

MART/APRIL 2019



190 rsd

20 broj

Aha

Magazin za
kreativni
progres



Danica
Krstić

Igor
Đorđević

NEVENA
BOŽOVIĆ
*Čista emocija
je kruna uspeha*

JANA
ORŠOLIĆ
*Idi tamo gde
ti srce igra*

PROF. DR NEBOJŠA
STANKOVIĆ
*Život nam vraća ono
što dajemo drugima*

DEJAN
PANTELIĆ
*I snovi imaju
režiting*

IVANA
KORAB
*Novi model
ponašanja*



ILLUSTRO FEST '19

Festival Ilustracije
Beograd 2019

23.05. Svečano otvaranje Illustrofest-a,
Velika kolektivna izložba ilustracija
23.05. - 31.05. Sajam ilustracija

Beogradska tvrđava,
plato ispred Paviljona Cvijeta Zuzorić

Organizator Festivala:

WholeIn^{°1}
Communications

Partneri:



Aha

S

AD

RŽAÝ

6
IGOR ĐORĐEVIĆ
Biti svoj je snažan odnos
između duhovnosti i umetnosti

12
DANICA KRSTIĆ
Više od igre živeti sebe

14
MODNI EDITORIJAL
Ples boja

22
PROF. DR NEBOJŠA STANKOVIĆ
Život nam vraća ono
što dajemo drugima

28
JANA ORŠOLIĆ
Idi tamo gde ti srce igra

34
NIKOLA ISAKOV
Kad ideje izađu iz reda

38
NEVENA BOŽOVIĆ
Čista emocija je kruna uspeha

46
DEJAN PANTELIĆ
I snovi imaju rejting

50
IVANA KORAB
Novi model ponašanja

56
IVONA BOROJEVIĆ
Predrasude kao inspiracija za uspeh

60
MARIA CEROVINA
Usavršavanje u roditeljstvu

68
VESNA LAZIĆ
Iz plemenitosti rastu srećna deca

76
KOD PSIHIJATRA
Naš virtuelni život

78
IDEJE

86
BEOGRADSKA TVRĐAVA
Misterija podzemnog grada

90
SLAĐANA JELIĆ
Hedonizam je prirodni impuls

94
LJUBICA NJEGOMIR ŽIVIĆ
Nove forme slatkog iskustva

97
VLADIMIR PANTELIĆ
Kulinarska moda za fina nepca

100
HOROSKOP

110
PISMA IZ SVETA
Key west is the best

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK

Anita Lazić Todorović
shurednik@gmail.com

ADVERTISING DIREKTOR

Ljiljana Budić Stanković
064 890 51 81
magazinesho@gmail.com

OPERATIVNI MENADŽER IZDANJA

Iva Opačić

DIREKTOR KORPORATIVNIH KOMUNIKACIJA

Olivera Maksimović Nicotara

DIJAJIN

Andrea Srejčić
Aleksandar Jovanović

FOTOGRAFIJA

Mario Leone Brađić, Aleksandar Jovanović, Strahinja Kljičić, Nevena Stojković

REDAKCIJA

Nina Radulović, Mila Stanković, Ugljaša Keković (urednik rubrike enterijer i eksterijer),
Marija Jakić (dopisnik iz Indije), Jovana D. Todorović (pravni savetnik),
Aleksandar Misajlović (kolumnista), Maria Carovina, Ana Stambolić
(dopisnik iz Brisela), Sara Jovanović, Dr Branka Mirković, Jovana Mikelić

LEKTOR

Marija Vorkapić

AUTOR KONCEPTA MAGAZINA

Anita Lazić Todorović

ŠTAMPA

„SD PRESS“ d.o.o. Smederevo

IZDAVAČ

Fresh media d.o.o., Venizelosova 25, Beograd

PREDSEDNIK UPRAVNOG ODRORA

Srdjan Vučurević

E-mail: redakcija@shamagazin.rs

Telefon redakcije: 011/408-70-19

Telefon za marketing: 011/408-70-20

PIB: 108807588

Živo račun: 206-218946-77

E-mail za pretplatu: office@shamagazin.rs

CIP-Katalogizacija u publikaciji

Narodna biblioteka Srbije, Beograd 78

AHA : magazin za kreativni život / glavni i odgovorni urednik Anita

Lazić Todorović. - 2015, br. 1 (maj). - Beograd : Fresh media,

2015. (Smederevo : SD Press) - Ilustr. ; 29 cm

ISBN 978-86-2568-1 Aha (Beograd)

008186-84-10 214818380

www.shamagazin.rs

SVA PRAVA NA FOTOGRAFIJE I TEKSTOVE IMA AHA MAGAZIN.



Unutrašnje proleće

U vremenu koje je potvrdilo onu čuvenu Vorholovu da će doći trenutak kada će svako imati svojih 15 minuta slave, gde je senzacionalizam postao merilo uspeha, a instant popularnost najveći cilj, dok se ego hrani na Instagramu, postoje i oni koji su svesno bivali drugačiji put.

Umesto zavisnosti od aplauza — skromnost i veću posvećenost (Igor Đorđević), umesto povodljivosti i prisvajanja trendova — vraćanje tradiciji (Danica Krstić), umesto oslanjanja na druge — oslanjanje na vlastite snage i doslednost sebi (Nevena Božović), umesto zatvaranja u kulu samovrednosti — nastaviti da sa radošću i lakoćom radiš ono što voliš i u čemu si izvrstan (prof. dr Nebojša Stanković), umesto akademske krutosti, borba za nežnost prema sebi i drugima (Jana Oršolić), umesto utapanja u sopstvenu tugu — aktivno pomaganje drugima (Vesna Lazić, Dejan Pantelić), umesto hranjenja lažne slike stvarnosti na društvenim mrežama — otrežnjenje humorom (Ivana Korab).

Uživajte u čitanju!

@mit@

Anita Lazić Todorović,
glavni i odgovorni urednik
Aha magazina

Fotografija: Aleksandar Zabunović

Kada pustite korenje na taj način, to nije nešto što može tako jednostavno da se ospori ili poništi... Ovog proleća, mnogo važnije od pravdanja okolnostima treba da bude naše unutrašnje proleće.

Ne hranići svoje slabosti ni svoje lenjosti, zalivati svoju kreativnost vrednostima koje nas vraćaju našoj pravoj prirodi.



I
g
o
R

Đ
O
Rđ
E
V
i
Ć



BITI SVOJ JE SNAŽAN ODNOS IZMEĐU DUHOVNOSTI I UMETNOSTI

Život ga je naučio da kroz uloge i događaje raste i sazreva duhovno, kao čovek i otac, tražeći najbolje u sebi. Materijal za gradu svojih uloga brižljivo skuplja iz životnih situacija, čuva duboko u sebi i raduje se kada uspe da sam sebe iznenadi stvarajući likove koji nas, kao publiku, duboko diraju. Žene njegov svet čine boljim i on se stalno trudi da to pokaže svojoj majci, ženi i čerkama osećajući da mu se to višestruko vraća. Iako kaže da mu se popularnost desila tek onda kada je postao ravnodušan prema tom začinu profesije koji je svakom mlađom glumcu toliko potreban, verujemo da za Igora Đorđevića ono najbolje tek dolazi, upravo sada kada je dovoljno mlađ da ima želja i dovoljno zreo da ima snage da ih i ostvari.“

1.Ulogom Đorđa u seriji „Koreni“ ponovo ste pokazali sa koliko dara, glumačke vatre i minucioznosti gradite likove koji nas vraćaju našoj pravoj prirodi i našem nacionalnom biću. Da li ste radeći na seriji koja je pomerila standarde RTS-ovih serija od kamere majstora fotografije Gorana Volarevića, kostima Borisa Čakširana, muzike izuzetne Irine Dečermić do sjajne glumačke podele (Nenad Jezdić, Žarko Laušević, Goran Šušljik, Dara Đokić...) bili svesni rezultata koji ćete postići?

