

Lična karta dostojanstva

BROJ 3-4 | JUN/JUL 2022. | BESPLATAN PRIMJERAK

ZNAČAJ PRAVILNOG ODNOSA
PREMA STAROJ POPULACIJI

**Da li se
pita mladost
kakvu gradimo
starost**

strane 8-9

PROGRAM
CRVENOG KRSTA
CRNE GORE

**Briga o
starima**

strane 10-13

IZ STRATEGIJE RAZVOJA
SOCIJALNE ZAŠTITE

**Dostojanstveno
starenje**

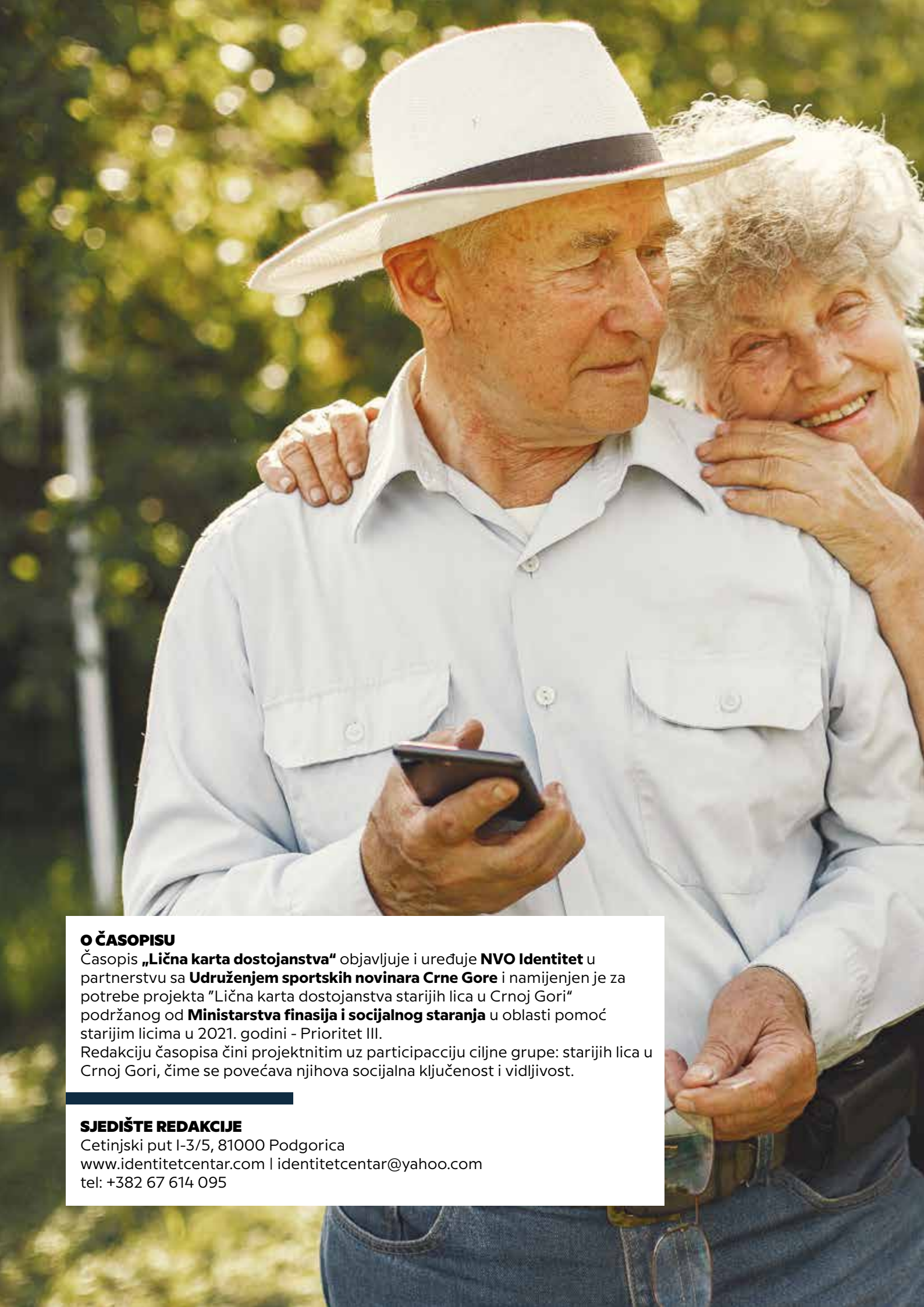
strane 4-5

STAROST KROZ ISTORIJU

**Koliko su dugo
ljudi živjeli ranije**

strane 6-7





O ČASOPISU

Časopis „**Lična karta dostojanstva**“ objavljuje i uređuje **NVO Identitet** u partnerstvu sa **Udruženjem sportskih novinara Crne Gore** i namijenjen je za potrebe projekta „**Lična karta dostojanstva starijih lica u Crnoj Gori**“ podržanog od **Ministarstva finansija i socijalnog staranja** u oblasti pomoć starijim licima u 2021. godini - Prioritet III. Redakciju časopisa čini projektnim uz participaciju ciljne grupe: starijih lica u Crnoj Gori, čime se povećava njihova socijalna ključenost i vidljivost.

SJEDIŠTE REDAKCIJE

Cetinjski put I-3/5, 81000 Podgorica
www.identitetcentar.com | identitetcentar@yahoo.com
tel: +382 67 614 095

Uvodnik

Poštovani čitaoci,

Pokrenuli smo ovaj časopis polazeći od pretpostavke da starije osobe često sačinjavaju jednu od najranjivijih grupa u društvu i da se suočavaju sa rizicima pojave staračke nemoći, diskriminacije, zanemarivanja pa čak i zlostavljanja, sa karakterističnom dimezijom socijalne isključenosti.

Časopis daje mogućnost uključivanja starijih lica, koji će na konkretnom primjeru dokazivati svoj doprinos, značaj djelovanja i sopstvenog postojanja, što će upravo biti "lična karta dostojanstva" svakog pojedinca. Na taj način se smanjuje osjetljivost na rizike koji su direktno u vezi sa godinama života, uključujući staračku nemoć, gubitak zarađenih prihoda i određene bolesti.

Želja nam je da zajedno pronalazimo pouke i poruke na narednim stranicama i da ih zajedno ispisujemo. Iskustvo svih starijih osoba je blago i nemjerljiva vrijednost koja zaslužuje poštovanje i od kojih mlađe generacije treba da uče.

Hvala što čitate ove redove i što svojim interesovanjem održavate plamen dostojanstva koji utiče na živote mnogih ljudi u Crnoj Gori i što još mnogo toga treba da prolazimo u misiji života.

Redakcija časopisa

IZ STRATEGIJE RAZVOJA SOCIJALNE ZAŠTITE

Dostojanstveno starenje

Unaprijediti kompetencije za samostalni život i donošenje odluka zasnovanih na informacijama



Crna Gora stvara ambijent i sistem socijalne zaštite koji omogućava produktivno, zdravo, pozitivno i dostojanstveno starenje, putem institucionalnih i društvenih mehanizama kojima se podržavaju potencijali starijih da vode kvalitetan život i doprinose društvu u mjeri svojih mogućnosti i potreba.

Strategija razvoja sistema socijalne zaštite starijih donosi se radi unapređenja normativnog okvira, daljeg razvoja usluga podrške za život u zajednici, unapređenja kvaliteta socijalne zaštite starijih i povećanja učešća organizacija civilnog društva, nevladinih organizacija, privrednih društava, preduzetnika i fizičkih lica u pružanju usluga socijalne zaštite starijim, na održiv način u vrijeme kada je sistem socijalne zaštite u Crnoj Gori zauzeo jasne pravce razvoja.

Opšti cilj Strategije je unaprijediti socijalna zaštita starijih, s integriranim uslugama i podrškom radi očuvanja i poboljšanja kvaliteta njihovog života.

Prvi posebni cilj je unaprijediti socijalnu odgovornost i integrativni pristup koji omogućava podsticanje socijalne inkluzije, povećanje kvaliteta života i korišćenje kapaciteta starijih za samostalan život. To je moguće postići sprovođenjem određenih mjera i zadataka. Potrebno je obavezati lokalne samouprave na minimalnu finansijsku participaciju u uslugama podrške za život u zajednici za starije. Potrebno je napraviti analizu učešća lokalnih samouprava u finansiranju usluga socijalne zaštite za starije i propisati Zakonom o socijalnoj i dječjoj zaštiti obavezu lokalnih samouprava da obezbjeđuju sredstva za održivo finansiranje određenih usluga koje se odnose i na starije (usluge podrške za život u zajednici, savjetodavno-terapijske i socijalno-edukativne).

