

## Glasnik Sai Vibrionike

<http://www.vibrionics.org>

“Kad god vidite nesretnu, bolesnu ili potištenu osobu, to je polje vašeg služenja, *seve*.”

...Sri Sathya Sai Baba

Sveska 9, broj 4

juli/avgust 2018

### U ovom broju

☞ Iz pera dr. Jit K. Aggarwala	1 - 2
☞ Profili praktičara	2 - 4
☞ Slučajevi s kombinacijama	4 - 9
☞ Kutak za odgovore	9 - 10
☞ Božanske riječi Vrhunskog Iscjelitelja	10
☞ Obavještenja	10 - 11
☞ Dodatak	11 - 15

### ☞ Iz pera dr. Jit K. Aggarwala ☞

Dragi praktičari,

Stiže nam *Guru Purnima*. Swami kaže, “*Od ove Guru Purnime pa nadalje, posvetite svoj život služenju. Postoji toliko toga što se može postići služenjem. Kroz služenje život dobiva smisao. Nacija trenutno stagnira jer se ljudi koji nisu naučili služiti nalaze na položajima moći. Samo kroz služenje osoba može steći osobine neophodne za vođenje drugih.*” – Sri Sathya Sai Baba, *Guru Purnima*, 18. juli 1989.

Na dan kada odajemo poštovanje *guruu* u svakome od nas nužno je ovu Gospodovu poruku primiti k srcu. U svakom trenutku svog života dijelimo bezuvjetnu ljubav u obliku božanskih vibracija, putem misli, riječi i djela. Vibrionika je, na kraju, holistički oblik liječenja i predstavlja veliku blagodat za praktičare da nešto promijene na istinski univerzalan način.

Vrlo sam sretan što vas mogu obavijestiti da redovno dobivamo povratne informacije od praktičara o većini 108 kombinacija. Zbog toga smo u proteklih sedam godina dodali nekoliko stvari remedijama te u skladu s tim tome u knjizi 1008CC ažurirali rječnik i indeks. U sekciji Dodatak uvrstili smo izmjene/dodatke koje smo napravili u indeksu. Dozvolite mi da predložim da svi uložite iskreni napor kako biste reenergizirali svoju 108CC kutiju, ako je moguće direktno na osnovu Glavne kutije u Prashanti Nilayamu ili u dogovoru s vašim koordinatorom ili trenerom; ako ne uspijete u tome, pišite na [Admin@vibrionics.org](mailto:Admin@vibrionics.org). Idealno bi bilo kutiju re-energizirati svake dvije godine. Kad to nije moguće, kao privremenu mjeru, možete svaku bočicu protresti 9 puta tako što držite bočicu u jednoj ruci i udarate dnom o dlan druge ruke; ovaj postupak aktivira vibracije koje imaju tendenciju da se uspavaju.

Praktičarima koji namjeravaju da otputuju na godišnji i brinu o tome kako će služiti pacijentima, savjetujemo da potaknu pacijente najmanje dvije sedmice prije puta da traže dopunu. Druga je mogućnost da se dogovorite s drugim praktičarima u blizini za dopune i kontinuirani tretman aktivnih slučajeva. Ako ta mogućnost ne postoji, imamo poštansku (samo u Indiji), kao i službu za odašiljanje vibracija nadaljinu, što može biti korisno, naročito kod urgentnih slučajeva. Za kontakt informacije o drugim praktičarima ili pomenutim službama možete se obratiti svom koordinatoru ili treneru.

Kako biste ispunili obećanje da ćete raditi *sevu* na dnevnoj bazi, nužno je sa sobom nositi *Wellnes* komplet od 9 lijekova (vidi str.2 knjige 108 CC 2011). U slučaju da planiraju duže odsustvo (dvije ili više sedmica), praktičari bi trebali Kutiju nositi sa sobom kako bi mogli nastaviti raditi *sevu*.

Kao što znate, u procesu liječenja zdrav život igra središnju ulogu. Kako bi iscjeljenje bilo uspješno, treba napraviti odgovarajuće prilagodbe, kako u načinu mišljenja tako i u načinu života. Jako je važno da praktičari savjetuju pacijentima, nježno ali uvjerljivo, da prakticiraju Svjesnost i da obraćaju pažnju na svakodnevne izbore kako bi razumjeli da je njihovo zdravlje u *njihovim* rukama.

Živimo u razdoblju dubokih promjena. Nažalost, mnogo toga je vrlo negativno i potaknuto političkim agendama autokratskih i pohlepkih vođa širom svijeta. To je dovelo do ekspanzionalnog rasta mentalnih

bolesti, naročito hysterije i straha. Vjerujem da to predstavlja savršenu priliku za služenje nesretnih žrtava problematične socio-političke klime, koje intenzivno pate. Siguran sam da zajednički možemo napraviti veliku promjenu u životima ovih ljudi prenoseći im božanske vibracije putem Vibrionike. Na ovaj dan iz dubine duše molim našeg *Guru* i Boga da nam pomogne da razvijemo najviši nivo suosjećanja, ljubavi, unutarnje snage i posvećenosti. S tim riječima, želim vam duhovno ispunjenu i blaženu *Guru Purnimu!*

U služenju Saija s ljubavlju,  
Jit K Aggarwal

\*\*\*\*\*

## ☞ Profili praktičara ☞

**Praktičarka** <sup>11590...India</sup>



Diplomirana liječnica, magistrica biohemije, vanredna profesorica na medicinskom koledžu. Potiče iz obitelji liječnika koji su u Swamijevo okrilje došli 2014. Inspirisana služenjem svog oca u medicinskim kampovima u lokalnim Sai centrim i Prashanti Nilayamu, željela je pored podučavanja, koje je njena strast, služiti pacijentima. Želja joj se ostvarila kada se njezina majka, 2017. godine, u roku od šest mjeseci čudesno oporavila od deformirajućeg i izuzetno bolnog reumatoidnog artritisa pomoću lijekova koje joj je davala rođaka vibropraktičarka. Uvjerivši se u beskrajni potencijal Vibrionike, njena čežnja da liječi navela ju je da upiše obuku što prije te je u novembru 2017. postala AVP, a u aprilu 2018., nakon obaveznog mentorskog programa, certificirana VP.

Uskoro se na vlastitom primjeru uvjerala u moć Vibrionike. Deset dana nakon što je završila obuku oborila ju je groznica dok je s porodicom bila na hodočašću. Kada se nakon tri dana vratila kući, odmah je uradila test krvi. Bila je to denga, ali je broj njezinih trombocita bio normalan, 150 000. Međutim, nije bila u stanju da sama napravi vibro lijekove niti čak da kontaktira svoju mentorku. Tri dana je dobivala alopatske lijekove uključujući infuziju. Četvrtog dana, broj trombocita je spao na 7000 i bila je prisiljena otići u bolnicu u kritičnom stanju. Koža joj je jako potamnila. Doktori su joj savjetovali da ne kašlje jer bi joj to moglo uzrokovati napad krvarenja i smanjiti broj trombocita. Na dan kad je otišla u bolnicu, mentorica je saznala za njeno stanje i dala joj sljedeći lijek uz intenzivnu molitvu: **NM2 Blood + NM12 Combination-12 + NM91 Paramedic Rescue + SM1 Removal of Entities + SM2 Divine Protection + SM5 Peace & Love Alignment + SM27 Infection + SM41 Uplift...** prvi dan po jednu dozu svakih 10 minuta dva sata, drugi dan po jednu dozu svaki sat, i nakon toga **6TD**. Zapanjena brzim oporavkom (koji pripisuje Vibrionici), praktičarka je puštena iz bolnice treći dan kad je prestala uzimati alopatske lijekove. Nakon što je u naredne tri sedmice doziranje postepeno smanjivala, počela je uzimati **CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic** kako bi povratila imunitet. Nakon sedam dana, broj njenih trombocita dosegao je 190 000. Imala je osjećaj kao da je dobila novo rođenje i bila ispunjena zahvalnošću Swamiju i Vibrionici koji su joj spasili život.

Bila je jednako fascinirana iskustvom svoje pacijentice (22) koja je operisala prolaps diska u lumbalnom području. Prije nego je završio propisani period mirovanja od dva mjeseca, pacijentica se udala i neplanski zatrudnila uprkos tome što joj je bilo rečeno da trudnoću treba izbjegavati najmanje godinu dana. Zbog toga se obratila praktičarki koja joj je dala **CC10.1 Emergencies + CC20.5 Spine** za konstantni bol u leđima i **CC8.2 Pregnancy tonic + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic** za zdravu trudnoću. Nakon dvije sedmice, na osnovu povratne informacije, praktičarka je dodala i **CC8.9 Morning sickness**.

Za vrijeme sljedećeg pregleda, ginekolog joj je rekao da pati od cervikalne inkompetencije te joj je zakazao operaciju cerviksa nakon 14 sedmica trudnoće. Do tada joj je bilo propisano potpuno mirovanje. Zbog te dijagnoze u dotadašnji tretman uvršten je i **CC8.5 Vagina & Cervix**. Tokom sljedećeg pregleda, doktor je rekao da nikakva operacija nije potrebna jer joj je cerviks zatvoren i nema traga cervikalnoj inkompetenciji! Ona i njezina obitelj su bili vrlo sretni vibrioničkim lijekovima i od tada su postali Sai poklonici. Pacijentkinja nastavlja uzimati gore navedene kombinacije dok s novoprobudjenom nadom i vjerom iščekuje porođaj u avgustu.