— Trudim se da, kada nešto radim, ne razmišljam o rezultatu. Isključio sam se iz sadašnjosti i prebacio u ambijent u kom smo snimali. Energija tih kuća, starih vremena (donji Račnik, kod Jagodine), odsečenost od sveta, suživot sa lokalnim stanovništvom, sve je to nama u glumačkom smislu koristilo. Mislim da je ta izolacija, pored vrhunske glumačke ekipе, kao i cele ekipе serije sve do šminke i vozača, pomogla da u zabitim, koncentrisani jedni na druge, izrodimo istinu i suštinu tog vremena, znajući da nasštiti jedno vredno umetničko delo. Ne zaboravite da je reč o piscu koji ima neverovatnu komunikaciju sa čitaocima i brojne poštovače poznavalaca istorijskih prilika u Srbiji. Psihološka strana romana i dubinsko poznavanje karaktera ljudske duše je pomoglo u svaranju lika jer, primera radi, postoje dve strane teksta koje objašnjavaju ono što mislim pre nego što izgovorim jednu repliku.

2.Koliko je energije bilo potrebno da Đorđe osvoji gledalište tako težak svima, pa i sebi?

— Mračni likovi koji nose neku duboku tamu u sebi, meni su glumački izazovniji. Dok gradim ulogu, ne razmišljam o tome kakva će biti komunikacija sa publikom, već kako ću ja da se izborim sa likom. Kada ja uspem da ga razumem svim svojim bićem i krenem da branim bukvalno svakom svojom ćelijom, onda on kroz mene postaje stvaran i publika to uvek prepozna.

3.Šta je bio najteži zadatak u radu na ovoj seriji?

— Najteže je bilo pokazati svu količinu mraka koju Đorđe nosi sa sobom, jer nismo snimali u kontinuitetu. Teško je odigrati i pijanstvo koje prati moj lik i gde je vrlo lako da glumac „sklizne“ u netačno, te sam pravio gradaciju različitih motiva iz kojih nastaje pijanstvo:

nekad iz tuge (često), nekad od ushićenosti, najčešće iz inata prema ocu, bratu, ženi, ali uvek drugačije... Sve je komplikovano u njegovim odnosima sa ljudima i to meri način pijanstva i kako ono na njega deluje. Nijedan odnos koji ima moj junak nije jednostavan. Bilo mi je uzbudljivo da istražujem, jer na kraju krajeva mi Srbi smo talentovani za patnju i svoju tugu najčešće negujemo i užgajamo, umesto da se protiv nje borimo. Nije normalno da čovek pati u životu i još se time ponosi, tu smo slični Rusima jer se i oni ponose svojom patnjom.

4.Kako se pripremate za tako slojive likove kao što su Đorđe ili Petar Kočić, koga ste maestralno odigrali u TV ekranizaciji ?

— Jedina prava priprema je život, to uvek govorim svojim studentima. Glumac zapravo nikada ne prestaje da bude glumac jer je sakupljač životnih situacija i one će mu uvek negde zatrebati. Za to je potrebna ogromna memorija, pamćenje ne samo fotografije, nego i doživljaja... Mislim da to većina glumaca radi, jer mi nemamo kao na Zapadu te budžete i uslove rada da možemo da kao, primera radi, Daniel Dej Luis živimo godinu dana na psihiatrijskom odeljenju, što je blisko metodu glume Stanislavskog. Naravno, mi u Srbiji nemamo vremena ni za privatne živote, a kamoli da toliko vremena posvetimo proučavanju jednog lika. Čak i teške životne situacije postaju građa za interpretaciju, jer život je zapravo podloga za umetnost.

5. Za bavljenje kreativnim poslom, važno je da umemo sami sebe da iznenadimo. Koji su to trenuci kada ste sami sebe iznenadili?

— Kada nešto radite iz strasti ili ljubavi, isključuje se vaša racionalnost i pali se kreativnost. To vas ponekad iznenadi. Znamo da umetnička dela nisu nastala tako što je neko rekao: „Sada ću da napravim genijalno umetničko delo!“, nego ona nastaju kada seotpuno predas i isključiš racio koji vazda ima sumnju ili govori negativno, pustiš da emocije iznedre nešto autentično i drugačije, ne znajući ni sam odakle je sve to potecklo. Opasno je kada se to nedesi, jer nema nikakvog uzbudjenja ni strasti.



6. Kada se pogledate u ogledalo danas, šta vidite?

— Trudim se da sebe ne doživljavam kroz sve ono što sam uradio, postigao, moje ime, prezime, ono odakle sam potekao... U ogledalu je ipak moja materijalna manifestacija, „vozilo“ koje moram da perem, s vremenima na vreme dorađujem i poliram. Vidim i tragove vremena, svaku promenu, ali i dalje se ne opterećujem previše pojavnim.

7. Bez obzira na godine, koje su čežnje, a koje vatre koje još uvek negujete?

— Život mi je poka-zao da onog trenutka kada odustaneš od onoga što si jako želeo i nikako ti ne dolazi, tog trenutka to i dobiješ.—

To se desilo sa mojoj karijerom. Kao mlađ glumac, želeo sam da budem popularan, bilo mi je stalo da me prepozna publika na ulici, u prodavnici ili na pijaci, iako mi je to često bilo nadohvat ruke, nikako mi nije uspevalo. U jednom trenutku sam iskreno rekao: „Dođavola s tim!“, život mi je odgovorio: „Evo ti sada.“ Više nemam nijednu potrebu da nešto strastveno želim, nego prosto živim svesno u sadašnjem trenutku. Uvek se trudim da radim ono najbolje što mogu, poštujući ono što mi život dodeli.

8. Da li Vas i koliko uloge menjaju?

— Glumac u meni ima privilegiju da proba, odigra, odživi neke druge sudbine, pa je u tom smislu empirijski bogatiji od nekih drugih zanimanja, ali i život me menja. I moj život je sačinjen od stalnih promena, i te promene su veće od onih koje pisac može da učini...

9. Igrate u drugoj sezoni uspešne serije „Senke nad Balkonom“ i to je prva Vaša saradnja sa Draganom Bjelogrlićem. Kako je izgledala saradnja sa njim?

