaštićeno.

Neće te stići nikakvo zlo. Savršena ljubav izgoni strah. Tko je plašljiv, nije savršen u ljubavi.

Kad bi se ljubav mogla opisati, mnogi ljudi bi je mogli prepoznati prije nego što promaknu.. izgube.. ignoriraju je... A opet vjerujem da je to neopisiv osjećaj, neraskidiva i bezuvjetna veza između onoga koji voli i onoga koji je voljen. Možda će netko reći da to nije bezuvjetno, ali je li to onda ljubav? Rodi se kad se najmanje nadaš, kad nisi spreman, barem u mojim slučajevima.

Prava ljubav prema kome osjećam hmmm, osim prema roditeljima, ne znam stvarno, ona je kod mene najjača i prevladavajuća, bezuvjetna je i bez obzira na sve nikad neće nestati. Ali ipak u mom životu ima više kategorija ljubavi pa je sljedeća na listi prema dve djevojke iz mog okruženja, mojim "sestrama" iako se bezuvjetno volimo, svjesne smo da ne znamo šta donosi sutra.

Druga kategorija, ljubav prema poslu me ispunjava, čini da se osjećam vrijedniji, što više ljudi je može poželjeti. Ljubav prema Evelini prcul mal, volim je odavde do neba i nazad. Sve ostalo je prolazno, neka naklonost, svidanje, ali ne bih rekao ljubav. Po mom mišljenju ne postoji lažna ljubav. Ljubav je ljubav sve ostalo je neka vrsta naklonosti, voljeti stvar, ne voljeti. Sad će se javiti filozofi i napašće me kontra mišljenjima, a ja šta da radim- kad vas volim?

Ključ trajne ljubavi

Ljubav nije samo osjećaj, već i vještina koja se može naučiti i savladati kroz redovitu praksu. U osnovi, ljubav se može spoznati samo ako se dijeli. Da biste imali istinski ispunjavajuću i sretnu vezu, trebate davati i primati ljubav svim srcem. Prava ljubav podrazumijeva potpuno prihvaćanje partnera, bez obzira na sve poteškoće kroz koje prolazite u životu. Kako je francuski pisac Antoine de Saint-Exupéry lijepo napisao: "Ljubav nije gledanje jedno u drugo, već gledanje u istom smjeru." Vidjeti isti cilj, boriti se za iste ideale, imati iste želje i snove, život u takvoj vezi je sretniji i ljepši. Želim da ljubav zauvijek vlada u vašim domovima.

Ljubav je strastvena predanost

Nemoguće je odgovoriti na pitanje što je ljubav, navodi Filozov Julian Baghini, jer ljubav nije jedna stvar. Postoji ljubav prema roditeljima, partneru, djeci, domovini, susjedima, Bogu. Sve te ljubavi imaju različite kvalitete, a svaka ima svoje varijante - slijepe, jednostrane, tragične, uporne, uzvraćene, zavedene, bezuvjetne.

Ali u najboljem slučaju, ljubav je naša odluka, odnosno naša strastvena predanost u odnosu koji negujemo i razvijamo. Zato je ljubav puno više od osjećaja. Ljubav je strastvena predanost. Najiskrenija ljubav je, ljubav prema hrani.



Zaslužuješ više

Zašto bi odustao od nekoga tko je odustao od tebe? Ljubav je moćna sila, koja nas može lansirati među zvijezde, učiniti nas najsretnijim bićima na planeti, ali nas može i snažno oboriti na zemlju, pokazujući nam da život nije romantična bajka. Ljubavne veze često završavaju kada jedna osoba odluči prerezati konce i svoje emocije usmjeriti u drugom smjeru.

Nažalost, često držimo do onih s kojima smo proveli puno vremena i ne želimo ih pustiti iz naših života, iako nam sve oko nas govori da ne zaslužuju našu ljubav. Ne želimo uništiti sjećanja, zaboraviti noći provedene zajedno, izbrisati tisuće puta kada smo rekli "volim te" dušom čistom kao suza... Ne želimo biti nečija prošlost.

Da, možemo pokušati vratiti osobu koja je prekinula s nama ili pokušati popraviti prekinute veze, ali uvijek trebamo zapamtiti da su prekinute veze poput razbijenog stakla – bolje ih je ostaviti slomljene nego se povrijediti pokušavajući ih popraviti.

Pa zašto biste odmah trebali odustati od nekoga tko je već odustao od vas? Sami ste u borbi za spas veze, a "za tango je potrebno dvoje". Veza je dvosmjerna ulica. U to obje strane trebaju uložiti ljubav, vrijeme i energiju, dati znajući da će dobiti isto zauzvrat. Ako napor dolazi samo s jedne strane, veza je osuđena na propast.

Već je krenuo novim putem. Kažu: "Ako nekoga voliš, oslobodi ga. Ako se vrati, tvoje je, ako ne, onda nikad nije ni bilo." Ako vidite da se osoba koju najviše želite da bude pored vas ni ne osvrće da vas potraži, onda znajte da je već odabrala drugi put. I ti bi trebao učiniti isto. Pokazat ćete da ste jaki. Prestanak pušenja često se doživljava kao negativna osobina. Ali kad je ljubav u pitanju, stvari se mijenjaju. Otpustiti vezu koja je prekinuta s jedne strane znači da ste bili dovoljno jaki da kažete "NE" patnji, suzama i danima provedenim među četiri zida pitajući se gdje ste pogriješili.

Da, teško se pomiriti s činjenicom da onaj koga voliš ne vjeruje jer ne vidi ono što te čini posebnim i u tebi i ne vidi tvoju vrijednost. No, morate to prihvatiti i napraviti mjesta nekome tko vidi vaše kvalitete da vam priđe. Potreban vam je partner koji će vam vratiti samopouzdanje u trenucima kada ne vjerujete u sebe, netko tko će navijati za vas pri svakom vašem koraku.

Povjerenje je ili nestalo ili stoji na staklenim nogama. Povjerenje je poput dvostrane lepljive trake koja drži partnere zajedno, a kada ga nema, pokušaji da se veza obnovi su uzaludni. Jer zaslužuješ više od onoga što si dobivao. Nikada, nikad ne pristajte na manje. Ne rušite svoje kriterije u ljubavi. Zaslužujete ono što želite, jer samo to vas može učiniti istinski sretnim. Zaslužujete nekoga tko vas vidi kao dragocjeni dar i zahvalan je što vas ima. *Jer zaslužuješ više* od onoga što si dobivao.