Druga mjera je obezbijediti da u svakoj lokalnoj samoupravi postoji najmanje jedna usluga socijalne zaštite starijih. U tu svrhu je potrebno obaviti zadatke: podstaći lokalne samouprave da revidiraju lokalne planove i identifikuju odgovarajuću uslugu za starije za kojom postoji najveća potreba u zajednici, podsticati partnerstvo lokalnih samouprava u zajedničkom obezbjeđivanju usluga za starije i razviti modalitete saradnje, podstaći lokalne samouprave da u periodu primjene ove strategije otpočnu s finansiranjem najmanje jedne usluge za starije.

Takođe je važno fokusirati se na mjeru unapređenja multisektorske usluge za starije u lokalnim samoupravama, a u tu svrhu je potrebno razviti modele memoranduma o saradnji i programa multisektorskih usluga za starije u lokalnim samoupravama, podsticati formiranje multisektorskih timova za podršku, pružanje usluga i realizaciju programa za starije, putem potpisivanja memoranduma o saradnji između sistema socijalne zaštite, sistema zdravstva (domova zdravlja), ustanova kulture, organizatora obrazovanja, organizacija civilnog društva i dr, a usluge pomoć u kući i dnevni boravak za starije integrisati sa zdravstvenom zaštitom i njegovom.

Potrebno je unaprijediti obezbjeđenje usluga socijalne zaštite starijih kroz podsticanje organizacija, preduzetnika, privrednih društava i fizičkih lica da pružaju usluge, a to je moguće postići tako što će se mapirati usluge za starije koje pružaju organizacije, preduzetnici, privredna društava i fizička lica s ciljem unapređenja planiranja, identifikacije potreba i prioriteta za održivo finansiranje ovih usluga iz sredstava javnih prihoda - napraviti analizu iz koje se



vidi vrsta usluge, teritorija na kojoj se pruža usluga, broj korisnika, kapacitet pružaoca usluge, finansijski aranžman za pružanje usluge i drugi parametri koji omogućavaju uvid u kvalitet usluge. Nadalje, važno je razviti i implementirati sistem monitoringa, evaluacije i izvještavanja za pružanje usluga socijalne zaštite od sredstava javnih prihoda (iz budžeta) preko konkursa, javnih poziva i na druge načine u skladu sa zakonom i obezbijediti da organizacije, preduzetnici, privredna društva i fizička lica, koji pružaju usluge socijalne za-

štite starijih iz sredstava javnih prihoda, ove usluge pružaju preko centara za socijalni rad.

Ključna mjera je unaprijediti kompetencije za samostalni život i donošenje odluka zasnovanih na informacijama, koja je može sprovesti u saradnji sa Centrom za stručno obrazovanje i Zavodom za školstvo razvijati programe obrazovanja za treće doba. Bitno je raditi na unapređenju informatičke pismenosti starijih, u saradnji s organizacijama civilnog društva, privrednim društvima, obrazovnim institucijama, raditi na informisanju starijih o pitanjima značajnim za donošenje životno važnih odluka (npr. o testamentu, raspolaganju imovinom, u vezi s obezbjeđenjem usluga socijalne zaštite, zaštitom imovinskih prava, o dostupnosti prava i usluga starijima u oblasti zdravstvene zaštite, penzijskog i invalidskog osiguranja, socijalne zaštite, o diskriminaciji starijih, zlostavljanju i zanemarivanju starijih lica .

Volonterizam

Od veoma velike važnosti je razvijati volonterizam – u saradnji s lokalnim samoupravama i pružaocima usluga, razvijati programe obuke za podsticaj starijih i mladih za volontersko angažovanje u svojstvu učesnika u pružanju usluga socijalne i dječje zaštite, podsticati lokalne samouprave da u okviru lokalnih planova predvide podršku pružanja usluga socijalne i dječje zaštite u kojima bi učestvovali stariji u svojstvu učesnika u pružanju usluga.



STAROST KROZ ISTORIJU

Koliko su dugo ljudi živjeli ranije

Da li su ljudi ranije zaista živjeli kraće ili je to samo mit nastao u nedostatku preciznih arheoloških metoda za izračunavanje starosti skeleta? Prema mišljenju arheološkinje Kristine Kejev, ranije su ljudi živjeli tradicionalno, bez savremenih lijekova i medicine, dolazili u sedamdesete. Njena istraživanja su dodatno pokazala da isti taj podatak važi

Kako arheolozi mjere njihovu starost, i ko se danas smatra starim

u iznenađujuće velikom broju različitih kultura. Stoga, sve tvrdnje da se ranije poznom starošću smatralo doba od oko 40 godina, prema njenom mišljenju, posledica su ograničenja ustaljenih arheoloških metoda.

Kada su u pitanju djeca, starost se prilično lako utvrđuje. Ovdje se istraživači uglavnom oslanjaju na procese izrastanja novih zuba ili koštane fuzije, odnosno stapanja svih kostiju lobanje u jednu, s obzirom na to da se

sve ovakve promjene dešavaju u tačno određenom periodu života. Sa druge strane, kada se čovjek potpuno razvije i odraste, pomenute metode više nisu primjenjive. U želji da istraži starosne granice ljudi kroz istoriju, ali i njihov položaj u društvu, Kristina Kejv sa Australijskog nacionalnog univerziteta razvila je nov metod - utvrđivanje godina na osnovu istrošenosti zuba.

Kejv je ispitivanje sproveda na ostacima skeleta ljudi sahranjenih u različitim djelovima teritorije današnje Britanije. Primjerke njihovih zuba potom je poredila sa savremenim predstavnicima uporedivih kultura i tako otkrila starost ljudi preminulih između 475. i 625. godine. Na osnovu dobijenih rezultata, zaključila je da se dužina života ljudi kroz istoriju nije mnogo mijenjala ni pored svih savremenih dostignuća i napretka u medicini.

Sa druge strane, istraživanja objavljena na sajtu Springer-Link-a tvrde potpuno suprotno. Prema mišljenju autora članka Donalda Rolanda svijet se nalazi pred novim globalnim trendom povećanja broja starih ljudi koji će dovesti do niza društvenih pro-

mjena širom svijeta. Naime, 1950. godine nijedna zemlja nije brojala više od 11 procenata populacije starije od 65 godina.

Godine 2000. ovaj broj povećao se na 18 odsto, a do 2050. naučnici predviđaju da će čak 38 procenata ukupnog stanovništva biti starije od pomenutog uzrasta. Samo u poslednjoj četvrtini dvadesetog vijeka ovaj broj povećao se za čitavih šest odsto, dok je istovremeno zabilježen ozbiljan pad plodnosti. Prema Rolandovom mišljenju, na svijetu će uskoro biti više penzionera nego djece s obzirom na to da će oni činiti čak četvrtinu ili trećinu većeg broja nacija.

S tim u vezi rađena su i brojna ekonomska istraživanja koja su predviđela veliko opterećenje penzionih fondova i računala koliko će mladih, radno sposobnih ljudi morati da radi zarad izdržavanja samo jednog pensionera. No, na udaru pomenutog trenda neće biti samo penzioni fondovi, već i zdravstvo, privreda, radno sposobno stanovništvo i mnogi drugi aspekti savremenog društva.

Danas postoje brojne definicije starosti oko kojih se većina slaže. No,

kada je u pitanju starosna granica i kriterijumi koji se uzimaju za svrstavanje ljudi u ovu kategoriju, u različitim zemljama na različitim kontinentima različita su i shvatanja.

Dok se u većem dijelu zapadnog svijeta kao granica uzimaju godine odlaska u penziju, odnosno 65, u nekim drugim poput Afrike ovaj prag je dosta niži i kreće se između 50 i 65 godina, zavisno od okruženja, regije, zemlje ili tradicije. Na tim prostorima situaciju dodatno komplikuje i to što jedan dio stanovništva uopšte i ne zna tačan datum svog rođenja.

Bilo kako bilo, najšire prihvaćene granice danas jesu godine 60 i 65, dok se oko njihovog utvrđivanja u prošlosti naučnici očigledno i dalje spore. Arheološkinja Kejv smatra da će svojom novom metodom doprinijeti većem interesovanju arheologa za ispitivanje starosti kroz istoriju što bi moglo da stvori jasniju sliku o samom pomjeranju pomenute granice, novom trendu sa kojim se svijet prema nekim naučnicima susreće i čitavom istorijskom podlogom koja mu je prethodila.

Izvor: Elementarium.cpn.rs





Atoraka: Gordana Bošković

Kako god da starost tumačimo i shvatamo, važnije je od toga pitanje koliko nam još vremena treba da shvatimo značaj pravilnog odnosa prema starijoj populaciji i kako da koristimo ovaj resurs za društveno ekonomski prosperitet našeg društva.

U razvijenim zemljama Evrope i šire očekuje se nagli porast broja starijih lica. do 2030. godine. U 2019. godini više od petine (20,3 %) stanovnika

EU-27 imalo je 65 ili više godina. Predviđa se da će se udio osoba starijih od 80 godina u stanovništvu EU-27 u razdoblju od 2019. do 2100. povećati dva i po puta i to sa 5,8 % na 14,6 %. U Crnoj Gori taj procenat biće mnogo veći, jer je u 2011. bilo već 12,8 % lica starosti iznad 65 godina!