— Nisam očekivao takvu energiju, neposrednost sa kojom režira. Radio sam i upoznao mnogo reditelja, ali nikada nisam video takvu vrstu promišljenosti, otvorenosti ali i uključenosti u sve segmente u procesu rada. Njega bukvano zanima svaki detalj i on neće da snimi kadar, dok ne dobije odobrenje i

mišljenje od svakog člana tima pojedinačno. Sviđa mi se način na koji on mene doživljava i jako mi prija da radim sa njim.

10. Godinama ste u skladnom braku sa glumicom, kako u zajednici dva umetnika sačuvati ljubav i brak?

”Trudim se da se nikako ne udaljimo i onaj ko to prvi prepozna odmah reaguje. Ali recepta nema. Slušamo jedno drugo i napajamo se energijom naše dve čerke što našu malu porodicu čini srećnom.

”Skladni brak sa glumicom?“ — da ste me to pitali pre 20 godina, ja bih se nasmjejao. Ali život je čudo i izgleda da smo Zorana i ja zaista dobar spoj.

11. Pošto živate sa „ženskim timom“, koliko su one učinile da promenite pogled na žene?

— Žensku energiju i žene istinski cennim jer smatram da one dublje i duhovnije gledaju na život. Uvek sam bio okružen ženama, počevši od majke koja je uvek tu za mene, do moje žene i dece i to me čini blagoslovenim. Muškarci su mnogo teži za suživot, tu se uvek desi i rivalstvo i potreba za dokazivanjem, zato je moja radost što sam otac devojčica velika.

12. Šta trenutno radite?

— Radim jednu zanimljivu seriju u kojoj igrat novopazarskog mafijaša, koju potpisuje Gaga Antonijević kao reditelj, a scenario Dimitrije Vojinov. Takođe, sa profesorkom Vidom Ognjenović spremam premijeru njenog novog komada koja je zakazana za 15. mart u Crnoj Gori.

13. Da li ste nekada rekli себi: „Nikada mi bolje nije bilo.“ i kada?

— Ne, to nije u mojoj prirodi. Ali, trudim se da budem što manje depresivan. Tajna mog ispunjenog života je da stvari prihvatom onakvima kakve jesu, bez gundanja i bez otpora. Prosto rečeno, predajem se trenutku. Naučio sam da kada kada tražim grešku ili manu, uvek je i nađem, a da dobra energija privlači i dobre ljudi i dobra dela.

TAMAN ZA BOLJI DAN

Magnetrans® omogućava svakodnevni optimalni unos magnezijuma u organizam.



MAGNEZIJUM MAGNETRANS® 375 DIRECT JE DOBRO DELO ZA UM I TELO.

Koristan



Magnezijum Magnetrans® daje optimalnu dnevnu količinu magnezijuma, važnog za energiju, metabolizam, zaštitu srca i krvnih sudova.

Direktan



Magnezijum Magnetrans® se uzima bez vode, direktno na jezik, što je veoma praktično i omogućava bolju apsorpciju i iskoristljivost preparata.

Ukusani



Magnezijum Magnetrans® ima vrlo priјatan i osvežavajući ukus.

Originalna nemačka receptura



www.magnetrans.rs

 **Hemofarm**
STADA GRUPA

Danica Krstić

*Više od igre
— živeti
sebe!*



Foto: Aleksandar Jovanović
Garderoba: BALLERY
Nakit: Zlatara Andrejević

Sve je kod Danice Krstić pomalo stvar sudsbine, pomalo stvar trenutka, a ponajviše stvar igre i talenta. Igra, pokret, prepoznavanje i duboka posvećenost etno zvuku koji prati violinu, njen sada omiljeni instrument, trenutno su njena glavna preokupacija. Strast u kojoj uživa u svojoj novoj profesiji i predavanje zvuku su ono po čemu je prepoznatljiva, a smisao za igru, za pokret i ritam je nešto što je njen životni korak, energija, formula uverenja i mogućnost da se oseti istinska i duboka bliskost sa drugima.

1. Prošlogodišnja Evrovizija je bila drugačija, šta očekujete od ovogodišnje?

Svaka Evrovizija je posebna, daje sebi za pravo da nikad нико не zna šta da očekuje i šta će se zapravo desiti. Ono što je meni dobro je uvođenje Evrovizije u svet novih trendova. Muzikom se brišu sve granice među ljudima i kroz note se promoviše ljubavi i mira u svetu.

2. Šta se danas dešava iza kulisa Beovizije? I kako Vam zvuče novi takmičari?

Drago mi je što je bio otvoren konkurs za sve i ove godine i što su svi talentovani ljudi dobrodošli. Moje čestitke za trud svim učesnicima i naravno, Neveni Božović na pobedi. Sigurna sam da je iza kulisa samo mnogo vežbanja, rada i truda.

3. Gde se nalazi ta tanka linija između posvećenosti instrumentu i pevanju? Da li je instrument izabrao Vas ili Vi njega?

Niko me to nije pitao. Bio je to sudsinski izbor, jer sam upisala

muzičku školu zbog pevanja a zbog manjka mesta na odseku za klavir, izabrala sam violinu. Djivan instrument čijeg kapaciteta i kvaliteta nisam bila svesna u tim godinama, ali sam se brzo vezala za instrument i završila i srednju školu i instrumentalni odsek za violinu. Trenutno sam na FMU u Beogradu, na etnomuzikologiji i etnokoreologiji, koje me ispunjavaju kao pevačicu koja se bavi tradicionalnom i etno muzikom, a i čine me srećnom.

4. Da li ste svoj talent nasledili od nekog iz porodice?

Naravno, od mame za pevanje, od tate za igru. I sama sam igrala u KUD Abrašević u Kragujevcu, tu sam i nastala kao pevač, a tu se rodila i ljubav mojih roditelja, kao i ja, a odatle i moja ljubav prema muzici i igri.

5. Da li je Kragujevac ključna nota za uspeh (grupa Smak, Jelena Tomašević)?

Da, Kragujevac nekako jeste kao neko malo muzičko Sarajevo, mada ja celu Srbiju posmatram kao plodnu regiju za bilo koji vid umetnosti.

6. Šta je spojilo tradicionalnu igru, košarku i tradicionalnu etno muziku, po Vašem mišljenju?

Iskreno, to je odluka porodice, njihovog vaspitanja i ostvarenja i košarka se provukla usput, kao vrsta malog eksperimenta i mislim da sam bila antitalenat za košarku i da bih sada više volela da sam se bavila odbojkom, jer sam igrajući košarku izgledala kao balerina.

7. Kako izgleda Vaše slobodno vreme (omiljena knjiga, film, putovanja)?

Puno putujem i uvek me raduje odlazak u nepoznato i promena klime. Dobra muzika i dobar film

su nešto što uvek biram kada sam umorna, ali kada kažem odmor — uvek mislim na tišinu, na spavanje po ceo dan, izolaciju od gužve i ljudi, sem bliskih prijatelja i emotivnog partnera.

8. Koliko se angažujete kao ambasador u fondaciji „Tijane Jurić“?

Tijana je volela da sluša moju muziku, odatle i naša privrženost jedne drugoj, tako da sam fondaciji „Tijane Jurić“, kao i rođaci Jurić uvek na raspolaganju i ne merim to vremenom, već iskrenom podrškom.