Ponovno naučiti voljeti. Iako nikada nećete potpuno zaboraviti svog bivšeg, otpuštanje je jedini način da pronađete novu ljubav. I kada dođe nova ljubav, možda ćeš se bojati da ćeš opet biti povrijeđen, ali ćeš na kraju shvatiti da

je vrijedno dati sebi priliku da se još jednom opiješ čarima ljubavi. Oscar Wilde je to lijepo rekao: "Ne volite nekoga zbog njegovog izgleda, odjeće ili skupog auta, već zato što pjeva pjesmu koju samo vi možete čuti." Kada doživite duboku povezanost s nekim, vaš ego potpuno nestaje i tada se možete potpuno prepustiti čarobnoj moći ljubavi. I tada se stvori prostor između dvoje partnera u kojem ljubav neprestano cvjeta. U pravoj ljubavnoj vezi vaš partner daje smisao vašem životu. U takvom odnosu partneri žive jedno za drugo i jedno u drugom u svijetu ljubavi.

A snaga prave ljubavi može potpuno transformirati oba partnera! Kao što je Paulo Coelho lijepo napisao: "Kad to volimo, uvijek težimo da postanemo bolji nego što jesmo." Kada težimo da postanemo bolji nego što jesmo, sve oko nas postaje bolje". U pravoj ljubavnoj vezi dvoje ljudi postaje jedno... Samo u pravoj ljubavnoj vezi oba partnera imaju jedinstvenu priliku stvoriti i doživjeti najbolju verziju sebe te se u potpunosti ostvariti na polju svoje profesije.

Afirmacije za isceljenje ljubavlju

Na kraju ćemo se zadržati na važnosti ljubavi u liječenju pojedinih bolesti. Evo samo nekoliko primjera bolesti koje ljubav liječi, ali u praksi je taj popis jako dugačak i gotovo da nema bolesti koju ljubav neće izliječiti.

PROBLEM	VJEROJATNI UZROK	NOVI OBRAZAC RAZMIŠLJANJA
Artritis	Osjećaj nevoljenosti. Kritičizam, ljutnja	<i>Ja sam ljubav. Odabirem voljeti i prihvatiti sebe. Gledam druge s ljubavlju.</i>
Glavobolje	Uništenje sebe. Samoprijekor. Strah.	<i>Volim i prihvaćam sebe. Gledam sebe i ono što radim očima ljubavi. Siguran sam.</i>
Gojaznost	Preosjetljivost. Često predstavlja strah i govori o potrebi za zaštitom. Strah može prikriti ljutnju i nesposobnost opraštanja.	<i>Božanska me ljubav štiti. Uvijek sam zaštićen i siguran. Želim odrasti i preuzeti odgovornost za svoj život. Opraštam drugima i sada stvaram svoj život.</i>
Tumori	Neprevladavanje, njegovanje starih ozljeda i šokova. Žaljenje	<i>S ljubavlju ostavljam prošlost iza sebe i usmjeravam pažnju na novi dan. Sve je dobro.</i>
Cirkulacija	Predstavlja sposobnost osjećanja i izražavanja osjećaja na pozitivan način.	<i>Slobodan sam izražavati ljubav i radost u svim područjima svog svijeta. Volim život.</i>
Jetra	Sjedište ljutnje i primitivnih emocija	<i>Ljubav, mir i radost su osjećaji koje poznajem.</i>

LITERATURA

- 1) Dr. Snezhana Djambazova-Popordanoska, MD, Dip.Couns., PhD, *"Ključ trajne ljubavi"*.
- 2) Florens Skovel Šin, *„Igrata na Životot i kako da se igra“*
- 3) Lujza L. Hej, *„Iselite Vaše Tijelo“*
P.D. Uspenski, Tertium Organum – Treti kanon mišljenja Ključ za enigme sveta, Metaphisycyca

Apostol Thoma
Snezhana Djambazova-Popordanoska

WHAT IS LOVE?

Summary:

Introduction: Many writers, artists, philosophers, spiritualists, psychotherapists and many other famous and unknown people throughout the history of mankind studied the magic called Love and tried to determine its influence on man, on his health and happiness. With this work, we want to define Love as clearly as possible and point out that only through love can we improve relations between people, but also between nations, so that the planet Earth becomes a better place for life and survival of the human species. **The aim of the work:** To point out the need to realize the axiom sent with God's blessing "I give you a new commandment to love one another", to reject jealousy and hatred. To find the true key to love, so that love and benevolence rule in everything and spread the methods of healing love against a large part of human psychophysical diseases. **Method of work:** Consultations and monitoring of professional literature, various magazines, information on the Internet, then use of personal experiences and experiences of individual scientific researchers and experts in this field. **Results:** These researches and monitoring of contemporary views and positive events related to love lead us into the depths of the human soul. "I give you a new commandment to kiss one another". True love is selfless and fearless. Love is God in fulfillment and the greatest magnetic force in the universe. All misfortunes and diseases originate from the violation of the law of love. In this paper, we cited the example of Louise L. Hay, lecturer of metaphysics, teacher and author of over 20 bestsellers, who also wrote the well-known book "Heal Your Body", where it is mentioned that the cure for most diseases is precisely Love. Hence, the key question "What is love in the true sense of the word and how to recognize it" arises. According to relationship experts, love is acceptance. Psychologists often emphasize how important it is to accept a partner's weaknesses, shortcomings and flaws in achieving a healthy and stable

relationship. As Honoré De Balzac beautifully wrote "The more you judge, the less you love". Perfect love casts out fear. Whoever is timid is not perfect in love. It is impossible to answer the question of what love is, because love is not one thing. There is love for parents, partner, children, homeland, God, etc. Someone even said that the most sincere love is the love of food. On this occasion, I cannot bypass Paulo Coelho, who said: "When we love, we always strive to become better than we are. When we strive to become better than we are, everything around us becomes better." **Conclusion:** Love is not only a feeling, but also a skill that can be learned and mastered through regular practice. Basically, love can only be known if it is shared. To have a truly fulfilling and happy relationship, you need to give and receive love with all your heart. True love implies complete acceptance of your partner, regardless of all the difficulties you go through in life. As the French writer Antoine de Saint-Exupéry beautifully wrote: "Love is not looking at each other, but looking in the same direction." Seeing the same goal, fighting for the same ideals, having the same desires and dreams, life in such a relationship is happier and more beautiful. I want love to reign forever in your homes.

Key words: Love, true love, love for parents.