Praktičarka je na osnovu vlastitog iskustva naučila, "Što preciznija kombinacija, to brži i bolji rezultat". Međutim, na kampovima, gdje je vrijeme ograničeno a veliki broj pacijenata dolazi s problemima kostiju i zglobova, adekvatnija je kombinacija koja pokriva više simptoma. Praktičari su postigli spektakularne rezultate sa: **CC3.7 Circulation + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.5 Neuralgia + CC20.3 Arthritis + CC20.5 Spine + CC20.6 Osteoporosis + CC20.7 Fractures** koju su nazvali *Move Well-2*, što predstavlja napredniju verziju *Move Well* kombinacije u knjizi 108CC. Praktičarka je *Move Well-2* koristila mnogo puta s ogromnim uspjehom. Kako je kod većine pacijenata uzrok bolesti

mentalno-emotivni, nalazi da **CC15.1 Mental & Emotional tonic** ubrzava proces iscjeljenja. Čak su se i biljke činile zdravijima kada bi taj tonik dodala u **CC1.2** umjesto samo sâm **CC1.2 Plant tonic**.

Praktičarka je uspješno tretirala cijeli niz bolesti, od obične prehlade do virusne groznice, sinusitisa, konstipacije, hroničnih bolova u tijelu, osteoartritisa, psorijaze, lichen planusa, teške trudnoće, tinitusa, hronične depresije, gušavog artritisa, dijabetesa, hiperaktivnog poremećaja pažnje, inkontinencije, cervikalne spondiloze, amiotrofične lateralne skleroze, itd. Vrlo je zahvalna na sistemu mentoriranja i vodstva koje dobiva tim putem. To joj je beskrajno pomoglo u liječenju i odabiru odgovarajućih lijekova. Svojim pacijentima govori o važnosti pozitivnih misli i iskrene molitve za brže iscjeljenje. Iako su lijekovi mnogo učinkovitiji u vodi, nekim pacijentima je teško nositi vodu na posao ili na put. Takvima savjetuje da uzimaju lijekove u globulama kako ne bi propustili dnevnu dozu.

Pored toga što prima pacijente kod kuće, pridružila se mentorici u organiziranju vibrioničkih kampova u lokalnim Sai centrima. Smatra da je jako važno dijeliti iskustva sa kolegama jer to svima pomaže da sazrijevaju u praksi. Pridružila im se još jedna nedavno završena praktičarka i trojac je fomirao kvalitetan vibrionički tim u svom području; dobro se koordiniraju u svim aktivnostima, uključujući ažuriranje i diskusije o zadnjim brojevima Glasnika.

Praktičarka svakodnevno uzima lijek kako bi pročistila sebe, a pored toga okolinu redovno pršće vibriranom vodom kako bi je održala čistom. Prakticiranje vibrionike je za nju *sadhana* za samotransformaciju, a vjeruje da se to odražava i na njezine pacijente. Uravnoteženija je i smirenija nego prije i kaže, "Moja percepcija drugih i percepcija drugih o meni se promijenila nabolje". Zahvaljuje Swamiju koji joj je podario priliku da obavlja ovu *sevu* sa svom svojom ljubavlju i vjerom.

#### Slučajevi koje dijeli:

- [Hronični sinusitis](#)
- [Depresija](#)
- [Slab imunitet](#)

**Praktičar** <sup>11271...India</sup> po zanimanju električni inženjer, došao je u Swamijevo okrilje 2007. zahvaljujući čudu Sai Vibrionke kojem je svjedočio dok je njegova supruga čekala prvo dijete. Bila je u bolnici kako bi se porodila mnogo nakon predviđenog datuma bez indikacija porođajnih bolova čak i pored lijekova koji su trebali podstaći porođaj. Nije imala izbora već da pristane na carski rez kojeg je doktor planirao za sljedeće jutro. Njen otac, **praktičar**<sup>02090</sup>, joj je odmah počeo davati vibro lijek u redovnim intervalima, a rezultat je bio da se već sljedećeg dana porodila normalnim putem, uz minimalan. Praktičar je po prvi put posjetio Puttaparthi skupa sa obitelji kako bi izrazio zahvalnost Swamiju te dobio svoj prvi *darshan*, iako je došao više u ulozi znatiželjnog turista. Zatim se vratio na Seychelle, otočnu državu, u kojoj je radio.



Godine 2008., žena mu je ponovo zatrudnjela, i on ju je morao ostaviti u Kerali zbog neadekvatnih medicinskih uslova na otoku. I ovoga puta ju je Vibrionika

spasila kada se 2009. rodilo drugo dijete bez potrebe za hirurškom intervencijom. Ubrzo nakon toga je posjetio Puttaparthi kako bi izrazio zahvalnost Swamiju, ali uma ispunjenog nemirom i sumnjama jer je silno želio posao u Indiji. Žudio je za ekskluzivnim pogledom od Babe kako bi ojačao svoju vjeru koja je bila u povojima. Srećom, dobio je mjesto u prvom redu. Doživio je najljepši i najdragocjeniji trenutak kada ga je Swami, nekoliko trenutaka, gledao duboko u oči. Dok je još uvijek bio u Njegovom boravištu, dobio je obavijest da je primljen u vodeću telefonsku kompaniju u svom rodnom gradu u Kerali. Osjećajući duboku zahvalnost, razvio je snažnu želju da Mu služi. Kada je u Kerali organizirana prva vibrionička radionica, odmah je ugrabio priliku da uči i u novembru 2010. postane AVP. Ubrzo nakon toga, u maju 2011. je napredovao do statusa VP, u maju 2013. postao je SVP, i ubrzo nakon toga je postao trener.

U prvim danima je pomagao puncu i učestvovao u mjesečnim vibrioničkim kampovima u selu, udaljenom preko 100 km od njegovog grada. Lijekove bi davao uglavnom nakon što bi se konsultovao s knjigom 108CC. Jednom prilikom je zaboravio ponijeti knjigu sa sobom te se pomolio Swamiju da mu pomogne prije nego što je podijelio lijekove otprilike tridesetak pacijenata. Kad se vratio kući, konsultovao je knjigu samo da bi otkrio da mnogi lijekovi koje je dao nisu odgovarali simptomima/bolestima. Za vrijeme sljedeće posjete, bio je iznenađen shvativši da je 90% slučajeva bilo gotovo izliječeno za samo mjesec dana! To mu je pomoglo da shvati da je Swami taj koji liječi, a ne naše znanje. U isto vrijeme je shvatio važnost ažuriranja znanja redovnim izučavanjem 108CC knjige, Soham serijala, priručnika i glasnika. I dalje s punom posvećenošću služi u medicinskim kampovima u selu.

Praktičar je postigao uspjeh u gotovo svim slučajevima migrene sa: **CC11.3 Headaches + CC11.4 Migraines + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.5 Neuralgia**; također, slučajevi vrtoglavice usljed problema sa ušima kao što su Menijerova bolest i labirintis (upala ili infekcija unutrašnjeg uha) bili su izliječeni uz pomoć: **CC3.1 Heart tonic + CC5.3 Meniere's disease + CC18.7 Vertigo**. Praktičar dijeli neke zanimljive slučajeve s kojima se susretao u kampovima, iako se neki pacijenti nisu pojavili nakon značajnog oporavka.

Gospođa (65) je patila od višestrukih hroničnih problema; teški bolovi u svim dijelovima tijela, naročito u zglobovima, uz oticanje i utrnulost. U proteklih šest mjeseci je patila od hroničnih bolova u želucu i dijareje 2-3 puta noću, oko 2h ujutro. Ništa od tretmana koje je probala nije joj pomoglo. Bol u želucu i dijareja bili su potpuno izliječeni za manje od mjesec dana kad je počela uzimati: **CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC4.6 Diarrhoea + CC4.8 Gastroenteritis + CC4.10 Indigestion**. Bila je oslobođena gotovo svih bolova, oticanja i utrnulosti za manje od dva mjeseca kad je počela uzimati: **CC13.1 Kidney & Bladder tonic + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine**. Nastavila je uzimati kombinacije još mjesec dana i u tom procesu izgubila i tri kilograma.

U drugom primjeru, blizancima (27) iz siromašne obitelji je na osnovu povišenog nivoa nivo kreatina fosfokinaze dijagnosticirana mišićna distrofija. Trinaest godina su patili od ograničene pokretnosti tijela i pokušavali različite oblike liječenja, bez uspjeha. Za Vibrioniku su saznali od jednog liječnika *pranom* i morali su putovati daleko, uprkos svojoj bolesti, kako bi došli do njega. Nekoliko dana prije puta, jedan od braće imao je san u kojem mu Bhagavan Baba dobacuje lijek sličan homeopatskim globulama. Njegov san se obistinio kad su dobili lijek; bio je to **nozod krvi** kojeg su obojica uzela s punom vjerom. Šest mjeseci kasnije, nivo kreatina fosfokinaze značajno se smanjio, a oni su se kretali mnogo slobodnije nego ranije. To je praktičaru pokazalo da Vibrionika može olakšati pacijentu koji je pogođen ovom teškom bolešću. Nažalost, nemamo povratnu informaciju od ove dvojice pacijenata jer su prestali dolaziti na kamp.

