

«Удар по Русији»  
иеромонах Анатолиј (Берестов) и соавтори  
Е.М.Горская, Е.В.Смирнов, И.В.Ермакова

Издательство Душепопечительского центра  
святого праведного Иоанна Кронштадтского  
Москва, 2007 год

„Ударац по Русији“  
иеромонах Анатолије (Берестов) и коаутори  
Ј.М.Горска, Ј.В.Смирнов, И.В.Ермакова

Издаваштво Душепопечитељског Центра  
светог праведног Јована Кронштатског  
Москва, 2007. година

## Део први

Ударац по духовном и телесном здрављу нације и средства за лечење  
*Иеромонах Анатолије (Берестов), доктор медицинских наука,  
професор, Ј.М.Горска, доктор медицинских наука,  
И.В.Ермакова, доктор биолошких наука*

### Духовност и хлеб наш насушни

Ми живимо у предворје Апокалипсе. О томе сведочи то што се дешава много од оног о чему су писали свети оци и о чему се говори у Откровењу Јована Богослова. Апостол Павле је писао: „...у посљедње дане ће настати тешка времена. Јер ће људи бити самољубиви, среброљубиви, хвалисави, гордељиви, блудници, непослушни родитељима, неблагодарни, непобожни. Безосећајни, непомирљиви, клеветници, неуздржљиви, сурови, недоброљубиви, издајници, напрасити, надувени, више сластољубиви него богољубиви, који имају изглед побожности, а силе њезине су се одрекли“ (2 Посланица Тимотеју светог апостола Павла, 3, 1-5).

Како је то могло да се деси? Руски народ се у сва времена одликовао гостољубивошћу, милосрђем, добротом, нељубављу према стицању, покорношћу према вољи родитеља, високим патриотизмом, помоћи ближњима.

После свргавања Божијег помазаника – последњег руског цара Николаја II и зверског убиства њега и његове породице за дуго времена је дошло до одступања руског народа од Бога; наступиле су године прогона, концентрационих логора, убијања верника, свештеника, минирања и рушења храмова, крађа икона и црквених предмета, изругивање над моштима руских светаца. Али после тога су се тешка времена наводно завршила, наступило је „отопљење“, отворени су храмови који су се сачували. И даље све само напредује: обнављање цркава, отварање манастира, повећање броја парохијана. Прослављени су руски новомученици! Али подигао се и дух антихриста, посебно после пада „гвоздене завесе“. А с почетком „демократизације“ земље и економских реформи

запљуснуо нас је талас предузетништва, стицања, потпуне слободе сексуалних односа и развраћања деце, пропаганда најнижих људских инстинката.

„Ђаво је сејач семена нове религије – универзалне, модернистичке, посветовњачене која од људи не би захтевала много, али би давала много; све би окупљала и уједињавала, никога не би остављала ван своје ограде: за Јудејце би била јудаизам, за пагане – паганство, за хришћане, хришћанство (тако ће она извртати и лепити за себе речи апостола Павла – 1 Кор. 9)“ (Архимандрит Лазар, Анђелу Лаодикијске Цркве. М. 1998.).

Вера се обновила у људским душама, али каква вера? Посветовњачена вера, кад људи не знају дела светих отаца, не умеју да разликују добро од зла, углавном не знају заповести Божије и зато их не поштују. Све је потчињено материјалним вредностима: куповини аутомобила, савремене технике, одеће, накита итд. И погледајте: не само у градовима, већ и у пољима и шумама испуњеним мирисом траве и цвећа брзо расту викендице и виле, подземне гараже, базени и сауне. И ево, већ је посечено дрвеће, урлају касетофони. Све служи удобности живота, „рају“ на земљи. Сав Божји свет, мирисање ђурђевака и ружа, дијамантски сјај јутарње росе, месец и звезде, радост и нежност природе – све за шта благодаримо Богу некуда нестаје, а на првом месту је кумир-човек, његов геније с творевином његових руку и ума – чудо-техником.

Старац Пајсије Светогорац је говорио о томе да се Апокалипса остварује већ данас, али нажалост, не виде сви то. Ток догађаја открива нам да је Јован Богослов описивао управо оно што се дешава на наше очи.

Информатизација друштва – компјутеризација, развој средстава за масовно информисање и комуникације, интернет, мобилни телефони, телефаксови и др. – стварају претпоставке за обједињење човечанства у јединствену општепланетарну социокултурну целину, која представља принципијелно нови суперсистем – систем глобализма. Услед „демократске“ перестројке скоро потпуно је уништена сва државна индустрија, пољопривреда, опљачкано је богатство земље. Навала западних лобија и духовна агресија против Русије довели су до тога да се распала институција породице, нагло је порастао број абортуса. Уништена је армија. У земљи се у великим размерама производе и увозе из иностранства алкохолна пића, пиво, цигарете и цигаре, дрога. Биоскопи, телевизијски програми и тржиште видео материјала су пуни филмова о убиствима, разврату, насиљу, пијанству. У књижевној производњи – исте теме плус магија, враџбине, чаробњаштво и сатанизам. На наше очи расту установе за разоноду – барови, казина, ноћни клубови и јавне куће, коцкарнице. Порастао је број секти да би се у њих увлачио све већи број људи. Колико сила зла је бачено на Русију како би се и физички и духовно уништио руски народ – носилац Православља.

Људима, верним Истини Христовој, који имају духовни вид, потпуно је јасно какви догађаји се дешавају наше време. Код маловерних људи, материјалиста, обавезно ће настати сумње да се догађаји, који се сад одвијају у свету заиста подударају с пророчким предсказањима светих отаца. Главна болест света данас није непознавање хришћанства, већ удаљавање од истински хришћанског, дубоко покајничког, смиреног начина живота – у духу истинских хришћана.

Архимандрит Лазар у књизи „Анђелу Лаодикијске Цркве“ објашњава због чега многи Јудејци нису препознали Христа кад је дошао на земљу, иако су читали пророке и нестрпљиво чекали Месију. То је била погубна заслепљеност: јудејском народу је било потребно да бар у малој мери има осећај за небеско, жудњу за вечним, стремљење ка ономе што је свето и што освећује. Код већине Израјљаца у тренутку кад је Месија дошао

стварни бог душе и срца није био Јехова, већ стомак и злато. Као циљ доласка Месије пророци нису схватили пролазно, већ духовно и вечно блаженство, које се састоји у искупљењу од грехова, у чистоти нарави и живота, у миру с Богом, у васпостављању првобитне богосличности и достојанства човека и др. Али Израилци су погрешно протумачили речи поророка, дајући слободу својим самољубивим надама и очекивању земаљских добара. Сви су чекали Месију Који ће израиљски народ ослободити од владавине Римљана, вратити Јудејце из расејања по целом свету, обновити царство Давидово, све народе покорити Јудејцима и уништити болест и смрт. Овакво погубљено слепило видимо и сад. Јудејци и данас чекају долазак месије, али сад је то већ антихрист.

Приближило се време танане, лукаве лажи кад се крајње зло облачи у милолику, добру, милу, радосну одежду. Ствара се начин размишљања, карактер живота, усмереност делатности, у знатној мери захваљујући информатизацији друштва (телевизор, компјутер, интернет), дух „религије“, која одговара и погодује демонском општењу, која спрема зацаривање антихриста. Пут према овоме крчи и екуменизам. Још средином прошлог века јеромонах Серафим Роуз је писао: „Православни богослови, архијереји, званичне организације Православа воде научне дијалоге с католицима и протестантима, издају „заједничке изјаве“ у вези с питањима као што су евхаристија (причешће), духовност и т.сл. – чак не наводећи онима који другачије верују да је Православна Црква – Христова Црква, за коју сви треба да буду призвани, да само њене тајне носе благодат, да православну духовност могу остварити само они који је на основу искуства знају под окриљем Православне Цркве...“ (Јеромонах Серафим Роуз. „Православље и религија будућности“, Санкт-Петербург, 1997.). А недавно су средства за масовно информисање саопштила да су заједно служили Васељенски патријарх Вартоломеј и папа Јован Павле II у Ватикану на дан празника светих апостола Петра и Павла (2004.г.).

На оваквом лажном духовном фону губи се интересовање за другог човека, као личност, као за циљ, а не средство служења, човек губи своју човечност, претварајући се у машину, која производи робу и троши је. И ево, већ једна од најређих роба постаје здравље. У великом степену оно се подрива масовним ширењем и потрошњом савремених намирница, а такође предмета робе широке потрошње и индустријске робе, који наносе штету здрављу и економији земље.

У следећој глави ћемо размотрити које намирнице Руси добијају у току последњих година и да ли су то намирнице.

#### Савремена храна – синтетичко-хемијска и генетски-модификована

„...у месојеђе се на трпезу износе: лабуд, шкембићи од лабуда, ждралови, чапке, патке, тетреби, логарице, бубрези, зечеви на ражњу, кокошке испод сача, бубци, вратови, кокошија цигерица, овчетина испод сача, пирози од јагњетине печени у пећи, чорба с шафраном и то бела и црна; кукуруз печен у пећи, уштипци, пирози с киселим купусом, сланина с чубриком; полутке живине, језици, лососи, колачи, пирожке с јајима и са сиром, проја, зечеви у тигањима, зечеви испод сача, зечије кости с млеком, кокошке на ражњу, цревца, бубци, кокошија цигерица, шеве, јагњећи шкембићи, ражњићи, свињетина, шунка, караши, смрчак, пчи.“<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Домострој, Санкт-Петербург, 1992.

То је само мали списак намирница и јела, која су наши преци употребљивали до почетка XX века. У XX веку се појачавају последице урбанизације: све више се загађује природна средина, нема довољно дивљачи у шумама и пољима, смањују се резерве рибе, отроване нафтним дериватима, избацивањем различитог смећа у море, реке и друге водене површине. Уместо да се активно боре против загађивања средине људи који су одступили од Бога убрзаним темпом почињу да развијају индустрију хране и на стелаже продавница избацује се обиље намирница, али каквих? Кобасице, у којима скоро уопште нема природног меса, али постоје конзерванси, адитиви, ароматизатори; млевено месо и млевена риба у које улази ко зна шта; преврели сиреви итд. и т.сл. И наравно, уношење овакве хране у организам доводи до многобројних болести. Ово упечатљиво описује старац Пајсије Светогорац.<sup>2</sup> „...Кад је било толико болесника? У стара времена људи нису били такви. А сад које год писмо од оних која ми људи шаљу да отворим, обавезно наиђем или на рак, или на душевну болест, или на мождани удар или на распад породице. Раније је рак био реткост. Јер, живот је био природан... Човек је јео природну храну и одликовао се изузетним здрављем. Све је било чисто: воће, лук, парадајз. А данас чак и природна храна уништава човека. Они који једу само воће и поврће трпе још већу штету зато што је све затровано. Да је тако било раније, ја бих умро у младим годинама, зато што сам се у монаштву хранио оним што је давала башта: празилуком, дивљим луком, обичним луком, купусом и томе сличним, и одлично сам се осећао. А сад – ђубре, прскају... Не може се ни замислити шта једу данашњи људи! ...Душевни немир, сурогати хране – све ово човеку доноси болест. Примењујући науку без размишљања, људи сами себе доводе до тога да нису ни за шта.“

Одговарајући на питање саговорнице – монахиње, зашто су људи раније били издржљивији и зашто је њихово здравље било јаче старац Пајсије је одговорио: „Да, у то време су намирнице биле чисте. Мислим да је то и без објашњења разумљиво. Све што су људи јели било је сазрело. А данас да се поврће и воће не би кварило, оно се бере незрело и ставља у хладњаче. Беру се с дрвета незрели плодови и остаљају да дозревају у сандуцима. Раније је плод кад сазри падао с дрвета сам или се откидао од гране чим би га човек дотакао руком. Деца су јела хлеб с путером или млеком и то им је давало здравље. Али људи су осим тога јели добру, здраву храну, још су мућкали својом главом и кад би се разболели схватили би да ли је то од хране нили није, а данас храна није природна, и главом не мућкају... Боље је јести плодове које је мало нагризао инсекат, него лепе на изглед, али попрскане отровом. Немојте претеривати с прскањем – прекините га. Молите се са свештеним страхом – читајте први псалом и кропите дрвеће светом водом. Ако будете живели правилно, и киша ће падати, и гусенице ће гинути. Бог ће промишљати о вама – треба имати свештени страх и поверење у Њега. То још није толико страшно. Али људи иду и даље. Увече је парадајз зелен, а ујутру га носе у продавнице, кад је црвен и „меснат“. ...Воће, парадајз и други плодови се гаје на хормонима! Плодови зрију за једну ноћ.“ Даље о.Пајсије говори да је за људе и њихово здравље, онима који се овим баве, баш брига. Од инјекције хормона у поврћу-воћу, кокошкама, крвама, теладима – храна нарављена од њих, постаје неукусна и штетна.

Са закључком о.Пајсија који је живео у православној Гркој можемо у потпуности да се сложимо. Иста оваква слика је присутна и у нашој земљи. У Русији после периода „застоја“ породице су располагале оскудном количином намирница, сад у време

---

<sup>2</sup> Старац Пајсије Светогорац. „С болом и љубављу о савременом човеку“. Беседе, т. 1, М., 2003.г., стр. 131-142.

„демократских“ реформи све је препуно широког асортимана намирница. И само њихов ништаван део је домаћег порекла, пошто је пољопривреда уништена. Главни део доспева из иностранства. По подацима Главне управе Госторгинспекције, Госсанепиднадзора, многе намирнице не одговарају захтевима по квалитету и безбедности сировина које се за њих користе, као и санитарним нормама и због тога представљају директну опасност по живот и здравље људи. Размотримо детаљније ове намирнице, користећи често навођено мишљење стручњака – експерата у књизи М.Јефремова „Опрез! Штетне намирнице. Није корисно све што је укусно“ /Санкт-Петербург, 2004./.

Значајно место у књизи је посвећено разјашњавању опасности и штете од употребе маргарина – синтетичких масти, ерзац-масти. То су засићене масноће, али по хемијској грађи – масти-наказе. Оне су токсичне, блокирају ферменте за варење хране, прекидајући преношење хранљивих материја преко мембране ћелије. Не добијајући пуновредну храну, стварајући радикале, ћелије скупљају токсичне материје. Последица је развој метаболичког синдрома – артеријалне хипертензије, дислипидемије и артериосклерозе, ишемијске болести срца, инсултно независног дијабетеса, болести тракта желуца и црева. Ако ове болести постоје, потпуно одрицање од сурогата омогућава да се смањи испољавање болести и синдрома. За то човек око две године у потпуности треба да се одрекне трансмасноћа – маргарина, рафинираног уља, свих врста мајонеза, кечапа, помфрита, чипса, у којима су коришћене ове трансмасти. Американци су израчунали да ће се ако се синтетичке хидриране масноће замене корисним полинезасећаним масноћама (не треба се плашити тога што оне садрже холестерол, пошто је он потребан за многе биохемијске процесе у организму), ризик болести срца и крвних судова ће смањити за 53%. Било је утврђено да трансмасноће погоршавају квалитет млека код мајки које доје, да изазивају рађање деце с малом телесном тежином, јер пролазе кроз плаценту и нарушавају размену простахланидина, нарушавају фермент цитохромоксидазе, који обезбеђује оксидирање и нешкодљивост хемијских једињења, укључујући и канцерогене. Што је карактеристично, трансмасноће нагло снижавају отпорност на стресове, а „модерна“ дијета без холестерола неколико пута повећава вероватноћу развоја депресија, чак и суицида. Међутим, стелаже продавница су пуне ових ерзац-маргарина под називом различитих путера. Ипак, у земљама ЕЗ од путера из наше понуде признају се само три: „Вологодски“, „Неслани путер“ и „Топљоноје“. Све остало су мешавина – путера и маргарина. На паковању у 60% путера који се увозе у земљу нема информација о количини трансмасноћа у намирници. Стручњак „Известија“ – магистар медицинских наука А.Мељников констатује да на намирницама из иностранства нема информација о томе којих емулгатора, конзерванса, регулатора киселости, ароматизатора и боја има у намирницама. Трансмасноће се осим у маргарину садрже у прашковима за пециво, у свим сосовима и мајонезима. У свим рафинираним и хидрираним намирницама има 25-30% трансмасноћа од укупне количине масних киселина, док их у природним намирницама има највише 2%. Дијетолог М.Лисицина саопштава да трансмасноће на којима се прже крофнице или кромпир у фаст-фудовима... – јесу индустријске масноће, које немају ништа заједничко с уљем у домаћој кухињи. Јефтино је, зато се и користи у јавној исхрани. Али треба имати на уму да са сваким комадићем у организам доспева апсолутни отров – диоксин, који је погубан по имунитет.

Истраживања која су обавили научници САД-а показују да установе „брзе хране“ типа „МеџДоналдса“ своје посетиоце чисте храном која ни из далека није безопасна по њихово здравље. И у Русији је постала уобичајена ствар да се „на брзака“ смаже „биг-мек“ или „хот-дог“. Али ова „брза храна“ („фаст фуд“) помаже развој повишеног притиска,

артериосклерозе, срчане инсуфицијенције и наравно, гојазности. Јер управо у оваквој храни, а посебно у хамбургерима, садржи се изузетно много масноћа, угљених хидрата, холестерола. Осим тога, може се приметити да је она преслана, а велика количина натријума, који се садржи у соли такође неповољно утиче на људски организам. У „брзој храни“ има и много трансмасноћа које доводе до развоја дијабетеса, рака млечне жлезде и поремећаја размене материја. Она је посебно опасна за децу. (По материјалима новина „Труд“ бр. 201 за 26.10.2000.г. Глава – Ваше здравље!). Агенција „ЕкоИнформ“ допуњава да свакодневно око 200 хиљада наших сународника бивају посетиоци ових установа како би презалогали на брзину. „Фаст фуд“ је уштеда у времену на рачун здравља. Трансмасноће „фаст-фуда“ помажу не само развој артериосклерозе, која доводи до инфаркта и можданих удара, већ изазива рак груди код жена. Не само то, медицинари сумњају да оне имају везе с читавим спектром болести међу којима су – дијабетес, мала тежина деце при рођењу, погоршање квалитета млека код мајки које доје, снижавање имунитета, снижавање нивоа мушког хормона тестостерона и поремећај многих биохемијских процеса у организму. А управо то је потребно за развој гојазности, хипертоније и атериосклерозе. Ништа мањој опасности себе не подвргавају љубитељи грицкања чипса. Стандардна кесица ове посланице садржи 500 максимално дозвољених доза акрил-амида – отрова-канцерогена. Притом треба знати да се норме садржаја штетних компоненти одређују на основу килограма. А чипс, хамбургере и помфрит нико не једе на тоне. Зато повећање дозе акрил-амида у њима још увек не означава неминовну моменталну штету, она може да се растегне на месеце и године, али ће на крају испољити своје штетно дејство.

У нашим продавницама сад су веома раширени газирани напици као кока-кола, спрајт, фанта. Медицинари су утврдили да се због високог садржаја угљених хидрата слатки газирани напици, које толико воле деца и одрасли, могу да изазову гојазност и дијабетес. Апетит после чашице коле значајно расте, јер угљеник подстиче рецепторе желуца и усне дупље, појачавајући осећај глади (по материјалима [www.ecoinform.ru](http://www.ecoinform.ru) 19.06.06).

Инстант-каше које су често намењене деци имају високу концентрацију најјачег канцерогена – акрил-амида, који се ствара приликом загревања хране богате угљеним хидратима. Наравно, не треба обраћати пажњу само на опасност по здравље маргарина, рафинираног уља, већ и других многобројних производа, укључујући слаткише, у које су додати конзерванси и боје, емулгатори и заслађивачи, побољшивачи укуса, ароматизатори. Треба се плашити јефтиних кобасица, виршли, дебрецина, куване и димљене кобасице због истих разлога. М.Јефремов наводи састав „месног нареска“ направљеног по ТУ, а не по ГОСТ-у:

- тестирана беланчевина од соје Profam 974, Arcon F, S, T или TVP 165-114;
- Е-621, „појачан“ појачивачем „месног“ укуса глутаминатом натријума;
- карагинан Bengel NBF-270, GPI 200. Овај полисахарид се примењује за повећање количине производа односно за тежину;
- стабилизатор боје еритобат натријума (изоаскорбинат натријума – за стварање видљиве илузије „меса“);
- три „порције“ дифосфат натријума „абастол – 772“ – за засићенију „месну“ нијансу. То је заиста вештачка храна!

У књизи М.Јефремова, коју цитирамо упозорава се: „Немојте веровати својим очима ако је на паковању етикета „еколошки чист“ производ“. Индустрија хране која

обрће милионе и милијарде рубаља у потпуности је прожета лажју. Тако је у конзерву „еколошки чисте“ атлантске харинге у сопственом сосу“ додат уротропин – антисептичко средство. Овде је његов назив Е-239 (хексамин метилентетрамин). У киселој средини се хексаметилентетрамин распада стварајући формалдехид – отровну, канцерогену материју, то је забрањени конзерванс.

#### **У Русији су забрањени следећи прехранбени адитиви:**

- Е-121, Е-123, Е-240
- спадају у групу канцерогена:  
Е-103, Е-105, Е-121, Е-123, Е-125, Е-126,  
Е-130, Е-131, Е-142, Е-152, Е-210, Е-211,  
Е-213-217, Е-240, Е-330, Е-447
- алергенти Е-230, Е-231, Е-232, Е-239, Е-311-313
- болести јетре и бубрега Е 171-173, Е 320-322
- Е-173 боја

XXI век се назива веком техничког прогреса, напретка биологије и медицине, биотехнологије, јер је учињено много корисних открића, која се користе у циљу дијагностике болести и њиховог лечења. Али то је истовремено и век ширења вештачке хране. Све је започело проналаском ерзац-уља (маргарина), заменом природних намирница од меса и рибе основом од беланчевина, узетом из биљака, с додатком конзерванса, ароматизатора, имитатора изгледа и укуса производа. Други облик вештачке хране су различити коктели који на цео дан замењују потрошњу природних намирница, елемент дијете, дечје вештачке кашике – храна за децу. О томе смо већ писали у раније издатој књизи „Ударац по здрављу“ (Москва, Душепопечитељски православни центар светог праведног Јован Кронштатског, 2004.). Сад се већ шири нова генерација вештачке хране – генетски модификоване (ГМ) намирнице. Купцима су произвођачи од почетка 80-их године XX века почели да нуде ГМ-кромпир, соју, кукуруз, памук, пиринач, парадајз и производе направљене од ГМ биљака. Сви се они одликују наводно корисним својствима: кромпир је отпоран на кромпирову златицу, незрео парадајз моће да се чува на температури од 12°C. Али чим се смести на топло место, за неколико сати постаје зрео. У јагоду је убачен ген бактерија, које подносе ниску температуру и отпорне су на смрзавање. Изведена је ГМ-варијанта кукуруза, у који је убачен ген отпоран на хербицид артрозе. Управљање овим процесима се одвија на нивоу генске инжењерије: у ДНК биљке се убацују гени који одговарају за ове или оне карактеристике, не само од биљака, већ и бактерија, вируса, риба, сисара, чак и човека. Становништво многих земаља брине питање – да ли ће за њих и за будуће генерације бити штетно употребљивање у исхрани ГМ-биљака и производа који садрже овакве компоненте.

Док су новинари, политичари, научници и различити стручњаци мислили да страхови у вези с ГМ-производима у нашој једној земљи, где већина нема довољно или чак минималне количине производа од меса и млека нису оправдани, нама наивнима (још увек?) већ је „подметнута“ ГМ-соја и мноштво производа од ње, ГМ-кукуруз, ГМ-кромпир, производи од меса, а деци – чоколада, чипс, кола. Сад се већ све ово званично формира, откако су председници двеју земаља потписали споразум о сарадњи у области генетско-инжењеријских технологија, затим Министарства за пољопривреду и напoкoн,

маркирањем ГМ-производа и њиховом контролом на нивоу Санепиднадзора. Међутим, није јасно зашто се наши функционери, чиновници и научници нису замислили над тим због чега се земље Европске Заједнице толико противе увозу ГМН из САД-а, Аргентине и неких других земаља и не дозвољавају да се њихова поља засејавају ГМ-биљкама. А како би лепо било! Научници су се научили да убацују гене с потребним својствима не само од биљака биљци једне врсте, већ и од других, врло заосталих врста, од различитих животиња, риба, односно разрушена је баријера врста. Већ су створене сорте поврћа и воћа, којима нису страшне штеточине и коров, отпорне су на сушу, на високу и ниску температуру, имају пријатну боју и чак задати облик. Као пример сад се наводи парадајз, отпоран на ниске температуре у који је убачен ген рибе која живи на великим морским дубинама и отпорна је на ниске температуре; кромпир од којег златица „бежи главом без обзира“ и много других на први поглед изванредних примера. Присталице ГМ-производа тврде да од њих засад нико није умро, иако су они по целом свету почели да се уведу 80-их година. Погледајмо да ли је било експеримената на животињама и како су се завршили. Руски стручњаци, како саопштава руководилац Greenpeace у Русији Боков И., вршили су експерименте на лабораторијским пацовима који су за храну добијали ГМ-кромпир. Код животиња су регистроване значајне патолошке (штетне по организам) промене на унутрашњим органима и промене у саставу крви. Испоставља се да управо овај кромпир америчка корпорација Monsanto и наш центар „Биоинжењерија“ који сарађује с њом спремају да уведу у домаћу пољопривреду. Научници еколози претпостављају да овакав кромпир може слично да утиче и на човеков организам. Јер, не постоје случајно експериментални модели, они се користе како се не би нанела штета човековом здрављу. Али овде, очигледно, постоје други циљеви.