Данијела Хромчик, професор разредне наставе
Зрењанин, Република Србија
dacahromcik72@gmail.com

ОДЛУКА И СТАВ (ЛИЧНО ИСКУСТВО)

Сажетак рада:

Циљ: Приближити људима свој начин размишљања и својим личним примером им помоћи да пронађу пут ка једноставнијем и квалитетнијем животу. **Методологија** се заснива на личном искуству и научно-стручној литератури. **Резултати:** Бити и остати здрав, провести живот квалитетно, са осмехом на лицу у задовољству и срећи. **Закључак:** Наш став и одлуке одређују квалитет нашег живота. Чисто тело, чист ум и душа су сигуран пут ка исцељењу. Свако је ковач своје среће и бира свој пут. Тежња сваког од нас треба да буде осмех на лицу, растерећење и задовољство без нарушавања других у том остварењу. Све је у нама, наше је само да се откључамо.

Кључне речи: Одлука, став, љубав, исцељење, квалитетан живот.

Рад:

Наш живот је пут који се често рачва и преплиће. Одлуке, став и емоције нас воде. Живимо у материјалном свету и одмалена нас уче како да се односимо према свему што је материјално и што има своју цену. Живимо у материјалном свету у ком су многе праве вредности срозане на дно лествице. Мењањем себе, мењамо и све око нас.

Знамо како да приуштимо себи, како да чувамо и бринемо о таквим стварима. Аутомобил је скуп, знамо колико смо га платили. Гаражиран је, пажљиво одабирамо шта ћемо у њега сипати, редовно сервисирамо, улажемо да би нам што је могуће дуже трајао јер то смо платили. Живот и здравље добијамо бесплатно и као и према свему што је бесплатно ушло у наш уживот односимо се бахато. Користимо много фраза: „здравље је наважније на свету“, „здравље нема цену“, али како бринемо о томе што је најскупље и најважније нема адекватног одговора. Мрвица људи чува своје здравље, свесна је да природа нуди решење за сваки проблем, труди се да задовољи основне животне потребе на најнеадекватнији начин, али испрљали смо ваздух, загадили смо воду и земљиште. Стрес, убрзан начин живота и мноштво негативних емоција из дана у дан прљају наше тело, блате нашу душу, кидају мало по мале од доброг здравља што нам је даровано и удаљују се од хармоније. Хармоничан однос у нама и нас са околином чини здравље, свако одсуство хармоније води ка болести.

Научени смо да бисмо нормално функционисали, неопходно је да имамо кров над главом, ауто, телефон, одећу, обућу, примања, да бисмо све то могли да остваримо.

Знамо да се поставимо кад нам нешто треба и шта да учинимо да то и остваримо. Ако нам се свиде неке ципеле, ташна оног момента кад је угледамо доносимо јасну одлуку вођени позитивном емоцијом да нам то треба и ускоро остварујемо без обзира на стање у новчанику. Имамо јасан позитиван став, снажну одлуку и позитивну емоцију. Нема места страху и сумњи. Кад су нематеријални моменти у нашем животу у питању, изгубимо се јер томе нас нису учили.

Код доктора идемо кад осетимо да нешто није у реду, идемо да лечимо последицу коју осећамо. Очекујемо да доктор замахне чаробним штапићем, да пилилицу и да након тога будемо као нови. Чаробни штапић не постоји, године небриге и бахатости стижу на наплату и често многи завршавају са шачицом пуном лекова за добро јутро, дан и вече. Да ли је то пут повратка ка добром здрављу? Да ли нас природна бића може шачица синтетике вратити у хармонију и изгубљено добро здравље?

Одлазак лекару и исправна дијагноза је 20% ка бољитку. Исправна терапија још 30% ка бољитку, понекад нам је неопходна мрвица синтетике да би покренули тело на опоравак, али никако терапија коју треба пити до краја живота. Лекар је одрадио својих 50% а често се цупка у месту, висок притисак до краја живота, шећер и даље скаче и то нешто што нас је одвело доктору и даље је ту и даље смета. Од 100% до оздрављења је остало још 50%. Од кога то зависи? Ко треба својим трудом да припомогне да превагне преко половине и да се крене путем оздрављења?

Ми смо ти који смо одговорни за своје здравље, наше навике, ставови, емоције. Чистоћа нашег тела, ума и душе зависи од нас и наше активности. Шта смо мењали од оног момента кад смо схватили да нам је здравље нарушено, већина не мења ништа без обзира што је свесна тога да чаробни штапић не постоји. Изузетно је тешко прихватити одговорност, признати „Ја сам крив, од мене све зависи, због мене је тако“.

Кад причамо о здрављу и чим је оно пољуљано, западамо у негативне емоције, бригу, страх, неизвесност. Нема више оне сигурности каква постоји кад је у питању нешто материјално па нам затреба. Заборавимо да ако нешто желимо себи да приуштимо, остваримо да је неопходно да имамо јасан позитиван став, да донесемо одлуку да нам треба да будемо у позитивној емоцији. Страх као највећи непријатељ хармоније, доброг здравља и љубави ступа на сцену. И онда падамо на изрицање дијагноза. Пресудимо сами себи у моменту, а све у ствари од нас зависи. Често наша околина, људи којима смо драги упадају у тај талас негативизма, страха и претеране бриге, па уместо да нам буду морална подршка и да нас погурају ка бољитку они нас погурају на погрешну страну. Нисам успела да им објасним да треба да мењају начин опхођења са мном. Доживљавали су ме као веома неозбиљну, а ето умире. Примала сам критике уместо подршке. Захвална сам им на томе. Да су били другачији можда бих и ја била

другачија. Оно што ми је важно да сам највише веровала себи и својој визији будућности.

Лекар је рекао: „Ваш организам реагује на плод као на страно тело, долази до грчења материце. Материца је толико згрчена да се плод не развија, не чују се откуцаји срца. Опет је спонтани кренуо. Ви не можете да имате децу јер не можете да изнесете трудноћу до краја.“ Донела сам одлуку да ћу имати два детета. Волим децу, учитељица сам, себе сам видела као мајку. Нема негативних емоција, нема страха само одлука, став и позитивна емоција. Било је 11 трудноћа, једна моларна трудноћа, 8 спонтаних побачаја и два сина. Старији има 29 година, а млађи 22.

Овај разговор са лекаром ми се баш урезао у сећање. То је било први пут кад су ми саопштили да ми је злоћудни процес метастазирао (2013. година). Старија лекарка, начелница онколошког одељења је листала моје папире. Превртала их, окретала, повремено покушавала нешто да каже, више мумлала него причала. На полицама у ориднацији је било пуно икона, покушавала сам да разазнам ко је на којој. Било јој је веома непријатно. Пресекла сам тишину и констатовала да јој се резултати не допадају. Рекла је да из приложеног не може да види како је све почело, само шта је захватило и да је слезина обично где се процес завршава. Слушала сам је пажљиво без страха. Било ми је жао што је толико узнемирена, нисам хтела да јој се супротстављам. Одлучила сам да не могу да имам злоћудни јер је моје тело алкално и пуно кисеоника, а и ако је тај рак, кијавица, или шта већ, моја одлука је таква. „Све је кијавица, и ако га тако доживиш, тако ће и проћи.“ Имам само 40 година, малу децу и не планирам још да их напуштам.