U sljedećem primjeru, učitelj (43) je više od deset godina patio od ozbiljnog neurološkog problema. Nije mogao pisati na tabli niti se čak upisati u registar prisustva; to je vremenom naudilo njegovom samopouzdanju. U potpunosti se izliječio u roku od sedam mjeseci nakon što je počeo uzimati **CC15.2 Psychiatric disorders + CC18.4 Paralysis + CC20.5 Spine** (zadnju kombinaciju je praktičar dodao na osnovu intuicije). Učitelj nastavlja preventivno uzimati lijek.

Pored tretiranja ljudi koji pate od različitih oboljenja, praktičar je aktivno uključen u brojne administrativne dužnosti. Osim što skuplja mjesečne izvještaje od praktičara u Kerali, organizira radionice svijesti i obnavljanja znanja, i vodi nove praktičare. Njegov vrlo važan, ali slabo prepoznat doprinos Vibrionici jeste finalni rad na proizvodnji 108 CC kutija, što nije nimalo lagan zadatak. On je također odgovoran za štampanje i slanje članskih partica IASVP. Bio je entuzijastičan i posvećen volonter na Prvoj međunarodnoj vibrioničkoj konferenciji održanoj u Puttaparthiju 26. januara 2014.

Prije tri godine, dobio je premještaj u Delhi udaljen 3000 km od njegovog grada. Njegova intenzivna molitva bila je uslišena kad je umjesto toga čudom poslan u Chennai (udaljen za noćno putovanje od 700 km). To mu je omogućilo da se posveti organiziranju mjesečnih kampova u Kerali. Također je nekoliko puta dobio priliku da učestvuje u mjesečnim kampovima u Chennaiju. On kaže, 'Čak i ako smo samo instrumenti Onoga koji pomaže, naša posvećenost i predanost su od presudne važnosti kako bismo bili odgovarajući instrumenti u Njegovim rukama.' On moli Swamija da mu podari više prilika za služenje i učini ga vrijednim instrumentom u misiji Vibrionike.

### Slučajevi koje dijeli:

- [Glavobolja, ponašajni problemi](#)
- [Ozljeda noge, hepatitis B](#)

\*\*\*\*\*

## ☞ Slučajevi s kombinacijama ☞

### 1. Hronični sinusitis <sup>11590...India</sup>

Gospodin (45) je prije godinu dana dobio dijagnozu upale sinusa. Patio je od učestalih napada curenja nosa sa smrdljivim iscjetkom koji bi trajali sedam dana i javljali se svakog mjeseca tokom zime; tokom prošle godine imao je najmanje osam takvih napada. Patio je i od sinusne glavobolje koju bi izazvalo hladno vrijeme ili hladna voda/piće. Nikada nije uzimao alopatske lijekove, ali je išao na homeopatski tretman koji mu je donio 20% olakšanja u dva mjeseca, ali kojeg nije mogao nastaviti zbog finansijskih troškova. Zbog toga se opredijelio za vibrioniku i 27. novembra 2017. dobio:

**CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.2 Respiratory allergies + CC19.5 Sinusitis...TDS**

Također mu je savjetovano da izbjegava hladna pića i sladoled. Nakon mjesec dana, izvijestio je da su mu se glavobolja i curenje smanjili za 50%, a da se iscjedak popravio za 100%. U januaru 2018. je izvijestio da se potpuno oporavio od svih simptoma. Zapravo, čak i kad bi u januaru putovao na brdsko odmaralište, gdje je temperatura bila 3°C, osjećao se ugodno bez napada sinusitisa. U februaru 2018. curenje iz nosa i glavobolja su mu se javili samo jednom i to samo dva dana. Pacijent je insistirao da nastavi uzimati lijek **TDS** jer ne želi rizikovati za vrijeme nadolazeće zime. Nije imao povrat nijednog simptoma u prethodna četiri mjeseca i nastavlja uzimati istu dozu od kraja juna 2018.

## 2. Depresija <sup>11590...India</sup>

Student (22) zadnje godine koledža nije mogao podnijeti da mu je prijateljica s klase odbila uzvratiti ljubav i od tada je patio od kompleksa inferiornosti i manjka samopouzdanja. Počeo je preskakati doručak i ručak. Nije bio redovan na nastavi i većinu vremena provodio sam u biblioteci. U protekle tri godine je postao nagle naravi, a jednom je čak i udario člana tehničkog osoblja na koledžu. Nije spavao dobro i patio je od depresije sa suicidalnim tendencijama. Iako su ga stavili na antidepresive nije osjećao značajno poboljšanje.

17. januara 2018. praktičarka mu je dala:

**#1. CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.2 Psychiatric disorders + SM1 Removal of entities + SM2 Divine protection + SM5 Love & Peace alignment...TDS**

**#2. CC15.6 Sleep disorders...OD** pred spavanje

Mladić je počeo dobro spavati drugog dana nakon uzimanja lijeka. Nakon dvije doze **#1** pojavio mu se papilarni osip na rukama i nogama. Kako ga nije mogao podnijeti, doziranje mu je smanjeno na **OD**. U naredna tri dana, osip mu se polako povukao, te je doziranje u narednih sedam dana postepeno povećano na **TDS**, a mladić nije imao problema.

28. februara je prestao uzimati antidepresive smanjujući doziranje na vlastitu inicijativu. Dobro je spavao i osjećao da mu se ponašanje normalizira u odnosu na prethodno agresivno stanje. Profesori su također počeli uočavati promjenu u njegovom ponašanju. Počeo je redovno jesti bez preskakanja obroka i osjećao se **energičnijim**. Samopouzdanje mu se popravilo te je položio sve ispite i osigurao posao na kampusu.

21. maja 2018., nakon što je uzimao **#1...TDS** četiri mjeseca, doziranje mu je smanjeno na **BD**, što nastavlja uzimati i dalje od kraja juna 2018. Mladić se osjeća potpuno oporavljenim, ali nastavlja uzimati **#2...OD** jer osjeća da mu to pomaže da dobro spava.

**Ako koristite Kutiju, treba dati: #1. CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.2 Psychiatric disorders**

## 3. Slab imunitet <sup>11590...India</sup>

Dječak (3) je dvije godine patio od učestalih napada infekcije gornjih disajnih organa s curenjem iz nosa, sluzavim kašljem kojeg je bilo teško iskašljati i bolnim grlom. Ovi su se simptomi javljali gotovo svakog mjeseca i trajali bi po sedam dana. Dječak je patio od 8-9 takvih napada tokom godine. Nije imao astmu, ali je bio alergičan na prašinu. Doktor bi mu propisao antibiotike samo kada bi mu temperatura bila visoka. Jednom je bio hospitaliziran zbog bronhopneumonije i bio na antibioticima IV. Tada je roditeljima rečeno da mu je imunitet oslabljen usljed učestale upotrebe antibiotika.

28. novembra 2017., dječaka su doveli praktičarki koja mu je dala:

**CC12.2 Child tonic + CC19.2 Respiratory allergies...TDS**

Nakon mjesec dana, majka je procijenila je dječak bolje 50%, jednom je imao blagu groznicu (<37.7 °C) koja je trajala četiri dana. Nakon još dva mjeseca, u februaru 2018., imao je još jedan napad groznice koja je trajao tri dana. Za svo to vrijeme nije bilo potrebe za antibioticima ili bilo kojim drugim alopatskim lijekom. 3. aprila 2018., doziranje je smanjeno na **OD**. Do kraja aprila je imao samo jedan napad kihanja nakon čega je učestvovao u vodenim sportovima, bez drugih simptoma. Od juna 2018. nastavlja uzimati dozu za održavanje **OD** bez povrata simptoma. Majka je izvijestila o potpunom oporavku i oboje su vrlo sretni zbog toga.

## 4. Glavobolja, ponašajni problemi <sup>11271...India</sup>

4. juna 2016, djevojčicu (11) je majka dovela zbog hronične glavobolje. U protekle tri godine glavobolja se javljala najmanje dvaput sedmično i trajala 2-3 sata. Kada je imala tri godine, djevojčici su dijagnosticirali

tumor na mozgu koji je uklonjen hirurškim putem, a zatim su je stavili na alopatske lijekove koje i dalje uzima. Kad je imala 8 godina, operisala je štitnu žlijezdu. Tada je postala emotivno uznemirena, nagle naravi i zaključavala bi se u sobu, gdje bi samo sjedila i ne bi ni s kim komunicirala.

**Djevojčica se za glavobolju i ponašajne probleme oslanjala samo na vibrioniku te je dobila:**

**#1. CC11.3 Headaches + CC15.2 Psychiatric disorders...6TD** četiri sedmice i nakon toga **QDS**

**Kako je uzimala alopatske lijekove za tumor na mozgu, praktičar joj je dao:**

**#2. CC2.3 Tumours & Growths + CC18.1 Brain disabilities...TDS**

Tokom naredne četiri sedmice došlo je do velikog poboljšanja kod glavobolje. 20. avgusta 2016. djevojčica je izvijestila da u proteklih sedam sedmica niti jednom nije dobila glavobolju, dok je došlo do samo 20% poboljšanja u emotivnim ispadima. Ali to se do 22. oktobra 2016. popelo na 80%. Majka je spomenula da kćerka više ne osjeća toliki mentalni nemir i da se više ne izolira kao ranije. Osim navedenih simptoma, djevojčica nije imala redovit menzes, a njena učiteljica se žalila da pati od manjka koncentracije.