Велика Британија је извршила експерименте с трансгеним кукурузом како би га увела у пољопривреду. Забележен је више него двострук пораст смртности међу пилићима на којима су вршени експерименти, који су храњени ГМ кукурузом. Осим тога, компанија Aventis, која га протура на тржиште, није умела да докаже генетску стабилност врсте. То значи да је повећан ризик хоризонталног преноса генетског материјала и рекомбинације ДНК. Неки научници сматрају да ће ГИП спасити све веће становништво наше планете од смрти од глади испоручујући народу јефтине намирнице. Али да ли је то тако? 2020. године по оценама СЗО у свету ће бити 7 милијарди људи и хране неће бити довољно за све. „Добročинитељи“–биотехнолози сматрају да ће им у томе да их нахране помоћи ГМ-намирнице.

Док радови на селекцији трају деценијама и тичу се само биљака једне или сродних врста, генетско-инжењеријске манипулације привлаче својом брзином. Могу се добити животиње с великом телесном масом, млеко повишене масноће, поврће с повољним задатим својствима итд. ГМН су корисне за произвођаче због предвиђених огромних профита с незнатним трошковима. Истовремено, прави научници се плаше за страшне последице експеримената с генетско-инжењеријским модификовањем. Неки од њих прибегавају Библији, по којој је Господ људима за храну дао одређене врсте биљака и животиња, које су биле спасене за време Нојевог потопа.

Апостол Павле је упозоравао да ће у последња времена људи јести оно што је Господ забранио.

До чега може да доведе употреба ГМ-хране? Последице могу бити страшне не само за људски организам, већ и за цео биљни и животињски свет. Британски научник А.Пуштај је ГМ-намирнице назвао „храном за зомбије“. Испитивања која је обавио на



пацовима показала су да се код животиња које су храњене таквим намирницама смањило обим мозга, уништена је јетра, смањен је имунитет. Експерименти овог научника, објављени 1998. године неки су покушавали да сакрију од јавности, али их је потврдила независна група од 23 научника из 13 земаља света на челу с професором Бриселског универзитета E. Van Driessche In "Natural SCIENCE" Heron Publishing, Victoria, Canada, 1999. Медицинско-биолошка истраживања две врсте кромпира, отпорног на кромпирову златицу обављена су у нашој земљи у Институту за храну. (Извештај Института за храну РАМН.М.: Институт за храну РАМН. 1998, 63 стр.). Ове врсте су биле регистроване на основу закључака извештаја. По оцени ВИЛАР (Сверуског НИИ за медицинске и ароматичне биљке), који је анализирао истраживања овог Института, каже се да се након 1 месеца храњења ГМ-кромпиром запажало поуздано губљење телесне масе, анемија и дистрофичне промене хепатоцита (ћелија јетре – напомена аутора) код пацова који су добијали трансгени кромпир у поређењу с животињама које су добиле традиционални кромпир у уобичајеним порцијама.“ (Центар за друштвено информисање. 16. децембар 2004.г.) Такође ћемо навести чланак – закључак о овом извештају доктора биолошких наука Јермакове И.В., објављен у часопису „Аграрна Русија“ (2005.г., бр. 4, стр. 62-64).

#### Коментари

уз извештај Института за храну о храњењу пацова генетски модификованим кромпиром Russet Burbank, који је отпоран на кромпирову златицу

У овом чланку приказани су оцена и коментари на извештај о токсиколошко-хигијенским испитивањима утицаја трансгенског кромпира на стање пацова линије Вистар, која је обавио Институт за храну РАМН 1998.г. у оквиру Споразума о медицинско-биолошким истраживањима генетско-модификованих врста кромпира Расет Бурбанк Њулајф (Russet Burbank) отпорних на кромпирову златицу с циљем одређивања њихове употребљивости у људској исхрани и њихове хигијенске сертификације на територији РФ“ с фирмом Монсанто (Monsanto, USA).

#### Општа оцена

Анализа материјала је показала да су приликом испитивања нарушене Медицинско-биолошке оцене производа исхране, добијених од генетски-модификованих извора (МУК, 2000.). Многи закључци не одговарају добијеним подацима и зато су нетачни. Експерименти су се обављали на малим групама животињама: 10 пацова у свакој групи, што је апсолутно недопустиво за оваква истраживања од животне вредности. У току експеримената неки пацови су угинули и подаци су представљени само за 8 или чак 6 животиња.

У Институт за исхрану фирма Monsanto је на испитивање доставила две врсте кромпира Russet Burbank: генетски-модификован кромпир (ГМ-РВ) и сорту добијену на традиционалан начин (РВ). Након што је поједен кромпир Russet Burbank (како ГМ-РВ, тако и РВ), који је у куваном облику додаван у исхрану животиња, код пацова су се примећивале озбиљне морфолошке промене у јетри, бубрезима, дебелом цреву; пад хемоглобина; појачавање диурезе; промена масе срца и простате. У току првог месеца код животиња је запажена смањена телесна маса у поређењу с обичном групом. Највеће

промене у органима су откривене код пацова којима су додавали генетски модификовани кромпир ГМ-РВ.

Обе врсте кромпира Russet Bank су опасне за животиње. Посебно токсичан је генетски модификован кромпир ГМ-РВ. Без обзира на то, Институт за храну долази до закључка да се „проучена врста кромпира може користити у човековој исхрани приликом обављања даљих епидемиолошких истраживања“, тј. приликом проучавања клиничке слике болести и њеног ширења у становништву.

У следећој глави наведени су показатељи патолошких промена масе органа и биохемијских параметара код пацова који су јели кромпир Russet Burbank “РВ” и “ГМ-РВ” у поређењу с пацовима који у исхрани нису имали кромпир („Контрола“).

## Коментари

### I Шема експеримента.

Трансгени кромпир ГМ-РВ добијен је укључивањем у ДНК ове културе гена *сгу* ША, који је издвојен из *Bacillus thuringiensis subsp-tenabrionis* (B.t.t.) и гена неомицин-трансферази II (*npt II*), који је издвојен из прокариот *transposon Tn-5*. Гени *сгу* ША и *npt II* уведени су у кромпир уз коришћење бинарног плазмидног вектора *Agrobacterium tumefaciens* (Агробактериум тумефациенс). Оба гена су се у кромпиру испољила у виду инсектицидне активности против кромпирове златице. Испољавање гена се дешава по целој биљци, али посебно у листовима.

У експериментима су учествовале три групе пацова Вистар с почетном масом 80-100 г: вештачка и две контролне. Пацови прве контролне групе („Контрола“) добијали су уобичајену храну у току целог експеримента. Код пацова друге контролне групе (група “РВ”) додаван је кромпир Russet Burbank у куваном облику (12 г дневно). За пацове експерименталне групе (група “ГМ-РВ”) уобичајеној храни су у куваном облику додавани генетски-модификовани (или трансгени) кромпир (12 г дневно).

Трајање експеримента је 6 месеци. Животиње су се убијале 1 месец и 6 месеци након почетка експеримента.

### II Хемијски састав кромпира.

Треба обратити пажњу на хемијски састав кромпира Russet Burbank. Тако је 1988-2000.г. у Енглеској откривено да се ГМ-кромпир много разликује по хемијском саставу од обичног кромпира и напада имунолошки систем.

Обе америчке сорте Russet Burbank се разликују по хемијском саставу од кромпира који је распрострањен у Русији. Разлике су откривене по многим показатељима.

У кромпиру Russet Burbank у поређењу с руским кромпиром неколико пута је смањена количина неких витамина мг/100 г: В2- 0,013 (код руског кромпира – 0,07); В6 – 0,162 (код руског 0,3), витамин Е – 0,017 (код руског – 0,1). По минералном саставу мг/кг у кромпиру Russet Burbank је смањена концентрација гвожђа – 6,4 мг/кг (код руског – 9,0 мг/кг); натријума – 33,4 (код руског – 50), калијума – 4052 (код руског – 5680) и посебно калцијума – 10,4 (код руског – 100). И много тога другог.

Истраживачи из Института за исхрану, описујући кромпир Russet Burbank долазе до закључка да се „по свим проученим показатељима трансгени кромпир не разликује од кромпира исте врсте, који је добијен на традиционални начин...“ Међутим, ГМ-РВ у поређењу с традиционалним кромпиром Russet Burbank има два пута мање фруктозе и

глукозе; три пута мање бета-керотина и нема витамина Е. Притом је 1,5-3 пута повећан садржај неких масних киселина и 2 пута нитрата.

III Токсиколошко-хигијенска истраживања на лабораторијским пацовима.

Обављене су две серије експеримената: у току 1 месеца и 6 месеци.

*Рок испитивања – 1 месец.*

Патолошке промене код пацова који су јели кромпир, показивале су се већ при анализи масе тела пацова. Без обзира на то што се кромпир у групи пацова "ГМ-РВ" добро јео у односу на групу "РВ" маса тела пацова у групи "РВ" била је већа за 1-2,5 г, а посебно је у групи "ГМ-РВ" била поуздано смањена у поређењу с „Контролом“: ако је пре почетка експеримента маса тела код пацова свих група била практично једнака („Контрола“: 73,5+1,9 г; "РВ": 72,5+2,8 г; "ГМ-РВ": 72,7+1,6 г), кроз месец дана маса "РВ" и "ГМ-РВ" маса тала је поуздано нижа од „Контроле“: ако је у групи „Контрола“ маса тела =231,4+9,0 г; у групи "РВ" је за 36,4 г мања (195,0+11,0 г), а у "ГМ-РВ" је скоро за 50 г нижа (181,6+8,3 г).

У групама "РВ" и "ГМ-РВ" у поређењу с „Контролом“ откривено је патолошко смањење апсолутне масе скоро свих органа који се проучавају (подаци за 8 пацова): бубрега, јетре, слезине, срца, тестиса, хипофизе, простате. Притом је најизраженије смањења апсолутне масе запажено у групи "ГМ-РВ", посебно апсолутне масе срца и простате. Приликом анализе релативних показатеља подаци су били мање изражени.

По хематолошким показатељима периферијске крви код пацова "ГМ-РВ" (подаци за 6 животиња) примећено је статистички поуздано смањење концентрације хемоглобина у поређењу с „Контролом“ и непоуздано снижавање (можда због малог броја животиња) у поређењу с пацовима групе "РВ".

*Рок испитивања – 6 месеци.*

Приликом дуготрајног храњења пацова кромпиром Russet Burbank апсолутна маса тела животиња статистички је сигурно била смањена у групама "РВ" и "ГМ-РВ" у поређењу с „Контролом“ за 40-50 г у првих 8 недеља („Контрола“: 264,8+8,8 г; "РВ": 224,9+12,5 г и "ГМ-РВ": 220,7+9,1 г) и 12 недеља („Контрола“: 309+7,6 г; "РВ": 258,7+9,5 г и "ГМ-РВ": 267,9+15,9 г).

Патолошке промене су откривене приликом анализе апсолутне и релативне масе унутрашњих органа. Апсолутна и релативна маса јетре статистички је поуздано снижена у "РВ" и "ГМ-РВ" у поређењу с „Контролом“. Апсолутна маса простате је повећана код "ГМ-РВ" (статистички поуздано) и "РВ" (непоуздано) у поређењу с „Контролом“. Релативна маса тестиса је поуздано повећана код "РВ" у поређењу с другим групама. Садржај укупних беланчевина у плазми крви пацова статистички је поуздано смањен у "ГМ-РВ" у поређењу с "РВ" и Контролом. Дневна диуреза (мл) и релативна густина у "ГМ-РВ" и у "РВ" статистички су поуздано повећани, а садржај креатинина је поуздано снижен у поређењу с Контролом. Статистички поуздано је смањење концентрације хемоглобина код "ГМ-РВ" и "РВ" у поређењу с „Контролом“. Примећују се поуздане промене леукоцитне формуле (по неутрофилима и лимфоцитима) код пацова "РВ" у поређењу с Контролом.

IV Морфолошка истраживања приликом 1 месеца и 6 месеци испитивања

*За време експеримената угинула су 4 пацова: два пацова из групе "ГМ-РВ" имали су нагле промене у дебелом цреву, промене у јетри, и два пацова из „Контроле“ – пнеумонију.*

Приликом клања откривено је да у групи пацова који су јели трансгенски кромпир (односно "ГМ-РВ") има озбиљних промена на јетри, бубрезима и дебелом цреву за разлику од других група. Јетра код пацова "ГМ-РВ" је имала светлију жуто-браон боју, лако се кидала; код 3 од 8 пацова приликом испитивања од 6 месеци (односно, ~40% пацова) пронађене су цисте у бубрезима и јетри. У ћелијама јетре (хепатоцитима) појавили су се симптоми масне дистрофије, што се ретко запажало у групи "РВ". У дебелом цреву код пацова "ГМ-РВ" групе откривени су ћелијски инфилтранти различитих димензија. У "РВ" и „Контроли“ нису примећене промене на дебелом цреву.

## Закључци

Низ домаћих и иностраних истраживача донео је закључке о несавршености биотехнолошких метода „уграђивања“ гена и озбиљне опасности од генетски модификованих организама и намирница по човека, животиње и околину. Плазмиди и ГМ-умеди због хоризонталног премештања могу да доспеју у ћелије различитих органа изазивајући патолошке промене код оних који апсорбују ГМО.

**Обе врсте кромпира Russet Burbank (групе пацова "РВ" и "ГМ-РВ") доводе до промена у крви и у унутрашњим органима лабораторијских пацова (у јетри, бубрезима, дебелом цреву, промене димензија срца и простате и др.) и не могу се користити у људској исхрани.** Најопаснији је генетски модификован кромпир ("ГМ-РВ"). На оштећења различитих органа (јетре, слезине, бубрега, желуца, танког црева и др.) код пацова кад се хране ГМ-кромпиром или ГМ-кукурузом указивао је и Арпад Пуштај (Puzstai, 1998., 2001.).

Потребна су даља истраживања на великом броју животиња (у свакој групи треба да буде најмање 20 пацова) за откривање узрока негативног утицаја кромпира Russet Burbank и других ГМ-култура на организам животиња. Притом треба извршити поређење утицаја на животиње ГМ-сорти с традиционалним руским сортама.

Могуће је да нагло повећање онколошких болести у Русији у последње време, нарочито цревног тракта и простате, учесталост леукемије (по подацима „Медицинске информационе агенције“) повезано с коришћењем генетски модификованих компонената, укључујући и ГМ-кромпира у намирницама.

Италијански научници су проверавали утицај ГМ-соје, која је отпорна на хербицид раундап на мишевма. Патолошке промене откривене су у јетри, на панкреасу и у тестисима животиња на којима су вршена испитивања. (ЕкосИнформ. 2006. – бр. 1). У раду И.В.Јермакове после додавања ГМ-соје у уобичајену храну за женке пацова дошло је до високе смртности младунаца пацова – 55,6% у односу на 6,8% приликом контроле и 9% уз додавање традиционалне соје. Међу преживелим младунцима пацова из експерименталне групе (с ГМ-сојом) 36% је 2 недеље након рођења имало тежину мању од 20 г, што је сведочио о њиховом ослабљеном стању. По резултатима прелиминарних истраживања аутор претпоставља да ово може бити повезано с продирањем туђих гена у полне и/или ембрионалне ћелије животиња или мутагеним утицајем нових ГМ-организама. (ЕкосИнформ. 2006. – бр. 1, стр. 4-10). По подацима ветеринарско-санитарних служби Холандије, Швајцарске, Данске, пољопривредних компанија и стручњака Медицинског Савета Велике Британије, употреба нове врсте кукурузног зрна, у којем је садржај беланчевина повећан 2-3 пута, са временом може неповратно да измени имунолошки систем људи, да изазове онколошке и нервне болести. (Чирков Ј.Г. Време

химера. Велике генске игре. М. 2002.г.). **Али проналазачи и произвођачи ГМ-намирница (САД, Канада, Аргентина, ЈАР, Аустралија)** не желе ни да знају за такве резултате. „Тамо сатана прави бал!“

ГМ манипулације савладавају баријере међу врстама, кад се генетски материјал сече, одстрањује, уграђује, спаја неспојиво – парадајз с рибом, медуза и миш (на нивоу гена). Магистар биолошких наука, доктор географских наука, председник Асоцијације за стабилан развој Националног комитета ЈНЕП Данијељан К. упозорава на опасност коришћења ГМН. Он каже да не смемо заборавити да се измене на генетском нивоу откривају 20-40 година касније, премда се неке негативне последице испољавају већ данас. 1999.г. истраживачи трансгених намирница открили су да је број случајева алергије на храну повезан с употребом соје повећан 50% у поређењу с 1998.г. Осим тога, приликом манипулације генима настају нове, непознате комбинације беланчевина, за које се може испоставити да су опасне по човеков организам. Доказано је да се у овим модификованим биљкама појављују токсини, што је постало јасно приликом регистрације тровања приликом њиховог коришћења у исхрани. Још једно непријатно изненађење – код потрошача ГМН приликом настанка болести испољава се резистентност микроба на антибиотике. Гени отпорности на антибиотике уводе се као маркери у већину ГМ-култура. Вероватно је да се гени резистентности на антибиотике из ГМН преносе на бактерије, које живе у цревима човека и животиња.

Постоје посматрања повезана с преношењем генетског материјала међу врстама у природи. Тако се приликом обраде хербицидима соје, који су врло отпорни уништава сав коров, али после извесног времена расте „суперкоров“ – биљке које нису мета ГИ, али које су такође постале отпорне на хербициде. Још увек није проучено како се ово дешава, али је јасно да је генетско „загађење“ опасније од хемијског, јер га преноси жив материјал који може да се реплицира (да се размножава), да мигрира и да мутира и прети да ће прерасти у еколошку кризу. Откривена је још једна последица коришћења биљака – генетско-инжењерских мутаната: цветни прах ГМ-кукуруза убија лептире-монархе. Истраживања владе у Шкотској која је извршио Институт за жетву показала су опасност ГМ-биљака за друге инсекте – буба-маре. Оне су храњене лисним вашима које су се гајиле на ГМ-кромпирским биљкама. Живот буба-мара се смањивао упола у односу на очекивану дужину живота, а њихова плодност и полагање јаја се знатно смањило. (ЕкосИнформ. 2006. – бр. 1, стр. 4-10). Повећавају се подаци о томе да ГМ-културе негативно утичу на корисне инсекте, укључујући пчеле, као и птице. Постоје претпоставке да тле после сетве ГМ-семена лоше прихвата природне сорте. Ако се допусти велико ширење ГМ-биљака неће бити могуће да се оне контролишу, а још мање да се врате у епрувету. ГМ-биљке су у стању да потисну природну флору. У основу међународних принципа оцене безбедности и тестирања ГМ-хране налази се концепција „еквивалентности материја“. По овим принципима се пореде изабране хемијске карактеристике ГМН и неке обичне сорте дате врсте. Ако се углавном подударају и ако је утврђено да модификација намирнице није довела до случајне појаве познатих токсина и алергена у њој, она се сматра безбедном и више се не испитује. Али на принцип „еквивалентности материје“ није могуће ослањати се као на критеријум безбедности хране, јер се притом игноришу непредсказиви ефекти. ГМ-храна може да садржи нова једињења, која раније нису постојала, а за које може да се испостави да су токсини или алергенти.

Као примор наводи се тровање аминокиселином триптофаном, која је добијена на генетско-инжењеријски начин. Код ГМ-бактерије коју је створила јапанска фирма много

пута се повећала синтеза триптофана. Триптофан, који производе ГИ-бактерије био је дозвољен за продају као адитив за храну без испитивања безбедности. Нови производ је довео да умирања неколико стотина људи који су га купили и још око хиљаду и по су остали инвалиди за цео живот. Експертиза је омогућила да се открије да је тровање изазвано токсином, који се појавио услед генско-инжењерских манипулација у бактерији.

Али човек заборавља на лепоту и хармонију природе које је Бог дао, почиње да се меша у све. И тако је већ цела наша планета измучена, испрљана, урбанизована. Јасно је због чега нема довољно намирница. И људи почињу да се мешају у тајно и неприкосновено, што је Творац створио, што се не сме дирати. Наведени примери показују каква опасност прети човечанству у случају ширења ГМ-биљака, ГМ-бактерија и ГМ-намирница: непожељан утицај генетски модификованих организама на очување биолошке разноврсности, коју је дао Господ, „загађење генетског фонда“, потискивање и уништавање ендемичних врста – биће права еколошка катастрофа и самоуништење.

Противљење продирању ГИН у Западну Европу показало се ефикасно – овакве намирнице су почеле да нестају са стелажа у продавницама, а нека испитивања ГМ-култура на пољима су обустављена. Али, на нашу велику жалост, ГМ културе су радосно прихваћене код нас и у земљама ЗНД – САД су нашле нова тржишта од којих имају користи.

Сва увозна соја је трансгенетска. ГМ-производи се често увозе као хуманитарна помоћ, а нису ретки случајеви кад се увозе за дечје установе. Али ми засад не схватамо значај овог „милосрђа“. Осим соје ГМ-биљке су: памук, житарице, кромпир, шећерна репа. Уз помоћ Американаца засејаваћемо у својој земљи велике површине овом културом. До 2005. године светско тржиште трансгених производа достићи ће 8 милијарди, а до 2010. године – 25 милијарди.

Јапански научници су нашли да узимање 2 супене кашике производа од соје (ГМ-соја) дневно у току месеца доводи до значајног пораста нивоа тиреостимулативног хормона и до каснијег развоја гушавости. Откривена је веза између храњења деце „млеком“ од соје и развојем аутоимуних болести (подаци научника Корнелског универзитета, САД). Међу децом-дијабетичарима има 2 пута више оних у чију исхрану у детињству је увођена соја. Фитоестрогени соје (аналози полних хормона) изазивају заостајање у умном развоју. Употреба биоактивних додатака с лецитином соје за време трудноће доводи до смањења активности коре мозга ембриона. Висока концентрација фитоестрогена соје у дечјој храни доводи до преурањеног полног сазревања девојчица и до поремећаја физичког развоја дечака. Зар није већ довољан број података које су навели стручњаци за молекуларну биологију у књизи М.Јефремова коју смо већ цитирали? Нису случајно ГМ-намирнице назване Франкенштајновом храном. А Русија је у последње време почела да увози 150 пута више производа од соје. Шведски медицинари препоручују да се у њиховој земљи ограничи коришћење производа од соје у дечјој исхрани. Код нас је слика обрнута. Ствара се утисак да се ово ради плански.

Добијени су експериментални подаци да ГМ-кромпир у чији ДНК су уграђени гени висибаве и купуса, приликом употребе у исхрани долази до настанка болести млечних жлезда. Истраживања британских корпорација „Сејнзбери“ и „Маркс-Спенсер“, француске „Карефо“, санитарских служби Холандије, Швајцарске, Данске, Велике Британије, јапанске пољопривредне корпорације „Кириин брјуери“, мексичких истраживачких центара и руских научника И.Јаригине, В.Прохорова и многих других

потврђују да употреба ГМ-соје доводи до настанка онколошких и нервних болести, као и до неизлечивих промена човековог имунолошког система.

У Енглеској се производи направљени уз коришћење ГМ-компоненти не продају ни у једном супермаркету. 15. јануара 2004. године у Бриселу је одржан међународни форум на којем се разматрао проблем увођења мораторијума на коришћење ГМ извора у дечјој храни у земљама Европе („Росијскаја газета“, 2004., од 4. јуна). А шта се дешава код нас? Данас је у Русији дозвољено 13 врста биљних производа, који садрже ГМ-компоненте – 3 сорте соје, 6 сорти кукуруза, 2 сорте кромпира, по 1 сорта шећерне репе и пиринча. По резултатима изборне провере једног од московских супермаркета откривено је да је више од 4 хиљаде узорака намирница ГМ-извори (ГМИ) садржало 11,8%, при чему је у увозним намирницама овај проценат износио 14,8. Од свих испитаних намирница, које садрже ГМИ, 36,4% нису имале декларације о томе да их садрже, а међу увозима – половина узорака. Најчешће су се ГМИ налазили у производима од меса – 14,8%, хлебу, пецивима и зрневљу – 20,4%. О томе је у свом чланку саопштила „Росијскаја газета“ од 14. априла 2004.г. У истим овим новинама од 4. јула 2004. г. објављен је чланак „Све генетско – деци“. Овде се такође наводе резултати једне провере коју је извршила Општенационална асоцијација генетске безбедности. 70% намирница за дечју исхрану, купљених у једној од централних продавница престонице имало је ГМ-компоненте у невероватним количинама – од 50 до 100%. Специјалног маркирања није било ни на једном производу. Од 14 узорака дечје хране (каше, пиреи од поврћа и меса итд.) трансгена беланчевина је била присутна у 9. Садржај ГМИ је од 50 до 100% (сад допуштена норма износи – 0,9%). Намирнице које су биле проверене производе компаније, познате у целом свету. Оне се продају у великим супермаркетима и чак у продавницама које су организоване при дечјим домовима здравља. Дакле, свакодневно их купује огроман број људи, не подозревајући чиме хране своју децу Материјали су достављени јавном тужилаштву Москве. Резултати су отприлике исти. Наведена је следећа чињеница. На конзерви је великим словима написано „говедина“. А при дну, малим, скоро микроскопским словима је наведено да је то месо од соје. Неће сваки купац видети ова словца. А соја је – ГМ!