9. Kako vidite svoju samostalnu karijeru? Kako vidite sebe za 10 godina?

Nadam se da ću povratiti prave vrednosti na muzičku scenu, znam da zvuči ambiciozno, ali bogatstvo koje Srbija ima u sklopu naše tradicije je zaista neprocenjivo, sebe i svoju karijeru vidim samo na taj način i nikako drugačije. Deset godina je dugačak period i takve planove ne pravim jer volim da se prepustim životu i idem putevima koje mi je on namenio.

10. Koja je Vaša omiljena etno melodija? I zašto?

Ne postoji omiljena, zato što svaku jako volim, svaku lično shvatam. To je ono zbog čega ljudi osećaju veliki naboј emocija kada pevam, jer svaku proživim i kad je pevam hiljaditi put. Bitno mi je da je istinski dočaram, jer je to nečija životna priča.

11. Šta je ono što Vas nismo pitali, a hteli biste da nam kažete?

Na leto izdajem novi album i mislim da će etnokoreologija biti moj dalji korak usavršavanja.



Najženstveniji komadi proleća u kojima želimo da u svim godinama zabilis-tamo i unesemo dozu elegancije i gla-mura u svakodnevnicu. Pažljivo birani modeli nove prolećne kolekcije modne kuće BALLARY, koji donose romantiku, senzualnost i prefinjenost, a uz to su i tako udobni i nosivi.

www.ballary.rs
 ballary.rs



Berberin:
Dušan Jeremić
Beogradski berberin
Adresa: TC Merkator,
Bulevar umetnosti 4, Beograd
 beogradskiberberin

Foto: Aleksandar Jovanović



Frizura: Duško Ćurguz
Mič Styling Supreme
Adresa: TC Mercator,
Bulevar umetnosti 4, Beograd
@micstylingsupreme

Šminka:
Makeup Ana Beauty
Adresa: Krunska 42, Beograd
@sminkanje_anabeauty



Prostor:Beogradski Market
URBAN DISTILLERY
FOOD AND DESIGN WITH LOVE
Žorža Klemensoa 19
www.beogradskimarket.com







Za urbanog muškarca - Najaktuelniji komadi muške garderobe vrhunskog milanskog brenda BARBOLINI savršeno skrojeni u kombinaciji vuna - lan, uz nove forme obuće od prevrnute kože, ove sezone su must have.

www.promoda.rs

[@barbolini.rs](https://www.instagram.com/barbolini.rs)

Stilista: Ivan Nikolić



Danica kroz sve promene nosi nakit
Zlatare Andrejević.
Glavni izložbeni salon i radionica
Bulevar kralja Aleksandra 130, Beograd
www.zlatara.net
 [@zlatara_andrejevic](https://www.instagram.com/zlatara_andrejevic)

ANDREJEVIĆ
FINE DIAMOND JEWELRY

STRAST KOJA INSPIRIŠE!

italijanska vina morednog pravca



Torleanzi

design



BRAND
STYLE



vinarija_torleanzi



Vinarija Torleanzi - Bomaks



campaign financed according to (EC) regulation No. 1308/2013



Foto:Nikola Ilić

Zivot nam vraca ono što dajemo drugima

Dr Nebojša Stanković

Prof. dr Nebojša Stanković i akademik Marko Bumbarević, ovogodišnji su dobitnici jedinstvenog priznanja — medalje Dr Vladan Đorđević za doprinose u razvoju srpske hirurgije. U svojoj izuzetno bogatoj karijeri, prof. Stanković je prošao dug put od poručnika i doktora nauka do pukovnika glavnog hirurga VMA i šefa svih hirurških klinika. Već 11 godina se nalazi na čelu hirurške sekcije Srpskog lekarskog društva, a broj njegovih hirurških intervencija prevazilazi sve očekivane brojke za jednu bogatu karijeru. Tokom svog rada, uvek je vodio računa da u centru svih njegovih aktivnosti bude bolesnik u svim fazama dijagnostike i lečenja ističući da je „važno ne voleti sebe u hirurgiji nego hirurgiju u sebi.“ Stoga i ne čudi što s pravom nosi medalju sa eponimom dr Vladana Đorđevića, prvog školovanog srpskog hirurga, jednog od osnivača Srpskog lekarskog društva, koji je zaslužan za utemeljenje hirurgije na našim prostorima.



Foto: Ministarstvo odbrane

1. Šta ova medalja za Vas predstavlja i šta Vama lično znači?

Povodom Dana Vojnomedicinske akademije i obeležavanja 175 godina rada ove vojnozdravstvene, obrazovne i naučnoistraživačke ustanove, Akademiku Marku Bumbašireviću i meni je dodeljeno ovo značajno priznanje za doprinose u razvoju srpske hirurgije. Medalja sa pravom nosi eponim dr Vladana Đorđevića, koji je bio prvi školovani srpski hirurg, jedan od osnivača Srpskog lekarskog društva, osnivač Srpskog društva Crvenog krsta i danas prestižnog stručno-medicinskog časopisa Srpskog arhiva za celokupno lekarstvo. Bio je načelnik saniteta srpske vojske, predsednik vlade i ministar inostranih dela. Edukovan u Beču, široko obrazovan, zaslužan je za utemeljenje hirurgije na našim prostorima, za organizaciju sanitetske službe u srpskoj vojsci i unapređenje narodnog zdravlja.

Kao glavni hirurg VMA, bio sam jedan od inicijatora za ustanovljenje ove jedinstvene nagrade, koju VMA od 2009. godine, svake godine 2. marta, dodeljuje najboljima u oblasti hirurgije i naravno, danas sam ponosan što sam i ja u redu malobrojnih dobitnika ovog priznanja.

2. Jedan ste od privilegovanih stručnjaka koji je skoro ceo svoj profesionalni vek proveo i završio u Vojnomedicinskoj akademiji. Kako sada gledate na svoj izbor profesije, na svoj profesionalni razvoj, na period od preko tri decenije u VMAs?

Hirurgija je oduvek bila moj jedini izbor i ne sećam se da sam nešto drugo želeo da radim. Kao dete, kada bi me pitali šta želim da budem kad odrastem, uvek sam govorio doktor hirurg, tada ne znajući zašto i šta to znači. Nisam iz porodice lekara niti mi je iko u porodici bio oficir.

Potičem iz skromne radničke porodice. Medicinu sam završio da bih kasnije bio hirurg, a oficir sam postao malo zbog prirode moje ličnosti, a više zbog velike želje da nekada učim i radim u VMA, koja je i tada i sada bila prestižna medicinska ustanova u zemlji i sa ogromnim ugledom u narodu. Put nije bio lak, ali je postojao jasan cilj. I uspeo sam, radom i upornošću. Čini mi se da je poziv vojni hirurg ono u čemu sam se ne samo našao, već i ostvario.

3. Kako je bilo učiti od najvećih hirurških imena tog perioda, profesora Marjana Bervara, Mihaila Duknića, Josipa Sokolića, koji je učinio prvu uspešnu transplantaciju srca 1988. godine, i drugih iz tadašnje plejade poznatih hirurga u VMAs?