Vid Pečjak, psiholog, u svojoj knjizi „Psihologija treće životne dobi“ ovaj period dijeli na četiri faze: od 50 do 60 godina (kasna srednja dob), od 60 do 70 (mlađa starost), od 70 do 80 godina (srednja starost) i na poslijetku, život

nakon 80. godine (visoka starost). Možemo zaključiti da treću životnu dob često vezujemo isključivo za starost i zanemarujemo shvatanja po kojima ona obuhvata i kasne srednje godine. Ovaj period može biti značajno stresan jer se poklapa sa odlaskom u penziju, smanjenim angažovanjima i suočavanjem sa novom životnom fazom koja zahtijeva proces prilagođavanja i prihvatanja promjena. Starija lica imaju prirodnu potrebu da se razvijaju, usavršavaju, mijenjaju svoje stavove i uvjerenja, uče i aktivno

ZNAČAJ PRAVILNOG
ODNOSA PREMA STAROJ POPULACIJI

Da li se pita mladost kakvu gradimo starost



učestvuju u društvenim tokovima, da biraju i budu birani. Nikada nije kasno za promjenu, pa čak ni u dubokoj starosti.

Važno nam je da stvorimo kulturu brige o starima, zajedništva, međusobne podrške i da nađemo vrijeme i mjesto koje će spojiti interese i želje različitih generacija. Potrebne su nam inovacije, kreativnost, volja i želja da učimo jedni od drugih, da eliminišemo socijalnu distancu među generacijama i kreiramo životni prostor kao mozaik tradicionalnog i modernog, energičnog i smirenog, novog i iskusnog. Naš zadatak je da osiguramo aktivno starenje, tako što ćemo pokrenuti mlade da organizuju različite aktivnosti za svoje starije sugrađane, pokazujući im zahvalnost i poštovanje za svo stvaralaštvo, kulturu i tradiciju koju smo naslijedili od njih, a ujedno i učeći kako da očuvamo osnovne životne vrijednosti i stečeno nasljeđe. Stoga, država treba da preuzme odgovornost da se kreiraju mehanizmi i mjere kojima će se pokrenuti mladi ljudi da budu više socijalno osviješteni i društveno uključeni kroz različite vidove pomoći starijim i nemoćnim osobama, a da oni sami kroz solidarnost razvijaju vještine potrebne za tržište rada (odgovornost, preciznost, empatičnost, komunikacionu kompetenciju, kreativnost, i sl.) Svako društvo teži demokratiji koju postavlja kao ideal kojem se teži. Mjera demokratičnosti može se odrediti i snagom kojom se čvrsto drže ruke mladih i starijih generacija u našem društvu!

Već u svojoj mladosti trebamo stvarati zalog za kvalitetnu starost, vodeći prije svega računa o svom zdravlju, navikama, stilu života, kulturi zajedničkog življenja i prihvatanja svih faza u životnom ciklusu kao jednako lijepih. Moramo pokrenuti naše društvo da stvara ambijent za zdrav socijalni život, podsticajnu klimu u zajednici, kolaboraciju među generacijama.

„Vrijeme nije uvijek strog roditelj, jer iako ne zastaje ni za jedno od svoje djece, često blago dodiruje onu koja su ga dobro upotrijebila; neumoljivo ih čini starim muškarcima i ženama, ali im ostavlja srca i duh mladima i snažnima.” (Charles Dickens)

PROGRAM
CRVENOG KRSTA
CRNE GORE

Briga o starima

Direktni korisnici programa su osobe starosti od 65 godina i više, koje se nalaze u teškoj materijalnoj i zdravstvenoj situaciji





Jedan od najvažnijih programa koje Crveni krst Crne Gore realizuje, u okviru socijalnih djelatnosti, jeste briga o starijim osobama. Ovaj program se realizuje u 12 opština u Crnoj Gori uz finansijsku podršku Crvenog krsta Italije i obuhvata oko 700 korisnika kojima usluge pruža oko 150 obučениh volontera.

Cilj aktivnosti koje se realizuju je unaprjeđenje kvaliteta života starijih osoba i olakšavanje njihove svakodnevice kroz različite usluge socijalne zaštite.

Direktni korisnici programa su osobe starosti od 65 godina i više, koje se nalaze u teškoj materijalnoj i zdravstvenoj situaciji, koje žive same ili sa nekim od članova porodice ko je u sličnom stanju i koje nijesu obuhvaćene sličnom vrstom podrške od neke druge institucije ili organizacije.

Podrška Italijanskog Crvenog krsta

Od 2009. godine program Briga o starima podržan je od strane Italijanskog Crvenog krsta i trenutno se realizuje u 12 lokalnih organizacija Crvenog krsta (Bar, Berane, Bijelo Polje, Budva, Cetinje, Mojkovac, Kolašin, Nikšić, Plav, Pljevlja, Podgorica i Tivat). Projekat se završava u decembru 2016. godine uz mogućnost produžetka za 2017. godinu.

Svrha projekta je unaprjeđenje položaja starijih u Crnoj Gori, kroz pružanje kvalitetnih usluga usklađenih sa potrebama korisnika i saradnju Crvenog krsta sa relevantnim organizacijama i institucijama.

Projektom se posebno želi unaprijediti komponenta aktivnog starenja kao i međugeneracijske solidarnosti, kroz organizovanje aktivnosti u ko-

jima stariji imaju aktivniju ulogu i aktivnosti koje uključuju učešće ne samo starijih nego i mlađih generacija.

Osnovne aktivnosti koje se realizuju u okviru projekta: Kroz redovne kućne posjete, obučeni volonteri pružaju usluge: psiho-socijalna podrška, nabavka namirnica, plaćanje računa, pomoć u obavljanju manjih kućnih poslova, zakazivanje pregleda, pratnja prilikom odlaska kod ljekara, distribucija humanitarne pomoći... Podrška putem telefona za korisnike koji žive u udaljenim ruralnim oblastima i periodični obilazak istih; Druženje korisnika, edukativne i kreativne radionice, izleti, Klubovi za starije; Promocija projekta i kontinuirano prikupljanje sredstava na lokalnom i nacionalnom nivou; Podizanje svijesti šire javnosti o potre-



bama i problemima starijih u Crnoj Gori; Kontinuirano istraživanje potreba i zadovoljstva korisnika usluga koje dobijaju; Stalna edukacija volontera koji realizuju aktivnosti sa starijima. Sve obuke se sprovode na osnovu preporuka i priručnika za minimalne standarde kućne njege starijih osoba u volonterski zasnovanim programima Crvenog krsta/Crvenog polumjeseca u Evropskoj Zoni.

Klubovi za starije osobe

Klub za starija lica okuplja određeni broj korisnika programa „Briga o starima“ koji jednom nedeljno provode po nekoliko sati sa volonterima Crvenog krsta. Ideja je da se kroz ovu vrstu okupljanja stariji više aktiviraju, međusobno dijele iskustva, probleme i dobijaju informacije o temama koje ih zanimaju.

Tako se u okviru Kluba najčešće organizuju radionice na temu zdravlja, zatim se prave ručni radovi, plete, hekla, šije, pišu se tradicionalni recepti za kuvanje, igraju se društvene igre, organizuje obuka za pružanje prve pomoći, za korišćenje računara, skajpa ili telefona. Pored toga u Klubu se

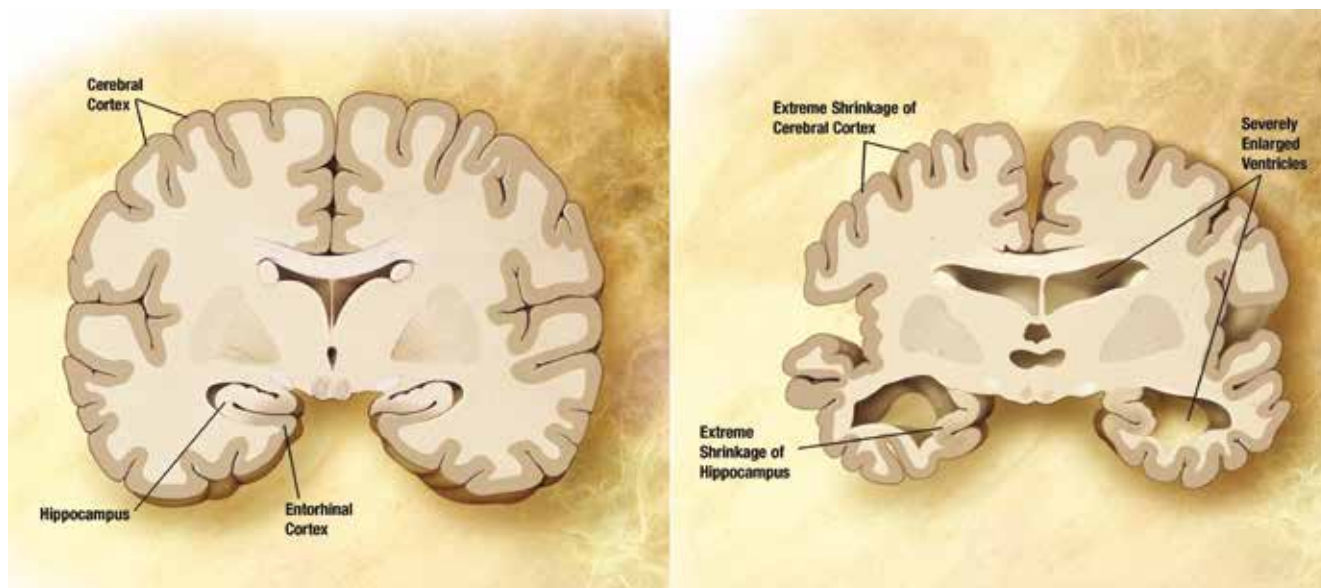
prave proslave značajnih datuma i praznika. Sve aktivnosti organizuju volonteri, među kojima su i iskusni ljekari.