Погледајмо списак ГМ-производа, који се продају у Русији. Овде ћемо видети „марсове“, „сникерсе“, „твиксове“ (у латинској транскрипцији) који су нам добро познати из телевизијских реклама, чипс, кокице, напитке, дечју храну и др. И овде ћемо скренути пажњу на то да највише има производа и намирница које деца воле. Као да нисмо имали чоколаду (без икаквих адитива) која је била славна у целом свету и одличне напитке. Како сад да не повежемо повећан број болести и смртност деце у Русији с употребом ових намирница које садрже ГМИ и компоненте? Веза је очигледна! Који су још докази потребни о штетности вештачке, синтетичке хране коју нам Господ није дао.

Руска јавност данас активно инсистира на томе да се уведе мораторијум на коришћење ГМИ у дачјој исхрани намењеној деци до 3 године. Макар то!

Од 1. јула 2004.г. Министарство здравља РФ снижава обавезни ниво за маркирање ГМ-намирница од 5% до 0,9%. Али, као што се види на основу резултата случајне провере продавница маркирање ГМИ и намирница се скоро не врши, а ниво ГМ-компоненти у појединим случајевима достиже 100%. МејДоналдс је у целом свету познат као присталица ГМ-производа, значи, његови многобројни „ресторани“ у нашој земљи су филовани њима.

Већина научника из целог света се слаже да још нисмо довољно спремни да гарантујемо апсолутну безбедност наших генерација уз сву разноврсност ГМ-намирница које се производе. Тим пре што се врше испитивања у трајању од само 2 године, након чега се даје дозвола за продају (ИТАР-ТАСС – Новости, 20. април 2002.г.).

Јавно мњење је у целини расположено против ГМ-намирница. Неке државе су донеле законе о прекидању истраживања у овој области, многи су увели посебну сертификацију за ове намирнице, обавезале су произвођаче да наводе на амбалажи порекло намирница. Код нас се такође уводи маркирање при садржају 0,9% ГМИ или компонената. Међутим, засад не постоје механизми за контролу ове одлуке. Мали је и број лабораторија које су у стању да врше тестирање ГМИ у намирницама.

### **Списак неких ГМ-намирница и адитива на основи ГМ и ГИ-компоненти на руском тржишту:<sup>3</sup>**

#### **Компанија-произвођач Kellog's**

Corn Flakes (пахуљице)

Frosted Flakes (пахуљице)

Rice Kris pies (пахуљице)

Corn Pops (пахуљице)

Smacks (пахуљице)

Froot Loops (пахуљице у боји у облику прстена)

Apple Jacks (пахуљице у облику прстена с укусом јабуке)

All/bran Apple Cinnamon/Blueberry (мекиње с укусом јабуке, цимета и боровнице)

Chocolate Chips (чоколадни чипс)

Pop Tarts (филовани кекс, сви укуси)

Nutri-grain (филовани тост, све врсте)

Crispix (кекс)

Smart Start (пахуљице)

All-Bran (пахуљице)

Just Right Fruit & Nut (пахуљице)

Honey Crunch Corn Flakes (пахуљице)

Raisin Bran Crunch (пахуљице)

Cracklin's Oat Bran (пахуљице)

#### **Компанија-произвођач Hershey's**

Toblerone (чоколада, све врсте)

Mini Kisses (бомбоне)

Kit-Kat (чоколадице)

Kisses (бомбоне)

Semi-Sweet Baking Chips (кекс)

Milk Chocolate Chips (кекс)

Reese's Peanut Butter Cups (путер од кикирикија)

Special Dark (црна чоколада)

Milk Chocolate (млечна чоколада)

Chocolate Syrup (сируп од чоколаде)

Special Dark Chocolate Syrup (сируп од чоколаде)

---

<sup>3</sup> М.Јефремов. Опрез! Штетне намирнице. Није корисно све што је укусно. Санкт-Петербург, 2004.



Strawberry Syrup (сируп од јагода)

**Компанија произвођач Mars**

M&M's

Snickers

Milky Way

Nestle

Crunch (пахуљице од чоколаде и пиринча)

Milk Chocolate Nestle (чоколада)

Nesquik (чоколадно млеко)

Cadbury (Cadbury/Hershey's)

Fruit & Nut

**Компанија-произвођач Heinz**

Ketchup (regular & no salt) (кечап)

Chili Sauce (чили сос)

Heinz 57 Steak Sauce (сос за месо)

**Компанија-произвођач Hellman's**

Regal Mayonnaise (мајонез)

Light Mayonnaise (мајонез)

Low-Fat Mayonnaise (мајонез)

**Компанија-произвођач Coca-Cola**

Coca-Cola

Sprite

Cherry Coca

Minute Maid Orange

Minute Maid Grape

**Компанија-произвођач PepsiCo**

Pepsi

Pepsi Cherry

Mountain Dew

**Компанија-произвођач Frito-Lay/PepsiCo**

(ГМ-компоненте се могу садржати у уљима и другим компонентама)

Lays Potato Chips (all)

Cheetos (all)

**Компанија-произвођач Cadbury/Schweppes**

7-Up

Dr.Pepper

**Компанија-произвођач Pringles (Procter&Gamble)**

Pringles (чипс с укусима Original, Low Fat, Pizza-licious, Spour Cream & Onion, Salt & Vinegar, Cheezeums)

Uncle Bens пиринач

7 Up

Кноп

Lopton

Parmalot

Semelak – кекс за децу

### **Кратак списак ГМ намирница:**

Уље од соје – користи се у сосовима, шпагетима, колачима, ствара привид масноће високог квалитета.

Брашно од соје с нормалним садржајем масти – користи се као прашак за пециво у пекарској индустрији. Брашно од соје се често користи за прављење бифтека, фашираних шницли, хамбургера, млевеног меса, дебрецина, надева за пељмене итд.

Уље или биљне масноће – најчешће се садрже у кексу и у чипсовима.

Малтодекстрин – врста густина, који делује као „основни агенс“, користи се у храни за децу, инстант-чорбама и десертима с прахом.

Ксантам – јефтин елемент масти, направљен од густина од житарица. Користи се у неквалитетним чорбама „Просто додај воду“ и коцкама за супу.

Глукоза или глукозни сируп (шећер). Може се правити од густина од кукуруза, користи се као заслађивач. Садржи се у пићима, десертима, намирницама за брзу припрему хране и једлима „ресторана“ fast food.

Декстроза – слично као глукоза производи се од густина од кукуруза. Користи се у колачима, чипсу и кексу за достизање браон боје, такође као заслађивач у спортским високоенергетским напицима.

#### **Адитиви на основи од ГМ-компоненти**

- рибофлавин В2 или Е-101 додаје се у каше, безалкохолне напитке, храну за децу и производе за мршављење;
- карамел Е-150 и ксантин Е-145 производи се од ГМ-житарица;
- лецитин Е-322 од соје, користи се као масни елемент у смешама од млека, кексу, чоколади, хлебу итд.

#### **Адитиви с високим степеном садржаја ГМ-компоненти**

- Е-153 – биљни угаљ
- Е-160d – анато, биксин, норбиксин
- Е-161с – екстракт паприке, капсантин, капсорубин
- Е-308-γ - токоферол синтетички
- Е-309-δ - токоферол синтетички
- Е-471 – моноглицериди и диглицериди масних киселина
- Е-472-а – етри моно и диглицерида сирћетне и масне киселина
- Е-473 – етри сахарозе и масних киселина
- Е-475 – етри полиглицерида и масних киселина
- Е-476 – полиглицерин полирицинолетан
- Е-477 – пропан 1, 2-диолски етри
- Е-479-b – термички оксидирано уље од соје и боба с моноглицеридима и диглицеридима масних киселина
- Е-570 – масне киселине
- Е-951 – аспартам или нетроевит

У списак производа добијених уз коришћење модификованих микроорганизама, који подлежу санитарно-епидемиолошкој експертизи улазе:

1. Сиреви, добијени уз коришћење квасца, а који експресирају рекомбинантни химозан.

2. Пиво добијено уз коришћење ГМ-квасца.

3. Млечни производи, добијени уз коришћење стартерних култура.

4. Димљене кобасице добијене уз коришћење стартерних култура.
  5. Намирнице, чија технологија припреме предвиђа коришћење млечних бактерија – производа фермената.
  6. Пробиотици, који садрже ГМ-основу.
- Ово је већ синтетичка храна нове генерација која може и већ наноси штету здрављу становништва и будућих генерација и непосредно утиче на еколошку разноврсност.

#### Генетско-инжењеријска наука у служби сатане. Клопка за човечанство

Генетска модификација може бити примењена с циљем стварања отпорности биљака на хербициде, болести и штеточине, побољшање хранљиве вредности и рокова чувања. У будућности се биљке могу прилагодити суши и мразу, фиксацији азота и повећању приноса. То изјављују научници, који раде у области генетско-инжењеријске биотехнологије и фирме које финансирају ова истраживања. Заједница црпи средства за опстанак из природне разноврсности дивљих и култивисаних врста биљака. Разноврсност је основа еколошке стабилности. Врсте унутар еколошке популације су унутрашње међусобно повезане у чврсту мрежу конкурентних међусобних утицаја, што помаже одржавању целог система. Као допуна разноврсности култура које расту постоји разноврсност због наизменичности сејања различитих култура, чиме се обезбеђује размена хранљивих материја и чување плодности земљишта. Разноврсност пољопривредних производа такође служи као основа за балансирану исхрану.

Чиме је било изазвано стварање ГМ-биљака и намирница од њих? Свеопште погоршавање екологије: крчење шума, изградња великих брана, исушивање мочвара и интензивна земљорадња довели су до смањења пољопривредне производње. Због битне кризе намирница и ради помоћи пољопривреди донета је одлука о развоју биотехнологије као пута за излазак из кризе. Прошло је мало више од две деценије након стварања првих генетски модификованих биљака и намирница од њих. Данас нема доказа који потврђују изјаве биотехнолошке индустрије и органа надзора да су генетско-инжењеријска биотехнологија и њене намирнице безопасни. Напротив, појављује се све више података о компликацијама и штетности ГМ-производа. Део њих је наведен у претходној глави. Допунићемо их подацима преузетим из радова руских биолога и књиге енглеског научника-генетичара Мае-Ван Но (Genetic engineering. Dream or nightmare. Gateway Books, Bath, UK, 1998.), која се преводи као „**Генетска инжењерија. Сан или кошмар?**“<sup>4</sup>

Основне методе генетске трансформације биљака су агробактеријска и биобалистичка. Заједничко им је то што се издваја ген неког организма и „уграђује“ у ДНК других биљака, животиња или микроба. Врши се транспорт гена, односно трансгенизација с циљем промене својстава или параметара ових других. Биотехнолози тврде да је биоинжењерија скоро исто што и селекција и чак предлажу да се трансгенизација сматра за „убрзану“ селекцију. Међутим, селекција може имати једно врло важно ограничење: уз помоћ селекције могу се добити хибриди само сродних организама, односно могуће је укрштати кромпир различитих сорти, а не може се добити, на пример хибрид између кромпира и јабуке или парадајза и рибе. У природи, изузев ретких изузетака не долази до укрштања између разних врста, а још мање међу класама

---

<sup>4</sup> Фрагменте ове књиге превела је генетичар, магистар биолошких наука Татјана Грицко, на чему смо јој дубоко захвални.

раста или животиња: мачака с псима или пацовима, корњача с жабама, људи с мајмунима и тако даље. Ако се овакво укршање ипак деси, потомство је бесплодно. Бесплодна је већина трансгених организама. Убацавање туђих гена других врста или класа у организме доводи до одређеног генетског оштећења и блокирања процеса размножавања: својеврстан „протест“ против ширења генетских химера. Пример представља генетски модификована „јалова“ пшеница, коју је производила америчка компанија „Монсанто“: зрна нове пшенице после прве летине више нису клијала. Оваква програмирана бесплодност приморала је потрошаче дате пшенице да се поново обрате „Монсанту“ за услуге. „Бесплодност“ пшенице је чак обрадовала раднике компаније: нико осим ње неће моћи да користи семена нове пшенице. (Часопис „Еволуција“. 1005., бр. 2, стр. 34-39).

Биотехнолози су тврдили да је потрошња ГМН безопасна, јер се они цепају у органима за варење животиња и биљака и биодеградирају. Међутим, испоставило се да није тако. Плазмиди (носиоци генетског материјала) и ГМ-умци откривени су у различитим органима животиња и човека који користе ГМО у исхрани: у крви и микрофлори црева мишева; у крви, слезини, јетри, мозгу, срцу и кожи плодова унутар утробе и новорођених мишева приликом додавања флуоресцентне беланчевине у храну; у пљувачки и микрофлори црева човека. По подацима Центра за контролу млечних намирница и других намирница у немачком граду Вајнштефану ГМ-умци су откривени у млеку крава које су храњене ГМ-мекињама. У истраживању британских генетичара откривено је да ДНК из ћелија ГМН преузима бактерије микрофлоре црева једном ћелијом од три хиљаде (ЕкосИнформ, 2006., бр. 1).

Мае-Ван Но наводи ризик од тога да се генетско-инжењерским основом (ГИО) преноси отпорност на азотно фиксирајућу бактерију *Rhizobium*, која обично живи у корену махунарки. Основа садржи ген који кодира отпорност антибиотика на *Shigelle* – изазиваче дизентерије. Постоји ризик од преношења овакве отпорности на друге патогене бактерије, настанак болести с антибиотском отпорношћу и токсичношћу за човека, штета по околину. Касније се испоставило да се ДНК GIO не вари у цревима и да може да претрпи различите модификације. У експериментима је показано да кад су се животињама (мишевима) у храну додали ДНК вирус или бактерија, значајни фрагменти ДНК се нису цепали у цревима и откривени су у крви, леукоцитима, слезини и јетри. Група француских генетичара је открила да су неке патогене бактерије у стању да продиру непосредно у ћелије сисара због повреда мембране ћелије. Научници су одлучили да искористе ове основе, између осталог *E.coli* (бактерију црева) и *Shigella flexneri* (дизинтеријску) за преношење трансгене ДНК у ћелије сисара. Пренета ДНК се размножавала или уграђивала у геном, односно обезбедила је пренос ДНК ћелијама-потомцима. Ови преноси гена између врста бактерија, вируса, биљака и животињског царства су изузетно опасни. Овакве химере су у стању да продиру у ћелије животиња, ступајући у међусобно дејство с ендогеним (унутрашњим) вирусима, обнављајући своје функције, уграђујући се у ћелијске геноме. Услед међусобног деловања с бактеријама црева конструисани гени с отпорношћу на антибиотике могу да се преносе на патогене микроорганизме, чинећи их нерањивима за антибиотике. Оваква хоризонтална размена гена између бактерија већ је доказана код мишева, кокошака и човека. Ако се туђа ДНК угради у ћелијски геном то може да доведе до рака.

Пошто ниједан ген не функционише изоловано, увек ће постојати неочекиване и непожељне пратеће појаве од самих гена или од процеса њиховог преноса. Значајну бојазан изазива алергија на трансгенске намирнице. Ово је постало реалност кад се

открила алергија на трансгенску соју, која садржи ген индијског ораха. Трансгене биљке, које имају гене отпорности на штеточине и болести, имају већи алергентски потенцијал од немодификованих. Нове бактеријалне беланчевине, уграђене у многе житарице није могуће тестирати на алергентност, јер се алергијске реакције развијају тек после поновног међусобног дејства с алергентима. То значи да су за заштиту потрошача потребни одговарајући маркери за одвајање од осталих намирница, као и мониторинг после продаје.

Стварање трансгенског квасца с циљем повећања ферментације довело је до скупљања у квасцу токсичког нивоа метаболита и метилхлиоксала – отровног производа. Трансгенске биљке, осим утицаја на организам човека и животиња утицаће и утичу на екологију природне средине. Појављује се опасност унакрсног прашења с дивљим рођацима и настанак суперкорова отпорних на хербициде. Тако су се у Европи културе маслина отпорне на хербициде већ укрстиле с неким дивљим врстама. Као што је већ било речи трансгене културе отпорне на хербициде постају добровољни коров клијајући после прикупљања летине и већ су потребне друге врсте хербицида да би их уништиле. Ово причињава још већу штету околини и биодиверзитету. Микроби тла играју важну улогу у утилизацији хранљивих материја, неопходних за раст биљака. Научници су модификовали бактерију тла – *Klebsiella planticola* како би направили етил алкохол из отпадака житарица. У конзервама које садрже различите врсте земљишта, засађена су семена пшенице. Експерименти су показали да је у свим узорцима тла раст семења битно успорен, што се показало као резултат издвајања етил-алкохола. Алкохол је негативно утицао на главне микроорганизме тла, који утилизују хранљиве материје. Монокултуре биљака, изведене уз помоћ биотехнологија, неповољно ће утицати на разноврсност врста и безбедност хране у свету. Захваљујући „зеленој револуцији“ може да нестане до 95% врста биљака које су се користиле у пољопривреди почетком XX века. Монокултуре су подвргнуте епидемијама болести и штеточинама због њихове једнообразности. Генска модификација отпорности на болести и штеточине неће помоћи јер интензивна пољопривреда ствара услове за настанак нових и нових подстрекача. Тако је нова модификована сорта пиринча, створена као отпорна на основне болести и штеточине нападнута од стране 2 нова вируса. ГМ-сорте не само да треба да се мењају новима сваке 3 године, већ захтевају и велике количине пестицида за чување од штеточина. Фирме корпорације „Монсанто“ које стварају ГМ-производе, продају и хербициде заједно са сертификованим семенима. За монокултуре је потребна велика количина воде, ђубрива, пестицида и тешке механизације, што има разорне последице по околину.

Мае-Ван Но сматра да је генетска инжењерија сумњива наука која сарађује с великим бизнисом с циљем брзе добити на уштрб добра, моралних вредности, жеља и стремљења људи. С овим се слажу прави научници, који достигнућа науке желе да користе на добробит човека. Али, нажалост, у многим земљама се наука претворила у бизнис: она „ради“ за онога ко више плаћа, независно од коначног циља. Савремени систем развоја друштва и духовна деградација човека – његов одлазак од Бога, доводе до тога да човечанство прави чудовишне грешке, које га приближавају сопственој погибељи. Једна од оваквих грешака је велико ширење генетски модификованих намирница. ГМ-намирнице су мина успореног дејства која може да уништи све живо на планети. Брза и масовна производња сорти ГМО, лакоћа и привидна научна предсказивост својстава која стичу, жеља међунационалних биотехнолошких гиганата да одмах остваре профит потиснули су у други план питања безбедности ГМО и намирница које се од њих добијају. По званичним подацима од 1996. до 2003. г. укупна површина трансгених култура које се

гаје повећала се од 1,7 до 67,7 милиона хектара, а њихова укупна тржишна вредност 2003.г. износила је 4,5 милијарди долара (Руски хемијски часопис. 2005., 69(4), стр. 70-83).

С упозорењем на непредсказивост дејства ГМО више пута је иступао научни саветник владе Норвешке, професор Терије Травик. Он сматра да је могућа опасност од ГМ-конструкција већа него од хемијских једињења, јер су она потпуно „непозната“ околини, не распадају се, већ је обрнуто, прима их ћелија у којој могу без контроле да се размножавају и да мутирају. По његовом мишљењу, потребна су независна истраживања, која се не би вршила од корпоративних средстава. (Екосводка, 2001.).

„...свако дрво које није усадио Отац Мој Небески, искоријениће се...“ (Мт. 15, 13-14).

„Сваком цвету, свакој биљчици Велики Уметник је рекао где да расту! Колико је диван свет Божји и природа коју је Он створио“ (Архимандрит Герасим (Шманић)).

Генетско-инжењеријска биотехнологија сарађује с великим бизнисом с циљем брзог богаћења. Она представља савез без преседана, науке и трговине – две моћне силе које су у стању да слома свет око нас. Научници биотехнолози су се удаљили од Бога или Га не знају.

„Знати“, наситити се, обогатити се... без Бога, ван Бога. Али, „*тешко вама богатима.. тешко вама који сте сити сада!*“ (Лк. 6, 24-25).

Апостол Павле говори о штетним основама знања (1 Тим. 6, 20) и о штетним последицама знања (1 Кор. 8; 1, 10, 11). Људско знање у својој великој гордости противречи знању Божијем и његовим установама. Сетимо се „достигнућа“ XX-XXI века: клонирање човека, „сурогатне“ мајке, манипулација с ембрионским ћелијама човека „на добробит“ његовог здравља и др. И ево сад – полусинтетичка и синтетичка храна, стварање ГМ-биљака и намирница. „*Него колико су небеса више од земље, толико су путеви Моји више од ваших путова, и мисли Моје од ваших мисли*“ (Ис. 55, 9). Колико научника, који не знају и не желе да знају Творца, прима, по сликовитом изразу архиепископа Јована (Шаховског) идолопоклоничке струје у своје срце! „*Род лукави и прељуботворни*“ (Мт. 12, 39) – самообоготворење, самообожавање, среброљубље.

Генетско-инжењеријска технологија представља свет у фрагментима, негирајући његову органску целовитост као скуп организама, екосистема, популација и сарадње нација. Она природу и људе посматра као објекте којима се може манипулисати како би се остварио приход, представљајући живот као дарвиновску борбу за опстанак најприлагођенијих. Генетско-инжењеријска наука развија биотехнологије неиспитане у пољским условима и експериментима, које су по прикупљеним научним подацима, опасне по здравље и по биодиверзитет. Трансгенизација има озбиљан утицај на околину, доводећи до потискивања биљака отпорних на спољашњи утицај ГМ-биљкама, што води ка значајном смањивању биодиверзитета. Нарушавају се и чак се унишавају трофички ланци, о чему је раније било речи. Доспевање полена ГМО у нормалне биљке претвара њихова семена у трансгена. Трансгени организми, попут пожара, освајају све већу површину на Земљи. Због усвајања ГМ-дрвећа отпорног на инсекте у шумске системе долази до постепеног уништавања шума. ГМ-дрвеће веома исцрпљује тле, нарушава његову структуру. Тако је на плантажама ГМ-еукалиптуса откривена јака салинизација тла. (Ваљански С., Каљужни Д. „Трећи пут цивилизације“. М. Алгоритам. 2002.г.).

Појава ГМ биљака, отпорних на инсекте постаје узрок нестанка прво многих врста инсеката, затим птица и ситних сисара, који се хране инсектима, затим и крупних сисара који једу ситне животиње. Државни представници супердржава економију гурају у

глобализацију. Од 100 највећих економских система 51 је укључен у мултинационалне корпорације.

Генетичар Мае-Wан Но тврди да се спроводи званична дезинформација у вези с биобезбедношћу ГМ-намирница. У нашој земљи је спроводи Институт за исхрану. Тврдње „ауторитета“ да нема разлике између генетско-инжењеријских врста и оних које се добијају традиционалним методама укрштања значе да су тестови безбедности у овој области неадекватно испланирани и проконтролисани. Међутим, подаци о истинском стању ствари процурују у штампу и постају познати јавности. Покрет „Гринпис“ у различитим земљама, укључујући и Русију, залаже се против развоја генетско-инжењеријских култура и коришћења ГМ-намирница.

Ово почињу да схватају руководиоци држава.

Тако је природна, животно одржива пољопривреда подржана у Програму Конгреса ОУН за биодиверзитет, који је потписало преко 140 земаља: за супротстављање кризи уништења човекове околине, губитак ораница и природне разноврсности врста. По реферату који је објавила Њујоршка Академија Наука, испитивања су показала продуктивност и животну способност традиционалних сељачких метода вођења привреде. У Бразилу су стотине сеоских заједница реаговале на постојећу кризу у производњи намирница организовањем заштитних банака семена с циљем обнављања традиционалне природне разноврсности и све то без помоћи државе. Међутим, у нашој земљи у Сверуском Институту за гајење биљака постоји изузетно богата колекција сорти културног растиња коју је академик Н.И.Вавилов прикупио из целог света. Она је служила и може да служи као главни извор полазног материјала за гајење нових привредно вредних сорти. Селекционари могу да се руководе учењем и открићима Н.И.Вавилова – научника светског гласа у избору родитељских парова за укрштање, стварања сорти отпорних и на штеточине, и на сушу, и на ниске температуре.