Након тога добила сам нову дијагнозу, саркоидоза. Има је свугде у очима, кожи, костима, по унутрашњим органима и терапију уз њу од које се реди и опада коса а кожа постаје танка, сува, сва у модрицама и болна на додир. Низале су се ту још неке дијагнозе попут остеопорозе, гихта, па бубрези не раде како треба, ништа не ради како треба, то ми се није допало. Радим на себи годинама како бих у потпуности избацила све лекове који су ми препоручени и како бих се зомби ја претворио у човека који нормално може да обавља све свакодневне послове и са пуно енергије, без болова, да одлично функционишем. Још мрвица ми је остала да и то у потпуности остварим. Да би се тако нешто изродило у нашем телу, неопходан је дужи период и сплет других околности, тако да је и за период оздрављења неопходно време. Треба преиспитати навике, осећања, догађаје, све избалансирати. Разумети, опростити. Почела сам да ослушкујем своје тело и да га волим. Схватила сам, ако је мени добро, биће и мојој деци и људима којима сам драга.

Човек ради на себи док год постоји. На својим навикама, размишљању, емоцијама, свом односу према другима. То је непрекидан процес и као и сваки процес не може се представити једном правом линијом

ка горе, већ је то једна крива, таласаста линија. Некад смо мање а некад више успешни. Неопходно је много стрпљења, упорности и истрајност.

Лекар је рекао, ово је други пут (2016.), злоћудни процес је метастазирао. Морам за Каменицу на операцију да ми одстрани материцу, јајнике и неке жлезде у близини. Једним делом себе сам прихватила дијагнозу, на терапији сам и тело ми је сигурно кисело. Мада морам да признам да ми се дешавало да заборавим да попијем лекове некад, можда и чешће. Опет јасан став: „Све је кијавица и проћи ће као кијавица“. Почела сам да тепам, кад је у контексту кажем да треба да идем на „операцију“. Тако у току разговора са другарицом она скоро изнервирано изусти кад сам јој објаснила шта ме чека: „А што јој тепаш?“ Тепала сам јој, и после вишенедељног докторског размишљања јер је било ризично оперисати ме поред активне саркоидозе и великог реза преко целог стомака од претходне операције, докторка је одрадила само конизацију грлића и изгребала све што је могла а није требало бити ту. Претворила сам своју операцију у „операцију“.

Могло је и без трзавица да имамо ту навику да о здрављу размишљамо и бринемо док га имамо док је добро, не да га се сетимо кад загусти. Опет је боље и кад је пољуљано да се освестимо и почнемо бринути о себи уз одговорност него да наставимо за све да кривимо друге. Какав ваздух удишемо, воду пијемо, храну уносимо, редовна физичка активност. Да ли смо очистили тело, да ли је унос храњивих материја довољан и синхронизован, да ли смо се алкализовали, обезбедили довољно кисеоника. Да ли смо свесни да нам треба много више витамина и минерала него људима пре 50 година. Ми не можемо да поједемо довољну количину воћа и поврћа да бисмо унели све што нам је неопходно. Радимо ли на својим емоцијама? Оне треба да су разноврсне као и храна, али им не смемо дозволити, ако су негативне, да предуго трају и да буду дубоке. Свака негативна емоција коју гајимо више од 9 месеци изазваће телесно оштећење.

Треба да применимо моћ одлуке и става и кад су нематеријалне ствари у питању. Треба да се отресемо страха и препустимо осећању љубави, она треба да нас води. Треба да пронађемо ритам који нам одговара и да га се придржавамо. Тачно одређено време за сан, оброк, пуно воде. Кад се уморимо, да одморимо, и све да радимо дозирано и без форсирања.

Имала сам срећу да спонтано одреагујем у најгорим моментима, баш онако како је требало и захвална сам на томе. Захвална сам на другој шанси. Захвална сам што ме у тим моментима није обузео страх, него ме водила љубав према својој деци и животу. Учим себе да и када су мање битне ствари у животу будем једнако одлучна и исправног става и да им приступам са пуно љубави и без страха. Процес учења је непрекидан. Ми се мењамо из часа у час, а циљ треба да нам је да та промена увек иде на боље. По природи сам велики хедониста. Често ми је тешко да се ослободим неке навике.

Емоције боље контролишем као и свој его. Мада се некад на тренутак загубим јер се сетим да сам негде прочитала: „Ако се одрекнемо свих тих 'недозвољених ствари', нећемо живети вечно, већ ће нам живот изгледати као вечност“, али разум опет врати тамо где треба да будем. Понекад се осећам као пластелин који непрекидно месим и обликујем.

Природа садржи решење за сваки наш проблем. Уживам у биљкама и другим даровима природе попут перге, пчелињег отрова. Опчињена сам јечменом травом и њеном благодати. Неких 6 година ми помаже да очистим све нечистоће у својим ћелијама нагомилане удахом, залагајима и гутљајима и овим убрзаним темпом живота. Дарује све витамине и минерале који су неопходни за правилно функционисање тела. Један шведски сто природних свари које моје ћелије бирају, шта треба користе а шта не једноставно организам избаци. Даје ми преко потребну енергију, алкализује. Уз њега користим и коријандер, целу биљку, која помаже избацивање тешких метала. Очишћено тело гаји чисте мисли. Наше тело је као некаква машина, прљаво тешко ради или не ради, као и усисивач. Чим се истресе кеса он поново добро вуче. Тако и наше тело очишћено опет способно за нормално функционисање. Ми смо изузетно моћна бића, мада нас од малена уче да смо само мрвица у мноштву. Процес самоисцељења је могућ, али само у чистом телу и чистој души која путује без страха и са пуно љубави.

Задовољна сам и захвална на свему што ми се дешавало. У лепом се уживало из тешких ствари учило и формирало. Верујем да ћу своју шансу исправно искористити чинећи добро себи да и другима у мој околини буде исто.

ЛИТЕРАТУРА

- 1) Лично животно искуство
- 2) „Заболи болест своју“ – Како постати здрав спознавши радост живљења др Валериј Сињелњиков

Danijela Hromčik

DECISION AND ATTITUDE (PERSONAL EXPERIENCE)

A short description:

Aim: Get people familiar with my way of seeing things and use my personal example to show them how to lead a simpler and more fulfilled life. **Methodology** is based on personal experience and scientific and specialized literature. **Results:** Be and stay healthy, have a quality lifestyle, smile, be cheerful and happy. **Conclusion:** Our attitude and decisions determine the quality of our lifestyle. A pure body, mind and soul are stepping stones to a healing process. We

all create our own destiny and choose our path. We should all aim for a smile on our face, a life without burdens and happiness without hurting others in the process of reaching these goals. It is all inside us, we just need to unlock ourselves.