Klub za starije često organizuje i zajedničke izlete ili socijalne večeri, gdje korisnici izlažu svoje radove ili biraju neko mjesto koje bi voljeli da posjete. Kroz navedene aktivnosti se jača osjećaj zajedništva, zadovoljstva, a smanjuje osjećaj usamljenosti, bespomoćnosti i izolovanosti.

Ovakav vid podrške za starija lica dostupan je u OOCK Bar i Plav. Svaki Klub ima oko 15 korisnika, a pored socijalnih aktivnosti, korisnicima se nudi: osvježanje tokom boravka u Klubu, humanitarna pomoć, savjeti i informacije o ostalim dostupnim servisima podrške, ali i mjerenje krvnog pritiska, nivoa šećera u krvi, kao i povremena provjera opšteg zdravstvenog stanja. U rad Klubova uključeno je preko 20 volontera mlađe životne dobi, pa se na taj način kroz sve aktivnosti promovise međugeneracijska solidarnost i učenje tokom cijelog života.

Izvor: <https://ckcg.me/briga-o-starijima/>





Poređenje normalnog mozga (lijevo) i mozga osobe sa Alzhajmerovom bolešću (desno). Istaknuta su obilježja koja ih razlikuju

BIOLOŠKI POGLED NA ČOVJEKA

Starenje počinje pri začetku

Životne tabele pokazuju vjerovatnoću smrti u svakoj fazi individualnog života

Starenje ljudi je neumitni prirodni biološki proces koji vodi ka starosti i smrti. Bilo je mnogo pokušaja da se odgovori na pitanje: Zašto i kako životinje, a posebno ljudi karakteristično stare i u kojim životnom dobu.

Među glavna obilježja procesa starenja ljudi obično se svrstavaju: smanjenje intenziteta metabolizma, uz postepeno umanjene funkcija pojedinih vitalnih organa, posebno žlijezda sa unutrašnjim lučenjem (hormona); dehidracija ćelija, što uzrokuje koncentrisanje i zadržavanje štetnih materija; taloženjem kalcijumovih soli u pršljenskim hrskavicama kičme. To uzrokuje otežano kretanje, što je praćeno smanjenom pokretljivošću

kičme. Zato su obično starije osobe pogrbljene prema naprijed; sužavanje krvnih sudova zbog sklerotskih procesa, što uzrokuje slabije prokrvljavanje organa, uz slabljenje njihovih aktivnosti; porast vjerovatnoće pojave najčešćih smrtonosnih bolesti, kao što su kanceri pluća, dojke, debelog crijeva i dr.) te kardiovaskularnih i nervnih bolesti.

Pored toga: Mladež gubi sposobnost djeteta u čujnosti visokofrekventnih zvukova iznad 20 kHz; Kontinuirani pad kognitivnih procesa se javlja nakon vrhunskog ispoljavanja sredinom 20-tih; Do doba od 30, bore se razvijaju uglavnom zbog fotostarenja, što posebno utiče na suncu izloženim površinama (lice, ruke) koža

lica; Oko godine 35, ženska plodnost naglo opada; Sredinom četrdesetih godina, dalekovidnost generalno postaje očigledna. Oko doba od 50, kosa postaje siva kod kavkazoida; Mnogi muškarci su pogođeni gubitkom kose, a žene ulaze u menopauzu.

Biološki gledano, starenje čoveka počinje pri začetku organizma ili rođenju, jer su podjela ćelija i rast tada najbrži i postepeno se usporavaju kako vrijeme prolazi.

Drugim riječima, starenje počinje i odvija srazmjerno povećanju vjerovatnoće prirodne smrti. Životne tabele pokazuju vjerovatnoću smrti u svakoj fazi individualnog života. Ove tablice se koriste za životno osiguranje, koje kompanije primjenjuju za procjenu stope osiguranja života, kao i za penzijsku politiku. Ispostavilo se da najmanje šanse da umru imaju tek odrasli mladi. Za djevojke je ovo već oko 14. rodine. Biolozi smatraju da je ovo vrijeme najznačajnije za reprodukciju ili za individualnu prošlost. Pretpostavlja se da je vrhunac doba za reprodukciju u istoriji čovječan-

stva bio niži nego danas.

Mnogi geni mogu biti izraženi samo u nekim ili u različitim fazama života. Bilo koji alel gena koji ometa reprodukciju ima manje šanse da se prenese u sledeću generaciju. Frekvencija takvih gena u populaciji tada će automatski biti smanjena. Tako je prirodna selekcija praktično otklonila sve nasledne efekte koji smanjuju plodnost.

Međutim, kasnije u životu, naslijeđeni nedostaci imaju malo ili nikakav uticaj na populaciju u cjelini. U stvari, tokom života naše ćelije nakupljaju oštećenja svoje DNK, koja su slučajna, ali uzrokuju da postepeno postaju manje održive. Ljudi imaju izvjesne vrste ćelija koje se nikada, ili rijetko, dijele tokom odraslog života. Mišićne ćelije i većina neurona nikada se ne dijele u odraslom životnom dobu. Očigledno, one prikupljaju oštećenja, a ne samo DNK. Nasleđuju se takođe i razni genetički uslovi koji imaju učinak u kasnijem životu, kao što je Hantingtonova horea. Dvostruki efekti kašnjenja nasleđa i gomilanje oštetećenja su glavne odrednice

” Kod većine starijih osoba postepeno ili čak naglo se javljaju, najprije blaže smetnje u prisjećanju prošlosti, a pokreti i mentalne reakcije postaju sve sporiji, iako čak i u dubokoj starosti mogu psihički i kognitivno funkcionisati potpuno normalno

procesa starenja. Protisti ne stare: oni se dijele, a sledeća generacija je jednako dobra/slaba kao i prošle.

Odavno je poznato da nervno tkivo stari tokom rasta i razvoja ljudskog organizma. Između 30. i 90. godina života broj neurona u kičmenoj moždini se smanji približno za 20%, a ukupna moždana masa za 10%. Te promjene su praćene smanjenjem funkcionalnosti ostalih bitnih tkiva i struktura za njegovo održavanje, kao što su mreža kapilara, koja ih snabdeva kiseonikom i hranljivim materijama, a odnosi štete proizvode metabolizma.

Kod većine starijih osoba postepeno ili čak naglo se javljaju, najprije blaže smetnje u prisjećanju prošlo-

sti, a pokreti i mentalne reakcije postaju sve sporiji, iako čak i u dubokoj starosti mogu psihički i kognitivno funkcionisati potpuno normalno. Kod zdravih ljudi u „trećem životnom dobu“ dokazana je mogućnost stvaranja novih asocijativnih veza u ponovnoj uspostavi moždanih funkcija i da povlačenje iz društvenog života i interesnih aktivnosti ubrzava degenerativne promjene u nervnom sistemu, uz mogućnost pojave nerвне apoptoze. Starenjem refleksi i pokreti se usporavaju, a koordinacija pokreta smanjuje. Javlja se staračka dalekovidnost i djelimičan gubitak sluha. Raste i učestalost pojavljivanja različitih bolesti.





DRAGOCJENI SAVETI

Deset životnih tajni

Bilo da ste i vi vaše djetinjstvo provodili u beskrajnoj igri sa bakom i dekom na selu, ili su vam oduvijek nedostajali jer nikada nijeste imali čast da ih upoznate, činjenica je da su roditelji vaših roditelja potpuno nezamenljivi, izvori beskrajne mudrosti i životnog iskustva. Oni su osnivači porodičnog nasleđa,

U čast svim bakama i dekama jedna blogerka nas podsjeća na čemu sve treba da budemo zahvalni našim najvećim uzorima i podršci, baki i deki

pričaju najbolje priče i čuvaju tradiciju, a unucima su vječiti savjetodavci i, kada je potrebno, najveći saveznici.

U čast svim bakama i dekama a povodom Nacionalnog dana baka i deka, praznika koji se u Sjedinjenim ame-



ričkim državama održava svake prve nedelje u septembru, blogerka Betsi Šo je odlučila da oda počast najboljim uzorima koje njena deca imaju.