А засад... По информацијама Центра за нормирање и сертификацију МЗ РФ на дан 26.2.2001.г. у Руском Федералном регистру намирница има 81 назив намирница-мутаната. Део овог списка је наведен у нашој књизи. До 2004.г. њихов број је порастао. Без обзира на одлуку Државног санитарно-епидемиолошког надзора, како су показале провере у супермаркетима и продавницама, маркира се само њихов ништавни део, при чему је ниво ГМИ већи не само од 0,9% (утврђене норме), већ и чак 50% и више. Чак и ако је роба маркирана не зна сваки обичан потрошач да знак “ARDEX F” означава присуство изолата (концентрата) сојине беланчевине. Руси су лишени још једног знака о присуству ГМ-намирница: у целом свету су намирнице од ГМ-сировина јефтине од обичних, а у Русији се продају по цени природних.

У Русији се сад врши експертиза око 400 ГМО међу којима су основне врсте поврћа, воћа и бобица (из реферата директора Института за исхрану академика В.А.Тутељјана). Добијени експериментални подаци указују на то да стална употреба трангенних организама може да доведе до развоја рака, наглог пада наталитета, смањења дужине живота, појаве потомства с непотпуно развијеним органима.

Светска трговачка организација (СТО) 7.2.2006.г. је изјавила да је Европска заједница због кршења трговачких норми ставила мораторијум на коришћење ГМ-биљака и намирница. СТО је такође навела да је 6 земаља међу којима су Француска и Аустрија такође прекршило правила уводећи своје сопствене забране за трговину и увоз ГМ-намирница. Жалбу Европској заједници против СТО поднеле су САД, Канада и Аргентина ([www.fin.org.ua](http://www.fin.org.ua)).

То је још један значајан доказ о томе да ГМ-намирнице нису безбедне.

6. јуна 2006.г. у Влади Москве разматран је нацрт закона који треба да одобри Московска градска дума. Нацрт закона забрањује да се користе средства из буџета за куповину ГМ-намирница за исхрану деце у предшколским установама и школама. Планира се да се направи мрежа лабораторија за контролу обрта ГМ-производа у граду. (Лист „Московски комсомолац“ 6.6.2006.г.). Нажалост, засад у Москви оваквих лабораторија има само 9, а потребно их је око 130 (по броју рејона). А како је у другим градовима? И у њима засад живе деца. Зар није боље угледати се на Европу и ставити мораторијум на коришћење ГМ-биљака и ГМ-намирница у нашој земљи?

ГМ-намирнице су већ друга генерација вештачке хране коју Господ није благословио и није дао људима. Светојудно је мешати се у творевину Творца и покушавати да се она промени. У нашим раније издатим књигама „Превара о био адитивима“ и „Ударац по здрављу“ описали смо прву генерацију полусинтетичке и синтетичке хране. Пример су брикети и коктели типа Кембричке хране с готовим хранљивим материјама (беланчевинама, мастима, угљеним хидратима, солима, витаминима, микро елементима). Узимање три оброка од ових такозваних намирница, како пишу његови творци замениће дневну порцију свежег воћа, поврћа, меса, млека итд. који се користе у исхрани. А последице? Управо оне и не занимају творце вештачке хране. Други облик вештачке хране је дечја храна за наше бебе која се испоручује из преко 17 земаља. Али зар је могуће вештачки створити мајчино млеко с живим ћелијама мајке – лимфоцитима, макрофазима, хормонима и читавим низом других природних компоненти? Није се случајно Запад одрекао замене за мајчино млеко која доводе до умног и психичког заостајања у развоју, поремећаја размене материја, дисбактериозе система за варење.

Подсетићемо на речи апостола Павла које у наше време постају сасвим јасне: *А Дух изричито говори да ће у посљедња времена одступити неки од вјере слушајући духове преваре и науке демонске, у лицемјерју, лажљиваца, чија је савјест спаљена, који забрањују женити се, и траже уздржавање од јела која је Бог створио да их са захвалношћу узимају вјерни и они који су познали истину. Јер је свако створење Божије добро и ништа није за одбацавање кад се прима са захвалношћу, јер се освећује ријечју Божијом и молитвом* (1 Посл. Тимотеју св. апостола Павла, 4, 1-5).

Слажемо се с мишљењем руских биолога, који сматрају да су генетски модификоване биљке, организми и намирнице клопка за човечанство и да могу да доведу до његовог самоуништења.

Зауставити трансгенизацију земље  
Отворено писмо Председнику РФ

Многопоштовани Владимире Владимировичу!

Тренутно се одвија увођење у **огромним размерама** трансгених намирница, чија безбедност није доказана. **Још увек су несавршене** биотехнолошке методе које се примењују. Генетски модификовани организми (ГМО) могу да доведу не само до наглог опадања биодиверзитета (кроз доспевање полена ГМО), већ и до онколошких болести, дисбактериозе, генетских наказности и неплодности. Вештачки генетски материјал емитован у околину попут вируса може да се усади у генетски материјал ћелија свих врста, укључујући и човека. Овај процес који се назива хоризонталним премештањем гена



(премештање из врсте у врсту) већ је довео до појаве нових вируса и бактерија, које воде у страшне мутације и изазивају јаку токсикозу, аутоимуне реакције, онколошке болести.

У Русији се тренутно врши експертиза око 400 ГМО међу којима су основне врсте поврћа, воћа и бобица (из реферата директора Института за исхрану В.А.Тутелјана). Низ експеримената указује на то да стално конзумирање трансгених организама може да доведе до развоја рака, наглог опадања наталитета, скраћивања живота, појаве потомства с неразвијеним органима (полним, за варење и др.). Доктор Л.А.Калашњикова је дуго година у Словенији посматрала животиње храњене ГМО. Експерименти су показали да се младе животиње разбољевају, а оне које су некако доживеле до узраста полне зрелости не могу да се паре. Потомство добијено после вештачке оплодње материце било је још нездравије од родитеља. Код телади су били повећани органи, видела су се унутрашња крварења, развијала се рана патологија. Али трудили су се да посетиоцима не показују „трансгене“ богаље, већ су их неприметно уништавали да не би плашили јавност. Плашили су се да ће јавност издејствовати забрану ових испитивања и да ће фирме-произвођачи престати да остварују зараду.

Приликом вршења биотехнолошких експеримената „истраживач априори не може да каже колико копија преносиве ДНК ће се уградити у геном и у које хромозоме, и нема могућности да се то контролише“ (Ј.Н.Јелдишев, А.Л.Конов. „Како се то ради“ / Зборник. Савремена биотехнологија. Митови и реалност. М., 2004.). Присталице ГМО тврде да се ГМ-умци у потпуности разлажу у желудачно-цревном тракту човека. Међутим, ГМ-умци су откривени у микрофлори црева човека (из часописа “Newscientist”); у млеку крава које су храњене млечним производима и намирницама у јужно-немачком граду Вајштефану). Познати генетичар Л.И.Корочкин у својој књизи „Геном, клонирање, порекло човека“ пише: „...међусобно једење организама може се налазити у основи хоризонталног преношења пошто је показано да **се ДНК не вари до краја и да поједине молекуле могу да доспеју из црева у ћелију и у језгро, а затим да се интегришу у хромозом**“. Највише је изражено хоризонтално премештање код генетски модификованих организама с уграђеним страним генима са специјалним могућностима премештања.

Несумњиво је да биотехнологију треба развијати. Не сме се зауставити напредак науке. Међутим, сваки научни проблем мора да прође свој развојни пут попут детета које се развија у мајчиној утроби. Ако се плод извуче у раним етапама дете ће личити на наказу. Управо то се десило с ГМО. Научници нису све одрадили, а бизнисмени су пожурили. Резултат су: токсикозе, онколошке болести, неплодност.

Здравље и живот становништва, не само наше земље, већ и целе планете налазе се у великој опасности, пошто се одвија активна ТРАНСГЕНИЗАЦИЈА планете. Доспевање полена ГМО у нормалне биљке претвара њихова семена у трансгена. Трансгени организми попут пожара, захватају све веће површине на Земљи. Већина трансгених организама након једне-две генерације постају неплодни. Глобална трансгенизација може да доведе до уништења свега живог на планети.

Владимире Владимировичу, најлепше Вас молимо да предузмете хитне мере и да не дозволите увођење трансгених намирница у широким размерама без детаљне провере њиховог утицаја на организме биљака, животиња и човека.

И.В.Јермакова, др биолошких наука  
Писмо је објављено у новинама  
„Природно-ресурсне Новости“

## Духовна компонента поста

Све наведено још није потпуна слика ужасавајућег квалитета оног изобиља намирница којих су сад препуне многобројне продавнице и кванташке пијаце. Полусинтетичка и синтетичка храна, ГМ-намирнице и ГМ-компоненте у намирницама негативно утичу на здравље, повећавају смртност. Многи људи почињу то да схватају, труде се да избегавају овакве намирнице, траже методе за „чишћење“ и оздрављење организма применом различитих метода и дијета.

Размотримо укратко идеје лекара Г.С.Шаталове, изложене у књизи „Лековита исхрана“ (М., 1995.). У чему се потпуно слажемо с аутором: „Теоретичари благосиљају индустрију хране за уништавање природних својстава намирница, њихову „оптимизацију“, што са своје стране изазива масовне хроничне болести и обезбеђују сталан посао лекарима, као и биоенергетичарима.“ Г.С.Шаталова је присталица ниско калоријске вегетеријанске дијете, природне хране – сирове или подвргнуте краткотрајној термичкој обради. Она тачно сматра да такозване научно објективне препоруке прописују да се једе неколико пута више хране него што је то потребно за нормалан живот. У систем Г.С.Шаталове улазе елементи староиндијске и старокинеске народне медицине, различитих система источњачких борби, вежби за дисање, лечење водом, фито и ароматерапија, лечење речју и људском пажњом. Она скреће пажњу на ослобађање људи од штетних навика и страсти.

Али у књизи Шаталове има много дитирамба упућених самој себи: „Ја сам исцелила, ја сам излечила“ итд. На пријем код лекара је долазило много болесника с тешким хроничним болестима. Велики број њих је почео да се осећа боље. Ко ће оспоравати да је природна храна боља од оне која је створена техногеним начином, да је боље мање јести, да је добро излагати се сунцу, челичити се, побеђивати штетне навике. Судаћи по свему супротном развоју су подвргнути поремећаји размене које су постојале и наступило је стварно побољшање у стању болесника. И реч лекара, и његово ватрено саучешће, и самилост, несумњиво су притом играли важну улогу. Уједно, у методици Г.С.Шаталове присуствују елементи окултизма. Она пише о детаљном прегледу болесника уз помоћ биолокационе методе, стално говори о показатељима енергоактивности целог тела или појединих органа, цитира сатанисту Ф.Ничеа.

Да ли су се пацијенти Г.С.Шаталове дуго боље осећали? Пракса показује да код неукрвљених људи врло често ватрена брига за здрав начин живота прелази у потпуно равнодушност кад почну да се осећају боље, што је и јасно. Нема свести о истинском узроку сопствених болести – о греховности. Човек не учествује у црквеним Тајнама – исповести, причешћивању Светим Даровима. У својој књизи ауторка сама наводи пример таквог болесника (и он, природно, није усамљен): „...осетивши да је потпуно здрав вратио се претходном начину живота: поново ресторани, поново алкохол, „мезетлуци“. И природно, поново су се појавили први симптоми болести.“

Други многобројни аутори да би се избавили од токсичних материја које се у организму скупљају после узимања савремених намирница предлажу своје методе за ослобађање од прљавштине (*запрљаност* је окултни термин), укључујући биолошки активне адитиве (БАА). Они не знају да Црква већ хиљадама година користи изванредан начин за оздрављење духа и тела – пост, који помаже јачању духовности, нормализацији многих врста размене, оздрављењу.

„... Теби, Боже сила, Теби кличемо

У овој тешкој, крајњој тескоби;  
Смилуј се, изнемогосмо  
У страстима, невољама и слепилу...  
Видимо свој грех и признајемо;  
Господе! Милостив буди слугама!  
Кајемо се и предајемо се  
Твојим отачким судбинама...“<sup>5</sup>

Да, у наше дане су се развратили и дух, и тело што је последица неверја и малOVERJA KOJE JE У Русији трајало деценијама. И резултати су очигледни: катастрофалан пад морала, посебно међу омладином, невероватан пораст броја наркомана, алкохоличара, нагли пораст општих и инфективних болести, СИДЕ, хепатитиса, нагли пораст морталитета и пад наталитета.

Фактори ризика многих болести, као што је приметио доктор медицинских наука и магистар философских наука И.Гундаров „...у суштини су испољавања греховности“. Душа сваког човека је хришћанка, она „жуди за вером, али не моли за њу...“

„Али никад рећи неће, с молитвом и сузом,  
Ма како да тугује и жели да уђе у дом:  
„Отвори ми! – Ја верујем, Боже мој!  
Похитај у помоћ неверју мом!..“

*Ф.Н.Тјутчев*

Средство узрастања у вери у Бога, што толико недостаје данашњем руском народу, по учењу светих отаца јесте смирење – антипод гордости, основе сваког греха. А пут према смирењу води кроз пост. Пост се даје за „просветљење, омекшавање и уздицање људске свести.“<sup>6</sup>

„Љубав према Богу почиње да се испољава и да делује кад почнемо да волимо ближњег као себе, и да не жалимо ни себе ни било шта своје за њега, као образ Божји, кад се трудимо да му служимо на спасење свиме чиме можемо, кад се одричемо, ради угађања Богу, угађања свом стомаку, свом телесном обличју, од угађања свом телесном разуму, који се не покорава разуму Божијем.“ (Из књиге „Како чинити милостињу“ М., 1997.).

Пост је један од облика смирења. Као награду за ово човек добија телесно и духовно здравље. Онај ко се смирава пред Богом и људима може да сачува благодат. Као што је речено: „*који се понизи узвисиће се*“ (Мт. 23, 12). „Што се човек више приближава планини, тим мањи и мањи изгледа, а планина постаје све виша. Тако је и у односу на Исуса Христа. И они који се приближавају Христу знају да до Њега нема другог пута осим смирења.“

„Тело доживљава пријатне осећаје. Треба да га разапнемо. И ево како: ако је неко склон болестима нема смисла да разапине тело. А кад је тело здраво и немирно, потребно му је да га разапнеш и потчиниш духу. На пример, тело хоће да се храна на тацни узвишава као врх Атона или хоће вина, а ти управо тада одсеци ове похоте. Ето, тако ћеш разапаети своје тело“ (Схимонах Пајсије Атонски. Из књиге Дионисија Тациса „Кад туђи бол постаје свој“ М., 2002.). Кроз пост постаје ошприји сваки духовни покрет човека - и добар и зао. Човек постом може да се приближи Богу и да се удаљи од Бога. У Дјелима апостолским описан је тренутак кад је више од четрдесеторице Јудејаца одлучило да не једе и да не пије док не убију Павла. Њихов пост је подржавао дух злобе. Својеврстан пост

<sup>5</sup> Шатров Н.М. Подражавање LV псалму. Псалтир у руској поезији XVII-XX века. М., 1995.).

<sup>6</sup> Архиепископ Јован Сан-Франциски (*Шаховској*). О тајни људског живога.

користе и неке секте како би руководилац секте могао да потчињава људе, да их чини зомбиранима, да гуши њихову слободну вољу коју им је Господ даровао (*Јеромонах Анатолије (Берестов)*. Број звери, М., 1996.; *Јеромонах Анатолије (Берестов), Ј.М.Горска, Н.Н.Николајев*. Ударац по здрављу. М., 2002).

У свету има много појава неблагоприятног држања поста, погибелне пожртвованости, која појачава испразну, злу активност духа. Тако се у XVII веку у Русији проширило секташтво (капитони, хлистови, ушкопљеници, суботари, духовборци, молোকани). Своје скупове хлистови и скопци су називали „обредима“ и организовали су их након дуготрајних исцрпљујућих постаова. Основни садржај „обрета“ је брзо и дуго врћење у круг ради достизања екстазе „духовног пића“.<sup>7</sup> Хлистовско молитвословље је у суштини демонско служење идолима. Услед трешења, играња и врћења луче се ендоморфини – унутрашњи наркотици. Због тога „хлисти“ бивају опијени, осећају у себи присуство „божанства“. Ни постови, ни трезвеност, ни безбрачност неће помоћи хлистима у богопознању, зато што сам демон не једе, не спава и не блудничи. То значи да хлисти под обличјем хришћанства врше демонско идолослужење. Кад би хлист био у дискотеци, с њим би се десило исто, односно он би осетио својеврсну насладу блиску наркотичкој. Фанати рока у дискотекама падају у транс. Тамо се примењују исте „хлистовске технике“ и одвија се „демонско идолослужење“ (Еткинд А. Хлист. – 1998.).

Све јудаистичке, гностичке и мистеријско-паганске секте првих векова хришћанства пред крај III века слиле су се у „манихејство“. *Мани* је на персијском „дух-утешитељ“. Тако ју је назвао оснивач светске антихришћанске религије Персијанац Сураик. Он није признавао божанственост Исуса Христа и сматрао Га је обичним човеком. Све манихејске забране су највише раширене у такозваној светској „амбалажи“ у XX-XXI веку. То је забрана употребе меса – вегетеријанство (секте теозофа, толстојеваца); забрана вина – друштва трезвености (секта трезвењака); забрана брака и одрицање од рађања деце – грађански брак и убиство деце у мајчиној утроби (савремена „сексуална револуција“, Руска асоцијација планирања породице – РАПП). Сви ритуали у сектама, укључујући и пост, усмерени су на богоборство (Савремене секте и неопаганство у Русији. М., 1998.г.).

У секти лажног христа Висариона зомбирање се врши методом хипнозе за време проповеди на фону посебне дијете, која је лишена свих животињских намирница, а осим тога, уља и меда. Тачност се употребљава у ограниченој количини. Притом се рад мозга јако нарушава, гуши се воља. У секти „Христова црква“ примењује се строги пост. Притом се сугерише да је циљ да се сломи гордост. Кад гладујете неколико дана постајете много поводљивији и сугестибилнији (за циљеве секте). Слични „постови“ се примењују и у низу других тоталитарних секти.<sup>8</sup>

„Не дајте да вас обуздају сатанистичке силе. Супротставите им се Христовом вером, надом и љубављу! Молитвом и постом. Јер се... *род овај* (демонске силе) *побеђује*, како је речено у Јеванђељу (Мк. 9, 29) само *молитвом и постом...* Окрените се Христу док је још време.“ (*Свештеник Родион*. Православна Црква, католицизам, протестантизам, савремене јереси и секте у Русији.) „Човек може да постане храм Божји кад се његов дух освећује Духом Божјим. Почетак тога је разумно ћутање усана, мирно уздржање у јелу, пићу и сну, које чисти ум и тело“ („Човек – храм Божји“. Ново-Голутвински манастир Свете Тројице. М., 1999.).

<sup>7</sup> Шаров С. Пагански корени европског секташтва // М.: 1999., бр. 4, стр. 207-222.

<sup>8</sup> Подаци су узети из књиге јеромонаха Анатолија (Берестова) „Број звери“. – М., 1999.

За разлику од такозваних постова у различитим сектама, православни пост, премда има одређена правила (четири велика поста и среда, петак у току године) не захтева најстроже уздржање, потпуно одрицање од хране животињског порекла, уља, или дуготрајно вишедневно гладовање. Основна линија је постпеност у држању поста, јер православни хришћанин треба да има на уму да хришћански пост није просто „неједење“ нечега. То је свесно и добровољно уздржање с побожним циљем или самоодрицање ради Христа. Пример овакве постпености даје се у књизи преподобног оца нашег аве Доротеја „Душекорисне поуке и посланице“ (М., 2000.). Код аве Доротеја су довели младића по имену Доситеј. (У даљем тексту наводим одломак из књиге.)

„Кад је дошло време да се једе ава Доротеј му рече: „Једи док се не наједеш, само ми реци колико поједеш.“ Он је дошао и рекао му је: „Појео сам један и по хлеб, а у хлебу је било четири литре (литра садржи око триста грама – прим.ред.). Ава Доротеј га је упитао: „Да ли ти је то довољно, Доротеју?“ Он одговори: „Да, господине мој, довољно ми је.“ Ава га упита: „Да ниси гладан?“ Он му одговори: „Не, владику, нисам гладан.“ Тада му ава Доротеј рече: „Други пут поједи један хлеб, а другу половину хлеба подели на пола, поједи једну четвртину, а другу четвртину подели, па другу четвртину подели на двоје, поједи једну половину.“ Доситеј је то учинио. Кад га је ава Доротеј упитао: „Да ли си гладан, Доситеју?“ он одговори: „Да, господине, мало сам гладан.“ После неколико дана опет му је рекао: „Како си, Доситеју? Да ли и даље осећаш да си гладан?“ Он му одговори: „Не, господине, добро ми је по твојим молитвама.“ Рече му ава: „Подели и другу четвртину на двоје, и поједи половину, а половину остави.“ Он је ово учинио. И тако, уз Божију помоћ мало по мало, од шест литара, а литра има дванаест унци, дошао је до осам унци... Јер и узимање хране зависи од навике.“

О истом том говори и преподобни о.Јован Лествичник:<sup>9</sup> „Не сме се тело одмах изнуривати хлебом и водом. Прописивати то је исто што и рећи малом детету да се једним кораком попне на сам врх лествице.“ У „Посланици Римљанима“ (24, 1-2) свети апостол Павле говори о томе да они који држе пост не жалосте својим прекорима маловерне који не могу строго да га поштују да ови не би отпали од вере. Неки од оних који су постили стално су осуђивали оне који нису постили. И у „Посланици Колошанима“ апостол Павле каже о овоме: *...да вас нико не осуђује за јело или пиће... нико да вас не обмањује* (2, 16, 18). Самим тим апостол Павле задржава чврсте у вери од исхитрености у исправљању слабих и убеђује их да буду стрпљиви, доказујући да Бог не може да презре немоћне, већ ће их у одговарајуће време исправити.

Свети оци истичући важност поста не сматрају да је он довољан за спасење. Најстрожи пост неће донети корист души ако га прате гордост и осуђивање других. О овоме поучава ава Доротеј: „...Уплашимо се и ми Бога и саградимо куће да нађемо заштиту за време зиме, за време киша, муња и громава, зато што велику невољу зими трпи човек који нема кућу. А како се зида кућа душе?... Човек који жели да сазида дом душе не сме да занемари ниједну страну свог здања, него једнако и сагласно треба да је подиже... Прво треба да буде положен темељ, односно вера, јер без вере, како каже апостол, није могуће угодити Богу (Јевр. 11, 6), и затим на овој основи човек треба да гради здање равномерно: ако је послушање, он треба да положи један камен послушања; ако га је брат увредио, треба да стави један камен дуготрпљења... И при свему том треба да се побрине за трпљење и храброст, јер су они камени-темељци, они повезују здање и сједињују зид са зидом, зато што се они не нагињу и не одвајају један од другог... Градитељ такође на сваки

<sup>9</sup> Преподобног оца нашег Јована Лествичника „Лествица“. – Санкт-Петербург, 1995., стр. 115-121.

камен треба да ставља креч, јер ако стави камен на камен без креча, камење ће испасти, и кућа ће се срушити. Креч је смирење, зато што се узима од земље и налази се испод свачијих ногу. А свака врлина која се чини без смирења није врлина... Дакле, свако треба шта год да ради да ради добро, да ради са смирењем, да би са смирењем сачувао учињено. Кућа треба да има и такозвани малтер што је расуђивање... а кров је љубав, која чини савршенство врлина исто као и кров – врх куће. После крова – унаоколо је ограда... Ограда је смирење, зато што оно оградајује и чува све врлине... Ево кућа је завршена, има малтер, има кров за који смо рекли да је савршенство врлина, ево и ограде око ње и кућа је готова. Да, нисмо поменули још једно. Шта је то? Да неимар треба да буде искусан, јер ако није искусан накривиће мало зид и кућа ће се једном срушити... Искусан је онај ко разумно савршава врлине... Такође, ако неко пости или због таштине или мислећи да чини добродетел, он пости неразумно и зато почиње после да прекоревача свог брата, сматрајући себе нечим великим; и испоставља се да је положио само један камен и да је скинуо два, али се и он налази у опасности да сруши сав зид осуђивањем ближњег. А ко разумно пости не мисли да чини добродетел и не жели да га хвале као испосника, него мисли да кроз уздржање стиче целомудреност, а посредством овога стећи ће смирење...<sup>10</sup>

Пост је једна од црквених установа. Он се поштовао још у рају. Постео је Господ, постили су пророци, цареви, апостоли, свети оци.