Keywords: Decision, attitude, love, healing, quality lifestyle.

Dr Lavdrus Ibrani, PhD in Computer Science

Nottingham, England, UK

lavdrusibrani@gmail.com

LIFE ENERGY AND NUTRITION

Abstract:

Introduction: The work is about improving our health and well-being using good sources of energy, which include not just live plant-based food, full of life energy, but also primary sources of energy, such as Sun, Air, Water, Earth and Eter, that carries that energy, including love, as the essence. **Aim of the work:** This aim of this work is to motivate and inspire you to improve your health and well-being, enjoy life more, be more creative and feel better, by being more connected with Nature, by using raw sources of energy, as Nature intended, and being in the state of high vibrational emotions, such as love, peace, and joy. **Methodology:** If our health is damaged, first we need to find the root of the problem, whether it is the life style, bad eating habits, or stored negative emotions, and then we can work on the issues to remove the cause, but in general, the main causes are not enough Sun energy, directly from the Sun, or raw plant food, too much toxins and stress, but all that is related with the level of our energy and its vibrational frequencies. **Results:** When all natural sources of energy are combined well, including Sun's energy, conscious deep breathing in Nature, drinking spring water, swimming in the sea, grounding with Earth's energy, eating plant-based live food, together with taking care of our own energy, we can be in control of our well-being. **Conclusion:** We can be healthy, nourish and flourish if we live in harmony with Nature and feed ourselves with the energy that empowers us, with live food and positive vibes, as we are beings made of light and energy. We are here to live in love, not in fear. We are not just born to survive, but to love, create and thrive.

Key words: Sources of Energy, Sun, Air, Water, Earth, Eter, Live food, Love, Light.

Work:

Nikola Tesla said: "If you want to find the secrets of the universe, think in terms of energy, frequency, and vibration." We may still search for the secrets of the universe, but it really is all about the energy and on which frequencies a life vibrates, from light of different colour spectrum, our spiritual state, intuition, emotions to all material things including the food we eat. When we make the connections to all, we can understand it better and give more back to the Universe. We are beings of light and energy, and we can feel sometimes we are full of energy and sometimes we have no energy. So, what makes a difference? What are our main sources of energy? What feeds and nourishes us? I would say

the primary sources of energy are 5 elements: Sun (fire), Air, Water, Earth and Eter.

Sun, as one of the main sources of energy, without which the life would not even exist is a crucial ingredient for our energy, well-being, and overall health: When natural sunlight hits our skin, it triggers the body's production of vitamin D, which is the main building block for our immune system. Since white blood cells increase with sun exposure, and they play a key role in fighting diseases and defending the body against infection, regular and moderate sun exposure is very helpful for our immune system. Sun gazing in safe hours is also good for us, as not only feeds us with more energy, but gives us the feeling of serenity, calmness, peace, and joy.

Air is another main source of energy, which we need to live. Conscious breathing is a good way to be in the moment, especially if we feel stressed. Being outdoors, especially when surrounded by trees in parks or forests, we are breathing in more oxygen, which increases the amount of serotonin, consequently making us happier. With good exposure to fresh air our brain can function more efficiently, as that increases the flow of oxygen, improving concentration skills, providing us with more energy. It is also helping us digest food more effectively. Increased amount of oxygen helps our white blood cells function properly by fighting and killing bacteria and germs, which strengthens the immune system.

Fresh spring water also provides oxygen, keeps us hydrated, aids in good digestion, helps us maintain healthy. Magnesium found in high mineral content water helps the body maintain normal muscle, brain, and nerve function, keeps bones strong, supports a healthy immune system, and keeps heart rhythm steady. Mountain spring water is living water, the healthiest water on the planet. Swimming, or just dipping in open waters also has huge benefits for our health, including better blood circulation, detoxifies our bodies, boosts our immune system, strengthens our mental constitution and physical state. Immersion in ice-cold water soothes muscle aches, relieves depression, and boosts our immune system.

The Earth's soil is rich in minerals such as nitrogen, phosphorus, potassium, calcium, magnesium, and Sulphur. It is one of the most important sources of natural antioxidants and anti-inflammatories that we have available. When we reconnect with the Earth's energy, our body reduces the excess free radicals, so that our body can heal and repair naturally. Making direct skin contact with the earth's surface provides our body with an essential source of antioxidants called free electrons. The influx of negative ions into our system improves blood circulation, calms the autonomic nervous system, putting us into more relaxed state. Grounding also reduces stress and inflammation caused by harmful electromagnetic fields, so it counteracts the damaging effects of modern living.

Eter, as the field that carries and transfers energy of different frequencies is one more element of the most importance for our energy, as we can feel that energy, we can feel the difference when we are surrounded by other people or in

large gatherings. The more positive energy we absorb, like high vibrational emotions, such as love, peace, and joy, the more of that positive vibe energy we emit to Eter, and it spreads. That energy can also improve, or lower our mood, impact our immune system and overall health. Our emotions also have impact on the food we prepare, so main ingredient in all our food has to be LOVE, from planting the seeds, taking care of the plants/crops, harvesting to preparing them and eating them with pleasure.

Plants use all primary sources of energy to grow. With the right amount of sun exposure, fresh air, water, and good soil they provide a great source of energy. This secondary source of energy, coming from plants in their natural form contains all vital nutritional elements, such as enzymes, minerals, vitamins, proteins, carbohydrates, fats, and amino acids. The best way to get all the nutrients from them is to eat them fresh from our gardens, local farms during their own harvest season, especially if we live in the areas where there is abundance of nuts, fruit, and vegetables, but getting them from different parts of the world is still good, if they are fully ripe, and we eat them fresh. The more sunlight a food can store, the more nutritious it is. The capacity to store biophotons is a measure of the quality of our food. When we thermally process or heat fresh food, it loses vital enzymes and many of their nutrients and benefits. We cannot survive if our body temperature is higher than 42°. At the temperature above that, there is no life, the enzymes are destroyed, the source of energy in plant-based food is very much degraded, and we must use our body enzymes to digest food, which deteriorate our health, vitality, and youth. That is why we feel like having less energy after eating cooked food and need to rest, but when eating fresh food we are full of energy.