Uvek ima nešto čemu se možete smijati, ako znate gdje da tražite. Stalno čujem svoje roditelje kako se smijulje, ponekad se čak grohotom smiju, i onda se pitam šta zaboga

može biti toliko smiješno kada na ovoj ludoj zemlji živiš toliko godina! Njeni roditelji, uprkos Alchajmerovoj bolesti, imaju nezamjenljivu vezu sa svojim unucima, a ona je pokušala da svede njihov značaj za porodicu u 10 najvećih životnih tajni kojima uče njenu djecu. A to su:

Iskustvo je mnogo bolje od stvari.

Moji roditelji nikada nijesu bili onaj tip ljudi koji svoje unuke obasipaju poklonima. Poklon za rođendan i Božić, i poneka knjiga kada moja ćerka počne da plače u knjižari je sve što im sleduje. Ali ja sam tako zahvalna zbog ovoga. Pogotovo kada vidim sobe prepune ogromnih ružičastih plišanih životinja koje se nalaze u drugim do-



movima. Moji roditelji novac troše na mini izlete, sportske događaje, i zanimljiva mjesta na koje mogu da odvedu svoje unuke.

Ako možete, nađite partnera sa kojim ćete se smijati i pričati, i sa kojim ćete uživati svakog dana i posle 59 godina braka. Naravno da je ovo lakše reći nego uraditi, jer buduća sreća i kompatibilnost među parovima ne zavisi samo od vas, ali bez obzira kako su to uspjeli, moji roditelji su definitivno uboli premiju kada su odabrali jedno drugo. Njihova ljubav je postojana i dan danas, i na tome im zavi-

dim.

Čitajte. Ova lekcija dolazi od moje majke, koja čita gotovo proždrljivo. Ona svakodnevno moju djecu uči da knjige imaju sposobnost da vas odvedu bilo gdje dok sjedite u sopstvenoj dnevnoj sobi. Čitanje je aktivnost koju radite cijelog života. Nikada je ne prerastete.

Često govorite „Volim te.“ Ovo je u potpunosti lekcija mog tate. Otkako je ostario i dobio Alchajmera počeo je jako da pokazuje emocije. Stalno govori i meni i djeci da nas voli, svaki put kada nas vidi, i to više puta. I

nikada ne zaboravlja da to kaže i mojoj majci. Kako neizbježno i polako nestaju njegova sjećanja, barem mu ostaje činjenica da voli i osjeća se voljeno.

Budite zahvalni na onome što imate. Moja mama se nikada ne žali, ali moj tata nas uvijek podsjeća da je tako srećan sa onim što ima, i oduševljen je svime što vidi. Svako drvo je sjajno, svaki dan prelijep, svaki oblak je najljepši oblak, a svako vedro nebo je najveličanstvenije plavo nebo koje je ikada vidio u životu.

Nema potrebe da budete dramatič-

ni. Skoro nikad. Moja mama je slika i prilika anti-drama kraljice. Nju ne možete lako uznemiriti i to osjećate kada uđete u sobu dok je ona tamo. Sve će biti u redu. Ponekad se pitam kako joj je bilo u životu sa četvoro male djece, majkom na samrti i mužem koji radi od 8 ujutru do 6 popodne i zatim se vraća na posao posle večere, i ne mogu da shvatim da nikada nije bila narogušena. Nikada. Onda sam se ja rodila i imala je sveukupno petoro djece. I dalje nije dramila. Nimalo

Isključite TV ako ga ne gledate.

Svaki dan sam zahvalna na tome što je kuća mojih roditelja mirna, tiha i što u pozadini nema zvuka TV-a kada dođemo u posjetu. Osim kada su omiljene emisije mog oca na programu, naravno.

Nikada niste prestari za plivanje u moru. Prizor moje devedesetogodišnje majke koja pluta srećna i laka sa osmogodišnjim unukom i mojim psom koji prska oko njih, učinio je da se osjećam kao da zdravo tijelo i željno srce nemaju granice. I ne treba da preskočite jednu čašicu burbona prije spavanja. Samo jednu.

Ako možete, nikada nemojte spavati sami. Neću zalaziti u detalje ali sigurna sam da bi se moja majka bolje naspavala ako bi imala sopstvenu sobu. Ipak, nakon 59 godina deljenja postelje sa mojim ocem nijesam sigurna da će se to ikada desiti. I naravno, kao potvrda njihovog opuštenog stila, u njihovu sobu i krevet dobrodošli su i unuci, i sva druga stvorenja, mala i velika.

izvor: <http://pressonline.rs/zabava/life-style/326503/dragoceni-saveti-10-zivotnih-tajni-koje-su-moja-deca-naucila-od-bake-i-deke.html>



MA KOLIKO DJECA VOLE RODITELJE SVOJIH
RODITELJA, ONI NJIH UVIJEK VOLE VIŠE

Obradujte baku i deku

Zbog griže savjesti i žaljenja zbog svega propuštenog, ali i zbog slobodnog vremena koje se dobija nakon odlaska u penziju, većina roditelja, kad njihova djeca dobiju svoju djecu, okreće novi list svog života u kom glavnu ulogu dobijaju unučići



Kad dobiješ unuče, život ti se menja. Sve počinje datumom njegovog rođenja!

Ova parafraza jedne dječje pjesmice je najbolja ilustracija specifičnog odnosa koji postoji između baka i deka i unučića i posebne, nemjerljive ljubavi koja iz njega proizilazi. Ma koliko djeca voljela roditelje svojih roditelja, oni njih uvijek vole više i iskrenije, jer za bake i deke ne postoji niko ljepši, bolji, pametniji, spretniji, posebniji od njihovih malih nasljednika.

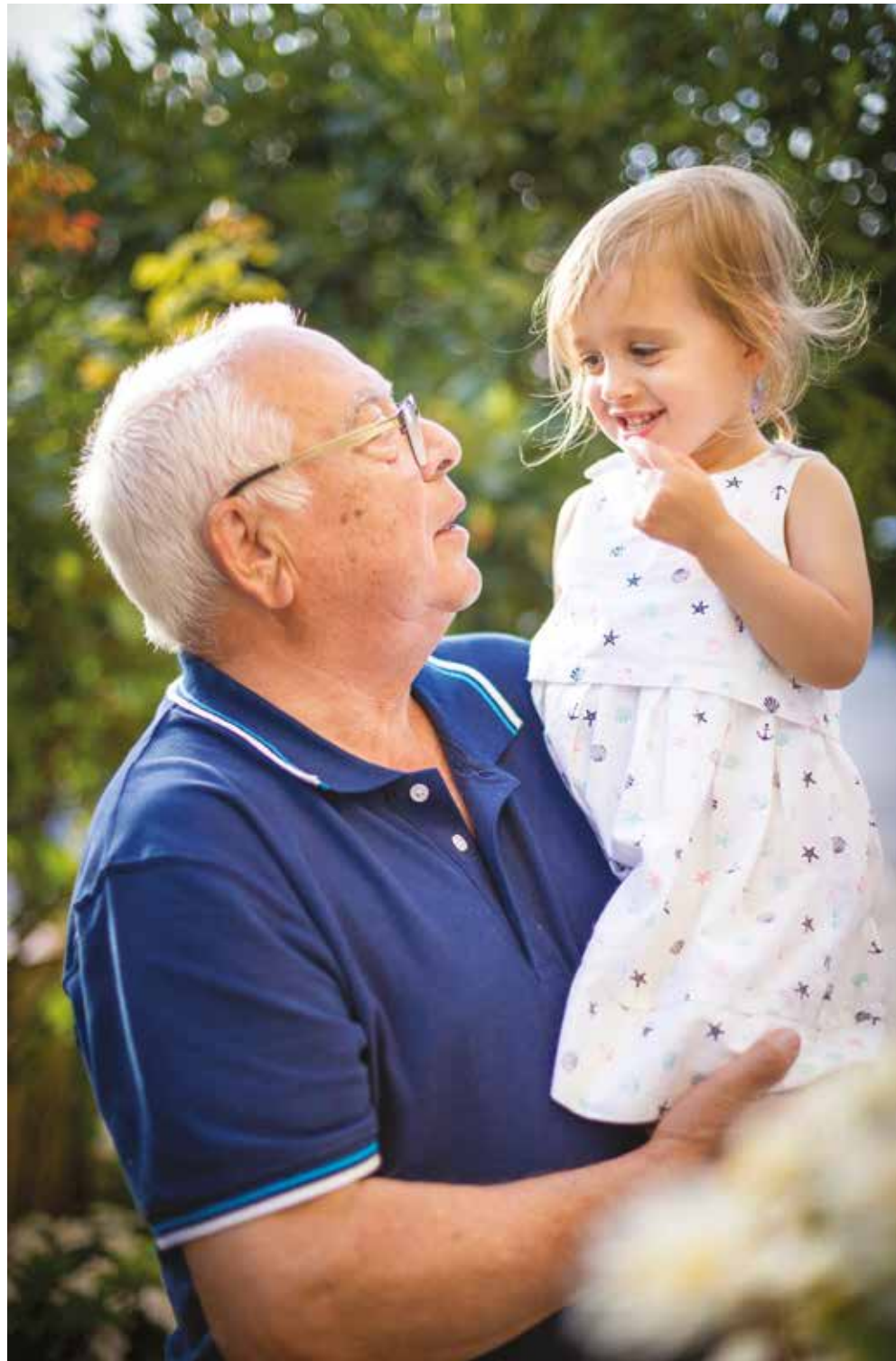
A zašto je to tako i kako bakama i dekama, pa i onima iz familije ili komšiluka, ukazati poštovanje i ljubav, posebno na Međunarodni dan starih?