Највиша Премудрост – Господ, одредио је 4 годишња доба и 4 поста по годишњим добима, као и сваке недеље средом и петком ради телесне и духовне користи. Бог не тражи формално, фарисејско држање поста, већ пре свега духовни пост. О томе говори пророк Исаија (Стари Завет, Ис. 58, 3-12): *А није ли ово пост што изабрах: да развежеш свезе безбожности, да раздријеш ремење од бремена, да отпустиш потлачене, и да изломите сваки јарам? Није ли да преламаш хљеб свој гладноме, и сиромаше прогнане да уведеш у кућу, кад видиш гола, да га одјенеш, и да се не кријеш од свога тијела? Тада ће синутти видјело твоје као зора, и здравље ће твоје брзо процвати, и пред тобом ће ићи правда твоја, слава Господња биће ти задња стража. Тада ћеш призивати, и Господ ће те чути: викаћеш, и рећи ће: ево Ме. Ако избацши између себе јарам и престанеш пружати прст и говорити зло; И ако отвориши душу своју гладноме, и наситиши душу невольну; тада ће засјати у мраку видјело твоје и тама ће твоја бити као подне. Јер ће те Господ водити вазда, и ситиће душу твоју на суши, и кости твоје кријепиће, и бићеш као врт заливен и као извор којему вода не пресихне. И твоји ће сазидати старе пустолине, и подигнућеш темеље који ће стајати од кољена до кољена, и прозваћеш се: који сазида развалине и оправља путове за насеље.*

Грчки архимандрит о.Епифаније (Теодоропулос) је рекао: „Плашим се да се онај ко свесно избегава пост – природно, имам у виду здраве људе, - не брине озбиљно за своје спасење.“ Једном исповеднику који је изјавио да се труди да испуњава главне установе наше вере, али пост сматра небитним и не поштује га, о.Епифаније је одговорио: „Реци ми да ли си овамо дошао као грешник који се каје или као законодавац? Ако је тачно прво, не можеш да сматраш пост за нешто другостепено, а ако је друго, тада ниси Христов ученик и не могу да ти прочитам разрешну молитву.“<sup>11</sup> О.Епифаније је имао прилике да исповеда болеснике који леже, који су доживели инфаркте, повреде лобање и мозга, инвалиде с наследним неуролошким болестима. И пост се у медицинске сврхе чак прописује у оваквим болестима. Истовремено је имао духовну децу која су изгледала потпуно здрава,

<sup>10</sup> *Ава Доротеј*. Душекорисне поуке и посланице. – М., 2000.

<sup>11</sup> *Завети живота и учења архимандрита Епифанија Теодоропулоса*. – М., 2003., стр. 112-121.

пуна снаге, али им је било прописано да једу мрсно због болести које се на први поглед не могу приметити, као што је на пример дијабетес. Тако, по мишљењу о.Епифанија, да ли разрешавати или не разрешавати пост не зависи од нашег доживљаја болесника, да ли је прикован за постељу или може да хода, већ од његове болести и закључка верујућих лекара који сnose одговорност за то да ли болесник држи пост. О.Епифаније је полазећи од светоотачког учења говорио: „Циљ поста је да се умире немирни телесни пориви и склоности и да се човек тако смири. Ако му је Бог допустио болест, циљ је већ остварен. Шта још може да му да пост?“

Неки људи, чак и свештенослужитељи, користе светоотачке изреке које по њиховом мишљењу смањују значај поста за духовни раст хришћанина. Они наводе мисли о томе да пост не доноси корист ако је спојен с фарисејском надменошћу, злословљењем, клеветом, мржњом према људима, осветољубивошћу и чак с гортанобесијем и неумереношћу у храни, па и ако је посна. По мишљењу архимандрита Епифанија, ове изреке светих отаца не само да не умањују, већ обрнуто, појачавају значај поста, зато што му ђаво, знајући истинску вредност уздржања супротставља све горе поменуте пороке. Свети оци нигде не говоре о томе да они који су слободни од ових грехова и украшени њима супротним врлинама могу више да не посте. Они не говоре ни о томе да је за оне који имају горе наведене пороке пост бескористан. Напротив, непоштовање поста у овом другом случају изазива само појачавање ових грехова.

Наравно, тешко је одмах поштовати пост по свим правилима, неизбежно долази до кршења. Али главно је опште расположење и исповест ако дође до нарушавања поста с причешћивањем Светим Даровима, призивање помоћи Божије. У овом случају у трпљењу и смирењу помоћ увек долази.

У књизи Ј.М.Разумова, Г.В.Шепелова, С.Г.Стрељникова „Васкрс“ (М., 1992.г.) наводи се фрагмент књиге о Великом посту с почетка XX века с животном причом верујућег човека-мирјанина, који је одлучио строго да пости (само на хлебу и води, једном дневно у току 5 дана сваке недеље поста). Овом човеку су тешко пала прва 3 дана, силом воље је савладавао осећај глади, али му је затим постало лакше да излази на крај с овим осећањем. Тек тада је схватио како огромно место у човековом животу заузима храна, наслада коју она причињава, како много времена заузима процес припреме хране. Било му је тешко због таквог материјализма, који до тада није примећивао. Првих дана поста бунило се тело захтевајући све силе душе за своје смирење.

У души су много времена заузимала ниска осећања – о јелу. Пошто сад јела скоро није било ослободило се време и мисли су усмерене према богомислију. После две недеље оваквог поста верник је запазио у себи једну промену – одсуство самозадовољног расположења које је највише падало у очи у другима. Тек тада је схватио због чега су свети подвижници пост сматрали првим условом такозваног „духовног делања“. Уверио се да тело постаје „танано“, а душа стиче крила. Тежиште душевног живота се преместило од страсти на оно што је у души узвишено духовно.

За време службе јутрења Велике суботе у овом човеку су се први пут појавиле праве сузе умилења, о којима је само читао код светих отаца. У храму се читао стих: „На земљу си сишао Ти како би спасио Адама и не нашавши га на земљи, у тражењу си сишао чак у пакао.“ Тек сад је схватио сву дубину овог места: Христова љубав која је овде описана и дубина људског пада, која је у пакао одвукла Бога стали су пред његовом свешћу тако јарко и снажно, тако су ранили душу да није могао да се уздржи и да не заплаче.“

Грчки архимандрит о.Епифаније Теодоропулос је био непомирљиви противник упорних покушаја неких црквених делатника да поново размотре и ублаже црквене одредбе које се тичу поста. О.Епифаније је говорио: „Пост је толико драгоцен да чак и да га Црква није увела, требао би га увести данас. А нипошто се не сме ни мењати, а још мање укидати ово црквено правило утврђено вековима, којег су се држали толики свеци.“

Међутим, у последње време се примењују лукави покушаји кршења поста и његовог битног упрошћавања.

Тако се у чланку проф.Н.Перове „Пост. Да ли је користан или штетан по здравље?“ (Лако срце, 2004., бр., стр. 12-14) наводе тврдње о користи поста који је Устав Православне Цркве одредио за хришћане. Чланак је наводно „православан“. Централна линија је – пост је неопходан за здравље: наводе се намирнице које се користе за време поста, истиче се корист одрицања од висококалоричне хране, засићене животним мастима и холестеролом. Али... обратимо пажњу на то да није наведена штетност употребе рафинираног уља, из којег су изузете баластне материје, које су толико потребне организму (в.књигу „Удрац по здрављу“ јеромонаха о.Анатолија (Берестова) и др. (М., 2003.) и корист од нерафинираног. Затим лекар врло рафинирано рекламира маргарин Rama Vitality и Rama Olivia. Испоставља се да се за додавање овим маргаринима укуса уља и мириса путера у њих додаје минимална количина павлаке у праху (0,75%) и беланчевина сирутке (0,5%). Опростите, а зашто за време поста биљним маргаринима додати укус и мирис путера? Пост је пост, духовни у већој мери него телесни. Зашто бити лицемеран? Духовни задатак поста је борба с греховима и страстима, укључујући и лицемерје. Затим – како се за време поста могу користити павлака и беланчевине сирутке? То више није пост. Зар је тако држала и држи пост православна Русија? Није било никаквих фалсификата, као ни тајних реклама. Реклама “Rama” маргарина се среће три пута у тексту, значи, то није случајност. Произвођачу “Rame” је потребан новац; онима који рекламирају њихове производе је, очигледно, такође потребан. Осим тога, као што смо писали на почетку књиге маргарин је синтетичка маст која садржи боје, конзервансе, антиоксидансе, емулгаторе. При његовој редовној употреби појављују се поремећаји метаболизма, нарушавање размене липида, продубљују се или се развијају болести желудачно-цревног тракта и срца и крвних судова. Тако да човек треба да буде врло пажљив чак и кад су у питању препоруке „православних“ лекара.

Свет је донео и друго лукавство – да се у бризи за своје здравље користи пост.

У Русији су почели да се појављују фитнес-клубови. У њима се на пиједестал подиже прекомерна брига о исхрани, добром расположењу у и суштини то постаје идол. Шта се сматра важним? Глатка кожа, блиставе очи, сјајна, густа коса, здрави зуби, чврсти нокти, свеж дах, нормална тежина, висока радна способност, чврст сан. Притом се дају медицински савети како да се добију најбољи показатељи. На пример: глатка кожа. Треба уносити много беланчевина, пити до 2 литре воде дневно, узимати много витамина С (у воћу, поврћу), фосфора (у риби, јајима, луку, семенкама од бундеве). За припрему хране треба користити само морску со. И шта – води грешан живот, немој ићи у Цркву, али посећуј фитнес-клубове и бићеш срећан и здрав. Овде се чак препоручује и поштовање поста уз коришћење производа од соје: у асортиману су – бифтеци, фаширане шницле, павлака, мајонез, сир. То је већ право фарисејство – привид поста, лукавство. За време поста се не смеју јести производи од меса и млека, значи не треба их имитирати. Осим тога, производи од соје су штетни за организам. Сва соја је генетски модификована и намирнице од соје изазивају многе компликације, између осталог, појачавају импотенцију.



Међу мирјанима се појавила чудна мода - ...у питању је пост. Пост постаје повод да се започне дуго очекивана дијета. Многа средства за масовно информисање штампају рецепте вегетеријанских јела. Све се своди на то да је пост дијета. У књизи Дерека Принса „Како правилно постити?“ седма глава се зове „Како извући максимум физичке користи од поста?“ И шта читамо? Светогрдне препоруке:

1. Више се одмарајте. Можете да се молитe како вам је zgodно, лежећи у кревету, као и на коленима.

2. Радите лакше вежбе и потрудите се да по могућству удишете свеж ваздух. Сматрам да је врло једноставно молити се за време шетње и док се шетам удишем свеж ваздух, а ходање је само по себи физичка вежба – једним ударцем се могу убити три муве!

Ту више нема коментара! Јасно је да је и овде лукавство и лицемерје.

Духовна компонента поста је потпуно нестала. „...Пост треба да буде пост ради Бога. Њему посвећен, а не телу, односно то није дијета, већ да се мало једе, да се човек не преједа, тада је дух слободан (старац јеросхимонах Сампсон)“.

У последње време се предузимају покушаји од стране духовних лица да се ублажи или укине пост.

Још 1971. године не припремном сусрету за Осми Васељенски Сабор прочитан је реферат „Поновна оцена црквених правила која се тичу поста у складу са захтевима нашег времена.“ Због тога што већина православаца не поштује све постове које је Црква установила, предложено је да се ублаже сами постови како би се избегли конфликти верника са сопственом свашћу због кршења црквених правила.

Јеромонах Серафим (Роуз) је овим поводом писао: „Овакав приступ је потпуно туђ Православљу. Он показује очигледно и отворено подражавање реформистичком духу Католичке цркве. Тамо се ствар завршила скоро потпуним укидањем постова. Православно правило поста не служи да би се спречили „конфликти са савешћу“, већ како би се верници позвали на стазу смиреног, али надахнутог хришћанског живота. И ако немају снаге да иду овим путем барем су свесни колико је њихов живот далек од узора, од вечне непоколебљиве нормe. Порочни савремени принцип самодовољности, који су прогласиле римске папе, или „допушта“ верницима удаљавање од ове нормe (што је већ продрло у неке Православне Цркве) или мења сам облик како би олакшао задатак верника – и он је опет задовољан собом: јер „поштује сва правила!“ у томе је суштина разлике између цариника и фарисеја: православац се увек осећа као грешник, јер не испуњава високе захтеве Цркве (како по форми, тако и по суштини); „савремени“ човек тражи спокој у самооправдању, а не у грижи своје савести због свог нерада.“<sup>12</sup>

Покушаји у погледу ублажавања поста су се спроводили и касније – 1991.г. Ево мишљења старца Пајсија Светогорца о томе:<sup>13</sup> „Пре неколико година (1992.г.) разни богослови, универзитетски професори и други угледни прегаоци су се окупили у Женеви на „предсаборни састанак“. Одлучили су да укину Божићни и Петровски пост, а Велики пост да скрате за неколико недеља – пошто народ свеједно не пости. У овом саветовању су учествовали и наши професори. Кад су вративши се отуда дошли код мене и почели да ми причају о свему томе, ја сам толико негодовао да сам се чак извикао на њих. „Да ли схватате шта радите?“ говорио сам. „Ако је неко болестан он има оправдање да једе мрсно за време поста – општа правила се на њега не односе. Ако је неко за време поста појео

<sup>12</sup> Не од овога света. Живот и учење о. Серафима (Роуза) Платинског. – М., 1995., стр. 468-469.

<sup>13</sup> Старац Пајсије Светогорац. С болом и љубављу о савременом човеку. Беседе, т. 1. – М., 2003., стр. 377-380.

нешто мрсно не због болести, већ због (духовне) немоћи, он треба да моли: „Опрости ми, Боже мој,“ – треба да се смири и да каже „згреших“. Христос неће казнити таквог човека. Али ако је човек здрав он мора да пости. А онај ко је равнодушан, свеједно једе шта хоће и ништа га не брине. Све се и одвија само по себи. Заиста, већина не држи постове немајући за то оправдан разлог. И ми желећи да угодимо овој већини хоћемо да потпуно укинемо постове? Али откуд знамо каква ће бити следећа генерација? А шта ако буде боља од данашње и ако буде могла да се односи према ономе што Црква заповеда без компромиса? С којим правом ћемо све то да укинемо? Јер све је врло просто! Код католика пост пре Светог Причешћа траје сат времена. Шта, хоћемо ли се препуштати истом духу? Хоћемо ли благосиљати своје слабости и падове? Али због својих слабости немамо права да прекрајамо хришћанство по сопственом аршину.

Чак и ако буде мали број оних који буду чували утврђени чин и ради ових малобројних он мора бити сачуван... Ми стварамо сопствено „православље“ и у духу овог „православља“ тумачимо свете оце и Јеванђеље.

Човек мора онолико колико је то могуће, да постане православни хришћанин. Тада ће имати орган духовног чула, тада ће осећати већу или мању бол за Православље и отаџбину и биће свестан своје основне дужности у односу на њих...

А шта су поднели први хришћани? Они су свако мало подвргавали опасности свој живот. А каква равнодушност данас царује!.. И ево поредим: како су тада подвргавајући свој живот, чували веру – и како сад не подвргавајући се никаквом притиску, људи све изједначују! Они који нису губили националну слободу не схватају ша то значи. „Боже сачувај, да не дођу варвари и да нам не донесу нечастивост!“ говорим овим људима, а у одговор чујем: „Па шта ћемо од тога изгубити?“ Чуј ово!.. Ето такви су данашњи људи. Дај им новац, аутомобиле, а за веру, част и слободу није их брига.“

#### Биолошко-медицински значај поста

Катастрофална демографска ситуација у Русији је свима добро позната. Томе много доприносе болести срца и крвних судова: артеријска хипертензија (хипертонична болест), инфаркт миокарда, мождани удар. Њихов узрок је артериосклероза крвних судова различитих органа. Како је утврђено, развој артеросклерозе изазива повишен садржај липида (масти) у крви. То се назива хиперлипидемија (хиперхолестеролинемија или хипертриглицеридемија). Она може бити примарна и секундарна.

Примарна је наследна хиперлипидемија изазвана оштећењем гена, који кодира структуру или функцију рецептора за одређену класу липида. Раширеност наследних хиперлипидемија није велика – 1,5-2% у популацији. Најчешће се појављује секундарна хиперлипидемија која настаје као симптом у низу болести и спада у генетске. Она се појављује како под утицајем фактора спољашње средине, тако и услед начина живота људи. До повећане концентрације липида доводе фактори ризика као што је неправилна исхрана, често претерана (стомакоугађање), недовољна физичка активност, коришћење хормонских средстава за контрацепцију, различити стресови, пристрасност према алкохолу и пушењу (већина њих спада у сферу духовности). По подацима научника алкохол и пушење имају јаку и независну везу с изненадном смрћу од хеморагичног можданог удара, нарушавања срчаног ритма због њихове везе с токсичким и артеросклеротичким оштећењем. Злоупотреба алкохола доводи до повећања нивоа артеријског притиска. Притом расте активност низа хормона; запажа се поремећај размене

калцијума и магнезијума. Врло често једна греховна навика повлачи за собом другу: повећање употребе алкохола доводи до повећања интензитета пушења. Нажалост, данас је ситуација с алкохолним пићима таква да број лица која узимају сува вина у умереној количини не премашује 5% док 70% становника Русије, и то углавном пубертетског узраста, узима јака алкохолна пића.

Русија је избила на прво место у свету по количини алкохола на број становника. Све ово се може сматрати за резултат духовне агресије против становништва Русије: врши се пропаганда пушења и употребе алкохола у рекламама на улицама, у возовима метроа, преко телевизије, радија, у новинама и часописима.

А како је у другим земљама? Увођење државних програма за борбу са штетним навикама (пушење, алкохол), које поспешују развој артериосклерозе, довело је до промене ситуације у вези са болестима срца и крвних судова у земљама као што су Аустралија и САД (смањење за 30-50%), Шпанија, Немачка и Швајцарска (смањење за 20-30%), Јапан, Италија и Холандија (смањење за 30-40%). У енглеским клиникама одбијају да врше операције коронарног шунтирања (побољшање исхране срчаног мишића) болесницима који нису оставили пушење. Истовремено стручњаци СЗО истичу учесталост болести срца и крвних судова у већини земаља Источне Европе, укључујући државе бившег СССР.

У друге факторе ризика настанка и поспешивања болести срца и крвних судова спадају јаке психичке трауме, хронична психо-емоционална напетост као одговор на неповољне животне догађаје и неспособност да им се човек супротстави. Често се у незадовољству животним условима – материјалним стањем, немогућношћу испуњавања планова, незадовољством породичним односима итд. код људи рађају осећања узнемирности, непријатности, стресови, чамотиња, депресија.

Кардиолози у групе становништва које имају највеће факторе ризика у развоју болести срца и крвних судова сврставају жене старије од 40 година, лица с основним и школским образовањем, разведене, пензионере, незапослене („Кардиологија“, 1996., бр. 3, т. 36, стр. 53-56).

Православни лекари схватају да се овде није узимало у обзир да ли људи верују у Бога или не. При осталим једнаким условима верник ће много лакше поднети све неповољне догађаје, жалости – без чамотиње, депресије, али с уздањем у Господа, Богородицу, свете угоднике, њихову помоћ. Свети оци су учили да ће се у последња времена људи спасавати невољама. Они су знали за потребу страдања и невоља за духовни живот. Најважније што човек може да схвати захваљујући страдањима јесте спознаја своје немоћи. Тада се он учи трпљењу, смирењу и у потпуности се ослања на Христову силу.

Артериосклероза и њене клиничке појаве које прати повећање нивоа липида лече се уз помоћ медикаментозне терапије. Међутим, примећено је да је приликом одређене исхране (дијететске) могуће смањити ниво масти у крви. Дијетотерапија је почела да се примењује пре почетка лекарске терапије, у току ње, после ње, и то дуготрајно. Најбоље резултате даје приликом секундарне хиперлипидемије. По подацима домаћих и иностраних кардиолога могуће је смањити ниво холестерола за 12-15% уз помоћ дијете. Већ замена исхране с уношењем животињских беланчевина биљнима повлачи за собом снижавање ниво холестерола. Вегетеријанска дијета се карактерише високом сразмером полинезасићених масних киселинама у односу на засићене и с ниским садржајем холестерола. Проширење исхране биљном целулозом, углавном поврћем и воћем, поспешује избацивање холестерола из организма. Приликом употребе овсене каше по 100 г

дневно долази до снижавања нивоа холестерола за 10%. Примена специјалне дијете даје изванредан ефекат чак и код наследне хиперлипидемије (Г.Р.Томпсон). Упутство за хиперлипидемију, Лондон, 1990.).

Приликом проучавања хиполипидемичких (оних који снижавају холестерол) својстава растворивих хранљивих влакана (пектина) у различитим облицима хроничне болести срца откривено је сигурно смањивање концентрације холестерола и триглицерида за 13,2% и 26,6%. Болесници, посебно они који се прекомерно хране и који су гојазни притом су боље подносили дијету са смањеним калоријама. Хранљива влакна су садржала до 12% лимунског пектина, 12% беланчевина сурутке; 70% суве масе је отпадало на лактозу.

Људима који болују од болести срца после доживљеног инфаркта миокарда препоручује се смањење калоричности дијете, снижавање у њој засићених масти (животињског порекла), смањење употребе шећера и слаткиша, смањење употребе холестерола у намирницама животињског порекла (жуманце, цигерица, мозак итд.). Дозвољава се употреба немасног меса и рибе. Слична дијета се препоручује болесницима након пресађивања срца. Ради се о томе што се врло често на крвним судовима трансплантираног срца примећује стварање артеросклеротичних плочица, а пре тога – хиперлипидемија. Артеросклероза коронарних артерија трансплантованог срца је један од значајних узрока касне смртности и скоро половине случајева срчане инсуфицијенције (Хирургија груди, срца и крвних судова. – 1998., бр. 6, стр. 27-31).

Дијета у појединим случајевима има како профилактички, тако и оздрављујући ефекат, умерено изражен.

При генетички-посредним формама хиперлипидемије ефекат дијете није висок. Национални образовани програм САД-а за холестерол оваквим болесницима препоручује „строжу“ дијету: ограничавање употребе општих масноћа (<7% укупне калоричне вредности хране), засићених масних киселина (<30% укупне калоријске вредности хране) и холестерола (<200 мг дневно) („Кардиологија“, 1997., - т.37, бр. 1, стр. 82-86).

Хиполипидемијска терапија уз држање дијете код болесника који пате од артеросклерозе после операције аортно-коронарног шунтирања, стентирања (уметање стента ради ширења коронарних крвних судова) представља неопходну меру за спречавање нових компликација.

Занимљиво је да су све ове дијететске препоруке делимично преузете из Устава Православне Цркве о исхрани за време постова. Многе дијете се ослањају на механизме утицаја појединих компонената предложене исхране (хранљива влакна, уље, риба), на размену липида. Такве дијете су обично непрекидне, дуге – до 5-6 месеци. И наравно, оне не узимају у обзир како сву гаму исхране за време постова и њихов распоред, тако и духовну компоненту поста – борбу с оним факторима који су изазвали развој артеросклерозе – с греховима и страстима.

Израдили смо испитивања на 2 групе верника од 26 људи за време Великог поста како бисмо пратили како се мења ниво липида пред крај поста. У испитивању су учествовали православни лекари: мр мед. наука Рошкова Т.А., др мед. наука Горска Ј.М., др мед. наука Јермакова И.П. Узраст испитаника је од 39 до 75 година, просечан број година је 59.

Прва група су случајно изабрани верници, у њу је ушло 14 људи. За 7 лица се по подацима биохемијске анализе испоставило да имају хиперлипидемију и 7 нормолипидемију, односно нормалан ниво холестерола и других липида.

У другу групу су позвани верници код којих је раније утврђен поремећај размене липида, део њих је имао наследну хиперлипидемију (укупно 12 људи). Биохемијска испитивања крви на липиде – холестерол (Х), триглицериди (ТГ), холестерол липопротеида ниске густине (ХНГ) вршила су се уз помоћ специјалне апаратуре. Сматра се да је размена липида нарушена ако је ХС>5,2 ммол/л, ТГ>2,0 ммол/л, ХНГ>3,5 ммол/л. Сви болесници су детаљно клинички прегледани.

За време Великог поста испитаници су се придржавали исхране коју препоручује Црква: јела од зрневља, макарони, кромпир, сочиво, суви грашак, печурке, бобице, поврће, воће, кошгуњаво воће и мало слаткиша (желе, слатко, медањаци). Често су узимали чорбе од поврћа, кашу, туршију, понекад пециво (на уљу). Из исхране су потпуно искључили све животињске масти и беланчевине (путер, месо, рибу, јаја, млеко) у току свих дана поста, изузев два дана кад је дозвољена риба.

У првој групи од 14 верника код 7 људи ниво Х пре поста је био у норми, а код 7 повишен. Количина ТГ у групи, изузев једног лица је у границама нормале. Концентрација ХНГ је повишена код 3 људи.