To učenje je bilo više od edukacije. Imao sam priliku da veliki deo specijalizacije provedem u operacionoj sali sa puno dramatičnih i različitih situacija koje su činile da adrenalin, kao moj pokretač, svakodnevno puni baterije, da sav moj trud, rad i nespavanje znače još jednu pobjedu, još jedan život, a to jeste jedino vredno. Još tada sam naučio da hirurgija nije samo manuelna veština, da se ne operiše bolest nego bolesnik u celini, da hirurg mora pored manuelne spretnosti i utreniranosti da poseduje i najsavremenija znanja iz bazičnih i kliničkih disciplina i visok stepen tehnološke edukacije, s obzirom na progresivan razvoj novih tehnologija u medicini i hirurgiji. A danas, savremena hirurgija je nezamisliva bez multidisciplinarnog pristupa, jer je za dobre hirurške rezultate neophodno učešće i drugih specijalnosti. Put od specijalizanta do šefa svih hirurških klinika i glavnog hirurga VMA bio je, na nesreću, pun događaja koji su obeležili ne samo moju karijeru. Ratovi i bombardovanja na prostoru bivše države su učinili da ratni hirurg i u praksi postane i te kako bitan u spasavanju povređenih ljudi kojima su znanje i

sposobnost vojnih doktora ostala jedina šansa za život. Očekivao sam mnogo od hirurgije, ne sluteći da će ratovi učiniti da dobijem mnogo više. Broj hirurških intervencija je prevažilazio sve očekivane brojke za jednu karijeru i vremenom sam postigao rezultate koji su me obeležili i kao hirurga i kao čoveka. Ratna hirurgija je postala više od profesije, bila je to zdravstvena misija za pomoć povređenima, a naša organizacija zbrijnjavanja i rezultati su bili zapaženi u stručnim krugovima i van zemlje. Na godišnjim sastancima Američkog udruženja vojnih hirurga, čiji sam i ja član, to je posebno bilo zapaženo jer se u isto vreme definisala i nova ratna hirurška doktrina koja je i danas aktuelna.

4. Uporedo sa kliničkim radom, imali ste i bogatu akademsku karijeru. Publikovali ste više od 200 naučnih radova, od kojih je značajan broj objavljen i u međunarodnim časopisima sa SCI liste.

Kao mlad hirurg, zapazio sam da se mnogi bolesnici sa ehinokoknim cistama u jetri operišu šest i više puta zbog povraćaja bolesti. To je bio predmet mog doktorskog istraživanja koje je rezultiralo novim protokolom lečenja, koji je i danas aktuelan i kojim je rešen ovaj problem. Nekako u to vreme, pre ovih ratnih dešavanja, postojala je izražena potreba za uvođenjem programa presađivanja organa u našoj zemlji, zbog čega sam bio upućen na subspecijalističko usavršavanje za hirurgiju i transplantaciju jetre u jednom od najvećih svetskih centara kod profesar Bizmuta u Parizu. Ovaj program je uveden i u VMA 2006. godine, kao i laparoskopske i druge mini-invasive tehnike u hirurgiji. Trudio sam se da sve ono što je važno u oblasti hirurgije ispratim na značajnim kongresima širom sveta, odakle sam donosio najnovije članke, knjige i iskustva drugih, poznatih i manje poznatih svetskih hirurga.

5.Brojna priznanja su tada bila moja velika motivacija, a danas, istorija zašvrena mojim koncem.

Tokom svoje hirurške profesije, uvek sam vodio računa da u centru svih mojih aktivnosti bude bolesnik u svim fazama dijagnostike i lečenja. Uspešno lečen i zadovoljan bolesnik je najbolji pokazatelj našeg rada, istovremeno i najbolja preporuka. Nažalost, živimo u sve zahtevnijem i poštovanju manje sklonom potrošačkom društvu gde se više očekuje od zdravstva, gde medicinske tragedije prodaju novine i gde je sud medija važniji od dokaza. Aktuelno vreme pritiska, svakojaka tabloidizacija i rijalitizacija. Mlađe kolege uvek savetujem da svaki napor donosi rezultat, da iznad svega poštuju bolesnika, da veruju u svoju moć i da će uspeti ako se dovoljno potrude. Bitno je, ne voleti sebe u hirurgiji, već hirurgiju u sebi.

6.Već 11 godina ste na čelu Hirurške sekcije Srpskog lekarskog društva, najduže u istoriji ovog udruženja srpskih hirurga. Koliko je danas teško organizovati stručne sastanke, povezivati hirurge ne samo u Srbiji već i sa okruženjem, šta je Vaša uloga u tome?

Ove godine se beleži 69 godina postojanja i kontinuiranog rada Hirurške sekcije SLD-a u edukaciji preko 700 hirurga najčešćih hirurških specijalnosti. Organizacija nacionalnih i internacionalnih simpozijuma, uvek u drugom hirurškom centru u Srbiji, na kojima su predavači najugledniji domaći i inostrani eksperti u raznim oblastima hirurgije, akreditacija, vođenje tih sastanaka i ostalo, zahteva vanredan napor ne samo mene lično, već i mojih saradnika iz Upravnog odbora. Sastanci su redovni i veoma posećeni, što samo potvrđuje da smo na pravom putu. Kroz interakciju prisutnih hirurga, kroz pitanja, odgovore i komentare se stiče i proverava važno znanje i umeće. I ne samo

to, ovi sastanci su i prilika da se srpski hirurzi bolje upoznaju i druže. To je naš trajan doprinos zavetu prof. dr Vojislava Subbotića, utemeljivača moderne srpske hirurgije, izrečenom na Prvom sastanku srpskih hirurga 1907. godine, da će i hirurgija u Srbiji biti bolja ukoliko se srpski hirurzi bolje međusobno poznaju. Prošle godine je Hirurška sekcija proglašena najboljom sekcijom u SLD-u.

7.Pored hirurgije, adrenalin pronalazite i u fudbalu, odlašcima na rafting. Kako istinskih izgleda ta ljubav prema lopti?

Još kao mali, jurio sam za loptom, voleo da učim i igram fudbal, da se takmičim, da pobedujem, da sam najbolji... Moj kasniji poluprofesionalni angažman u tadašnjoj drugoj I srpskoj ligi je morao biti prekinut. I danas mi odzvanjaju reči mog oca: „Hoćeš li ti da igraš loptu ili da učiš školu?“ To je tada za mene bilo više od pitanja, njegov stav, ali i dalje usmerenje. Nastavio sam dalje sa amaterskim i rekreativnim fudbalom. U VMA smo formirali Akademac, društvo ljubitelja fudbala, igrača i zabavljača. Nezaboravna su naša gostovanja kod fudbalskih prijatelja u skoro svim mestima u Srbiji i Republici Srpskoj. S druge strane, „nedeljom u 10“, već 35 godina uživamo u sva „tri“ poluvremena. To je druženje različitih generacija i profesija. Neretko sa fudbalskim veteranima Partizana igram prijateljske i humanitarne utakmice u Srbiji i inostranstvu. Volim rafting na Tari i Vrbasu, obožavam osvajanje planinskih vrhova (Midžor, Šiljak, Josif Pančić). Ta „kondiciona priprema“ mi je uvek olakšavala višesatno stajanje za operacionim stolom i maksimalnu koncentraciju. Ti pehari i medalje su poseban deo moje velike kolekcije, a ta mnogobrojna prijateljstva i dan-danas negujem.