If we observe Nature through the seasons, we can realise how everything works in perfect harmony. Just look at the timing of plants, fruits, and vegetables. In the spring, there are lots of dandelions, wild garlic, nettles, and similar green leafy vegetables, full of antioxidants, just what our bodies need after the winter period, with not much sunshine, nor fresh plants. During Summer we have an abundance of fruit and vegetables packed with vitamins and minerals and as it gets warmer, they have more watery content such as cucumbers, grapes, watermelons, and other juicy fruits and vegetables. During hot summer days that's what we need the most and the best diet for summer is just eating fresh fruit and vegetables as they are. No need for any special recipes, as it is better to spend more time outdoors, in the sea, lake, or river, or in the shade when it is too hot. Autumn gives us heavier crops such as turnips, pears, apples, quince, pumpkin, butternut squash, persimmon, medlar, chestnuts and other nuts. During Winter there are more nuts which are packed with proteins and healthy fat which we need more during cold winter days. There are also fruits and vegetables packed with Vitamin C, such as citrus fruit, pomegranate, cabbage, horseradish, Brussel sprouts and many more, as we need that during Winter the most. Nature really knows when to deliver what.

All food of animal origin is only tertiary source of energy, very much degraded. In most cases we cannot even consume that food fresh. Only carnivores, who are meant to eat animal flesh, eat fresh meat as they catch it and at that point that food has the most energy and nutrients the carnivores need. By the time animal products reach our plates, as most of them are thermally processed, we do not get much energy and nourishment from them at all. Furthermore, industrial farming is causing more harm and health issues, than any energy, benefits, or nutrients.

Based on my experience, primary and secondary sources of energy are vital and the most important for our health and well-being. With the right balance and combination of primary sources of energy, with a variety of food in the whole rainbow spectrum, we can get a complete range of nutrients, vitamins, enzymes, and minerals, which can give us lots of energy and could help us maintain and improve our health. If we avoid all highly processed food, including sugary drinks and focus more on primary and secondary sources of energy, we can drastically improve our health, without the need for any medications, as the best medication comes from Nature in many different forms and all we need to nourish, and flourish has always been around us. We just need to combine it well to improve our physical, emotional, and mental health and thrive on it. Then you could see how life and health can be good without illness, pain, and major signs of ageing.

I love to prepare my meals, using all natural ingredients and I enjoy the whole experience, from thinking and creating good looking meals that taste delicious and awaken all senses. That adds that extra special ingredient, which makes the food has even better energy. My creativity and passion for making healthy and delicious meals was transferred into my book “Nourish to flourish”, which is more than just a clourful range of nutritious and delicious recipes. I also do workshops where I show the participants how to make healthy meals, where they can enjoy the meals and educate them about the importance of natural food full of life. My aim is to inspire them to embrace their lives with more joy, feeling much healthier and happier, as we are here to live in love, not in fear, and we are not just born to survive, but to love, create and thrive.

REFERENCES

- 1) Following the work of Dr Sladjana Velkov
- 2) Following the work of Dr Boro Vujasin
- 3) Following the work of Dr Goran Marjanovic
- 4) Nourish To Flourish, Dr Lavdrus Ibrani

ŽIVOTNA ENERGIJA I ISHRANA

Sažetak:

Uvod: Tema rada je poboljšanje našeg zdravlja i osećaja blagostanja, uz dobre izvore energije, koji ne uključuju samo živu biljnu hranu, punu životne energije, već i primarne izvore energije, kao što su sunce, vazduh, voda, zemlja i etar, koji nosi tu energiju, uključujući ljubav, kao suštinu života. **Cilj rada:** Cilj ovog rada je motivisati i inspirisati vas da poboljšate svoje zdravlje, da više uživate u životu, budete kreativniji i osjećate se bolje, da budete više povezani s prirodom, koristeći sirove izvore energije, kao što je priroda namerila i da budete u stanju emocija visokih vibracija, poput ljubavi, mira i radosti. **Metodologija:** Kad je zdravlje narušeno, prvo treba pronaći koren problema, bilo da se radi o načinu života, lošim prehrambenim navikama ili potisnutim negativnim emocijama, a zatim raditi na tim problemima kako bi otklonili uzrok, ali uopšteno, glavni uzroci su premalo sunčeve energije, direktno iz sunca, ili iz sirove biljne ishrane, previše toksina i stresa, a sve to je povezano s nivoom naše energije i njenim vibracijskim frekvencijama. **Rezultati:** Kada se dobro iskombinuju svi prirodni izvori energije, uključujući sunčevu energiju, svesno duboko disanje u prirodi, korišćenje čiste izvorske vode, kupanje u moru, uzemljenje tj. upijanje energije iz zemlje, uz biljnu živu hranu i brigu o svojoj energiji i raspoloženju, možemo imati kontrolu nad svojim zdravljem, bez poseta lekaru i bez lekova. **Zaključak:** Možemo biti zdravi i živeti punim plućima, ako živimo u skladu s prirodom i hranimo se energijom koja nas osnažuje, živom biljnom hranom i pozitivnim vibracijama, jer smo bića sazdana od svetlosti i energije. Ovde smo da živimo u ljubavi, a ne u strahu. Nismo samo rođeni da preživimo, već da volimo, stvaramo i napredujemo.

Ključne reči: Izvori energije, Sunce, Vazduh, Voda, Zemlja, Etar, Živa hrana, Ljubav, Svetlost.

Željko Lukić, dr prirodne medicine

Borovo, Republika Hrvatska

smaragd.zeljko@gmail.com

UTICAJ OMEGA-3 I OMEGA-6 MASNIH KISELINA NA ZDRAVLJE LJUDI

Sažetak:

Uvod: Omega-3 i omega-6 masne kiseline su esencijalne za zdravlje, sa različitim ulogama u telu. Omega-3 masne kiseline imaju protivupalna svojstva i pozitivno utiču na zdravlje srca, mozak i imunitet, dok omega-6 masne kiseline mogu podstaći inflamaciju kada se konzumiraju u prekomernim količinama. **Cilj:** Prikazati važnost balansa između omega-3 i omega-6 u ishrani i zdravlju čoveka. **Metodologija rada** zasniva se na podacima iz naučno-stručne literature. **Rezultati:** Omega-3 i omega-6 masne kiseline igraju ključnu ulogu u očuvanju zdravlja ljudi. Dok obe vrste masnih kiselina imaju esencijalne biološke funkcije, održavanje odgovarajuće ravnoteže između njih je ključno za prevenciju inflamatornih bolesti, poboljšanje kardiovaskularnog i mentalnog zdravlja te smanjenje rizika od hroničnih bolesti. **Zaključak:** Radovi navedenih autora pružaju dubok uvid u značaj ove ravnoteže, naglašavajući potrebu za povećanjem unosa omega-3 masnih kiselina i smanjenjem unosa omega-6 masnih kiselina kako bi se postigao optimalan zdravstveni status.