Stoga je praktičar pojačao obje kombinacije sa:

**#3. CC8.1 Female tonic + #1...TDS**

**#4. CC17.3 Brain & memory tonic + #2...TDS**

24. decembra 2016. majka je rekla da joj je menstruacija postala redovna i da se u zadnja dva mjeseca ponaša dobro bez emotivnih ispada. Učiteljica je bila impresionirana napretkom djevojčice i u učenju i u ponašanju. Prilikom posljednje kontrole, u aprilu 2018., nije bilo povrata simptoma a djevojčica je i dalje uzimala **#3** i **#4** na dozi za održavanje **OD**.

**Komentar urednika: Praktičar je mogao potencirati alopatske lijekove za tumor na mozgu kako bi tretirao njihove nuspojave. Kako je djevojčica imala neredovit menzes, bolji izbor bi bio **CC8.8 Menses irregular**.**

## **5. Ozljeda noge, hepatitis B <sup>11271...India</sup>**

19. novembra 2016. gospodin (46) je posjetio praktičara zbog bolova u nozi, utrnulosti i osjećaja pečenja. U januaru 2015. doživio je nesreću prilikom koje je povrijedio glavu i pretrpio višestruke ozljede noge. U bolnici su mu ugradili čeličnu šipku. Sada mu je doktor rekao da je uzrok bola šipka i da treba otići u bolnicu da mu je uklone. Međutim, predoperativni pregled od 9. novembra je pokazao da je pacijent zaražen virusom hepatitisa B (HBV), stoga su mu odložili operaciju. Umjesto toga, propisali su mu da do kraja života uzima Tenvir-300 za HBV. Kako je bolest visoko zarazna, iste tablete su dali i njegovoj supruzi, uporedo s vibro lijekom kojeg oboje uzimaju. Kako mu je željezna šipka izazivala jaku bol, praktičar mu je dao:

**Za bol u nozi, utrnulost i osjećaj pečenja:**

**#1. CC3.7 Circulation + CC10.1 Emergencies + CC18.5 Neuralgia + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine...6TD** u vodi

**Za hepatitis B:**

**# 2. CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC4.11 Liver & Spleen + CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...QDS** u vodi

Pacijent nije uzimao nikakve alopatske lijekove za bol. 24. decembra 2016. osjećao je 20%-no poboljšanje u svim simptomima.

Tako je **#1** zamijenjen sa:

**#3. CC20.7 Fractures + #1...6TD** u vodi

U februaru 2017., nakon što je dva mjeseca uzimao **#3**, bol, utrnulost i pekuća senzacija su potpuno nestali; stoga je doziranje smanjeno na **QDS**. Kako mu je šipka još uvijek u nozi, pacijent je želi nastaviti uzimati **#3 QDS**. Od juna 2018. nije bilo povrata simptoma, a on dolazi po nastavak terapije svaka dva mjeseca.

Što se tiče HBV-a, osnovni pokazatelj jeste kvantitativna PCR<sup>1</sup> vrijednost u realnom vremenu koja je u početku, 9. novembra 2016., bila vrlo visoka i iznosila preko 10 miliona. Do 4. marta 2017. vrijednost se spustila na 5467 i konačno, 19. oktobra 2017., na razinu na kojoj se ne može otkriti. Kako je pacijent uzimao **#2** uporedo sa alopatskim lijekom, ne možemo procijeniti doprinos Vibrionike uspješnom izlječenju hepatitisa B.

<sup>1</sup> Test kojim se mjeri količina virusa u krvi (prim. prev.)

## 6. Paradajz uzgojen na osnovu kriške <sup>11520...India</sup>

Ovaj eksperiment napravljen je pomoću dvije kriške svježeg paradajza (vidjeti sliku). Dva prstena su stavljena u dvije odvojene plitke posude koje su bile prskane, jedna običnom vodom (kontrolna biljka), a druga vodom energiziranom sa **CC1.2 Plant tonic...TDS**. Nakon pet dana, kriške su prebačene u saksije sa zemljom koja je energizirana sa **CC1.2 Plant tonic + 15.1 Mental & Emotional tonic + 18.1 Brain disabilities**. Učestalost prskanja je zatim smanjena na **OD**, što je nastavljeno do kraja eksperimenta.



Nakon 35 dana pojavilo se malo lišće. Saksija je bila van kuće u hladu kako bi se zaštitila od direktnog sunca. U naredna dva mjeseca biljka je pokazala rapidan rast i do 95. dana porodica je mogla uživati u zrelim plodovima. Donje slike prikazuju postepeni rast biljke.



55. dana imali su dobro razvijenu zdravu biljku, cvjetovi se vide 75. dana, a zeleni plodovi 80. dana, koji su počeli zriti od 85. dana pa nadalje. Plodovi su sad počeli privlačiti brojne ptice.

Kako u kontrolnoj posudi nije bilo znakova rasta čak ni nakon 39 dana, praktičarka je odustala od nje.

Praktičarka je i ranije imala uspjeha sa uzgojem sadnice iz sjemena limete. Ali ovaj sistematski eksperiment sa paradajzom joj je priskrbio mnogo samopouzdanja i inspiracije. Počela je uzgajati brojno povrće koje koristi na dnevnoj bazi kao što su luk, bijeli luk, đumbir, krompir, limeta, tikva, grah i okra bez potrebe za kupovinom sjemena.

---

## 7. Uvele biljke <sup>03564...Australia</sup>

Odmah po povratku u Australiju, 25. novembra 2017., nakon što je u Puttaparthiju stekao kvalifikaciju AVP, praktičar je počeo tretirati svoj *tulsi* (vrsta bosiljka) koji je počeo da vene (vidjeti sliku ispod). U roku od mjesec dana je uočio da biljka napreduje izvan svih očekivanja. Inspirisan ovim spektakularnim rastom, odlučio je vibricama tretirati paradajz i korijander jer mu je uvijek bilo teško uzgojiti ove dvije biljke. Nekoliko puta je pokušao promijeniti zemlju te dodavao različite vrste gnojiva, ali biljke bi uvijek ostajale slabe i ne bi potrajale.

1. januara 2018, je u šećerne globule dodao kapljicu **CC1.2 Plant tonic** i tri globule ubacio u 100 ml svježe prokuhane i ohlađene vode. To je zatim stavio u litar vode. Zalijevao je korijander, paradajz i *tulsi* šoljom te vode tri puta sedmično. Nakon pet dana je primijetio da biljke rastu jako brzo. Zalijevao ih je dobro jer je u Australiji izuzetno vruće.

Do februara 2018. sve tri biljke su imale vrlo zdrav izgled (vidjeti slike prije i poslije tretmana). Sadnice paradajza su počele cvjetati i donositi plodove. Korijander je rastao izuzetno dobro, a tako i *tulsi*.

Praktičar nastavlja koristiti vibrioniku i od tada je u svoj vrt dodao još povrća i cvijeća jer je oduševljen fenomenalnim rezultatima koje je postigao.



## 8. Kronova bolest <sup>03564...Australia</sup>

17. decembra 2017. gospodin (57) je zatražio lijek za Kronovu bolest od koje je patio protekle četiri godine. Patio je od jakih bolova u želucu i dijareje šest puta dnevno. Godinama je svakodnevno patio od obilnog krvarenja prilikom pražnjenja crijeva. Nije mogao konzumirati ništa od mliječnih proizvoda jer bi mu to odmah prouzročilo bolove u želucu. Nekoliko godina je uzimao alopatski preparat Pyralin EN 500 mg dva puta dnevno, bez uspjeha, ali je nastavio da ga uzima uporedo s vibro lijekom.

Dobio je:

**CC4.2 Liver & Gallbladder + CC4.5 Ulcers + CC4.6 Diarrhoea + CC4.10 Indigestion + CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC12.4 Autoimmune diseases + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.11 Wounds & Abrasions...QDS**

Nakon 12 dana uzimanja, pacijent je izjavio da nema više bolova u želucu, dijareje ili krvarenja. Ali je procijenio napredak na svega 70% jer nije znao da li će mu mliječni proizvodi izazvati povrat simptoma. U svakom slučaju, doziranje je smanjeno na **TDS**.

Nakon još dva mjeseca (9. marta 2018.), pacijent je procijenio napredak na 90% jer ga je i dalje bilo strah da uzima mliječne proizvode. Praktičar je u gornju kombinaciju dodao **CC17.2 Cleansing** za izbacivanje toksina.

Kako se simptomi nisu više nikada pojavili, 27. aprila 2018. doziranje je smanjeno na **BD** tri mjeseca, a zatim na dozu za održavanje **OD**. Prema savjetu liječnika, pacijent je 23. maja 2018. prestao uzimati Pyralin EN 500 mg jer nije bilo napada. U junu 2018. je počeo konzumirati mliječne proizvode i bio vrlo sretan jer nije doživio niti jedan od simptoma.

## 9. Uvećana prostata <sup>11589...India</sup>

Gospodin (63) je u protekle dvije godine patio od učestalog, teškog i bolnog mokrenja, a u posljednja četiri mjeseca od oticanja stopala. Budio bi se 4-5 noću zbog potrebe za mokrenjem. Često bi mu trebalo i do 15 minuta da se pomokri jer je imao osjećaj konstantne retencije. Dijagnostificirana mu je uvećana prostata, a doktori su preporučili operaciju.