А какве промене су се десиле после поста? Као што се види из табеле, до снижавања нивоа укупног Х дошло је код свих испитаника. Од 7 људи с повишеном концентрацијом Х пре поста снижење је дошло код 5 за 17,5%; код 2 лица се његов ниво није променио. У просеку се по групи смањио за 12%. Повишење количине другог липида ТГ пре поста је постојало само код једног човека; после поста ниво ТГ код њега је опао за 30%. Што се тиче ХУГ који спада у „рђав“ холестерол, који је у стању да „се заглави“ у зидовима крвних судова и да их оштети, пре поста је био повишен код 3 лица из ове групе. После поста код ових лица је регистровано његово снижење за 19%, а у целини по групи – за 14%.

Таблица

Показатељи	Прва група			Друга група		
	Пре поста	После поста	% промена	Пре поста	После поста	% промена
Укупан Х	5,2	4,6	12↓	7,9	7,3	7,6↓
ТГ	1,2	0,96	20↓	2,7	2,47	9↓
ХУГ	5,1	4,16	14↓	4,76	4,38	8↓

**Просечан ниво липида у крви (ммол/л)  
код испитаника пре поста и после поста и промене (%)**

У другој групи верника запажене су следеће промене липида.

Пре поста концентрација Х је била повишена код свих лица. После поста његов ниво се смањио код 83% испитаника за 11%; у просеку по групи – за 7,6%. Концентрација ТГ код дела лица ове групе (5 људи) пре поста је била повишена. После поста је регистровано његово снижење у просеку за 9%. Пред почетак поста ХУГ је био повишен код 6 људи. Након поста његов просечни ниво је опао за 8%.

Исхрана за време поста у већини случајева има хиполипидемички ефекат, укључујући и испитанике с израженим поремећајем размене (Тошкова Т.А., Горска Ј.М., Јермакова И.П. Тезе за Први руски национални конгрес кардиолога, М. 200., стр. 125).

Тако смо добили податке о несумњивом снижавању нивоа липида (укупног холестерола, триглицерида, „опасног“ холестерола ниске густине) код верника на крају поста. Наравно, постојале су индивидуалне разлике: код појединих лица је запажено веће снижавање показатеља, код других мање, у зависности од многих фактора, које није могуће било узети у обзир – од особености размене материја сваког човека до степена уцркљености и строгости поштовања поста.

Пред крај поста се открило да су неки од прегледаних људи узимали више посне хране него што је то било потребно да би се најели (делимично стомакоугађање), други су злоупотребљавали послатице дозвољене за време поста (желе, медањаци, слатко) – стастољубље. Природно, сви су се у том периоду трудили да помогну ближњем, да посете болеснике, да дају милостињу, да опросте увреду, да се не љуте итд., односно да се боре с греховним навикама и да чине добра дела. Нажалост, једна болесница с тешком наследном хиперлипидемијом ПБ типа без обзира на то што је с њом разговарао православни лекар-кардиолог, која се налазила у сложеним односима с рођеним братом, није могла да му опрости увреду. Касније смо сазнали да се код ње развила тешка компликација – раслојавање анеуризме аорте, због чега је умало изгубила живот.

Да, увек треба имати на уму: *...Ако, дакле, принесеш дар свој жртвенику, и ондје се сјетиш да брат твој има нешто против тебе, остави ондје дар свој пред жртвеником, и иди, те се најпрвије помири са братом својим, па онда дођи и принеси дар свој*“ (Мт. 5, 23-25) и *„Јер ако опростите људима сагрјешења њихова, опростиће и вама Отац ваш Небески. Ако ли не опростите људима сагрјешења њихова, ни Отац ваш неће опростити вама сагрјешења ваша“* (Мт. 6, 14-15).

Наше податке о снижавању нивоа липида после поста потврдила је група истраживача Критског универзитета (Грчка). Научници су прегледали 120 православних Грка, од којих је половина држала пост. Измерили су им ниво холестерола и липопротеина крви на почетку и на крају поста.

Код оних који су поштовали вишедневни пост ниво холестерола и липопротеина ниске густине (ЛНГ) у крви је био нижи на крају поста него код оних који нису постили. Ниво липопротеина високе густине (ЛВГ) није се мењао услед поста. Код оних који су постили ниво општег холестерола се смањио за 9% и ниво липопротеина ниске густине за 12%. Код њих се такође повећао коефицијент сразмере ЛВГ/ЛНГ, што се такође сматра повољним за срце. Истина, ови нивои су поново расли кад су испитаници поново прешли на мрсну храну, али су ипак остали нижи од ранијег нивоа. То је омогућило истраживачима да закључе да поштовање поста даје дуготрајну заштиту од срчаних болести (<http://vera.mrezha.ru/447/14.htm>).

Професор И.А.Гундаров у књизи „Зашто умиру људи у Русији? Како да преживимо?“ (М., 1995.) пише да је открио директну везу између динамике преступности у Русији (духовно неповољна атмосфера) и динамике смртности. Он сматра да су фактори развоја многих болести, укључујући и болести срца и крвних судова – људски грехови. Гундаров И.А. је навео податке иностраног научног посматрања, по којем је међу људима који често одлазе у цркву у поређењу с другим верницима смртност од артеросклерозе и компликација била 2 пута нижа.

Свети оци су истицали важност поштовања умерености у узимању хране за време поста. Подсетићемо на речи светог преподобног Серафима Саровског:<sup>14</sup> „Пост се не

---

<sup>14</sup> О посту и храни. Из књиге: Како се односити према неверујућима и други савети преподобног Серафима Саровског о понашању у храму, породици и друштву. – М., 2002.

састоји само у томе да се једе ретко, већ у томе да се једе мало, и не у томе да се једе једном, већ у томе да се не једе много. Неразуман је онај испосник који чека одређени час, а за време трпезе се потпуно предаје наситом искушењу и телом, и умом.

...не правити разлику између укусних и неукусних јела. То је ствар својствена животињама, која у разумном човеку није достојна похвале. Пријатне хране се одричемо како бисмо умирили немирне удове тела и дали слободу деловању духа. Прави пост се не састоји само у изнуравању тела, већ и у томе да се онај део хлеба који си хтео сам да поједеш да ономе ко је гладан: *Блажени гладни, јер ће се наситити* (Мт. 5, 6). А Црква има правило: они који не држе свете постове и целе године среду и петак много греше. ...Бог све казне данас и шаље управо због тога што су људи данас презиру уставе Свете Цркве и светих отаца и угледајући се на пагане, не само да не посте средом и петком, него и саме постове и празнике крше и све крше.“

На питање да ли се може јести мрсно за време поста ако је некоме штетна посна храна и лекари наређују да се једе мрсно преподобни Серафим Саровски је одговорио: „Хлеб и вода ни за кога нису штетни. Како су људи раније живели по сто година? Неће човек живети само од хлеба, већ од сваке речи, које излази из уста Божијих. А што је Црква одредила на седам Васељенских сабора то испуњавај. Тешко ономе ко дода или одузме овоме и једну реч... Каква је корист човеку ако цео свет стекне, а души својој науди? Господ нас позива: *ходите к Мени сви уморни и обременени и Ја ћу вас умирити: јер је јарам Мој благ и бреме је Моје лако*, - али ми сами не желимо.“

Као што је већ било речи, кад се ради о ублажавању поста за децу, исцрпљене болеснике и старија лица, уставом Цркве се дозвољава да они у одређено време једу мрсну храну. Али чак и у овим случајевима свештеници праве разлику. Уједно су учестали случајеви кад већ уквљени људи који пате од болести желуца и црева, жучне кесе, јетре, панкреаса и остеопорозе моле свештенике да им дозволе да у току поста узимају млеко, млади сир, киселе млечне производе. Међутим, данас је ситуација таква да болести система за варење заузимају водећу позицију после болести срца и крвних судова и онколошких оболења.<sup>15</sup> Ови људи не схватају да је Главни Лекар и Исцелитељ Сам Господ, а тим пре за време постова које је одредио. У овим периодима, као што је познато, преовладавају вегетеријанска храна и јела од рибе, која су исцељујућа због хранљивих материја и биолошки активних компоненти у њима, која су у стању да значајно ослабе многе симптоме наведених болести и да доведу до ремисије и излечења. О корисности поста с духовне и медицинско-биолошке тачке гледишта уз постојање хиперлипидемије, која прати артериосклерозу и њене клиничке појаве већ смо говорили.

О свакој намирници која се користи за време поста и њеним корисним својствима која се откривају из године у годину налазимо податке у многим књигама. Између осталог, навешћемо књиге као што су „Све о дијети“ М.М.Гурвича (М., 1996.), „Башта у славу Божију“ Р.Т.Богомолове (М., 2003) и др. Наша знања о саставу свима познатих и „баналних“ производа стално се допуњују због достигнућа медицине, биохемије и фармакологије. Ево, на пример, свима позната, наводно „простонародна“ **цвекла**. Она се не може често видети на трпези и чак се не укључује сваког дана у обичан мени. Али, за време постова се појављује чешће. Какав је њен „досије“? Цвекла садржи мало беланчевина – свега 1,3-2,7%, али у њу улазе незаменљиве аминокиселине (лејцин, лизин); шећера има 8-12%. У њој је пронађена гама-аминомасна киселина која игра важну улогу у

<sup>15</sup> По нашем мишљењу узрок за ово јесте употреба некавалитетних намирница, синтетичке и полусинтетичке хране, о чему је раније било речи.

размени материја великог мозга. Она у организму обавља функцију неуромедијатора централног нервног система, спречава пренапрезање нервних ћелија, има умирујуће дејство. Од гама-аминомасне киселине (ГАМК) створен је фармаколошки препарат који побољшава метаболизам мозга, има ноотропно, седативно дејство и спречава грчеве. Пектини цвекле (1,1%) помажу размножавање корисне микрофлоре, везивање и изbacивање из црева токсина, производа распада, соли тешких метала. Јабучка, лимунска, винска и млечна органска киселина имају бактерицидно дејство на патогене и условно-патогене бактерије, играју важну улогу у варењу хране. Обојене материје цвекле и флавоноиди који се у њима налазе поседују способност да одстрањују грчеве крвних судова, повећавају чврстину капилара, снижавају артеријски притисак; оне имају антирадијационо и антиканцерогено дејство.

Сок црвене цвекле се користи у онкологији. Алкалоидна једињења која улазе у састав цвекле – бетаин и бетанин учествују у стварању холина, који побољшава рад јетре. Узимање цвекле снижава садржај холестерола у крви, побољшава размену масти. Јединствена сразмера натријума и калцијума (10:1) помаже растварање калцијума и његово изbacивање из организма. Као што је познато, прекомерна количина калцијума у организму доводи до његовог таложења на зидовима крвних судова заједно с холестеролом. У цвекли има много корисних микроелемената. То је хром који регулише тонус крвних судова и спречава стварање тромбова у њима. Затим јод који поседује антисклеротичка дејства. Цинк побољшава оштрину вида, осим тога продужава дејство хормона панкреаса. Кобалт стимулише стварање еритроцита у коштаног сржи.

Саопштићемо такође најновије податке о першуну, мирођији и целеру.

**Першун** је необично богат витаминима и минералним елементима, зато помаже при хроничном умору и исцрпљености. У њега улазе витамини В1, В2, В6, К, РР, каротин. У њему се садржи до 7% етерског уља, као и флавоноиди, фитонциди, гликозиди, соли магнезијума, калцијума, гвожђа и флуора. Захваљујући избалансираном садржају калцијума и калијума препоручује се да се он чешће узима у болестима срца и крвних судова, при дијабетесу, приликом поремећаја мокрења. Першун има спазмолитичко, бактерицидно, десензибилирајуће (противалергијско) дејство, такође појачава мокрење, издвајање зноја и жучи, појачава апетит и секреторну делатност желуца и ублажава болове. Осим тога, регулише размену соли и изbacује токсичне материје и соли тешких метала. При интоксикацији организма има детоксицирајуће дејство, нормализује процесе размене. Першун садржи значајну количину селена; овај елемент се сматра антиканцерогеним фактором. Откривено је његово умирујуће дејство. Першун захваљујући високом садржају витамина С и гвожђа помаже стварању крви, тонира организм, спречава стварање тромбова.

**Целер.** Поседује дејство укрепљења целог организма и оздрављујуће-превентивно дејство. Он тонира нервни систем, стимулише рад надбубрежних жлезда, помаже мршављење. Целер поседује лаксативно, антисептичко, тонирајуће дејство. Садржи витамине А, В, С, макро и микро елементе: магнезијум, манган, гвожђе, јод, бакар, фосфор, флуор, а такође холин и аминокиселине – тирозин и глутаминску киселину. Целер помаже регенерацију ткива, добро зацељује ране. Корен целера осим беланчевина и витамина садржи киселину шчавелја (дивљи спанаћ) и фолијску киселину, каротин, угљене хидрате, соли калијума, калцијума, натријума; помаже размену материја, успорава процесе старења.



**Мирођија** садржи етерско уље. У свежој мирођији има витамина С, В1, В6, никотинске и фолијумске киселине, као и рутина, соли калијума, гвожђа и фосфора. Мирођија поседује противупално дејство, шири крвне судове, има антисептичко дејство које помаже искашљавање, спазмолитичко и умирујуће дејство. Она појачава апетит, стимулише делатност млечних жлезда, појачава имунитет. Корисна је приликом хипертоничне болести и стенокардије, артериосклерозе, појачава секрецију желудачног сока, поседује активно дејство излучивања жучи. Као лекарско средство користи се приликом болести органа стомака: јетре, желуца и црева.

Податке о овим биљкама преузели смо са сајта [www.medicus.ru](http://www.medicus.ru).

**Шипак**, који садржи велику количину витамина С појачава апсорпцију гвожђа из свих других намирница. Јача зидове крвних судова, појачава имунитет.

**Сушена кајсија** појачава ниво хемоглобина, убрзава перисталтику црева. Калијум који улази у њен састав јача срчани мишић, спречава аритмије.

Занимљиво је да у **пасуљу** има исто гвожђа колико и у месу. Пасуљ избацује токсичне материје, холестерол.

**Овсена каша** (херкулес) која је свима позната из детињства побољшава варење, избацује холестерол и представља благи лаксатив. Битно повећава количину хемоглобина.

Наравно, не можемо да наведемо податке о свим другим намирницама које се узимају за време постова – поврћу, воћу, бобицама, печуркама, семенкама, кошгуњавом воћу, зрневљу, махунаркама, риби, кавијару, вину – њиховој хранљивој вредности и корисним својствима. О томе је написано на десетине књига и чланака, као и о кулинарским рецептима и јелима од њих и начину припреме. Само их треба вешто варирати и комбиновати узимајући у обзир индивидуалне особености. Киселе млечне производе у ово време потпуно замењују рагуи од поврћа: бундеве, тиквица, морске репе и махунарки, које чак имају предност у односу на киселе млечне производе. „Корисни“ микроби који у њих улазе (лактобацили, бифидобактерије, стрептококе) лоше се адаптирају у цревима и треба да се узимају стално, практично до краја живота при одговарајућим симптомима. А набројано поврће и махунарке стимулишу раст и размножавање сопствених корисних бактерија, што физиолошки даје добре резултате у обнављању функција желуца и црева, отклањања појава болести. Цвекла у потпуности замењује млади сир, иако, наравно, по саставу није потпуно иста. Али каква изузетно корисна својства за организам има, управо смо навели. Не морамо да говоримо о томе колико су корисне каше. Није случајно што се примењују у дечјој исхрани, приликом поремећаја варења изазваних интоксикацијом (препуњавањем организма токсинима), јаким и хроничним цревним инфекцијама, код болесника који су исцрпљени после различитих болести.

Недавно су научници са универзитета Манитоба (Канада) дошли до закључка да се људима који пате од дијабетеса или поремећаја резистентности на глукозу препоручују јела од **хељде**. Испоставило се да у хељди постоје материје које су у стању да снижавају садржај глукозе у крви. У току истраживања испоставило се да се код људи који су дуго времена јели хељду садржај глукозе у крви смањио за 20-25%. Сад се открило које компоненте хељде су одговорне за то. Посматрања људи потврђена су експериментима на животињама – пацовима с дијабетесом с инсулинском зависношћу. У исхрану ових животиња уведен је екстракт добијен из семена хељде. Оваква храна је у просеку за 13% снизила ниво глукозе у крви болесних животиња (J. Agricultural and Food Chemistry. –

2003., бр. 12). Осим тога, хељда садржи много гвожђа и незамењивих аминокиселина што је корисно за стварање крви.

Видели смо какву корист пост доноси за снижавање нивоа холестерола и других масти. Исхрана за време поста има превентивно и оздрављујуће дејство приликом поремећаја размене масти (прекомерно уношење хране, гојазност), малокрвности, артритисима и артрозама, укочености, дијабетесу и другим болестима. Низ намирница – поврће, воће, бобице и др. неки људи који посте не подносе. Тада их треба заменити другима. Тако неки људи не подносе печурке, јер немају фермент трегалозу, који цепа беланчевине из печурака. Приликом употреба купуса у сировом облику, посебно у већим количинама може доћи до надутости стомака, тежине у желуцу, мучнине. Људи који болују од болести желуца и јетре треба опрезно да се односе према употреби црног и белог лука и роткве због етерских уља која садрже и која имају надражујуће дејство. Не сме се у великим количинама узимати сок од шаргарепе, јер може да се појави тромост, главобоља, повраћање, па чак и повишена температура. Слатка паприка је забрањена приликом болести срца и крвних судова, поремећаја ритма срца и повишеном крвном притиску. Шчавелј не треба јести у случају камена у бубрезима и жучи и поремећаја у размени материја.

За време постова кад се углавном користи вегетеријанска дијета, посебно за време Великог поста, варење хране се претежно одвија у дебелом цреву које је богато микрофлором. Нормална микрофлора отворених шупљина нашег тела се сад сматра својеврсним органом, толико је велик њен значај за одржавање имунитета, гушење канцерогенезе и развој адаптационих заштитних реакција после свих неповољних утицаја. Микроби који улазе у састав микрофлоре црева као што су лактобацили (млечно киселе бактерије), бифидобактерије, ентерококе, пропионо-бактерије, цревне бактерије и друге спречавају развој штетних бактерија – патогених и условно-патогених. Ово је повезано с тим што производе млечну, сирћетну, пропионску киселину, водород, лизоцим, алкохол, испарљиве масне киселине.

Осим тога, у здравом организму микрофлора црева ствара витамине: В1, В2, В12, фолијумску киселину, витамин К и биотин, који се активно укључују у метаболичке процесе. Сва микрофлора представља површину која поседује својства апсорпције, детоксикације и изbacивања патогених бактерија и токсина који често доспевају у систем за варење заједно с храном. Бактерије црева учествују у варењу хране допунским цепањем беланчевина, масти и угљених хидрата. Бактерије криптогаме приликом ницања у вегетативне облику у стању су да издвајају значајну количину протеолитичких фермената који погодују варењу компоненти хране и њиховом усвајању. Бифидобактерије и лактобацили помажу усвајање соли калцијума, витамина Д и гвожђа. Корисни цревни микроби снижавају ниво мокраћне киселине, асимилију холестерол. Они деконјугирају киселине жучи које се затим укључују у варење хране. Осим тога, представници нормалне микрофлоре црева снижавају ниво холестерола у плазми путем његове асимилације, апсорпције и посредно – кроз његово учествовање у размени киселина жучи. Карактеристично је да су бактерије представници нормалне микрофлоре, допунски извор беланчевина у организму. Нормална микрофлора црева регулише моторно-евакуаторну функцију система за варење, учествује у размени воде и соли.

У дисбактериози црева, која је толико раширена у наше време, запажа се поремећај преноса кроз зидове црева производа цепања основних хранљивих материја, соли гвожђа и калцијума, што доводи до снижавања имунитета, повећања склоности ка алергијама,

поремећаје размене минерала. Осим тога, у дисбактериозама црева због смањења количине представника микрофлоре црева, који деконјугирају киселине жучи ова важна функција микрофлоре може да отпадне или да се снизи. Услед тога неконјунгиране киселине жучи изазивају надражљивост слезине црева, појачавају њену упалу и још више подржавају дисбактериозу.

За време поста кад се узима углавном вегетеријанска храна варење хране се концентрише у дебелом цреву, у корисној микрофлори се услед овакве наше исхране, богате хранљивим влакнима, појављује довољна количина супстрата на којем се она размножава у значајној количини и испољава многа горе наведена повољна својства за организам. Резултат је побољшање рада црева, појачавање антитоксичне и других функција јетре, побољшање рада система за лучење жучи, жучне кесе и других органа система за варење хране, имунитет, рад срца и крвних судова, ендокринолошки систем („Антибиотици и хемотерапија“, бр. 9/2000, стр. 60-65).

Свештеницима се често поставља питање како да се трудне жене хране за време поста? Лекари најчешће препоручују саветовање с лекаром, пошто нема обавезних правила Цркве у вези с овим питањем. Свештеник Андреј Лоргус сматра да за труднице пост треба да буде органичен. Степен учествовања у посту одређују се заједно духовник и лекар који прати трудну жену. Притом се треба руководити општим правилима:

1. Пост не сме негативно да утиче ни на здравље детета, ни на здравље мајке.
2. Трудноћа није повод за неумереост. Треба имати на уму да се пост не састоји само у јелу.
3. Пост трудне жене је строго уздржавање од свега што може да наруши здравље детета и ње саме. Ако укућани инсистирају на томе да трудна жена не пости треба да пристане на то како би сачувала мир у породици. Ако трудна православна жена има чврсту жељу да обавезно пости, има много препорука за труднице које се придржавају вегетеријанске дијете. Потребни елементи који се садрже у месоу, могу се заменити другим намирницама.

Пост је чистота помисли и време посебног молитвеног стања. Он треба да буде време појачане мајчине молитве, стражења и самоконтроле. Главне молитве будуће маме треба да буду упућене Мајци Божијој. Пресвета Богородица у трудноћи помаже онима који се обраћају Њеним иконама „Помоћница у порођају“, „Целив Јелисавете“, „Теодоровска“, „Реч постаде тело“ и другима. (Интернет, Православни живот. Округли сто. 2002.).

Ј.Прокопенко (Медицинска клиника за репродукцију „МА-МА“, info@ma-ma.ru) сматра да придржавање режима исхране за време трудноће треба да буде у складу с потребама жене. Довољно је да се одрекне меса, али да добија беланчевина с рибом и млеком. Ако жена и у обичном животу не узима често месо, промене у исхрани за време њене трудноће биће врло не приметне. Исто је ако је жена вегетеријанка.

За време трудноће често долази до анемије услед недостатка гвожђа (АНГ). Анемија (малокрвност) карактерише се снижавањем нивоа хемоглобина и броја еритроцита. Узрок настанка анемије код трудних жена јесте то што плод који расте користи гвожђе и недовољна компензација његовог дефицита уз помоћ исхране. Анемија може бити повезана с недостатком беланчевина и витамина у исхрани. По подацима Министарства здравља за последњих пет година се у нашој земљи нагло повећао број трудница које пате од АНГ што доводи до гладовања плода у вези с кисеоником и неповољно се одражава на развој нервног система детета. До 80% беба се рађа с

последницама овакве хипоксије. Главни разлог нису постови или дијете, већ недостатак новца за пуновредну исхрану, посебно у периоду зима-пролеће.

Замоли ли смо Т.И.Колошејнову, мр мед. наука, шефа одељења диспанзера дома здравља Хематолошког научног центра РАМН и А.Ј.Семјонову, главног научног сарадника, мр мед. наука, да нешто кажу о анемији трудница и њиховом лечењу. Оне су саопшtile следеће.

Проблем недостатка гвожђа је један од најактуелнијих, због његове велике распрострањености у свим узрасним групама становништва. Ова болест спада у категорију социјалних, које се најчешће срећу у неразвијеним земљама с ниским животним стандардом, чешће него у земљама Западне Европе и Северне Америке. У последње две деценије ниво анемија с недостатком гвожђа се у нашој земљи повећао због погоршања материјалног стања.

Познато је да се недостатак гвожђа код мајке негативно одражава на рађање потомства. Зато су трудне жене и бебе у групи ризика за развој АНГ. Плод добија гвожђе од мајке у току целе трудноће, али посебно интензивно у трећем тромесечју. Позитиван биланс гвожђа код плода обезбеђује се низом механизма, које пре свега регулише плацента. Савршени транспортни механизми плаценте обезбеђују плоду довољну количину гвожђа, чак и поред његовог дефицита код мајке. Међутим, дефицит гвожђа и АНГ мајке може постати узрок развоја АНГ код детета у постнаталном периоду. Код деце рођене након трудноће с компликацијама знатно брже се троше резерве гвожђа. АНГ мајке негативно се одржава на стање плода, изазивајући промене фетоплацентарног комплекса, што бива узрок асфиксије, успорене адаптације новорођенчета на услове ванутробног живота.

На фону недостатка гвожђа код трудница се често запажају компликације: слабост приликом порођаја, рађање мртве деце, побачаји, атонијска крварења. Утврђена је директна зависност између количине губитка крви и изражене анемије.

Преписивање препарата гвожђа за време трудноће и у периоду лактације спречава практично неизбежно пустошење резерви гвожђа код мајке и развој анемије код ње, смањује вероватноћу настанка неких компликација приликом порођаја.