Svi roditelji znaju koliko je teško, posebno danas, odgajati dijete i posvetiti mu dovoljno kvalitetnog vremena, mada ni u decenijama koje su daleko iza nas nije bilo mnogo lakše. Borba za egzistenciju i kvalitetan život, građenje karijere, briga o drugima i 1.001 druga obaveza sprečavaju nas da se posvetimo djeci onoliko koliko bismo htjeli, da se poigramo i pomazimo, a istovremeno nas tjeraju da budemo strogi, zahtjevni i principijelni. Između toga ostaje malo vremena da se zaista čujemo i razumijemo.

Većina nas je tako odrasla, većina nas tako odgaja svoju djecu, uz stalnu grizu savjesti da za njih nijesmo bili uvijek tu kada smo im bili potrebni. Otuda osjećaj da su nam djeca „preko noći porasla“, „da su koliko juče bila mala, a sad im slavimo punoljetstvo“. Zato se ne sjećamo kako su bili mali i slatki, zato ne pamtimo mnoge stvari iz njihovih prvih godina i zbog toga silno žalimo.

Upravo zbog te griže savjesti i žaljenja zbog svega propuštenog, ali i zbog slobodnog vremena koje se dobija nakon odlaska u penziju, većina roditelja, kad njihova djeca dobiju svoju djecu, okreće novi list svog života u kom glavnu ulogu dobijaju unučići.

Za njih uvijek imaju vremena, njima se ispunjavaju sve želje, njima se pričaju najljepše priče, na njih se ne viče, njima se pruža apsolutna i bezuslovna ljubav. Unučići su radost i ponos, čak i kad su daleko od savršenih. Oni nijesu nemirni već nestašni, oni nijesu lijenji već umorni od silnih obaveza, oni nijesu neposlušni već



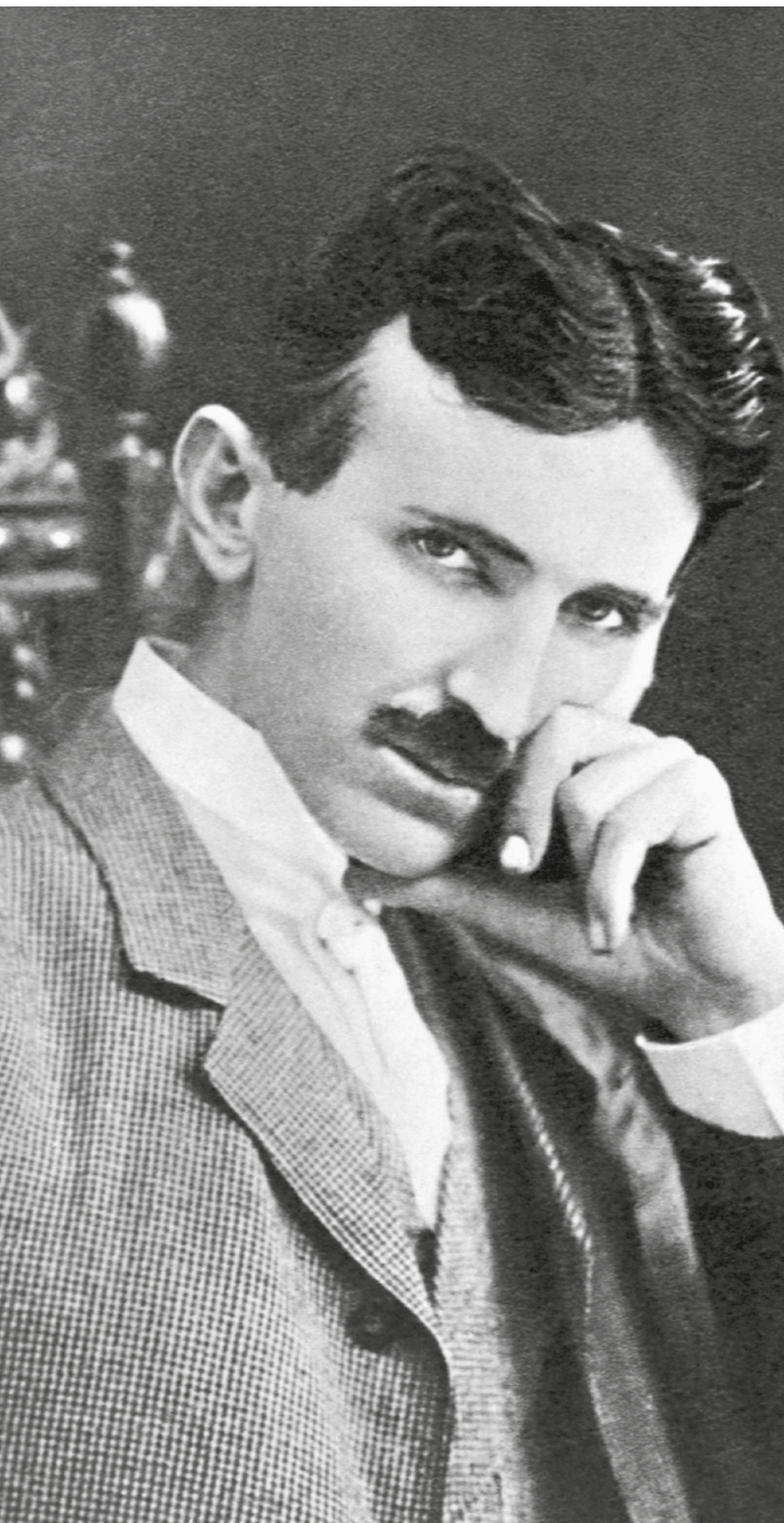
dekoncentrisani, oni su pre pametni, napredni, ma - savršeni.

Istina je da nikoga od nas, pa ni našu djecu, niko nikada nije niti će voljeti tako bezuslovno kao bake i deke, ali mi nikada nećemo moći da im uzvratimo istom mjerom.

Pa hajde makar 1. oktobra, na Međunarodni dan starih, da im pokazemo koliko su nam važni, koliko ih volimo, a onda neka nam pređe u na-

viku da ih redovno posjećujemo, da ih zovemo telefonom, da ih pozivamo na ručak umjesto da ga oni spremaju za nas. I najmanja sitnica, najmanji znak pažnje, njih će obradovati. Za nas će to biti sitnica, a njima izvor cjelonedeljne radosti.

Izvor: <https://www.decjisajt.rs/magazin/roditeljstvo/bake-i-deke/4780-pokazite-baki-i-deki-koliko-ih-volite>