Kako bi je izbjegao, pacijent se 21. jula 2017. odlučio za vibrionički tretman i dobio:

**#1. CC13.1 Kidney & Bladder tonic + CC13.2 Kidney & Bladder infections + CC14.2 Prostate + CC20.4 Muscle & Supportive tissue...TDS** u vodi



Za četiri dana je osjećao manje bola za vrijeme mokrenja. Nakon dva mjeseca, učestalost mokrenja se smanjila na jednom noću uz mnogo manje bola. Stoga je operacija odgođena. Doziranje #1 je smanjeno na **OD**.

Nakon mjesec dana, kako gospodin nije osjećao bolove i nije mu trebalo mnogo vremena da se pomokri, praktičar je promijenio kombinaciju i smanjio doziranje:

## #2. CC13.1 Kidney & Bladder tonic + CC14.2 Prostate...3TW

U naredna tri mjeseca, doziranje je smanjeno na **2TW** i konačno na **OW** na dozu za održavanje. Međutim, ako popije previše vode, javi se lagano oticanje u nogama. Od jula 2018. pacijent je zdrav i sretan.

Komentar urednika: U slučajevima oticanja, korisno je dodati **CC3.1 Heart tonic** jer on popravlja cirkulaciju.

\*\*\*\*\*

## ☞ Kutak za odgovore ☞

### 1. Pitanje: Na koji se način mogu pridružiti Međunarodnom udruženju praktičara Sai Vibrionike (IASVP)?

**Odgovor:** Članstvo u IASVP je otvoreno za sve praktičare (osim AVP) koji aktivno služe i redovno šalju svoje mjesečne seva izvještaje. Logirajte se na stranicu za praktičare <https://praktičars.vibrionics.org> koristeći svoj petocifreni registracijski broj kao ime za logiranje i prethodno uspostavljenu šifru. Ako nemate šifru, možete je napraviti klikanjem na 'Forgot password'. Zatim provjerite i ažurirajte svoje osobne podatke. Pročitajte pravila i propise i priložite svoju aplikaciju uporedo s recentnom fotografijom koja prikazuje glavu i ramena. Prihvatljiva je samo slika u jpg formatu od 50 do 300 kB. Nakon toga ćete dobiti email od sekretara IASVP s podacima o dobivanju akreditacije. AVP se mogu kvalificirati za VP ako urade jednostavni online test; pišite nam na [promotionsVP@vibrionics.org](mailto:promotionsVP@vibrionics.org) za daljnje instrukcije.

+++++

### 2. Pitanje: Mogu li dati vibracijski lijek osobi koja je na tahionskoj terapiji?

**Odgovor:** Preporučujemo da napravite razmak od najmanje 30 minuta (bolje sat vremena) između dvije terapije. Isto važi za većinu drugih energetskih tretmana.

+++++

### 3. Pitanje: Kada odašiljemo vibracijske lijekove, da li je nužno koristiti kolor fotografiju koja prikazuje cijelo tijelo ili je dovoljno koristiti crno-bijeli portret veličine slike za pasoš?

**Odgovor:** Ne, nije neophodno koristiti fotografiju u boji koja prikazuje cijelo tijelo. Međutim, mi vjerujemo da takva fotografija nosi više informacija o osobi, kao i fotografija u boji, te bi to trebalo dovesti do boljih rezultata. Povratna informacija na osnovu iskustava praktičara u oba slučaja biće nam od velike pomoći.

+++++

### 4. Pitanje: Koja je važnost predanosti kad su u pitanju bolest i iscjeljenje?

**Odgovor:** Važnost predanosti kod teškog oboljenja jeste prihvatiti zakon *karme* tako što ćemo prepoznati činjenicu da je bolest posljedica vlastitog ponašanja i djelovanja u ovom ili u nekom od prošlih života. Stoga, zatražiti oprost za bilo šta što smo učinili nesvjesno i prouzročili ono kroz šta trenutno prolazimo jeste put mijenjanja bolesti u pozitivno iskustvo. To je samo po sebi predavanje i prihvatanje Božije volje koje može donijeti mir.

"Predati se znači: Okrenuti um od briga, od poteškoća s kojima se susrećete i od svih problema.

Prepuštite sve u Moje ruke s riječima, "Gospode, neka bude volja Tvoja. Ti misli na to. To znači reći,

"Gospode, zahvaljujem Ti što si sve preuzeo u svoje ruke, i što ćeš Ti to riješiti za moje najviše dobro."

+++++

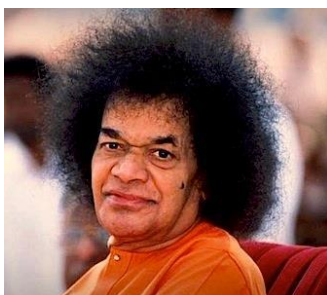
### 5. Pitanje: Nedavno sam postao AVP i žarko želim širiti svijest o Vibrionici u zajednici. Kako da to činim? Zašto se Sai Seva organizacija distancira od Vibrionike iako je Swami blagoslovio ovaj sistem liječenja još dok je bio u fizičkom tijelu?

**Odgovor:** Ne preporučujemo reklamiranje, ali je u redu kreirati svijest usmeno koliko god je moguće. Biće vam korisno ako budete tretirali Sai poklonike ili druge duhovno usmjerene ljude. Do poklonika i drugih ljudi možete doći i reći za Vibrioniku i pomoći im putem Skype-a, telefona, pošte i e-maila. Slanje Glasnika putem e-maila također može biti korisno.

Istina je da je Swami tokom godina obilato blagosiljao Vibrioniku. Iako Sai organizacija ne dopušta nikakvu vrstu liječenja za u okviru aktivnosti Sai centara, Dr Aggarwal sa zadovoljstvom izvještava da je sveindijski predsjednik Sai Seva organizacije uvijek podržavao naše aktivnosti i poticao održavanje vibrioničkih radionica u Sai centrima u Indiji. Ukoliko želite dobiti uvid u taj poticajni e-mail našeg sveindijskog predsjednika, možete pisati na [founder@vibrionics.org](mailto:founder@vibrionics.org).

+++++  
**6. Pitanje: Možemo li koristiti CC17.2 Cleansing kako bismo tretirali ozlojeđenost, ljutnju, strah i stres?**

**Odgovor:** Najvažnija kombinacija za ljude koji pate od takvih emocija jeste **CC15.1 Mental & Emotional tonic**. Kod većine ljudi koji pate od stalnog smjenjivanja ovih emocija probava je gotovo uvijek nestabilna. Ili nemaju apetita ili jednu brzu hranu kako bi dobili energiju, ali ništa što je dobro za zdravlje. Stoga im treba davati **CC4.10 Indigestion + CC15.1 Mental & Emotional tonic** dok se emocije ne stabiliziraju, a zatim **CC17.2 Cleansing** mjesec dana. Ako imaju problema sa spavanjem, tada im treba **CC15.6 Sleep disorders** uz pravilno doziranje.



## ☞Božanske riječi Vrhunskog Iscjelitelja ☞

*“Moramo imati u vidu da smo se rodili samo kako bismo činili služenje društvu kao svoju svetu dužnost. Kakvo god služenje da činimo, ako ga činimo u pravom duhu, bez misli o sebi, napravićemo nešto vrijedno hvale. Sam čin služenja može biti nešto skromno, ali treba ga učiniti cijelim srcem. Baš kao što krava sve što pojede pretvara u slatko, hranjivo mlijeko, svako služenje koje se čini čistim srcem imaće za rezultat veliko dobro. Kada služite, ne biste trebali razmišljati ni o kakvim uzvratnim uslugama. “To je moja dužnost, ja sam rođen da služim” – to je stav s kojim treba služiti.”*

... Sathya Sai Baba, “Rođen da služi”, Božanski govor, 19. novembar 1987.

<http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume20/sss20-26.pdf>

+++++  
*“Zdravlje možete očuvati regulisanjem ishrane te izbjegavanjem loših navika. Umjerenost i satvična hrana potiče mentalni mir i fizičku sreću. Umjerenost u hrani je uvijek dobrodošla. Mnogi jedu više bogate hrane nego što je potrebno i trebaju vježbati umjerenost. Također, ako ne pušite, izbjeci ćete cijeli niz bolesti koji prate tu radžasičnu naviku. Svako opojno sredstvo ili stimulans su štetni zbog toga što remete prirodnu ravnotežu. Umjerenost u hrani, govoru, željama i ambicijama, zadovoljstvo skromnom zaradom koju donosi pošten rad, želja za služenjem i širenjem radosti – najmoćniji su tonici i zaštitnici zdravlja poznati nauci o zdravlju, Sanathana Ayurvedi, Vedi potpunog života.”*

... Sathya Sai Baba, “Najbolji lijek”, Božanski govor, 21. septembar 1960.