У савременој медицини постоји мноштво препарата гвожђа, како за унутрашњу примену, тако и за паренатално увођење. Препарати за унутрашњу примену пре свега садрже соли двовалентног гвожђа, али имају такође и сложене полунуклеаре с тровалетним гвожђем.

Просечна терапеутска доза сваке просте соли износи 100-200 мг дневно. Феротерапија се врши до достизања клиничко-хематолошке компензације: нормализације нивоа хемоглобина и показатеља размене гвожђа. Терапија траје 2-4 месеца.

Опште је познато да се приликом лечења АНГ предност даје пероралним препаратима гвожђа. Често се користе препарати пролонгираног дејства: тардиферон ретард, сорбифер-дурулес (издвајање активне материје након 6-8 сати уз минимум контраиндикација). Последњих година на руском фармаколошком тржишту су се појавили препарати нове генерације, засад још увек малобројна група једињења гвожђа: полималтозни комплекс хидроксида гвожђа, малотофер, полусинтетички комплекс гвожђа и протеина – ферлатум. Предност ових препарата јесте то што их добро подносе желудац и црева, код њих практично нема контраиндикација и поседују високу терапеутску приступачност. Могућа је истовремена примена антиоксиданаса (витамин Е) с циљем корекције метаболичких поремећаја.

Треба имати на уму да АНГ није могуће купирати без препарата гвожђа, само дијетом, која се састоји од намирница богатих гвожђем. Максимална количина гвожђа која се може апсорбовати из хране уз њен висок садржај износи 2,5 мг дневно. Без обзира на то, храна треба да буде пуновредна, да садржи довољну количину гвожђа које се добро апсорбује и довољну количину беланчевина (биљних и животињских).

Православне жене треба, имајући у виду вишедневне и једнодневне постове у току године, више да користе у исхрани биљне беланчевине (пасуљ, суви грашак, печурке, плаве патлицане, сочиво, пиринач), а у данима кад је дозвољено – рибу. Сврсно сходно је 2-3 пута годишње контролисати крв, 1-2 годишње контролисати гвожђе.

Превенција дефицита гвожђа у организму треба да се врши код трудница, посебно ако трудноће следе једна за другом у кратким интервалима. Превентивна примена препарата гвожђа препоручује се 2 пута годишње у дневној дози 100-200 мг у току четири недеље.

Неким женама које су у узрасту кад могу да рађају по препоруци лекара потребне су кратковремене терапије гвожђа сваког месеца у одређеним периодима.

Лечење и превенција АНГ треба да се врше код интернисте с контролом анализе крви, а трудним женама је истовремено потребно контрола код интернисте и акушера-гинеколога.

Ако је откривена анемија приликом опште анализе крви не треба журити с кршењем поста. Мрсном храном се анемија свеједно неће излечити. Треба утврдити узроке анемије. Њих има неколико:

1. Најчешћи узрок је недостатак гвожђа. На њега указује низ показатеља опште анализе (хипохромија – низак садржај хемоглобина у ериторициту, низак хемоглобин при нормалном садржају еритроцита). Ради потврде треба испитати и серумско гвожђе.

2. Хемолиза (хемолитичка анемија) може бити условљена наследним или стеченим болестима. За откривање хемолизе испитује се општа и биохемијска анализа крви, за неке његове скривене форме врше се спацијална испитивања у специјализованим установама.

3. Недостатак витамина: цианокобаламина (В12) и фолијумске киселине. На ову врсту анемије се може посумњати на основу опште анализе крви (необичан облик еритроцита, хиперхромија), ради потврде се испитује кичмена мождина у специјализованој медицинској установи.

4. Болест крви.

Анемије 2-4 се срећу много ређе од АНГ, ови облици захтевају преглед и лечење код лекара-хематолога.

#### **Недостатак гвожђа у организму може да настане:**

- код детета ако није добило довољно гвожђа од мајке за време трудноће и ако га касније није добијало у довољној количини кроз храну;
- код девојака и жена у сваком узрасту, али најчешће у пубертету и пред климакс, као и код оних које пате од обилних месечних губитака крви;
- код мушкараца и жена било ког узраста приликом хроничног губитка крви (чир на желуцу и дванаестопалачном цреву, хронични хемороиди, болести бубрега, праћена хематуријом, у случају злоћудних тумора због крварења из канцера и др.). Анемија је симптом за испитивање наведених болести;
- за време трудноће.

Треба лечити узрок анемије. За лечење саме анемије треба примењивати препарате гвожђа, а у случају неподношења пероралних препарата могу се примењивати инјекције;

лечење треба вршити с контролом опште анализе крви и испитивања серумског гвожђа. Касније треба вршити превентивне терапије.

Како истиче професор М.И.Шехтман у чланку „Анемија услед недостатка гвожђа и трудноћа“ („Гинекологија. Часопис за лекаре“, бр. 6/2000, т. 2), није откривен већи број случајева АНГ код жена које су пре трудноће биле вегетеријанке и које су наставиле тако да се хране за време трудноће.

И, наравно, трудне жене треба што је могуће чешће да се исповедају и причешћују Светим Даровима, посебно за време постова.

Обратимо пажњу на то да се науком о исхрани препоручује балансирана исхрана с енергетском вредношћу у просеку око 3000 килокалорија, с комплетом потребних хранљивих материја (беланчевина, масти, угљених хидрата, микро и макро елемената, витамина). Она предвиђа одређену сразмеру основних компонената – беланчевина, биљних и животињских масти, угљених хидрата, аминокиселина итд., задаје њихове одређене норме за различите групе становништва. Имајући у виду концепцију избалансиране исхране израђена је савремена технологија индустријских производа рафинираних намирница, која предвиђа максимално удаљавање такозваних баластних материја. До чега је довела таква наука види се после појаве многобројних компликација или болести услед узимања рафинираних намирница, смањивања количине поврћа и воћа у исхрани, коришћења очишћених зрнастих култура. Ово је приказано у табlici наведеној у монографији А.М.Угољева (табл. 2).

Таблица 2

<b>Прекомерна исхрана</b>	
Угљеним хидратима, рафинираним густином и шећерима	Беланчевинама
<b>Болести, поремећаји</b>	
болести срца и крвних судова: инфаркти миокарда, хипертонија, артеросклероза, варикозно ширење вена, тромбоза, хронични бронхитис, емфизема плућа; болести желуца и црева, трофички чиреви, гастритис, ентеритис, колитис чира, хемороиди; слепо црево, холециститис, пиелонефритис, изазван цревном бактеријом; холециститис, камен у жучи, камен у бубрегу, дијабетес, хиперлипидемија, токсикоza трудноће, епилепсија, депресија, расејана склероза, парадентоза	болест срца и крвних судова: повишен притисак, артеросклероза, тромбофлебитис, емболија, микроангиопатија, дијабетес, хиперхолестеринемија, токсикоza трудноће
<b>Превенција</b>	
смањење употребе рафинираних угљених хидрата који се лако усвајају	смањење употребе белачевина

### Синдроми повезани пре свега с поремећајем исхране<sup>16</sup>

<sup>16</sup> А.М.Угољев. Еволуција варења и принципи еволуције функција. – Л., 1985.

Пракса држања постова која траје две хиљаде година показује да су количинске норме исхране у складу с концепцијом балансиране исхране значајно повишене. Иако се претпоставља разноврсна исхрана за здравог човека она је стална по извору намирница у току месеци и година. Болесник се придржава одређене лекарске дијете.

Али у овим дијетама чак и за болеснике који пате од артериосклерозе обавезно су присутне намирнице животињског порекла (месо, месни производи, млеко, млади сир, јаја) премда у умереној количини.

Сад ћемо погледати календар постова и јела из књиге „Кухиња православног поста“ која је написана узимајући у обзир правила Цркве.

На овој шеми је наведен по данима карактер хране, начин њене припрема за време разних постова: топла, сувоједење, с уљем, без уља. Обратимо пажњу на фус-ноту таблице. Знамо да су се у ранијим вековима православни хришћани, изузев оних који су путовали и болесних, трудили да се придржавају управо овакве шеме и нико није молио за њено ублажавање. Све ово има своју физиолошку основу. Приликом сувоједења „нестаје“ уље, али се следећег дана појављује. У суштини добија се дан за растерећење тела, јер је ниска калоричност хране која се узима. Следећег дана употреба уља има јако дејство избацивања жучи, масноћа се деконјугира и укључује се у размену жучних киселина у јетри, жучној кеси и цревима. Има дана, истина, они су малобројни – прва и последња недеља Божићног и Великог поста – кад се храна узима у много мањем обиму, а има дана – уочи Божића и уочи Васкрса – кад се уопште не једе.

Наука је недавно установила да у том случају долази до јачања функционалне активности макрофага, који учествују у имунитету (Часопис за микробиологију, 1991., бр. 8, стр. 68-71). Сетимо се такође да често приликом повишене температуре тела код човека (инфективне болести) губи апетит. Ради се о томе да ако нутријенти (хранљиве материје из хране) и даље доспевају организму што помаже поспешивање размножавања неких микроба и вируса. Али организам сам регулише процесе и на тај начин се путем кратковременог гладовања „брани“, појачава се издвајање интерферона, антитела, макрофага, хормона.

#### Календар постова и трпеза

Периоди	понедељак	уторак	среда	четвртак	петак	субота	недеља
Велики пост	сувоједење	топла, без уља	сувоједење	топла, без уља	сувоједење	топла, с уљем	топла, с уљем
Пролећни месојед			риба, топла с уљем		риба, топла с уљем		
Петровски пост	топла, без уља	риба, топла с уљем	сувоједење	риба, топла с уљем	сувоједење	риба, топла с уљем	риба, топла с уљем
Летњи месојед			сувоједење		сувоједење		

Успенски пост	сувоједене	топла, без уља сувоједене	сувоједене	топла, с уљем	сувоједене	риба, топла с уљем	риба, топла с уљем
Јесењи месојед			сувоједене		сувоједене		
Божји пост	до 19.12 .	топла, без уља	риба, топла с уљем	сувоједене	риба, топла с уљем	сувоједене	риба, топла с уљем
	20.12 .-1.1.	топла, без уља	топла с уљем	сувоједене	топла, с уљем	сувоједене	риба, топла с уљем
	2.- 6.1.	сувоједене	топла, без уља	сувоједене	топла, без уља	сувоједене	топла, с уљем
Зимски месојед			риба, топла на уљу		риба, топла на уљу		

\*Сувоједене – хлеб, вода, воће, барено поврће, компот.

Ова таблица је ствар препоруке. Степен строгости поста свако усклађује са својим физичким и духовним стањем.

Укупан број постних дана (заједно с постовима сваке недеље) – је већи од 200 (220-240). Овде треба додати постове уочи Тајне Причешћивања Светим Даровима.

Постоје подаци православног алерголога А.В.Осипове да се храна православног поста може сматрати за храну која се приближава специјалној хипоалергијској дијети за људе који болују од алергије.<sup>17</sup> Од 200 посматраних пацијената који пате од бронхијалне астме испоставило се да је само 15 православаца. Код њих је запажено смањење броја напада за време постова, није било тешких напада. А.В.Осипова је навела закључак до којег је дошла Национална академија за исхрану САД: сврсисходнија и кориснија за здравље људи није стална балансирана исхрана, већ систем мењања узимања месне и вегетеријанске хране. Истина, до истинског значаја православног поста, духовног и телесног још није дошла.

„Не виче ли мудрост? И разум не пушта ли глас свој? Наврх висина, на путу, на распутицама стоји, код врата, на уласку у град, гдје се отворају врата, виче: вас вичем, о људи, и глас свој обраћам к синовима људским. Научите се луди мудрости, и безумни оразумите се. Слушајте, јер ћу говорити велике ствари, и усне моје отворајући се казиваће што је право. Јер уста моја говоре истину, и мрска је уснама мојим безбожност. Праве су све ријечи уста мојих, ништа нема у њима криво ни изопачено. Све су обичне разумному и праве су онима који налазе знање. Примите наставу моју а не сребро, и знање радије него најбоље злато. Јер је боља мудрост од драгога камења, и што је год најмилијех ствари не могу се изједначити с њом. Ја мудрост боравим с разборитошћу, и разумно знање налазим.

<sup>17</sup> Осипова А.В. Пост с тачке гледишта лекара-алерголога. У књизи: Црква и медицина. – Минск, 1997., стр. 150-162.



Страх је Господњи мржња на зло; ја мрзим на поноситост и на охолост и на зли пут и на уста опака. Мој је савјет и што год јест; ја сам разум и моја је сила. Мног царев и царују, и владоци постављају правду. Мног владају кнезови и поглавари и све судије земаљске. Ја љубим оне који мене љубе, и који ме добро траже налазе ме. У мене је богатство и слава, постојано добро и правда. Плод је мој бољи од злата и од најбољег злата, и добитак је мој бољи од најбољег сребра. Путем праведнијем ходим посред стаза правце, да онима који ме љубе дам оно што јест, и ризнице њихове да напуним. Господ ме је имао у почетку пута својег, прије дјела својих, прије свакога времена. Прије вијекова постављана сам, прије почетка, прије постања земље. Кад јоште не бијаше бездана, родила сам се, кад још не бијаше извора обилатијех водом. Прије него се горе основаше, прије хумова ја сам се родила; још не бјеше начинио земље ни поља ни почетка праху васиљенском; кад је уређивао небеса, ондје бијех; кад је размјеравао круг над безданом. Кад је утврђивао облаке горе и кријепио изворе бездану; кад је постављао мору међу и водама да не преступају заповијести његове, кад је постављао темеље земљи; ада бијех код њега храњеница, бијех му милина сваки дан, и веселях се пред њим свагда; веселях се на васиљеној његовој, и милина ми је са синовима људским. Тако дакле, синови, послушајте ме, јер благо онима који се држе путова мојих. Слушајте наставу, и будите мудри, и немојте је одбацити. Благо човјеку који ме слуша стражећи на вратима мојим сваки дан и чувајући прагове врата мојих. Јер ко мене налази, налази живот и добија љубав од Господа. А ко о мене гријеш, чини криво души својој; сви који мрзе на ме, љубе смрт (Приче 8, 1-36).

### Закључак

Овај део књиге је упозорење на сатанску лаж која обавија Русију у области медицине, и која се брижљиво маскира кријући се бригама о милосрђу, о здрављу становништва Русије које се топи на очиглед. Инсистира се на храни – на ономе без чега људи не могу да живе. Она одржава телесне и духовне снаге. Исхрана која се заснива на правилном билансу беланчевина, угљених хидрата, масти, комбинацији витамина, микроелемената, кофактора, соли, метаболита, који се садрже у природним намирницама и производима од њих. Храна се усваја захваљујући аутобиотехнолошким процесима које је Господ усадио у сваки организам.

У књизи је приказано шта се крије иза лицемерне бриге нашег здравства и владе о здрављу људи, чији је стаставни део повезан с употребом квалитетне природне хране. Шта нам је донело „тржиште“? Привидно изобилје намирница у продаји. Али какав је квалитет ове робе и хране, која се прво припрема и продаје у многобројним киосцима и на тезгама, и која се на енглеском назива “fast food”? Скоро да нема природне основе у овим намирницама, али су зато допуњене вештачким компонентама и састојцима: конзервансима, ароматизаторима, средствима за дизање теста, побољшивачима укуса, имитаторима мириса и изгледа месних и других производа. То је вештачка, полусинтетичка и синтетичка храна, која садржи ерзац-масти – маргарине, мајонезе, кечапе, производе од меса, хлебо-пекарске производе и слаткише. Оваква храна се лоше усваја, вари се, садржи много токсина и канцерогена. Све ово води ка појачавању до максимума механизма детоксикације, слабења имуног, ендокриног и других система. А недавно су нас „обрадовали“ проширеним увозом генетски-модификованих (ГМ) намирница (поврћа и воћа и производа широко асортимана направљених од њих).

Текући догађаји у земљи показују какав поглед на свет нам се намеће. Да би се упропастила Русија пре свега треба развратити душу народа, што се и чини. Шири се духовна зараза потрошње, материјализма, ташгине и гордости, пуна најнижих страсти. Истовремено се врши и телесно уништење – све како би се погоршало здравствено стање људи, скратио живот, како би се људи упропастили.

Разобличавајући сатанистичке изворе безмерне гордости самозваних претендената на светску владавину – фарисеја и књижевника Исус им је рекао: *...Вама је отац ђаво и жеље оца својега хоћете да чините* (Јн. 8, 42). Због зависти и злобе Христос је био осуђен на смрт. У књизи „Руски чвор“ (Санкт-Петербург, 2001.) блаженопочивши митрополит Санкт-Петербуршки и Ладоски Јован, овако описује следеће догађаје: „Али, испоставило се да је Он као распет још страшнији за богоборце. Хришћанство је нагло освојило свет, све даље и даље одмичући сан о господареву. Тада је хришћанској Цркви објављен рат. Христомрсци нису могли отворено да га воде – нису имали довољно снаге. Њихово оружје у овом рату постала су тајна друштва и организације, који су се крили иза наизглед добре делатности, а за циљ су имале: да свргну хришћанство, да униште националне државе и да тако припреме „добровољно“ уједињење света у оквирима јединствене међународне политичке структуре под влашћу јединствене светске владе. Његов председник по замисли „архитеката“ овог „друштвеног дома“ треба да оваплоти у живот вишевековни сан о владању светом. Хришћани су овог будућег светског диктатора назвали антихрист.“

Ми постајемо савременици последњих времена. Више није... *близу, на вратима*; „него... антихрист на вратима као реална политичка могућност наших дана више не изазива сумњу. Након подизања „гвоздене завесе“, распада СССР-а на рушевинама некадашњих хришћанских држава уз помоћ безбројних међународних банака, фондова, комитета, саветовања и организација грозничаво се подиже наказна вавилонска кула „новог светског поретка“. Њене плодове је цео свет јасно видео у Југославији (Србији), Ираку, Русији. У житијима светаца постоји прича о преподобном Марку Атинском који је у пустињи провео 95 година. Пред одлазак преподобног из овог света посетио га је ава Серапион. У беседи с њим преподобни Марко је упитао: „Да ли и данас у свету има неких светаца који чине чуда, као што је Господ рекао у Свом Јеванђељу: *Ако имате вјере колико зрно горушично, рећи ћете гори овој: пређи одавде тамо, и пређи ће* (Мт. 17, 20)?“ Док је светац изговарао ове речи планина се померила са свог места за око 2 км и приближила се мору. Свети Марко се придигао и приметивши да се планина помера рекао је обративши јој се: „Нисам ти наредио да се помериш с места, већ сам разговарао с братом; зато стани на место.“ Затим је приметивши страх аве Серапиона, преподобни упитао: „Зар ниси видео оваква чуда у току свог живота?“ „Не, оче,“ одговори он. Тада преподобни Марко уздахнувши, горко заплака и рече: „Тешко земљи, зато што се њени хришћани тако само по имену називају, а у ствари нису такви.“

Нажалост, у наше време је вера још више ослабила.

Старац Алексије из Зосимовске пустиње је гласно упитао: „Ко то овде прича да је пропала Русија, да је погинула? Не, не, није пропала, није погинула и неће погинути, неће пропасти, него руски народ кроз велика искушења треба да се очисти од греха. Треба се молити и ватрено кајати. Русија неће пропасти, и није погинула“ (Православна Русија, 1970., бр. 1, стр. 90).

„Стресите сан чамотиње и лењости, синови Русије! Погледајте славу њених страдања и очистите се, умијте се од грехова ваших! Учврстите се у вери православној како бисте били достојни да обитавате у обитавалишту Господњем и да се уселите у свету

гору Његову! Пробуди се, пробуди се, устани Русијо, ти која си из руке Господње испила чашу јарости Његове! Кад се заврше твоја страдања, истина твоја ће поћи с тобом и пратиће те слава Господња. Доћи ће народи ка твојој светлости, и цареви – сјају који се уздиже изнад тебе. Тада подигни поглед очију твојих унаоколо и види: ево, доћи ће код тебе са запада, и севера, и мора, и истока деца твоја, која у теби заувек благосиљају Христа“ (св. Јован Шангајски и Сан-Франциски).

Ближи се долазак антихриста и већ је веома близу. Шта да се ради? Треба спознати и видети пут личног спасења, потребна је индивидуална побожност и стражење. Васкрсење Русије зависи од напора сваке поједине душе, оно се не може десити без учествовања православних људи – нашег свеопштег покајања и нашег подвига.

У прилогу наводимо молитве за борбу и избављење од греха стомакоугађања који доводи до развоја многих болести, псалм 34. (35.), нека природна средства са смањење тежине и рецепте за посна јела.

#### Прилог 1

Руководећи се поуком светог Нила Синајског треба се прилежно, с уздасима и сузама, молити Владики Христу:

*Смилиј ми се, Господе, и не дозволи да погинем!*

*Смилиј ми се, Господе, јер сам немоћан!*

*Посрами, Господе, демона који ме напада.*

*Уздање моје, заклони ме у дан борбе с демоном!*

*Победи непријатеља који ме напада, Господе, и помисли које ме нападају, укроти тишином Твојом, Речи Божија!*

#### Псалм Давидов 35.

*Господе! Буди супарник супарницима мојим; удри оне који ударају на ме. Узми оружје и штит, и дигни се мени у помоћ. Потегни копље, и пресијечи пут онима који ме гоне, реци души мојој: Ја сам спасење твоје. Нека се постиде и посраме који траже душу моју; нека се одбију натраг и постиде који ми зло хоће. Нека буду као прах пред вјетром, и анђео Господњи нека их прогони. Нека буде пут њихов таман и клизав, и анђео Господњи нека их тјера. Јер ни за што застријеше мрежом јаму за мене, ни за што ископаше јаму души мојој. Нека дође на њега погибао ненадна, и мрежа коју је намјестио нека улови њега, нека он у њу падне на погибао. А душа ће се моја радовати о Господу, и веселиће се за помоћ Његову. Све ће кости моје рећи: Господе! Ко је као ти, који избављаш страдалца од онога који му досађује, и ништега и убогога од онога који га упропаићује? Усташе на ме лажни свјedoци; што не знам, за оно ме питају. Плаћају ми зло за добро, и сиротовање души мојој. Ја се у болести њиховој облачих у врећу, мучих постом душу своју, и молитва се моја враћаше у прсима мојима. Као пријатељ, као брат поступах; бијах сјетан и с обореном главом као онај који за матером жали. А они се радују кад се ја спотакнем, и купе се, купе се на ме, задају ране, не знам зашто, чупају и не престају. С неваљалијем и подругљивијем беспосличарима шкргућу на ме зубима својима. Господе! Хоћеш ли дуго гледати? Отми душу моју од нападања њихова, од овијех лавова јединицу моју. Признаћу Те у сабору великом, усред многога народа хвалићу Те. Да ми се не би светили који ми злобе неправедно, и намигивали очима који мрзе на ме ни за што. Јер они не говоре о миру,*

*него на мирне на земљи измишљају лажне ствари. Разваљују на ме уста своја, и говоре: добро! добро! види око наше. Видиш, Господе! Немој мучати; Господе! немој одступити од мене. Пробуди се, устани на суд мој, Боже мој и Господе, и на парницу моју. Суди ми по правди својој, Господе, Боже мој, да ми се не свете. Не дај да говоре у срцу својем: добро! То смо хтјели! Не дај да говоре: прождријесмо га. Нек се постиде и посраме сви који се радују злу мојему, нек се обуку у стид и у срам који се размећу нада мном. Нека се радују и веселе који ми желе правду, и говоре једнако: велик Господ, Који жели мира служи својему! И мој ће језик казивати правду Твоју, и хвалу Теби сваки дан.*

Пре узимања хране после обичне молитве додај у себи:

*Такође молим, Господе, избави ме од преједања и сластољубља и даруј ми да у душевном миру са свештеним страхом примам богате дарове Твоје, да једући их добијем укрепљење сила мојих душевних и телесних ради службења Теби, Господе, у малом остатку мог живота на земљи.*

*Н.В.Пестов. „Савремена пракса православне побожности“, књ. III*

Прилог 2

### **Природна средства за смањење апетита и тежине**

\* \* \*

Морски купус залити водом, пустити да одстоји 24 сата, процедити и пити по неколико гутљаја кад човек жели да једе.

\* \* \*

Свакодневно користити целер за вечеру.

\* \* \*

Кукурузна свила, маслчак (листови), хајдучка трава (листови), жалфија (листови), цикоријум (корен, листови), крушина (кора), першун (семена), мента (листови). Траве се мешају у подједнаким количинама, 2 супене кашике смесе се заливају с 0,5 л вреле воде, па се то остави у термосу да одстоји. Узимати по 100 мл 3 пута дневно 15 минута пре јела у току два месеца.

Прилог 3

### **Рецепти посних јела**

#### **Каша од јабука и шаргарепе.**

3-4 велике шаргарепе, 2 главице црног лука, 3-4 киселе јабуке, ½ чаше уља, со и шећер по укусу.