OTKRIĆA VELIKIH GENIJA

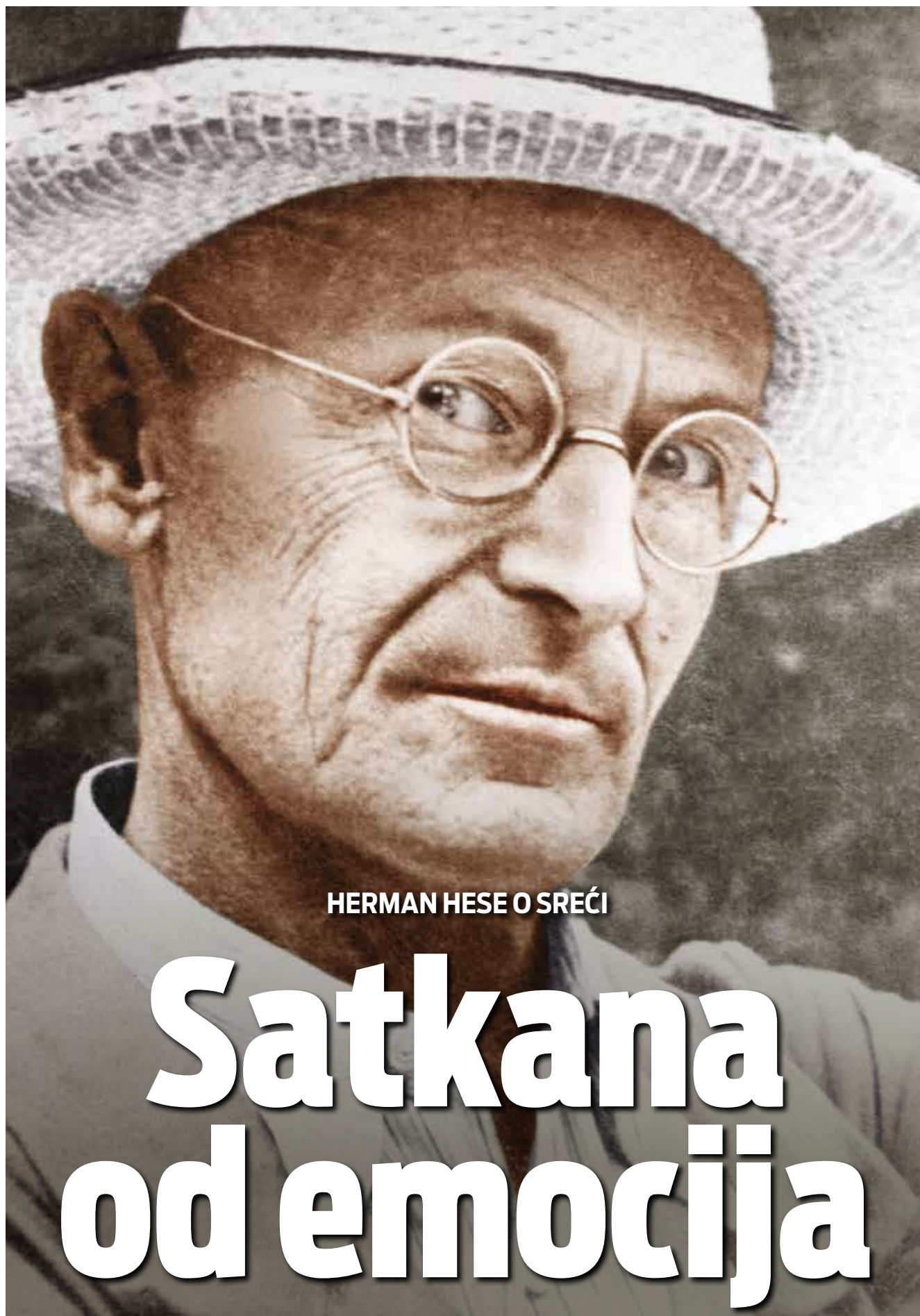
Hrist je znao tajnu vječitog života

Nikola Tesla: Smrt ne postoji, nijedan čovjek koji je postojao nije umro...

“Smrt ne postoji, a samim tim saznanjem, nestaje i strah od iste. I zapamtite: nijedan čovjek koji je postojao nije umro. Pretvorili su se u svjetlost i kao takvi postoje i dalje. Tajna je u tome da se te svjetlosne čestice vrate u prvobitno stanje. Vraćanje u neku od prethodnih energija. Hrist i još neki znali su tu tajnu.

Ja sam tragao za time kako da se očuva ljudska energija. Ona je jedan od vidova svjetlosti. U Duši ponekad ravna vrhunskom nebeskom svjetlu. Nijesam tragao za tim radi sebe, već radi dobra svih. Vjerujem da će moje otkriće učiniti ljudima život lakšim i snošljivijim i usmjeriti ih na duhovnost i moralnost”.

Nikola Tesla



HERMAN HESE O SREĆI

Satkana od emocija



Zdrav je svako ko se tako osjeća

Ovo su riječi Hermana Hesea: Što sam bio stariji, to sam manje bio ispunjen malim zadovoljstvima koje mi je život pružao, i sve jasnije sam shvatao gdje da tražim prave izvore radosti i smisla.

Naučio sam da biti voljen ne znači ništa, a voljeti je sve, da je sposobnost osjećanja ono što daje vrijednost i ljepotu našem postojanju. Gdje god se

na zemlji pojavilo ono što bi se moglo nazvati srećom, bilo je satkano od emocija. Novac nije ništa, niti moć ništa. Mnogi imaju i jedno i drugo, a ipak su nesrećni. Ljepota nije ništa, vidio sam lijepe muškarce i lijepe žene koji su bili nesrećni uprkos svojoj ljepoti. Ni zdravlje nije sve; zdrav je svako ko se tako osjeća; bilo je bolesnih ljudi puni volje za životom koji

su je njegovali do samog kraja i bilo je zdravih ljudi koji su venuli izmučeni strahom od patnje. Ali sreća je uvijek bila tamo gdje je neko znao da voli i živi za svoja osjećanja; ako ih je njegovao, ako ih nije gazio i ne potiskivao, donosili su mu zadovoljstvo.

Ljepota ne daje radost onima koji je posjeduju, već onima koji umiju da je vole i da joj se dive.

UMBERTO EKO: PISMO UNUKU

Istraživati, čitati, pamtiti

Svako jutro nauči kratku pjesmicu, kao što smo na to bili prinuđeni kada smo bili djeca

Drago moje unuče,

Ne bih želio da ovo pismo zvuči previše poučno, da ti pričam o ljubavi prema komšijama, domovini, čovječanstvu i slično. Ne bi ti ovo ni slušao (već si punoljetan, a ja sam prestar), jer se sistem vrijednosti toliko promijenio da moje preporuke možda nisu ni odgovarajuće.

Dakle, želim da ti dam samo jedan savjet koji ti može biti od koristi sada

kada koristiš pametne telefone. Neću ti reći da ne koristiš telefon iz straha da ne zazvučim kao glupi starac. I sam koristim mobilni.

Želio bih da razgovaram o bolesti koja je pogodila tvoju generaciju i onu prije tebe, koja već studira na univerzitetima. Govorim o gubitku pamćenja.

Istina je da ako želite da znate ko je Karlo Veliki ili gdje je Kuala Lampura, samo kliknete na dugme i odmah sve

saznate sa Interneta. Uradite to kada vam je potrebno, a onda tu vijest sačuvate, ako vam zatreba za školu, recimo. Loša vijest je da shvatanje da računar može u bilo kojem trenutku odgovoriti na vaše pitanje, odvrća vas od ideje da nešto zapamtite.

Ovaj fenomen se može uporediti na slijedeći način: saznanje da autobusom ili automobilom možete uvijek da idete iz jedne ulice u drugu, osoba odlučuje da više ne hoda. Ali



ako prestanete da hodate, pretvorićete se u osobu koja je prisiljena da se kreće u invalidskim kolicima.

Oh, znam da se baviš sportom i da znaš kako da nabilduješ tijelo, ali nazad na mozak.

Mozak je poput mišića na nogama. Ako prestaneš da vježbaš, postaće mlitav i pretvorićeš se u idiota. Pored toga, svi rizikujemo da razvijemo Alchajmera u starosti, a jedan od načina da izbjegnemo ovu nevolju je treniranje pamćenja.

Ovo je moj recept. Svako jutro nauči kratku pjesmicu, kao što smo na to bili prinuđeni kada smo bili djeca. Možeš da zakažeš takmičenje sa prijateljima. Ako ne voliš poeziju, onda zapamti sastav fudbalskog tima, ali moraš znati igrače ne samo onog tima za koji navijaš, već i igrače drugih timova, kao i njihove prethodne kompozicije.

Takmičite se u sjećanju naslova knjiga koje ste pročitali. Da li se tvoji prijatelji sjećaju kako su se zvali musketari iz filma i knjige "Tri musketara"?

Ako ne želite da čitate knjigu Tri mušketira (onda ne znate šta gubite), igrajte sličnu igru sa knjigom koju ste pročitali.

Izgleda kao igra, ali i jeste to igra, ali vidjećete kako vam je glava ispunjena likovima, pričama i svim vrstama uspomena.

Zapitajte se zašto se računar nekad nazivao elektronskim mozgom. To je zato što je zamišljen po modelu našeg mozga, s tim što je naš mozak daleko moćniji i bolji.

Mozak je računar koji je uvijek uz vas, njegove mogućnosti se proširuju kao rezultat vježbanja, dok vaš računar gubi brzinu nakon duže upotrebe i treba ga zamijeniti već nakon par godina. A vaš mozak vas neće izdati i do 90 godina, a sa 90 godina, ako ga vježbate, pamtiće više nego što se sjećate sada. Takođe, besplatno!

„ Dakle, želim da ti dam samo jedan savjet koji ti može biti od koristi sada kada koristiš pametne telefone. Neću ti reći da ne koristiš telefon iz straha da ne zazvučim kao glupi starac. I sam koristim mobilni.



Zatim postoji historijsko sjećanje, koje nije povezano sa činjenicom tvog života ili sa onim što si pročitao. Ona čuva one događaje koji su se dogodili prije tvog rođenja.

Danas, kad idete u bioskop, morate doći na početak filma. Kada film počne, kao da vas sve vrijeme vode za ruku, objašnjavajući šta se događa. U moje vrijeme u bioskop ste mogli da uđete bilo kada, čak i usred filma. Mnogi događaji su se već dogodili prije vašeg dolaska i vi ste morali brzo da "pohvatate konce". Ako bi vam se film svidio, mogli ste da ga gledate ponovo. Rodio sam se u vrijeme kada je bilo važno da znam i razumijem to što se dogodilo prije mene. To je bilo neophodno kako bih bolje razumio događaje danas.