<http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume01/sss01-28.pdf>

\*\*\*\*\*

## ☞Obavještenja ☞

### Predstojeće radionice

- ❖ **Indija Puttaparthi:** AVP radionica 22-26. juli 2018, kontaktirati Lalithu na [elay54@yahoo.com](mailto:elay54@yahoo.com) ili telefonom na 8500-676-092
- ❖ **Francuska Perpignan:** AVP radionica i seminar obnavljanja znanja 8-10. septembar 2018, kontaktirati Danielle na [trainer1@fr.vibrionics.org](mailto:trainer1@fr.vibrionics.org)

- ❖ **VB London:** Nacionalni godišnji seminar obnavljanja znanja 23. septembar 2018, kontaktirati Jerama na [jeramioe@gmail.com](mailto:jeramioe@gmail.com) ili telefonom na 020-8551 3979
- ❖ **Indija Delhi NCR:** Seminari obnavljanja znanja: AVP/VP – 22. septembar 2018. I SVP – 23. septembar 2018, kontaktirati dr. Sangeetu Srivastava na [dr.srivastava.sangeeta@gmail.com](mailto:dr.srivastava.sangeeta@gmail.com) ili telefonom na 9811-298-552
- ❖ **Indija Puttaparthi:** AVP radionica 18-22. novembar 2018, kontaktirati Lalithu na [elay54@yahoo.com](mailto:elay54@yahoo.com) ili telefonom na 8500-676-092
- ❖ **Indija Puttaparthi:** SVP radionica 24-28. novembar 2018, kontaktirati Hem na [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)

\*\*\*\*\*

## ☪Dodatak☪

### 1. Članak o zdravlju

#### Anemija

*“Bolest je više uzrokovana pothranjenošću/pogrešnom ishranom uma nego tijela. Doktori govore o manjku vitamina; Ja ću ga nazvati manjkom vitamina G (G - God) i preporučiti ponavljanje imena Božijeg, uz kontemplaciju o slavi i milosti Boga. To je vitamin G. To je lijek; regulisan život i navike predstavljaju dvije trećine liječenja, dok lijek predstavlja samo jednu trećinu.”...Sri Sathya Sai Baba.*

#### 1. Šta je anemija? <sup>2-11</sup>

Ljudsko tijelo proizvodi tri vrste krvnih ćelija u koštanoj srži: leukocite (bijela krvna zrnca) koji se bore protiv infekcija, trombocite koji potpomažu zgrušavanje krvi i eritrocite (crvena krvna zrnca) koji prenose kisik do svih dijelova tijela. Hemoglobin, složeni protein bogat željezom koji se nalazi u eritrocitima, daje krvi crvenu boju i prenosi gotovo sav kisik u krvi.<sup>2</sup>

**Anemija je stanje u kojem tijelo nema dovoljno kisika zbog nedovoljne količine zdravih eritrocita ili zbog neodgovarajuće razine hemoglobina.**<sup>3,4,5</sup> Normalni životni vijek svakog eritrocita traje 120 dana. Tijelo svaki dan proizvede dovoljno eritrocita kako bi u jetri ili slezeni pokrenulo uklanjanje starih ćelija.<sup>6</sup> Normalni broj eritrocita po mikrolitri krvi iznosi od 4.7 do 6.1 miliona za muškarce te od 4.2 do 5.4 miliona za žene.<sup>7</sup> Nivo hemoglobina bi trebao iznositi između 14 i 18 g/dl za muškarce te između 12 i 16 g/dl za žene.<sup>8</sup> To možemo saznati na osnovu jednostavnog testiranja krvi na ukupan broj krvnih zrnaca.

#### 2. Simptomi anemije <sup>2-5,8,10-19,21</sup>

Simptomi mogu varirati od nepostojećih do onih koji ugrožavaju život. Ljudi koji pate od blage do umjerene anemije mogu toga biti nesvjesni ukoliko ne urade nalaz krvi. Neki od važnijih simptoma su:

- **Bljedilo**, naročito blijedi konjunktiva (vežnjača), jezik, dlanovi ili nokti, kao i krti ili ulubljeni nokti. Jedna studija o preciznosti dijagnostike<sup>15</sup> pokazuje da je bljedilo pouzdan simptom anemije kod djece te da se osnovu njegovog odsustva možemo odbaciti mogućnost da je dijete oboljelo od teške anemije.
- **Iscrpljenost**, vrtoglavica, mentalna magla ili palpitacije. Tamo gdje je srce pod pritiskom da ispumpa dovoljno kisika prema organima, simptomi uključuju poremećen srčani ritam, nedostatak daha i bol u grudima.
- **Ostali indikatori** koje ne bi trebalo ignorisati su: manjak energije čak i za uobičajene aktivnosti, gubitak težine, zaboravnost, promjene raspoloženja, glavobolja, nizak pritisak, grčevi, utrnulost ili hladne šake, noge ili stopala, niska tjelesna temperatura, izmijenjen osjet okusa, oticanje ili bol u jeziku, ispuhalost na krajevima usana ili zvonjava u ušima (tinitus). Promjena boje stolice, gubitak kose ili generalno osjećanje slabosti također mogu biti indikatori koji ovise o pozadinskom uzroku.
- **Neobične žudnje:** Svako ko ima potrebu da jede neuobičajene ili nehranjive stvari (tzv. pika poremećaj), kao što su zemlja, glina, prašina, papir, boja, guma, vosak, led ili puno škroba možda pati od manjka željeza. Ovaj simptom najčešće imaju mala djeca, trudnice i osobe s poteškoćama u razvoju.<sup>3,10,12,14,16-18</sup>
- **Simptomi koji se javljaju usljed manjka vitamina B12** mogu biti mravinjanje u šakama ili stopalima, gubitak osjeta dodira, klimav hod ili poteškoće prilikom hodanja, nespretnost te ukočenost ruku i nogu, konfuzija, depresija, gubitak apetita i demencija.<sup>12,19</sup>

#### 3. Uzroci anemije<sup>2-5,8-10-14,20,21-24</sup>

- **Nedostatak željeza i vitamina:** Anemija se globalno najviše pripisuje nedostatku željeza. Njen glavni uzrok je ishrana siromašna željezom, vitaminom B9 (folna kiselina) i vitaminom B12.

- **Gubitak krvi dovodi do deficijencije:** Obilna menstruacija, ozljeda, trauma i bolesti kao što su ulceri i rak te učestalo davanje krvi mogu rezultirati gubitkom krvi koji dovodi do anemije.
- **Nesposobnost tijela da apsorbira hranjive tvari:** Neke vrste hrane i pića, pušenje, alkoholizam, hronične bolesti ili infekcije, naročito parazitske i autoimune bolesti, kao i neki lijekovi, medicinski postupci i operacije mogu spriječiti apsorpciju željeza i vitamina.
- **Nedovoljan broj eritrocita:** Visoke doze radijacije, izloženost određenim hemikalijama, virusna oboljenja i autoimuni poremećaji, loša ishrana, hormonalni disbalans, trudnoća i hronične bolesti usporavaju proizvodnju eritrocita. To također može biti nasljedno. Trenutno se provodi **istraživanje**<sup>20</sup> o satnom mehanizmu tijela koji kontrolira produkciju eritrocita te kako smanjen sadržaj željeza može negativno uticati na njega.
- **Propadanje eritrocita:** Određene bolesti i nasljedni poremećaji mogu dovesti do toga da tijelo uništava eritrocite mnogo brže nego što je koštana srž u stanju da ih proizvede, kao što su uvećana slezena, talasemija, manjak određenih enzima, itd.<sup>4</sup>
- **Dodatni uzrok kod žena i djece u Indiji:** Ministarstvo zdravlja i dobrobiti porodice pri vladi Indije<sup>23</sup>, pored već navedenih uzroka, anemiju pripisuje manjku željeza usljed visoke prisutnosti parazita, neadekvatne okolinske sanitacije, vode koja nije bezbjedna za piće i neodgovarajuće osobne higijene kod žena i djece.
- **Korijenski uzrok:** Prema Ayurvedi<sup>24</sup>, nedosatak hranjivih sastojaka u tijelu se javlja zbog neuravnoteženosti elementa vatre u tijelu (*vikrita pitta*), a ne zbog nekog očitog nedostatka u ishrani. Pozadinski uzrok ovog stanja je pretjerana konzumacija kisele i slane hrane te pretjerano fizičko naprezanje.

#### 4. Rizici i upozorenje <sup>2,3,5,10-14,17,22-29</sup>

**Anemija nije bolest i nju se može kontrolirati** bez komplikacija. Ako se zanemari, može dovesti do komplikacija. U rizične skupine spadaju djeca i tinejdžeri s lošim prehrambenim navikama, žene, starije i osobe s hroničnim oboljenjima. U slučaju hronične anemije, tijelo se može navići na nizak nivo kisika i osoba može i ne osjetiti razliku ukoliko ne postane ozbiljno.<sup>22</sup> U takvim slučajevima, osoba će možda trebati transfuziju krvi ili transplantaciju koštane srži. Manjak kisika u krvi na duže vrijeme može oštetiti srce, mozak i druge organe te dovesti do smrti. Od anemije mogu oboliti i životinje.