Ključne reči: Omega-3, omega-6, inflamacija, ravnoteža ishrane.

Uvod

Omega-3 i omega-6 masne kiseline su esencijalni lipidi koji igraju ključne uloge u mnogim fiziološkim procesima u ljudskom telu. Dok omega-3 masne kiseline, poput eikosapentaenske (EPA) i dokozaheksaenske kiseline (DHA), uglavnom deluju protivupalno, omega-6 masne kiseline, kao što je linolna kiselina, mogu podsticati inflamaciju. Ove masne kiseline neophodne su za pravilno funkcionisanje ćelijskih membrana, sintezu signalnih molekula, kao i za regulaciju inflamatornih procesa. S obzirom na to da telo ne može sintetisati ove masne kiseline, neophodno je unositi ih putem ishrane. U ovom radu ćemo detaljno razmotriti ulogu i značaj omega-3 i omega-6 masnih kiselina, sa posebnim osvrtom na radove dr. Paula Claytona, koji je dao značajan doprinos razumevanju odnosa ovih masnih kiselina u ishrani i njihovog uticaja na zdravlje.

Biološke funkcije omega-3 i omega-6 masnih kiselina

Omega-3 i omega-6 masne kiseline su esencijalne komponente fosfolipida ćelijskih membrana. Njihova struktura omogućava ćelijama da održavaju neophodnu membransku fluidnost, što je ključno za funkcionisanje različitih membranskih proteina, uključujući receptore i jon kanale. Omega-3 masne kiseline, posebno DHA, imaju ulogu u poboljšanju fluidnosti membrane,

omogućavajući efikasniju međusobnu komunikaciju ćelija i optimizaciju signalnih puteva (Calder, 2015).

Omega-6 masne kiseline, s druge strane, služe kao prekursori za sintezu prostaglandina i leukotriena, koji su važni za regulaciju inflamatornih odgovora. Međutim, prekomerni unos omega-6 masnih kiselina može dovesti do hiperaktivacije inflamatornih procesa, što je povezano sa razvojem hroničnih bolesti poput srčanih bolesti, dijabetesa tipa 2 i određenih karcinoma.

Ravnoteža omega-3 i omega-6 u ishrani

Prema dr. Paulu Claytonu, savremena ishrana, bogata rafinisanim biljnim uljima, narušava prirodnu ravnotežu između omega-3 i omega-6 masnih kiselina, što može imati ozbiljne posledice po zdravlje. Dok je evolucijski odnos između omega-3 i omega-6 masnih kiselina bio približno 1:1, savremena ishrana može imati odnos koji dostiže i 1:20 u korist omega-6 masnih kiselina. Ovaj disbalans može dovesti do hronične inflamacije, što povećava rizik od različitih bolesti (Clayton, 2015).

Clayton naglašava da je vraćanje ovog odnosa u korist omega-3 masnih kiselina ključno za smanjenje incidencije inflamatornih bolesti. Preporučuje povećanje unosa omega-3 masnih kiselina kroz konzumaciju ribe, lanenog semena i orašastih plodova, kao i smanjenje unosa omega-6 masnih kiselina iz rafinisanih biljnih ulja (Clayton, 2007).

Uticaj na kardiovaskularno zdravlje

Brojne studije potvrđuju protektivnu ulogu omega-3 masnih kiselina u očuvanju zdravlja srca. EPA i DHA dokazano smanjuju nivo triglicerida u krvi, snižavaju krvni pritisak, i smanjuju rizik od aritmija, što sve zajedno smanjuje rizik od razvoja ateroskleroze i srčanih bolesti (Calder, 2010).

S druge strane, višak omega-6 masnih kiselina može doprineti oksidaciji LDL holesterola, što ubrzava proces ateroskleroze i povećava rizik od srčanog udara. Dr. Paul Clayton upozorava da prekomerni unos omega-6 masnih kiselina, bez odgovarajuće količine omega-3, može dovesti do pogoršanja kardiovaskularnog zdravlja (Clayton, 2015).

Studije takođe ukazuju na to da povećan unos omega-3 masnih kiselina smanjuje upalne markere kao što su C-reaktivni protein (CRP), što dodatno smanjuje rizik od srčanih oboljenja. Prema Claytonu, optimalan unos omega-3 masnih kiselina može značajno poboljšati kardiovaskularno zdravlje i produžiti životni vek (Clayton, 2007).

Uticaj na mentalno zdravlje i neurologiju

Omega-3 masne kiseline, posebno DHA, igraju ključnu ulogu u razvoju i funkciji mozga. DHA je dominantna masna kiselina u cerebralnom korteksu i čini oko 30% fosfolipida u moždanim membranama. Ova masna kiselina je

neophodna za održavanje sinaptičke plastičnosti, što je osnovni proces za učenje i pamćenje (Bazinet & Layé, 2014).

Nedostatak omega-3 masnih kiselina u ishrani može biti povezan sa raznim neuropsihijatrijskim poremećajima, uključujući depresiju, anksioznost i kognitivni pad. Dr. Paul Clayton ističe da povećan unos omega-3 masnih kiselina može pomoći u prevenciji i lečenju ovih stanja, posebno kod populacija sa visokim rizikom. Istraživanja pokazuju da omega-3 masne kiseline mogu modifikovati funkciju neurotransmitera, smanjiti upalu u mozgu i poboljšati strukturu i funkciju sinapsi, čime se poboljšava raspoloženje i mentalno zdravlje (Clayton, 2007).

Uloga omega-3 masnih kiselina u neurologiji nije ograničena samo na prevenciju mentalnih poremećaja. Postoje dokazi da povećan unos ovih masnih kiselina može poboljšati ishode kod neurodegenerativnih bolesti kao što su Alchajmerova bolest i Parkinsonova bolest. DHA, na primer, može smanjiti nakupljanje beta-amiloidnih plakova u mozgu, što je karakteristično za Alchajmerovu bolest (Bazinet & Layé, 2014).

Uticaj na inflamatorne bolesti i imunitet

Inflamacija je prirodni odgovor tela na povredu ili infekciju, ali hronična inflamacija može dovesti do razvoja različitih bolesti, uključujući autoimune bolesti, srčana oboljenja i rak. Omega-6 masne kiseline, kao što je arahidonska kiselina, prekursori su proinflamatornih molekula, dok omega-3 masne kiseline smanjuju sintezu ovih molekula i promovišu sintezu protivupalnih medijatora, kao što su rezolvini i protektini.