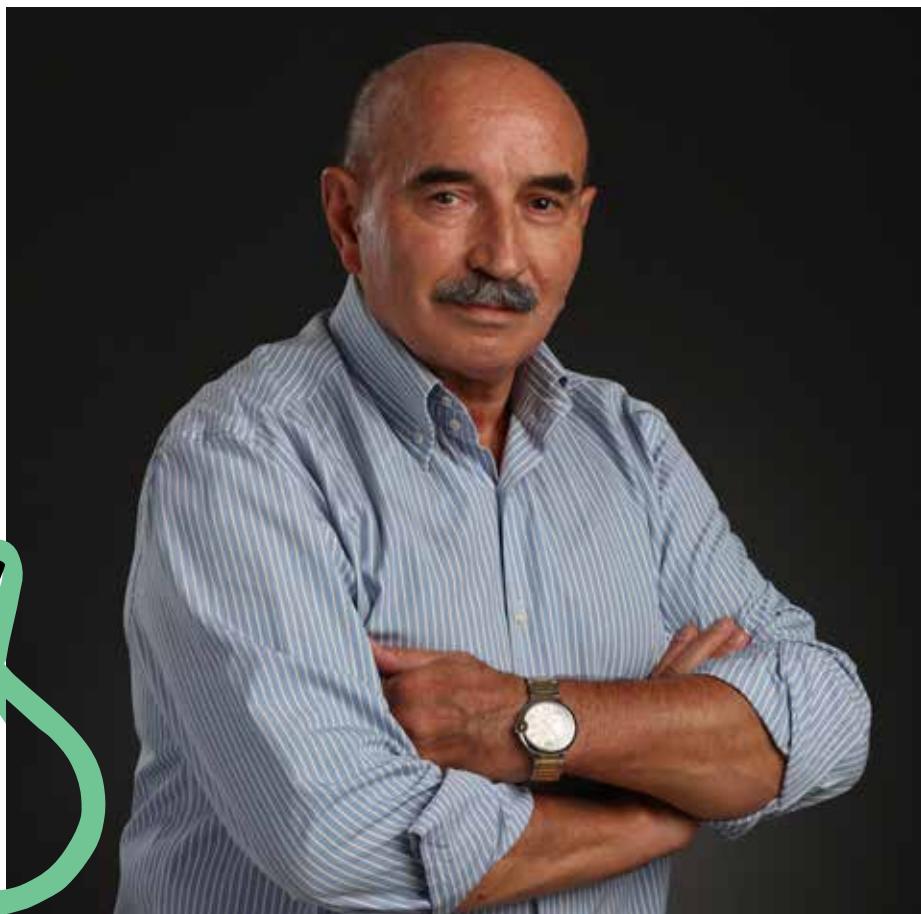


Foto:Nikola Ilić

8. Prijatelji...?

To je veliki broj dragih ljudi iz raznih perioda moje profesije, ljudi sa kojima igratim fudbal, koje sam učio hirurgiji, ali i običnih, pravih prijatelja, od poznatih ličnosti, do komšija... To merim čestitkama za Novu godinu i Božić, pozivima na slave, krštenja, venčanja, na kafanska i kafe druženja. Sa lečenim pacijentima ostajem u najdivnijoj vezi u svim fazama njihovog života.

9. Porodica...?

Moja porodica je moja sigurna luka u kojoj se najčešće ne zna kada će uploviti ili isploviti. Retko stižem da odem u kupovinu, da se bavim kućnim poslovima i majstorijama, kasnio sam ili uopšte nisam stigao na mnoge proslave, uključujući i rođendane moje ćerke Mile. „Peglao“ sam to tako što sam je svake nedelje vodio biciklom ili rošulama na fudbal, da navija za tatu jer tada piće dupli sok. Ne sećam se leta ili zime da nismo odlagali odmor, da

nismo kasnili na proslave šire porodice gde sam dolazio poslednji a odlazio prvi. Sećam se mnogih noćnih buđenja, poziva vikendom i praznikom, ali i privilegija koje posao hirurga donosi, da ne čekate red, da vam ponekad u saobraćaju progledaju kroz prste, da vas putem do crnogorskog primorja gde god da napravite pauzu nude kafom jer ste nekog operisali i slično. Naravno, iza svakog uspešnog čoveka stoji podrška porodice. Moja porodica, kao i njihova imena meni mnogo znače: Mila — moje sve, moja unuka Iskra — iskra, posebna ljubav i smisao života i, naravno, moja žena sa velikim LJ, koja jeste ljubav, ali i ljutnja što nas ili mene nekako nije bilo u našim životima i sada, novi član naše male porodice, Iskrin tata Srećko koji ima sve privilegije jer istinski voli našu ćerku i unuku. Uvek smo se šalili kada sam ja mojoj Mili govorio: „Kada ja budem rekao — ja sam otac Mile Stanković, napravili smo čoveka od tebe.“ I to se dogodilo...



Iđi tamo gde ti srce igra

U vizuelnom vremenu u kom živimo, Jana Oršolić, mlađa profesorka na Fakultetu primenjenih umetnosti, očarava svojim kreativnim rukopisom pokazujući nam da su slova mnogo više od znaka, a dizajn mnogo više od onoga što vidimo, zapravo ono kako se osećamo kada koristimo neki proizvod. Svoje studente uči ličnim primerom,

stvarajući aktivno i zaigrano različite proizvode koji deluju terapeutski, bilo da dizajnira novi font, pakovanja proizvoda ili najfinije porcelanske tanjire pod omiljenom mantrom:

„Samo nežno prema sebi.“

Kako biste Vi, kao profesor i dizajner sa iskustvom, opisali „tajni život slova“?

– Slova su univerzum u koji su ugrađene hiljade godina istorije, nasleđe, ideje, niti na koje se nadovezujemo. Tu su rukopisi, kaligrafija, klasična ili savremena, eksperimentalna, javna u formi grafita ili tajna i lična po nekim sveskama, beleškama. Danas, to su i tipografska pisma u digitalnom obliku, hiljade fontova je oko nas. Samo zami-

slite svet bez slova. Ako pokušate da eliminišete slova, svet ostaje nem. Nestaje beleška o svemu što je bilo, a ono što se kaže ispari odmah. Slova vladaju planetom.

Kada su slova više od znaka?

– Kada u sebi ponesu veće ideje, uhvate duh vremena kao Gotham ili Alias Harbour ili ga prevazilaze svojom bezvremennošću kao Caslon, Baskerville, Garamond, kada podržavaju velike koncepte kao što to Futura radi za Bauhaus ili uspešno opisuju, na primer, nacionalne identitete kao što je slučaj sa Helvetikom, ultimativnim švajcarskim tipografskim pismom.