**Anemiju ne bi trebalo tretirati medicinski ukoliko njezin uzrok nije precizno ustanovljen.**<sup>17</sup> Ukoliko se uzimaju tablete željeza, to treba biti pod strogim nadzorom ljekara. Višak željeza se može nataložiti u organima te oštetiti jetru, srce i pankreas. To se može spriječiti davanjem krvi uz nužne mjere predostrožnosti.<sup>3,11,17,24-29</sup>

#### 5. Prevencija i liječenje anemije <sup>2,3,5,13,14,23,24,30-54</sup>

**Započnite s cjelovitom ishranom:** Uravnotežena ishrana koja sadrži oko 500 g voća i zelenog povrća dnevno (sirovog i kuhanog/kuhanog na pari) kao i cjelovite žitarice (kuhane i/ili u vidu klica), pružice potrebne hranjive tvari u lako probavljivom stanju.<sup>30</sup> Treba pratiti vlastito tijelo i osluškivati šta je to što ga održava svježim, agilnim i zdravim te birati nabolje kombinacije onoga što je dostupno ili što se može uzgojiti. Jedenje u malim ili umjerenim količinama to kvalitetno žvakanje pomaže boljoj asimilaciji, a tako i svjesno jedenje uz osjećaj zahvalnosti.

**Ispod su navedeni izvori željeza i vitamina B9, B12 i C kao i neki praktični savjeti:**

**1. Željezo**<sup>2,3,5,13,14,23,24,32-39</sup>: Neki od najboljih biljnih izvora **željeza** su:

(a) **voće** kao što su jabuke, šipak, banana, breskva i lubenica.

(b) **suho voće** kao što su hurme, kajsije, smokve i grožđice; **orašasti plodovi** kao što su pistacije, lješnici, bademi i indijski oraščić; i **sjemenke** tikve, sezama, konoplje, lana, suncokreta, chia i piskavice.

(c) **tamnozeleno lisnato povrće** kao što su špinat, kelj, listovi piskavice, gorušice, moringe, taro krompira, repe, mente te listići kari drveta; brokoli (sirov ili skuhan na blagoj pari), karfiol; i drugo povrće kao što su tikva, cvekla, zelena banana, neoguljen krompir skuhan na pari i sušeni paradajz.

(e) **integralne žitarice** kao što su kvinoja, smeđa riža, zob, amarant, soja i proizvodi od soje, grahorice/mahunarke, grašak, leća i slanutak. Naročito *ragi* (vrsta sitnog indijskog prosa) i sivi muhar (vrsta prosa koja se uzgaja u Africi i Aziji) koji se smatraju boljim od pšenice i riže.

**Željezo treba uzimati pažljivo**<sup>3,5,23</sup>: Željezo se pravilno apsorbira kada se uzima u kombinaciji s namirnicama bogatim vitaminima B i C te kada se integralne žitarice/orašasti plodovi potope/fermentiraju/proklijaju. Mnogi od navedenih izvora željeza sadrže vitamine B i C. Kombinirajte

pametno i izbjegavajte neke namirnice kao što su mliječni proizvodi, suplementi kalcija, antacidi, kafa, čaj, šećer, čokolada, soda, mekinje i jaja, koje mogu omesti ili spriječiti apsorpciju željeza.

**2. Folna kiselina (vitamin B9)**<sup>2,3,43-46</sup>: Prirodno prisutna u voću, povrću, cjelovitim žitaricama, sjemenkama i orašastim plodovima nije otrovna. Ne taloži se u tijelu i lako se svakodnevno obnavlja. Svaki višak se eliminira prirodnim putem. Folna kiselina gradi eritrocite, jača imunitet i mozak, pomaže apsorpciju vitamina B12 i potiče zdravu trudnoću. Najbolji dio dana za uzimanje vitamina B9 su jutarnji sati jer ima tendenciju da poveća energiju.<sup>46</sup>

**Namirnice bogate folnom kiselinom:** Namirnice navedene pod *Izvori željeza* također su bogate folnom kiselinom. Ipak, neki od najbogatijih izvora su: avokado, suhe šljive, šparoga, kukuruz, celer, okra (bamija) i mrkva. Folnu kiselinu u vještačkom obliku nalazimo u hljebovima, pastama i obrocima od žitarica kakvi su npr. zobene pahuljice.<sup>2,3,43,44</sup>

**3. Vitamin B12**<sup>2,3,47</sup>: Za njega tvrde da se u prirodnom stanju nalazi samo u životinjskim namirnicama. Donekle je prisutan u proizvodima kao što su mlijeko, sirutka, jogurt i mlaćenica te u fermentiranim proizvodima od soje kao što su miso i tempeh. Za bolju apsorpciju i pohranu, treba ga uzimati s hranom bogatom vitaminom B6 koji se nalazi u špinatu, orasima, avokadu, smeđoj riži i đumbiru.

Kuhana riža s dovoljno vode ostavljena da fermentira preko noći, a zatim pomiješana s jogurtom i malo soli radi okusa može biti izvrstan izvor vitamina B12.<sup>48,49</sup>

U Indiji se vjeruje da fermentirana hrana<sup>50</sup> kao što su *idlij* (napravljeni od tijesta od kuhane riže/prosa i crne leće) i *dhokla* (koja se pravi od slanutkovog praha) sadrže vitamin B12, iako postoje diskusije o tome da li je to dovoljno. Jedno istraživanje<sup>51</sup> o *idlijima* je pokazalo da se za vrijeme procesa fermentacije stvara vitamin B12.

**4. Namirnice bogate vitaminom C**<sup>5,40-42</sup>: indijski ogrozd (amla), guava, citrusno voće kao što su narandža i limun, kivi i drugo jagodičasto voće, crna ribizla, grejpfrut, papaja, banana, lubenica, crvena i zelena paprika, kupus i lišće korijandera, pored (iznad nabrojanog) voća, zelenog povrća i cjelovitih žitarica. Također, ananas, mango, peršun, slatki i bijeli krompir i drugo gomoljasto povrće te paradajz (kad se uklone sjemenke jer se one teško probavljaju i vremenom se u probavnom traktu mogu pretvoriti u kamenac<sup>31</sup>). Žvačite nekoliko listova *tulsija* svaki dan.<sup>24</sup>

**I vitamin C treba uzimati pažljivo**<sup>42</sup>: Ljudsko tijelo ne proizvodi vitamin C niti ga pohranjuje. Stoga se ne treba brinuti o tome da ga uzimamo previše, naročito kada ga uzimamo iz svježeg voća i povrća. Međutim, ako uzimamo suplemente, važno je ne prekoračiti gornju granicu od 2 g dnevno kako bismo izbjegli uznemirenje želuca. Kuhanje, skladištenje, kuhanje na pari ili mikrovalna pećnica mogu smanjiti sadržaj vitamina C u hrani. Međutim, vitamin C u *amli* ostaje gotovo netaknut za vrijeme kuhanja.

## 6. Praktični savjeti<sup>24,32,52</sup>

\*Med pomiješan s mlakom vodom povećava broj eritrocita i hemoglobina. Ne treba ga miješati s vrućom vodom ili kuhati jer može postati otrovan. Također, nije pogodan za djecu mlađu od godinu dana.<sup>32</sup>

\*Poželjno je slijediti drevnu tehniku jedenja iz posuda načinjenih od željeza. Možete kuhati u šerpama i tavama od lijevanog željeza kako bi hrana upila željezo i postala dobra za anemičnog pacijenta.<sup>13,24</sup> Džagriti<sup>2</sup> (tamni) sadrži lako probavljivo željezo jer dolazi iz željeznih posuda u kojima se kuha sok od šećerne trske kako bi se dobio šećer.<sup>52</sup>

**\*U svakom trenutku trebate imati vitamin G! Budite zadovoljni (eng. *Glad*), ispunjeni zahvalnošću (eng. *Gratitude*), i budite s Bogom (eng. *God*) iznutra!**

**Sai Vibrionika:** čudesni lijekovi koje je blagoslovio Sri Sathya Sai Baba ne samo da mogu olakšati anemiju već je mogu i spriječiti da se manifestira na fizičkom nivou eliminacijom na eteričnom nivou. Praktičari se trebaju konsultovati s knjigama '108 uobičajenih kombinacija' ili 'Vibrionika 2016'.

### Reference i linkovi:

- <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume05/sss05-39.pdf>
- <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/anemia/symptoms-causes/syc-20351360>
- <https://www.speakingtree.in/blog/a-visual-guide-to-anemia>
- <https://www.health24.com/Medical/Anaemia/Anaemia-20130216-3>
- <https://draxe.com/anemia-symptoms/>; <https://draxe.com/vitamin-c-foods/>
- [https://www.labce.com/spg469710\\_normal\\_red\\_blood\\_cell\\_rbc\\_characteristics.aspx](https://www.labce.com/spg469710_normal_red_blood_cell_rbc_characteristics.aspx)
- <https://medlineplus.gov/ency/article/003644.htm>
- Taber's Cyclopaedic Medical Dictionary, Edition 20, stranice 105, 966, 1141.

<sup>2</sup> Specifična vrsta šećera načinjenog od šećerne trske koji se pravi u Indiji i drugim zemljama Jugoistočne Azije (prim. prev.)