Dr. Paul Clayton ukazuje na to da je ravnoteža između ovih masnih kiselina ključna za regulaciju inflamacije. Prekomerni unos omega-6 masnih kiselina može dovesti do hronične inflamacije, koja je povezana sa razvojem reumatoidnog artritisa, astme i inflamatornih bolesti creva. Nasuprot tome, povećan unos omega-3 masnih kiselina može pomoći u smanjenju rizika od ovih bolesti, modulacijom imunološkog odgovora i smanjenjem inflamacije (Clayton, 2015).

Omega-3 masne kiseline takođe igraju važnu ulogu u imunološkom sistemu, poboljšavajući funkciju B i T ćelija i smanjujući rizik od autoimunih bolesti. Studije su pokazale da unos omega-3 masnih kiselina može smanjiti incidenciju autoimunih bolesti poput multiple skleroze i lupus eritematozusa, što ukazuje na njihovu važnost u održavanju imunološke homeostaze (Calder, 2015).

Prevencija i lečenje hroničnih bolesti

Hronične bolesti, kao što su dijabetes tipa 2, metabolički sindrom i različite vrste karcinoma, sve su češće u savremenom društvu. Omega-3 masne kiseline igraju važnu ulogu u prevenciji i lečenju ovih stanja. Smanjenjem inflamacije, poboljšanjem insulinske osetljivosti i regulacijom metabolizma lipida, omega-3 masne kiseline mogu značajno smanjiti rizik od ovih bolesti (Calder, 2015).

Prema dr. Paulu Claytonu, uključivanje omega-3 masnih kiselina u svakodnevnu ishranu može biti ključni faktor u borbi protiv hroničnih bolesti. Clayton sugerise da bi javno zdravstvene preporuke trebale biti usmerene na povećanje unosa omega-3 masnih kiselina, kao i na smanjenje unosa omega-6 masnih kiselina, kako bi se postigla optimalna ravnoteža ovih esencijalnih lipida u ishrani (Clayton, 2015).

Uloga omega-3 masnih kiselina u prevenciji karcinoma takođe je značajna. Istraživanja su pokazala da omega-3 masne kiseline mogu inhibirati rast tumorskih ćelija, smanjiti angiogenezu i metastaze, što ukazuje na njihov potencijal u prevenciji i terapiji karcinoma. Omega-3 masne kiseline deluju tako što modulišu ekspresiju gena povezanih sa rastom tumora, smanjujući oksidativni stres i inflamaciju, što može pomoći u smanjenju rizika od razvoja različitih tipova raka (Bazinet & Layé, 2014).

Zaključak

Omega-3 i omega-6 masne kiseline igraju ključnu ulogu u očuvanju zdravlja ljudi. Dok obe vrste masnih kiselina imaju esencijalne biološke funkcije, održavanje odgovarajuće ravnoteže između njih je ključno za prevenciju inflamatornih bolesti, poboljšanje kardiovaskularnog i mentalnog zdravlja te smanjenje rizika od hroničnih bolesti. Radovi navedenih autora pružaju dubok uvid u značaj ove ravnoteže, naglašavajući potrebu za povećanjem unosa omega-3 masnih kiselina i smanjenjem unosa omega-6 masnih kiselina kako bi se postigao optimalan zdravstveni status.

LITERATURA

- 1) Bazinet, R. P., & Layé, S. (2014). Polyunsaturated fatty acids and their metabolites in brain function and disease. *Nature Reviews Neuroscience*, 15(12), 771-785.
- 2) Calder, P. C. (2010). Omega-3 fatty acids and inflammatory processes. *Nutritional Research Reviews*, 23(1), 17-32.
- 3) Calder, P. C. (2015). Marine omega-3 fatty acids and inflammatory processes: Effects, mechanisms and clinical relevance. *Biochimica et Biophysica Acta (BBA) - Molecular and Cell Biology of Lipids*, 1851(4), 469-484.
- 4) Clayton, P. (2007). *Health Defence*. Accelerated Learning Systems Ltd.
- 5) Clayton, P. (2015). *Out of the Fire: Mankind's Relentless March to Industrial Immortality*. Fast-Print Publishing.

THE IMPACT OF OMEGA-3 AND OMEGA-6 FATTY ACIDS ON HUMAN HEALTH

Summary: Omega-3 and omega-6 fatty acids are essential for health, each with distinct roles in the body. Omega-3 fatty acids have anti-inflammatory properties and positively influence heart health, brain function, and immunity, while omega-6 fatty acids can promote inflammation when consumed in excessive amounts. **Objective:** To demonstrate the importance of balancing omega-3 and omega-6 in the diet and human health. **Methodology:** The study is based on data from scientific and professional literature. **Results:** Omega-3 and omega-6 fatty acids play a crucial role in maintaining human health. While both types of fatty acids have essential biological functions, maintaining an appropriate balance between them is vital for preventing inflammatory diseases, improving cardiovascular and mental health, and reducing the risk of chronic illnesses. **Conclusion:** The works of the mentioned authors provide deep insight into the significance of this balance, emphasizing the need to increase omega-3 intake and reduce omega-6 intake to achieve optimal health status.

Keywords: Omega-3, omega-6, inflammation, dietary balance.

REALIZACIJU
I MEĐUNARODNOG KONGRESA LJUBAVI
I PUBLIKACIJU ZBORNIKA
REALIZOVALO



I MEĐUNARODNI KONGRES LJUBAVI
ZBORNIK RADOVA

Izdavač:
MINISTARSTVO LJUBAVI

Glavni i odgovorni urednik:
Boro Vujasin, akademik, prim. dr

Dizajn korica:
Slavoljub Hilčenko, emeritus, prof. dr

Menadžer:
Olivera Nenadić, MSc

Lektura i korektura:
Vesna Cvjetanović, prof.
Snežana Vujasin

Štampa:
Feljton, Novi Sad

Tiraž: 150

CIP - Каталогизација у публикацији
Библиотека Матице српске, Нови Сад

615.851.8(082)

МЕЂУНАРОДНИ конгрес љубави (1 ; 2024 ; Нови Сад)

Zbornik radova / I međunarodni kongres ljubavi, Novi Sad, 26-27.
oktobar 2024. ; glavni i odgovorni urednik Boro Vujasin. - Novi Sad :
Ministarstvo ljubavi, 2024 (Novi Sad : Feljton). - 249 str. : ilustr. ; 24 cm

Radovi na više jezika. - Ćir. i lat. - Tiraž 150. - Napomene i
bibliografske reference uz tekst. - Bibliografija uz svaki rad. -
Rezime na engl. jeziku uz svaki rad.

ISBN 978-86-906632-0-0

a) Исцелјење - Зборници б) Самоисцелјење - Зборници

COBISS.SR-ID 152643337