Шаргарепу исећи на крупније комаде и пропржити на уљу док не омекша, затим пропржити лук, исечен на колутове, и јабуке, исечене на четвртине и очишћене. Све

заједно самлети на машини за месо, додати по укусу соли и шећера, добро промешати и још једном загрејати у тигању. Служи се хладно као самостално јело, а такође као додатак за јела од рибе и поврћа.

#### **Ајвар од шаргарепе.**

500 г црног лука, 1 кг шаргарепе, 1 супена кашика пиреа од парадајза, разблаженог водом, 1 чаша уља, 5 листова ловора, 3 чена белог лука, со и бибер по укусу.

Парадајз-пире, разблажен водом до густине павлаке и ситно насецкани лук ставити у шерпу, додати сунцокретово уље, лаворов лист, посолити и динстати. Динстати док се сав парадајз не укува, а лук не претвори у мекану масу. Док се лук динста, наредати шаргарепу на крупно ренде, пропржити на уљу, додати воду како би се шаргарепа динстала док не омекша. Затим припремљени лук и шаргарепу сјединити, добро промешати и ставити у рерну. У готов ајвар додати лаворов лист, уље, со и бибер. Овај ајвар се у фрижидеру у тегли може чувати неколико месеци.

#### **Ајвар од цвекле на кавкаски начин.**

600 г цвекле, 1 чаша очишћених ораха,  $\frac{1}{2}$  главице белог лука, 2 супене кашике шећера, 1 супена кашика уља од сунцокрета, 2 супене кашике сирћета, со по укусу.

Цвеклу испећи, очистити и охладити. Бели лук посолити, орахе самлети на машини за месо, кашиком промешати с белим луком додајући сунцокретово уље. Додати цвеклу самлевену на машини за месо, шећер, со, сирће. Све добро промешати. Ставити у чинијицу за салату, украсити лишћем кинзе, специфичним кавкаским зачином.

#### **Кнели од пасуља на кавкаски начин.**

700 г пасуља, 3 супене кашике сунцокретовог уља, 1 чаша очишћених ораха, 2 веће главице црног лука, 2 чена белог лука,  $\frac{1}{2}$  кафене кашике ситно исечене кинзе, бибер, 1 супена кашика ситно насецканог першуна.

Орахе, со и бели лук иситнити у авану, постепено додајући уље. Исцедити из ове масе уље, а орахе измешати с млевеним црним бибером, кинзом и ситно исеченим црним луком. Припремљену смесу добро измешати с куваним пасуљем, правити кнели величине мање јабуке, ставити на тањир сваку кнедлу, посути першуном и полити исцеђеним уљем од ораха.

#### **Ајвар од белог лука.**

1 главица белог лука, 1 чаша очишћених ораха, 1 парче белог хлеба, по 1 супена кашика ситно исеченог першуна и мирођије, 4 супене кашике уља, сок од лимуна и со по укусу.

Иситнити у авану бели лук, со и орахе, додати сву зелен, добро измешати с уљем и натопљеним парчетом белог хлеба, постепено додајући сок од лимуна. Маса мора бити потпуно глатка. Овај пире се може додавати као гарнир уз рибу, а такође као додатак јелима од поврћа.

#### **Лажни кавијар.**

100 г и 1 супена кашика уља, 4 супене кашике гриза, 1 супена кашика харинге самлевена на машини за месо, 1 шаргарепа, 1 кафена кашика сирћета или лимуновог сока, 2 супене кашике врло ситно исеченог зеленог лука, 1,5 чаша воде, со по укусу.

Воду довести до тачке кључања с 1 супеном кашиком сунцокретовог уља и прстохватом соли, лагано мешајући, сипати гриз док се не згусне. Охладити и измешати с млевеном харингом, постепено додајући 100 г уља, иситњену кувану шаргарепу и сирће. У готову масу додати зелени лук. Ставити у чинијицу за салату украсивши першуном.

#### **Чорба од сувог грашка с брускетима.**

500 г сувог грашка, 100 г уља, 1 супена кашика брашна, 1 главица црног лука, 1 шаргарепа, 1 векна белог хлеба, 3 л воде, со по укусу.

Суви грашак опрати, залити хладном водом, кувати док се потпуно не распадне. У чорбу додати лук пропржен на уљу, шаргарепу и брашно, соли по укусу. Уз чорбу од сувог грашка се служе се брускети. С векне хлеба се скине кора, исече се на коцкице, стави на тигањ, попрска уљем и стави у рерну да порумени.

#### **Чорба од пасуља с киселим купусом.**

1,5 чаше пасуља, 1 чаша киселог купуса, 1 главица лука, 2 супене кашике уља, 1 шаргарепа, 2 л воде, со и бибер по укусу.

Пасуљ кувати док не омекша. Лук и шаргарепу ситно насећи и пропржити на уљу, додати скуван пасуљ. Кисео купус ставити у охлађену чорбу, посолити и побиберити по укусу. Ова чорба се може служити и као хладна.

#### **Чорба од сочива.**

300 г сочива, 2 главице црног лука, 5-6 ченова белог лука, 3 кисела краставца, 3 супене кашике уља, 1 супена кашика брашна, со по укусу.

Сочиво скувати с 1 главицом црног и белог лука. Сочиво посолити тек кад се скува, додати у чорбу брашно пропржено на уљу до златне боје, пустити да прокључа. У готову чорбу додати ситно исечене краставце и преостали лук.

#### **Кисели шчи с прженом рибом.**

500 г рибе, 500 г киселог купуса, 2 главице црног лука, 100 г сунцокретовог уља, 50 г пиреа од парадајза, 3 л воде, 2 супене кашике брашна, 1 супена кашика ситно исецкане зелени, лоров лист, со и бибер по укусу.

Рибу (ослић) очистити, одстранити кичму, исећи на комаде за порцију, уваљати у брашно и пропржити на уљу, ставити у шерпу, залити хладном водом и кувати док не буде готово. Лук и кисео купус пропржити на сунцокретовом уљу и динстати додајући супу од рибе. Купус зачинити пасираним соком од парадајза, додати бибер, лоров лист, сипати целу супу од рибе, претходно извадивши рибу, шчи кувати још 30 мин. Пре служења у шчи ставити кувану рибу, посути зелени.

#### **Кисели шчи с супом од печурака као основом.**

50 г сушених печурака (или 400 г свежих), 2 главице лука, 1 шаргарепа, 500 г киселог купуса, 4-5 кромпира, ½ чаше уља, со, зелен.

Скувати супу од печурака с луком и везицом зелени, процедити. У супу ставити кромпир исечен на коцкице, кад проври додати исцеђен и ситно насецкан кисели купус. Пред крај кувања додати печурке пропржене заједно с шаргарепом и луком на уљу.

#### **Боршч с уштипцима и белим луком.**

0,5 кг цвекле, 0,3 кг свежег купуса, 0,4 кг шаргарепе, 120 лука, 70 г парадајз-пиреа, уље – ½ чаше, шећер – 1 супена кашика, сирће – 1 супена кашика, зелен, со и бибер по укусу.

У кључалу воду ставити изрендан купус и кувати 15 минута, затим додати динстану цвеклу, пропасирану шаргарепу, парадајз пире и кувати док не буде готово. Десет минута пре краја кувања додати со, шећер, зачине. Приликом служења боршч се може посути ситно насецканом зелени.

#### **Ушгипци (10 ком):**

брашно 800 г, вода 350 г, шећер г, квасац 25 г, уље 20 г.

Сос: бели лук 5-6 ченова, уље 50 г, со 10 г, вода 250 г.

Од киселог теста направити куглице (10-12 ком), ставити на уљем подмазан плех, пустити тесто мало да нарасте. Пече се 7-8 мин. Приликом служења ушгипци се поливају сосом. Бели лук се посоли, сједиње с уљем и хладном прокуваном водом.

#### **Рибља чорба од свеже рибе.**

500 г свеже рибе, 1/3 чаше проса, 1 шаргарепа, 4 кромпира, 1 главица лука, 10 зрна бибера.

Скувати бистру супу од рибе. Рибу извадити, а супу процедити, ставити на ватру. Кад прокључа у шерпу сипати просо, кромпир и шаргарепу исечене уздужно, лук, ловоров лист и бибер. Кувати док се не скува поврће. У међувремену рукама поделити рибу на комадиће пажљиво вадећи кости. Кад се чорба скува ставити у њу комадиће рибе и оставити да баца још један кључ.

#### **Варењики с кромпиром.**

За тесто: 350 г брашна, 1 ¼ чаше воде.

За фил: 1 кг кромпира, 4 супене кашике уља, 100 г лука, 1 кафена кашичица ситно насецкане мирођије, бибер и со по укусу.

Воду и со промешати у чинији, сипати све брашно и замесити тесто. Месити га на дасци док се не добије хомогена маса. Фил: очишћен кромпир скувати и док је врућ самлети на машини за месо. Лук ситно насецкати, посолити и испржити целу количину уља док не добије златну боју, затим побиберити и добро промешати с кромпиром, додати мирођију.

Од направљеног теста и фила правити варењике. У слану врелу воду ставити варењике, а кад испливају пустити их да се кувају на тихој ватри 5-7 мин. Уз варењике се може служити сос од белог лука (в. боршч с ушгипцима и белим луком).

#### **Пирог од кромпира с шампињонима.**

За тесто: 400 г кромпира, 2 супене кашике уља, 2 супене кашике брашна, со по укусу. За надев: 500 г шампињона, 1 супена кашика брашна, 1 главица лука, 40 г уља.

Кромпир скувати, додати уље, брашно, све измешати и умесити. Половину добијеног теста равномерно распоредити по дну калупа, другу половину развући у дугачки ваљак и распоредити одозго по крају калупа. Ставити у рерну. Кад тесто порумени, на пирог ставити фил, посути га презлом, попрскати уљем и поново ставити пирог у рерну да порумени.

Фил: опране печурке исећи и сјединити с пропрженим луком, налити воду и динстати, затим додати пропасирано брашно и со и динстати док не буде готово.

### **Зрази од пиринча.**

1,5 чаше пиринча, 500 г свеже рибе, 1 чаша уља, 2 главице лука, 2 супене кашике брашна, 100 г макарона, 2 парчета белог хлеба, 2 супене кашике презле, со.

Скувати пиринач у 2 ½ чаше слане воде, ставити на даску посуту брашном, поделити на овалне лепињице. На сваку лепињицу ставити фил, ивице поквасити водом, завити их и уваљати у презле. Припремљене зразе ставити на тигањ с врелим уљем, пропржити с обе стране. Приликом служења зрази се могу полити сосом. Фил: рибу скувати, очистити од костију. Лук пропржити до златне боје, после чега заједно с рибом треба да се самеле на машини за месо.

Сос: ситно исецкан лук пропржити на уљу, залити разблаженим парадајз-пиреом, додати 1 супену кашику пасираног брашна, измешати.

### **Сарме од поврћа.**

Купус 1 кг, шаргарепа 460 г, црни лук 360 г, пиринач 1100 г, зелен 1 везица, уље 120 г, со и бибер по укусу. Главица купуса се очисти на листове, дебљи делови листова се благо излупају чекићем, кувају се у сланој води до полуготовости. На припремљене листове се ставља надев, савијају се као коверат. Сарме се стављају на тигањ и пропрже на уљу. Надев: ситно исецкано поврће се пасира, додаје се зелен, затим се све сједињује с куваним пиринчем.

Сарме се могу служити с црвеним сосом (в. зрази од пиринча).

### **Паприка пуњена поврћем.**

1 кг шаргарепе, 6 паприка, ½ кг лука, 500 г парадајза, 3 супене кашике ситно насецканог першуна, 2 супене кашика мирођије, 3 чена белог лука, 2 лаворова листа, ½ чаше уља, со и бибер по укусу.

Шаргарепу и лук пропасирати на уљу, посолити и побиберити. Паприку полити врелом водом и оставити да стоји 20 мин. Извадити семенке, опрати и напунити филлом. Ставити у шерпу, налити преосталим уљем и парадајзом самлевеним на машини за месо, посолити и динстати док не буду готове. Паприку ставити у чинију за салату, залити преосталим сосом и посути белим луком и зелени.

### **Каша од проса с бундевом.**

Бундева 750 г, просо 1 ½ чаше, со – 1 кафена кашичица, шећер – 2 супене кашике, уље – 3 супене кашике, ванилин на врх ножа.

Бундеву прелити с 3 чаше воде, додати со, ставити да се кува. 15 минута након кључања додати опрано просо, шећер, ванилин. Кувати на тихој ватри док не буде готово. Пре служења у кашу се може додати мед и уље.

### **Фаширане шницле од рибе.**

1 кг филета бакалара, 100 г уља, 100 г белог хлеба, 2 велике главице лука, ½ чаше презле, бибер и со по укусу. За сос: 1 супена кашика парадајз-пиреа, 2 кисела краставца, 1 чаша бистре супе од рибе.



Филете бакалара самлети на машини за месо заједно с луком и наквашеним хлебом, масу посолити и побиберити. Направити фаширане шницле, уваљати у презле и пржити на тигању на уљу. Као гарнирунг служити пржени кромпир. Посебно служити сос.

Припрема соса: припремити намирнице за пасирање, додати бистру супу од рибе, затим додати парадајз-пире, сос мешати док не постане густ као павлака, додати ситно насецкане киселе краставце, држати на ватри док не прокључа.

### **Похована пржена риба.**

Лосос – 1 кг, зелен – 1 везица, со, бибер, уље – 1 ½ чаше, брашно – 1 чаша, вода.

Лосос одвојити од коже и костију, исећи на кришке не дебље од 1,5 см и не дуже од 10 см. Рибу посути сољу и бибером, оставити да одстоји 30 минута ради маринирања у смесу уља, лимуновог сока и ситно насецкане зелени. Припремити масу за поховање: брашно помешати с 2 супене кашике уља и топлом водом и посолити. Тесто треба да буде као за палачинке. Мариниране комадиће рибе заједно с зелени набадати на виљушку, умакати у масу за поховање и одмах пржити на врелом уљу. Рибу пржити с обе стране. Риба се може служити с пиринчем или кромпиром. Јело се може украсити маслинама, парадајзом, краставцима.

### **Пилав од поврћа.**

2 чаше пиринча, 1 главица лука, 2 шаргарепе, 2 парадајза, 1 слатка паприка, 1 веза зелени, 3-4 чена белог лука, ½ чаша уља, со.

Узети шерпу с дебелим дном. Пиринач пребрати, очистити, ставити да се кува, посолити и кувати, стално мешајући, док не испари сва течност, а пиринач не набубри. Затим додати у шерпу 3,5 чаше вреле воде, покрити поклопцем и кувати на тихој ватри док не буде готово. Не треба мешати. За то време припремити поврће: пропржити на уљу лук, на штапиће исечену шаргарепу, паприку и парадајз и динстати заједно с пиринчем још 5 минута. У готово јело додати исечену зелен и иситњени бели лук, пустити мало да одстоји.

### **Каша од хељде с луком.**

2 чаше хељде, 2 главице црног лука, 3 супене кашике уља, со.

Хељду пребрати, опрати и просуштити у шерпи с дебелим дном, стално мешајући и кад се хељда осуши, кад буде растресита, налити 3 чаше вреле воде. Покрити поклопцем и кувати на слабој ватри, без мешања. Пропржити исечени лук и ставити га у готову кашу. Пустити да добро уври, шерпу завити у новине и ставити испод јастука.

### **Пилав са сувим грожђем.**

Пиринач – 2 чаше, уље – ½ чаше, црни лук – 2 велике главице, шаргарепа – 4 велика комада, суво грожђе – ½ чаше, со, мирођија – 1 везица.

Пиринач оставити да одстоји 1,5-2 сата у сланој води. Лук се исече, пропржи, дода уздужно исечена шаргарепа, со, вода (однос воде и пиринча 1:1), зачини. Пиринач се кува у отвореној посуди док течност не прокључа. 10-15 минута пре него што буде готов пиринач се поспе сувим грожђем, покрије поклопцем и кува док не буде потпуно готов 30-40 мин.

### **Кувани макарони с поврћем.**

Од 350 г сувих макарона добија се 1 кг куваних макарона. Макарони – 350 г, шаргарепа – 2 комада, црни лук – 2 мање главице, парадајз-пире – 2 супене кашике, уље – ½ чаше, со.

Поврће исећи уздужно, пропржити, додати парадајз-пире и пржити 5-7 мин. Макарони се кувају, испирају, додају у пржено поврће, с којим се промешају. Приликом служења могу се посути ситно исецканом зелени, а по жељи се може додати бели лук.

#### **Драники.**

Кромпир – 1600 г, пшенично брашно – 2 супене кашике, сода на врх ножа, уље – 4 супене кашике, со.

Сиров очишћени кромпир се ренда, додају се брашно, со и сода, то се добро промеша и одмах пече.

#### **Динстани купус с јабукама.**

Купус 1300 г, јабуке – 2-3 комада, шећер – 1 супена кашика, уље – ½ чаше, брашно – 1 супена кашика, со.

Исечен купус ставити у шерпу, додати воду, уље, со; купус се динста док не буде напола готов, меша се с времена на време. Затим се додају исечене јабуке, очишћене од коре, с одстрањеним семенкама, динстају се док не буду готове (40-45 мин). Пет минута пре завршетка динстања додаје се запршка (брашно, пропржено на уљу док не добије браонкасту боју), шећер и со.

#### **Динстана шаргарепа с јабукама.**

Шаргарепа – 1100 г, уље – 3 супене кашике, јабуке – 3 комада, шећер – 2 супене кашике (уместо јабука могу се ставити суве шљиве – 150 г).

Шаргарепа исечена на коцкице, динста се у мањој количини воде уз додавање уља док не буде напола готова. Затим се додају јабуке, очишћене од коре и средине, исечене на коцкице, додаје се шећер и динста док све не буде готово 10-15 минута. Ако уместо јабука ставите суве шљиве, пре него што их додате у шаргарепу, кувајте док не буду напола готове, затим извадите коштицу.

#### **Желе од поморанце.**

2 поморанце, 120 г шећера, 1,5 г лимунске киселине, 30 г желатина, 910 г воде.

Желатин се залива осам пута већом количином хладне прокуване воде и оставља се да набубри 1-1,5 сата.

У воду са шећером, која је бацила кључ, ставља се кора од поморанце, затим се сипа припремљени желатин. Након што се раствори желатин, сипа се исцеђени сок од поморанце. У врео сируп од шећера и желатина додаје се лимунска киселина, процеди, разлива у калупе и хлади.

#### **Кисељ од мармеладе или слатка.**

Мармелада или џем, или слатко 120 г, шећер 40 г, густин 35 г, лимунска киселина 1,5 г, вода 955 г.

Мармеладу, џем или слатко разредити топлом водом и загрејати док не прокључа, затим, изгњечити и процедити, додати шећер, лимунску киселину, довести до кључања, сипати припремљени густин и поново оставити да прокључа.

### **Кисељ од јабука (густ).**

Јабукe – 250 г, шећер – 120 г, густин – 80 г, лимунска киселина – 1 г, вода 960 г.

Јабукe исећи, залити топлом водом и кувати у затвореној посуди док не буду готове. Затим их треба изгњечити, сјединити с водом у којој су се кувале, додати шећер и лимунску киселину. Пустити да прокључа, сипати припремљени густин и поново пустити да прокључа. Прокувати уз слабо кључање 6-8 мин.

### **Мус од кљукве.**

1 чаша кљукве, ½ чаше гриза, ½ чаше шећера, 3 чаше воде.

Кљукву опрати и исцедити сок. Комину прокувати, процедити, течност довести до кључања, додати шећер, гриз и кувати често мешајући док не буде готово. Кашу добро охладити, додати сок и измутити миксером.

### **Топли збитењ (врућа медовина са зачинима).**

Шећер – 150 г, мед 150 г, зачини – каранфилић, цимет, ђумбир по укусу.

У 1 л воде растворити шећер, мед, додати зачине. Кувати 5-10 мин, скидајући пену. Напитак процедити након пола сата. Готов збитењ подгрејати и пити топао.

### **Медњаџи с наном.**

1,2 кг брашна, 250 г шећера, 100 г уља, 12 капи уља од нане, 6 г слано-киселог амонијума. За сируп: 700 г шећера, 2 чаше воде.

Брашно сипати на даску, измешати с амонијумом, уљем, уљем од нане. Куван и охлађен ушпиновани шећер сипати у тесто, добро га замесити. Од готовог теста правити лоптице, притиснути дном чаше и ставити на плех, намазан уљем. Пећи.

### **Штрудла с јабукама.**

500 г брашна, 2 супене кашике уља, со по укусу.

За фил: 1 кг јабука, 80 г презле, 2 чаше шећера, 60 г уља, 60 г шећера у праху.

Просејано брашно посолити, полити с 2 супене кашике уља, постепено додавати 1 ½ чаше топле воде. Замесити тесто. Тесто поделити на 2 лепињице, ставити у дубоку посуду, намазану уљем да се не би лепило за зидове, одозго покрити топлом шерпом и тако држати сат времена. Сто прекрити столњаком добро посутим брашном. Узети једну лепињицу, развити оклагијом у округао лист, на средину стола испод столњака ставити дубок наопако окренут тањир. На овај тањир ставити развијену лепињу и развући је. Што је тесто више развучено тим ће укуснија бити штрудла. Тесто пустити мало да се осуши, скинути с тањира. Јабукe ситно исећи, додати шећер, посути презлом. Добро намазати уљем и распоредити јабуке по намазаном тесту. Затим тесто чврсто урлати, исећи на комаде, ставити на подмазан плех и добро попрскати уљем. Пећи у рерни 30 минута, после чега га треба извадити, исећи на мање парчиће, ставити на посуду, посути шећером у праху. Исто урадити и с другом лепињицом.

### **Кисело тесто (посно).**

1,2 кг, 2 чаше млаке воде, 1 чаша уља, 30-40 г квасца, 1 кафена кашичица соли.

### **Пирог са сушеним кајсијама.**

Квасац растопити у  $\frac{1}{2}$  чаше млаке воде и ставити на топло место. Кад се квасац запени од брашна, уља и соли и преостале воде замесити тесто, покрити пешкиром и ставити на топло место. Два пута премесити и направити пирог. Врло је добро ако се тесто не замеси на води, већ на води од куваног пиринча, тада тесто бива изузетно бело.

Сушене кајсије залити врелом водом и оставити да омекшају. Извадити, излити течност, поделити кајсије уздуж на пола и покрити њима површину теста, посути шећером, може циметом и сецканим орасима. Други део теста треба развити и исећи на трачице, направити плетеницу и њоме украсити пирог.

### **Меденак.**

1 чаша шећера, 1 чаша воде, 2 супене кашике меда, 1 кафена кашичица соде, 2 супене кашике какаоа, зачини – иситњен каранфилић, цимет, коријандер, по  $\frac{1}{2}$  чаше сувог грожђа и ораха,  $\frac{1}{2}$  чаше уља, 2 супене кашике уља за мазање калуца.

Шећер, воду, уље и мед сипати у посуду и загрејати док се шећер и мед у потпуности не растворе. Охладити до  $30-40^{\circ}$ , затим додати соду, зачине и добро промешати да не остану грудвице. Додати орахе, суво грожђе и брашно – колико буде потребно да тесто по густини подсећа на добру павлаку. Пећи у калуци који је подмазан уљем и посут брашном. Охлађени меденак се може сећи уздужно и намазати џемом а одозго намазати глазуrom. Глазура: 150 г шећера у праху, 2 супене кашике какаоа, 3 супене кашике топле воде, 2 супене кашике уља.

### **Кекс типа кркера.**

500 г брашна, 1 супена кашика млаке воде, прстохват соли,  $\frac{1}{2}$  чаше уља, мало – 15-20 г квасца.

Од брашна, млаке воде, соли, уља и квасца замесити тврдо тесто, ставити га у најлон кесу и пустити тесто да „одмори“ око сат времена. Затим тесто развити дебљине 3-4 мм, бости виљушком, посути сољу, кимом, анисом, маком, сусамом или смесом шећера и цимета, извадити фигурице и пећи у топлој рерни 5-7 мин.

### **Фрушгуле.**

Узети  $\frac{1}{2}$  чаше воде, 2 супене кашике уља, 1 супену кашику вотке или рума, 1 супену кашику шећера, прстохват соли, брашна  $2\frac{1}{2}$  чаше.

Замесити тесто. Тесто развити, исећи цветиће, звездице и т.сл. Пржити на уљу. У уље треба додати 1 супену кашику вотке како производ не би упио сувишну масноћу. Охлађене фрушгуле могу се посути шећером у праху.

### **Колачи с јабукама.**

Кисело тесто – в. горе.

1 кг јабука,  $\frac{1}{2}$  чаше шећера, може се додати цимет.

Ољушпити јабуке, очистити средину, исећи на комадиће, сипати шећер, додати 2 супене кашике воде и динстати испод поклопца, често мешајући, може се додати цимет. Кад јабуке омекшају, додати 1 супену кашику брашна или густина, добро измешати и још мало држати испод поклопца. Охлађени фил ставити на кругове теста, добро спојити крајеве и испећи.