9. <http://www.who.int/vmnis/indicators/haemoglobin.pdf>
10. <https://www.healthline.com/nutrition/iron-deficiency-signs-symptoms>
11. <https://blogs.mercola.com/sites/vitalvotes/archive/2007/06/25/How-do-You-Know-if-You-Are-Anemic.aspx>
12. <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/understanding-anemia-symptoms#1>
13. <https://www.drweil.com/health-wellness/body-mind-spirit/heart/anemia/>
14. <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/nutritional/iron-deficiency-anaemia>
15. Bljedilo otkriva anemiju kod djece: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2797134/>
16. Istraživanje pike: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2850349/>
17. <https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2016/11/05/craving-ice-iron-deficiency.aspx>
18. <https://kidshealth.org/en/parents/pica.html>
19. <https://www.healthline.com/health/ Pernicious-anemia>
20. <https://www.sciencedaily.com/releases/2018/01/180122110806.htm>
21. <http://www.journalijar.com/article/6859/prevalence-of-anemia-in-men-due-to-various-causes-in-kancheepuram-district/>
22. <https://www.medicinenet.com/anemia/article.htm#what-are-the-signs-and-symptoms-of-anemia>
23. [http://www.pbnrh.org/docs/iron\\_plus\\_guidelines.pdf](http://www.pbnrh.org/docs/iron_plus_guidelines.pdf)
24. <https://www.artofliving.org/in-en/ayurveda/ayurvedic-treatments/6-home-remedies-anemia>
25. <http://www.sankalpindia.net/book/haemoglobin-test>
26. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5503668/>
27. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3128151/>
28. <http://indianbloodbank.com/donors-guidelines.html>
29. [http://www.hsa.gov.sg/content/hsa/en/Blood\\_Services/Blood\\_Donation/Can\\_I\\_Donate/iron-and-blood-donation/new-hemoglobin-criteriaformaleblooddonors.html](http://www.hsa.gov.sg/content/hsa/en/Blood_Services/Blood_Donation/Can_I_Donate/iron-and-blood-donation/new-hemoglobin-criteriaformaleblooddonors.html)

#### Prevenција i izlječenje

30. Jesti mudro i dobro, Ramesh Bijlani (iz Integral yoga of Sri Aurobindo and Mother), Rupa Publications 2012, 5. poglavlje, str. 48-55
31. Sathya Sai Baba Speaks on Food, Sri Sathya Sai Sadhana Trust Publication, Dec. 2016 edition, str. 65; <http://www.saibaba.ws/teachings/foodforhealthy.htm>
32. <https://www.slideshare.net/BhimUpadhyaya/food-body-by-sadhguru>
33. <https://food.ndtv.com/food-drinks/fruits-for-anaemia-load-up-on-these-6-fruits-to-boost-your-haemoglobin-1761166;>  
<https://food.ndtv.com/health/anemia-diet-9-ways-to-include-iron-rich-foods-in-your-meals-1273991>
34. <https://www.healthline.com/nutrition/iron-rich-plant-foods#section3>
35. <https://www.medindia.net/patients/lifestyleandwellness/curry-leaves-health-benefits.htm>
36. <https://www.myfooddata.com/articles/vegetarian-iron-foods.php>
37. <https://www.africrops.com/africrops-moringa-a-solution-to-iron-deficiency/>
38. <http://www.academicjournals.org/journal/IJMMS/article-full-text-pdf/86F279D77>
39. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/iron-consumer/>
40. <https://www.banyanbotanicals.com/info/ayurvedic-living/living-ayurveda/herbs/amalaki-amla/>
41. <https://www.globalhealingcenter.com/natural-health/foods-high-in-vitamin-c/>
42. Upotreba vitamina C: <https://medlineplus.gov/ency/article/002404.htm>
43. <https://www.myfooddata.com/articles/foods-high-in-folate-vitamin-B9.php>
44. <https://www.globalhealingcenter.com/natural-health/folic-acid-foods/>
45. <https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2007/01/16/get-your-folic-acid-from-whole-food-sources-not-multi-vitamins.aspx>
46. Najbolje vrijeme za uzimanje vitamina B: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/319556.php>
47. <https://www.livestrong.com/article/245167-how-to-prevent-vitamin-b12-deficiency/>
48. Namirnice od fermentirane riže: <http://sssbt.info/sssbt/volume09/sss09-21.pdf>
49. <http://www.drvasudev.com/Vitamin-B12-&-vegans.asp>
50. <https://food.ndtv.com/opinions/magical-benefits-of-fermented-foods-like-yogurt-idli-or-dhokla-1285304>
51. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3551127/>
52. [www.ihatpsm.com/blog/jaggery-gud](http://www.ihatpsm.com/blog/jaggery-gud)

+++++

## 2. Prva SVP radionica u Francuskoj 14-17. maj 2018.

Francuska učiteljica i koordinatorica <sup>01620</sup> organizirala je prvu SVP radionicu za dva visoko motivirana VP-a koje je prethodno obučila za AVP 2015. godine. Učenici su se našli 10 dana prije početka kako bi obnovili e-obuku koju su prethodno završili; to ih je učinilo samouvjerenim i opuštenim. Učiteljica ih je pažljivo podučila kako da uspješno rukuju karticama i SRHVP. Prošli su različite vježbe kako bi naučili da ispravno pripremaju lijekove pomoću kartica i uzoraka. Također su dobili praktično iskustvo potenciranja alopatskih lijekova i pravljenja krvnog nozoda. Učenici smatraju da je to bio vrlo ugodan i prijateljski seminar uprkos tome što je bio prilično intenzivan. Novo znanje i praktične vježbe uveli su ih u novu dimenziju vibrioničke prakse. Kandidati su vrlo dobro uradili ispit i već sljedećeg dana počeli liječiti pomoću mašine. Radionica je završila visoko interaktivnom Skype sesijom sa dr. Aggarwalom, što je bilo iskustvo iz kojeg su svi nešto naučili.

+++++

### 3. AVP radionica u Virginiji, SAD 22-24. juni 2018.



Trodnevnu radionicu organizirala je **koordinatorica** za **SAD i Kanadu**<sup>01339</sup> u svojoj kući u Richmondu. Učestvovalo je pet ljudi iz različitih dijelova SAD-a, Kanade i Trinidada. Nakon nekoliko mjeseci učenja i redovne interakcije s učiteljima e-obuke, učenici su bili spremni da zarone u djelovanje ovog sistema. Na radionici su bila prisutna i dva e-učitelja koja su pomagala trenerici. Bio je to intenzivni trodnevni praktični trening. Svi su radili naporno i na kraju dobili visoke ocjene i zvanje AVP praktičara. Na povratku su željeli što prije početi služiti pacijentima; jedna je praktičarka prokomentirala da je u njenom gradu čekaju mnogi pacijenti. Bilo je to poticajno iskustvo za sve prisutne.

### 4. Radionica obnavljanja znanja u Chennaiju, Indija, 17. juli 2018.

Radionici obnavljanja znanja koju je organizirala **praktičarka**<sup>11422</sup> prisustvovalo je sedam praktičara, uključujući i posjetu dugogodišnjeg **praktičara**<sup>03521</sup> iz SAD koji je s grupom podijelio neke savjete za uspješnu praksu.

- Prisutni AVP i VP praktičari dobili su direktno iskustvo interakcije s pacijentom iz susjedstva koji je patio od hroničnog bola u leđima i imao dugu historiju čira na želucu. Praktičari su naučili kako da



dobiju relevantne informacije kako bi dospjeli do korijenskog uzroka problema. Postalo je jasno da su njegova navika da pije dvije čaše vode\* odmah nakon jela, da jede kasno noću te sjedeći način života djelimice odgovorni za njegove simptome što im je pomoglo da izaberu lijek koji mu najbolje odgovara.

- Bila je to na kraju vrlo interaktivna sesija na temu uspješnog liječenja hroničnih bolesti. Došli su do zaključka da je najbolje tretirati najprije najteži problem dok ne dođe do poboljšanja od 50%. Zatim se može sistematski nastaviti sa ostalim bolestima, jednom po jednom, što je bolje nego da postanemo ambiciozni i pomislimo da sve možemo izliječiti jednim udarcem.

- Raspravljalo se o metodama sprječavanja

sljepljivanja globula kada kombinacija zahtijeva više kapljica. Mogu se koristiti kvalitetnije globule i veća bočica. Staviti jednu kap i dobro protresti prije nego dodate sljedeću kap i tako dalje. Nakon što stavite sve kapljice, protresite na uobičajen način u obliku broja osam. Ili, možete staviti po jednu kap svih odgovarajućih kombinacija u praznu bočicu, a zatim jednu ili dvije kapljice mješavine staviti u globule.

- Neki od savjeta za daljnju praksu ticali su se toga kako vodu piti pametno i u dovoljnim količinama, potrebe da se *Wellness* komplet uvijek nosi sa sobom, kako pisati dobre analize slučaja te potrebe za vršenjem eksperimenata na biljkama i životinjama kako bi Vibrionika mogla ići dalje. Gostujući praktičar je predložio da svi možemo doprinijeti miru u svijetu putem kolektivnog odašiljanja vibracija Majci Zemlji korištenjem SRMP (mašine) ili jednostavno tako što ćemo bočicu s lijekom koji je napravljen pomoću 108CC kutije staviti na sliku Majke Zemlje, kako u SAD rade jednom sedmično (od četvrtka u 20h do petka u 8h).

*\*Kako biste saznali o dobrobitima i čudesnim učincima vode, njegovanju navike ispravnog pijenja vode te kako biste imali vodu energiziranu na prirodan način, pogledajte prethodne brojeve Glasnika, sveska 8, brojevi 2 i 3 na temu "Voda i zdravlje", od prvog do trećeg dijela.*

**Om Sai Ram**

*Sai Vibrionika. . . na putu ka usavršavanju u medicare – zdravstvenoj brizi dostupnoj svima*