**ENNIO MORRICONE GALILEO GALILEI
GIUSEPPE VERDI Maria Montessori
ENZO MARI GIUSEPPE ARCIMBOLDO
LUIGI PIRANDELLO Miuccia Prada
Caravaggio ACHILLE CASTIGLIONI
GIOTTO Giovanni Battista Pergolesi
Piero della Francesca UMBERTO ECO
AMEDEO MODIGLIANI Fra Angelico
Giorgio de Chirico ETTORE SOTTSASS
DANTE ALIGHIERI Sandro Botticelli
Piero Fornasetti PAOLO SORRENTINO
FILIPPO BRUNELLESCHI Paolo Conte
Niccolò Machiavelli MICHELANGELO**

MERMER FONT

Dizajn: Jana Oršolić

Koliko tipografija može da doprinese u doživljaju jednog književnog dela?

– Bržljiv prelom značajno utiče na percipiranje onoga što čitamo. To su tih majstorski zanati koji se dugo izučavaju i traže, osim znanja o tipografiji, osećaj i ljubav prema knjizi. Prelom teksta može da učini da strana deluje lako i vazdušato ili gusto, teskobno, sabijeno. Tim alatima može da se podrži i naglasi atmosfera teksta ili da se ona tendenciozno izmeni grafičkim sredstvima. Ovo mogu da urade retki, ali osećaju u čitanju svi, bez obzira na to da li su edukovani. Kada pričamo o ovome, gradimo višu svest šire publike, a to dalje rezultuje interesovanjem za srodne stvari koje su finije od bazičnih pa se podiže i opšti nivo kulture. Zato je važno da svi dajemo najbolje od sebe u

svojim malim sferama, milijarde takvih kapljica napravi oluju.

Kako nastaju fontovi, kako izgleda kreativni proces u dizajnu slova i kako testirate rezultat? Na koji font ste najponosniji?

– Na početku je ideja, potreba da se kroz slova otelotvori osećaj, utisak, atmosfera. Ove stvari su najteže za objašnjavanje, ali hajde da pokušam baš na primeru moje najnovije familije fontova, Mermer. Krenulo je od klasičnog kaligrafskog i tipografskog obrazovanja koje za zapadni svet kreće sa rimskom kapitalom. Poneo me je savremeni italijanski duh u obeležavanju ulica i trgova i želeta sam da napravim pismo koje će kroz više težina doneti različite utiske elegantnog upotrebljivog čitkog pisma, od tankih kristala

do masivnih betonskih blokova. Na kapitalu sam dodala mala slova, a onda svemu tome i cirilicu. Sve to u 6 težina, odnosno debljina slova. Krajnji rezultat su neka nova klesana slova u digitalnom svetu.

Koje slovo Vam je omiljeno i zašto?

– To je BAŠ teško pitanje... Trenutno me je nešto povelo ka slovu Φ, ciriličnom, velikom i malom. U nekoj priči ovih dana, komentarisali smo nečiji stav, neko je „stao u Φ“. Znate ono kad se neko podboči, ljut je, nešto protestuje ili pridikuje? To slovo je pravi izazov za oblikovanje, posebno u najdebljim težinama fonta.



*Da li radite u tišini
„da samo slova igraju“
ili uz neku muziku?*

– Uvek slušam muziku adekvatnu duhu pisma koje pravim. I inače, uvek imam adekvatan muzički backdrop. Evo, sad slušam Idle, album Čokolada. Ta ko me je poneo intervju.

*Da li u dizajnu slova prepozna-
jete muško i žensko pismo?*

– Ranije su moji radovi bili očiglednije ženski. Od kada sam ovu temu osvestila, pažljivije biram sredstva koja koristim, a sve to u skladu sa temama, za koje smatram da u stvari izraz čine polno određenim. Ne puštam da moji radovi budu u očekivanoj liričnoj harmoniji, pa na primer, za mene kontrast tihe teme i bučnog formata zna da bude jako intrigantan i snažan. Mislim da su danas te stvari mnogo sofisticirane od tipa pisma, kolorita, nečeg na taj način očiglednog. Potrebna je sve ozbiljnija pismenost da bi se čitale nijanse. Mislim da bih u 95 odsto slučajeva u svojoj oblasti umela da prepoznam da

li je autor muško ili žensko. Danas su to dublja čitanja, potke, ideje, za čije je dešifrovanje potreban ozbiljan nivo grafičke pismenosti koji se stiče sa mnogo rada, učenja, gledanja. Tu nema prečica, treba mnogo vremena i posvećenosti.

*Bili ste uključeni u dizajn
različitih pakovanja proizvoda.
Po čemu prepoznajete dobro
pakovanje?*

– Dobro pakovanje mora da bude adekvatno proizvodu i trunku bolje od njega. Kao sofisticirano prirodno retuširana fotografija. Treba da imponuje onom ko proizvodi ono što je upakovano i da odražava ono što on želi da postigne, a ne ono gde je sada. Iz mog iskustva, najbolji rezultati se dobijaju kada je odnos proizvođača i dizajnera solidan partnerski odnos zasnovan na međusobnom poverenu, a za mene uvek bude izuzetno dragoceno da posetim proizvodni pogon, upoznam se sa procesom i ljudima koji тамо rade, bilo da je u pitanju fabrika čokolade ili farma koza. Znam

da posle takvih poslovnih izleta sledi dublji i kvalitetniji dizajnerski rezultati. Razlika je slična onoj koja se oseti kada crtate po živom modelu ili, nasuprot tome, po fotografiji.

*Najdragoceniji savet koji biste
danas kao profesorka rekli
sebi (Jani) studentu?*

– Samo nežno prema sebi.

*Koliko rad sa studentima
inspiriše Vas i utiče na Vašu
kreativnost?*

– Izuzetno. Da biste bili aktuelni i studentima od koristi, morate da budete aktivni kao umetnik, dizajner, autor generalno. U tome, simbolički, pomaže i to što sa njima pretresate teme koje ciljano postavljate pred njih, ali i one koje neplanirano iskrnsu, pa vam budu okidač za nove lične projekte.

љубав
ложење
фонус
акција
контину
илијеви



Kako prepoznajete talenat kod svojih studenata i kako se talenat najbolje razvija i neguje?

– Talenat imaju mnogi, ali ono što izdvaja pojedince je nekakva luda plamteća buktinja u grudima i stomaku koja vas tera da radite i kad nemate pritisak spolja. Često im kažem da bih volela da radimo bez ocena ili da im svima na početku zagarantujem desetke pa onda vidim kuda ćemo dalje. Šta ih motiviše kad to nije ocena, stipendija ili pohvala roditelja. Naći motiv u sebi i rasti tako da motiv evoluiru sa nama, to uopšte nije jednostavno.

Da li više volite papirnu knjigu ili E-knjigu? Koliko je dizajn knjige za ekran drugačiji od dizajna knjige koja se štampa?

– Volim knjige u svakoj formi. Njihova vrednost nije u materijalu u kom su izvedene nego u idejama koje nam donose. U mnogim oblastima se desilo dramatično raslojavanje, pa tako postoje, s jedne strane, ogromni broj štampanih knjiga ko-

je su dizajnerski tretirane kao najlošija brza hrana. S druge strane, postoji solidan arsenal celovito pažljivo rađenih knjiga za decu, a meni je posebno dragocen i jako inspirativan svet luksuznih knjiga o hrani i vrhunskim svetskim kuvarima današnjice.