Danas bi škola trebalo da vas uči

da pamтите šta se dogodilo prije vašeg rođenja, ali nisam vidio da to čini kako treba. Razne ankete pokazuju da današnja omladina, čak i univerzitetstva, rođena 1990. godine, ne zna, a možda i ne želi da zna šta se dogodilo 1980. godine, kamoli šta se dogodilo prije 50 godina.

Uzmite u obzir da pamćenje možete trenirati ne samo uz pomoć knjiga i časopisa, već i uz pomoć Interneta.

Internet je koristan i za istraživanje istorije, ne samo za časkanje sa društvom. Kako su dinosaursi izumrli? Kako se zvao predač bika? Prije stotinu godina više je bilo tigrova nego danas, zašto? Ko je bio drugi papa u istoriji? Kada je stvoren Miki Maus?

Mogao bih da ova pitanja nižem beskonačno i sve bi to bile sjajne teme za istraživanje. Sve ovo se mora zapamtiti. Doći će dan i ostarieš, ako sve ovo saznaš i upamtiš, osjećaćeš se kao da živiš hiljadu godina.

A tvoji prijatelji koji ne istražuju, ne čitaju i ne pamte, živjeće samo jedan mali, kratki, bijedni život.

Umberto Eco

OTKRIJMO SVOJU ŽIVOTNU SVRHU

Trenutak spoznaje

Piše: Dr Slađana Velkov

Kada u bajkama princ nalazi svoju nevjestu, to svjesni um upoznaje svoju dušu. To je trenutak spoznaje, trenutak kada postajemo svjesni potreba naše duše. Ako se to ne desi, cio život je besmislen...

Čovjek dostiže ovu mudrost obično u godinama koje se danas zovu starost. Prirodan ljudski vijek je mnogo duži od ovoga koji danas ljudi žive, a tako je zbog neprirodnog načina ži-

Čovjek dostiže ovu mudrost obično u godinama koje se danas zovu starost

vota.

Osnovna svrha našeg života je najprije da činimo baš to što činimo u ovom trenutku. Najčešće nijesmo svjesni osnovne svrhe jer smo uvijek u mislima ispred trenutka koji se upravo događa. Na primjer, dok čitamo ovu bilješku, već se pripremamo

da postavimo neko pitanje ili da ostavimo neki komentar. Ili, dok jedemo nijesmo potpuno u zalogaju, u ustima, ne osjećamo ukus i miris hrane... mislimo smo već u stomaku. Mislimo smo stalno u budućnosti koja uistinu ne postoji već je samo u našem umu. Tako nastaje patnja jer se radja dual-



nost, odvojenost.

Razlog takvom našem ponašanju je u imenovanju stvari i događaja. Kada nešto imenujemo, nema potrebe da se previše zadržavamo u tome jer već znamo šta je to. Kada vidimo goluba, produžimo dalje, ne osvrćući se jer već unaprijed znamo da je to golub... Tako se rađa patnja zbog razdvojenosti. Takvo stanje dovodi do stresa i straha jer se naša duša buni što ne ispunjavamo našu primarnu svrhu, a to je da budemo u sadašnjem trenut-

” Prirodan ljudski vijek je mnogo duži od ovoga koji danas ljudi žive, a tako je zbog neprirodnog načina života

ku i da zaista radimo ono što u tom momentu radimo. No, kada bi svaku pticu posmatrali kao posebnu, zastali bi i uživali u tom divnom stvorenju i u tom divnom susretu. Postajemo jedno sa golubom u tom trenutku...

Zašto je to važno?

Kada smo prisutni u sadašnjem trenutku, povezujemo se sa Izvorom, pojavljuju se prave misli, buka u glavi automatski prestaje, a naše riječi dobijaju snagu jer su u vezi sa Izvorom. Ponekad nas stanje šoka probudi i ubaci u sadašnji trenutak, ali je to



najčešće kada se svjesno izvučemo iz misaone buke u glavi.

Kako da to uradimo?

Zapitajmo se da li dišemo. Najlakši način da se prekine misaona buka u glavi je da postanemo svjesni disanja. Pokušajte... Jeste li primijetili mir, odjednom ste opušteni, prisutni. U tom stanju se rađaju spontane reakcije, ne pripremamo se šta ćemo reći ili uraditi, već spontano reagujemo, a tada izranja naša sekundarna svrha.

Kako da otkrijemo sekundarnu životnu svrhu?

Najpre treba naglasiti da je naša svrha da unesemo vrijednosti u nečije živote ili naše planete. Naša svrha nije da stvaramo novac!

Umirimo se, koncentrišimo se i

zapitajmo se... Kada bismo imali sav novac i sve vrijeme ovoga svijeta, šta bismo najviše voljeli da radimo? Ako i drugima doprinosimo time, to je naša svrha. Pomažući drugima mi ostvarujemo sebe.

Ako želimo ljubav, treba da dajemo ljubav, ako želimo poštovanje, poštujućmo druge, uvijek budimo drugima na usluzi. Tako će Univerzum uvijek vraćati ono što smo uložili u druge.

Osnovni Prirodni Zakon je Davanje. Ne postoji dobijanje. To što zovemo dobijanjem je samo povratno davanje. Sve što čovjek ima je samo ono što je već dao. To je jedini zakon Prirode i treba da bude i jedini zakon čovjeka.

Priroda uzvraća sve što primi...

Čovjek posadi sjeme, Priroda uzvratil plodom. Davanje je čovjekova slobodna volja, a povratno davanje je reakcija Prirode. Najbogatiji čovjek na svijetu je onaj koji je postao besmrtnan u drugim ljudima davajući od sebe bez imalo očekivanja ičega zauzvrat.

Mi obično potenciramo slabosti. Ako djetetu ne ide dobro neki predmet mi ćemo potencirati taj predmet i uzeti neki dodatni čas umjesto da se koncentrišemo na ono što mu dobro ide.

Šta nas to izluđuje, šta nas izvodi iz takta, koje su to stvari u životu koje su nepravedne, pogrešne, kontraproduktivne? Siromastvo, rat, ali i svakodnevnne stvari kao gužva, buka, loša hrana...Koje su pozitivne suprotnosti tim stvarima? Na primer: ratu je su-

” Osnovni Prirodni Zakon je Davanje. Ne postoji dobijanje. To što zovemo dobijanjem je samo povratno davanje. Sve što čovek ima je samo ono što je već dao. To je jedini zakon Prirode i treba da bude i jedini zakon čoveka

protnost mir, lošoj hrani - dobra hrana, strahu - Ljubav... Te pozitivnosti su dio našeg puta.

Kojim ljudima se divimo? Zašto im se divimo? To što nas privlači njima je i u nama i dio je našeg puta.

Koje stvari radimo prirodno, spontano bez da se trudimo? Pitajmo druge šta misle o našim talentima jer često drugi vide nešto što mi sami ne vidimo. Ako znamo da nešto treba da se uradi, a niko to ne radi, to je onda naš posao!

Počnimo da radimo stvari koje su za dobrobit drugih, koje nas fasciniraju i privlače i mehanički dio mozga ce se ugasi, a intuicija će preuzeti vođstvo. Vjerujemo svojoj intuiciji i oslušujemo pažljivo.

Koliko god da je dan težak, kada činimo svoju svrhu, osjećamo se zadovoljno. Srećni smo što smo živi jer ćemo i tog dana raditi pravu stvar, puni smo života i ništa nam nije teško. Svaki akt postaje neustrašiv i nesebičan.

Ako se osjećamo uzbuđeno, srećno i živahno dok nešto radimo, onda smo na dobrom putu. Često zaplačemo kada uradimo nešto što je dio našeg puta. Ako se osjećamo obično, zapitajmo se da li je to naša svrha.

Često nam naša svrha izgleda zastrašujuće. To se ego buni i pokušava da se održi jer zna da će nestati onog trenutka kada mi počnemo da živimo našu svrhu. Ego je ličnost koju smo dobili nametanjem ideja sa strane i

prihvatanjem normi koje društvo zahtijeva. Ego je priča koju živimo kao neka ličnost, sa određenom profesijom, karakterom...

Ego uvijek posmatra druge u odnosu na sebe. Kada vidimo nekog, ego će razmišljati kako će taj neko da se uklopi u priču o nama. Ego živi u umu i neprekidno čavrlja, a u trenutku kada udahnemo i postanemo svesni našeg daha, on nestaje... Udahnimo duboko i zakoraćimo.

Kada umirimo ego, onda postajemo jedno sa golubom, sa drvetom, sa ljudima oko nas... I u svemu vidimo sebe jer smo svi dio fine zvezdane prašine koja je stalno u pokretu i uvijek ostaje ista, jedino što se mijenja je forma.



MINISTARSTVO
FINANSIJA I SOCIJALNOG
STARANJA