Koju štampanu knjigu biste preporučili našim čitaocima imajući u vidu posebno dizajn i opremu knjige?

– Jedina koja mi trenutno стоји prednjom koricom a ne riknom okrenuta ka sobi je Biblija koju je ilustrovala Dana Tanamachi. Potražite je kao ESV Illuminated Bible. Oduzima dah, istovremeno vas uzemljujući. Za obožavatelje knjiga, pravo religiozno iskustvo.

Čime ste trenutno kreativno okupirani?

– Trenutno uživam u realizovanim projektima na kojima sam radila u poslednje dve-tri godine, to su font familija Mermer i tipografske daske Woards koje

sam osmisnila u saradnji sa timom daskka. Spremam sa Boya Porcelain novu ograničenu seriju ručno pravljenih porcelanskih tanjira koje ću ispisivati aktuelno omiljenom mantrom. Pratite nas, biće terapeutski. Onda mi sledi nastavak rada na doktoratu, a s obzirom na to da je tema novo bukvarsko pismo, jedva čekam da to dovršim i predstavim javnosti.

Da li postoji nešto što biste želeli da nam kažete, ili podelite sa čitaocima, a da Vas nismo pitali?

– Setite se od čega vam srce igra i latite se toga.

Sara



SOLEADO HOME

Ekskluzivna prodajna mesta:

SOLEADO DOO
Dimitrija Tucovića 66, Pančeva

POSTELJINA SOLEADO U SALONU TRIJA

BEOGRAD: TC Zmaj, Zemun,
autoput

NOVI SAD: Njegoševa 15

NIŠ: Kneginje Ljubice 12

www.soleado.rs
office@soleado.rs

KAD
DEJE
IZA'DU
IZ
REDA



NIKOLA ISAKOV

Mladi marketinški stručnjak koji je dokazao da red može biti odličan poligon za stvaranje novih ideja, a spontanost i hrabrost ključ za uspeh u kompetitivnoj industriji koja se neprekidno menja, Nikola Isakov je regionalni marketing specijalista kompanije Wienerberger doo Kanjiža, koji je svojim radom pokazao da ova specifična grana industrije može biti izuzetno polje za inoviranje u svetu marketinga.

1. Koja sloboda podstiče kreativnost?

Pre svega, sloboda duha je ona vrsta slobode koja najviše utiče na kreativnost. Maksimalan učinak i kreativnost se ostvaruju isključivo ukoliko u stavovima i razmišljanju ne postoje predrasude, kočnice ili zadrške.

2. Šta je, po Vama, najvažnija karika modernog doba i poslovanja?

Digitalizacija — definitivno karika bez koje danas ne možemo zamisliti svoj život. Ja sam čovek koji svoj posao, ali i privatni život potpomaže raznim digitalnim aplikacijama. Koliko ima prednosti, toliko ovakav način života ima i svojih mana, ali kada se sve u celini pogleda, digitalni kanali komunikacije i posla umnogome olakšavaju današnjicu. Takođe, kompanija u kojoj radim, Wienerberger Kanjiža, apsolutno je orientisana ka digitalizaciji i jednostavno takav stil poslovanja doprinosi da digitalizacija bude prisutna u svakoj sferi života svih nas zaposlenih.

3. Da li imate neki svoj kutak u kojem stvarate? Kako Vam naviru kreativne ideje?

Svako od nas ima neki svoj mali kutak. Ja se najbolje osećam dok ispijam omiljenu kafu na terasi u svom stanu. Na tom mestu su i nastale najbolje ideje koje sam do sada imao. Mir i sloboda koje osećam u tim trenucima su neprocenjivi. Takođe, moja čerka i ja često pravimo razne oblike i „građevine“ od gline, pa baš u tim trenucima navire inspiracija za nove projekte. Dečija maštaj je najozbiljnija „kreativna fabrika“ ideja.

4. Kako izgleda Vaš poslovni, a kako privatani ritam življenja?

Moglo bi se reći da su obe moje sfere života podjednako dinamične. Nisam osoba koju drži mesto, stoga sam često u toku dana prisutan na nekoliko lokacija. Takav tempo života dovodi do umora, ali postoje načini regeneracije — kako psihe, tako i tela. Oporavak od napornog stila života tražim u druženju sa dragim ljudima, treninzima, šetnjama ili muzici.

5. Da li imate svoj „organizovani haos“, ili ste čovek reda?

Za mene se može reći da sam čovek reda. Navikao sam, još od malena, da dobra organizacija života i uređenost okruženja dovode do dobrih rezultata. Pomalo vojnički stil života doveo me je ovde gde sam sada. Često volim da kažem da, ukoliko mi je haos na stolu, haos mi je i u glavi. Ova karakterna osobina nije toliko česta kod kreativaca, ali meni jednostavno najbolje ideje naviru nakon uređenja prostora u kom se nalazim.



Tekst: Ljiljana Budić Stanković

6. Kako rangirate spontanost, a kako hrabrost za promene u poslovnom životu?

Imao sam nekoliko „hrabrih poduhvata“ u poslovnom smislu. Ne volim previše da rizikujem, ali kada postoji bar minimalan tračak svestnosti u koji verujem, dešava se da donesem prave odluke i poteze. Volim spontane projekte, imaju posebnu čar. Čak mogu reći da su spontani projekti u marketingu upravo najbolji projekti.

7. Koji stil preferirate u prostoru?

Naginjem ka klasici, ali uvek volim da vidim stil koji se izdvaja od svih drugih. Igram se stilovima, elegancija je uvek dobitna kombinacija, ali malo eksperimentisanja nije na odmet.

8. Radite u firmi koja je najveći svetski proizvođač glinenih građevinskih materijala, šta Vas inspiriše prilikom kreiranja projekata za jednu ovaku granu industrije?

Arhitektura mi je uvek bila zanimljiva oblast. Divio sam se građevinama

evropskih prestonica koje sam posetio i to mi je pričinjavalo ogromno zadovoljstvo. To je moja neiscrpna inspiracija. S obzirom na to da kompanija u kojoj radim ove godine slavi 200 godina poslovanja, samo pogled na građevine izgrađene našim materijalima omogućava mi da konstantno dobijam sveže ideje.

9. Da li imate definisane životne ciljeve (kako vidite sebe za deset godina)?

Volim te dugoročne planove, uvek uživam i sa zadovoljstvom planiram budućnost, iako mi je život nametnuo shvatanje da se ne može sve planirati do detalja. Smatram da sam veoma mlađ i da u narednih 10 godina mogu samo da planiram ulaganje u sebe, svoje znanje i iskustvo. Veoma sam zadovoljan što trenutno radim u kompaniji čiji se ciljevi absolutno poklapaju sa mojim ličnim ciljevima. Omogućena mi je kreativna sloboda, široka platforma za učenje i napredovanje. Nadam se da ću u narednih 10 godina uspeti da na našem, tradicionalnom tržištu, donesem neke nove, sveže i neočekivane projekte i ideje.



Привредна
Комора
Војводине



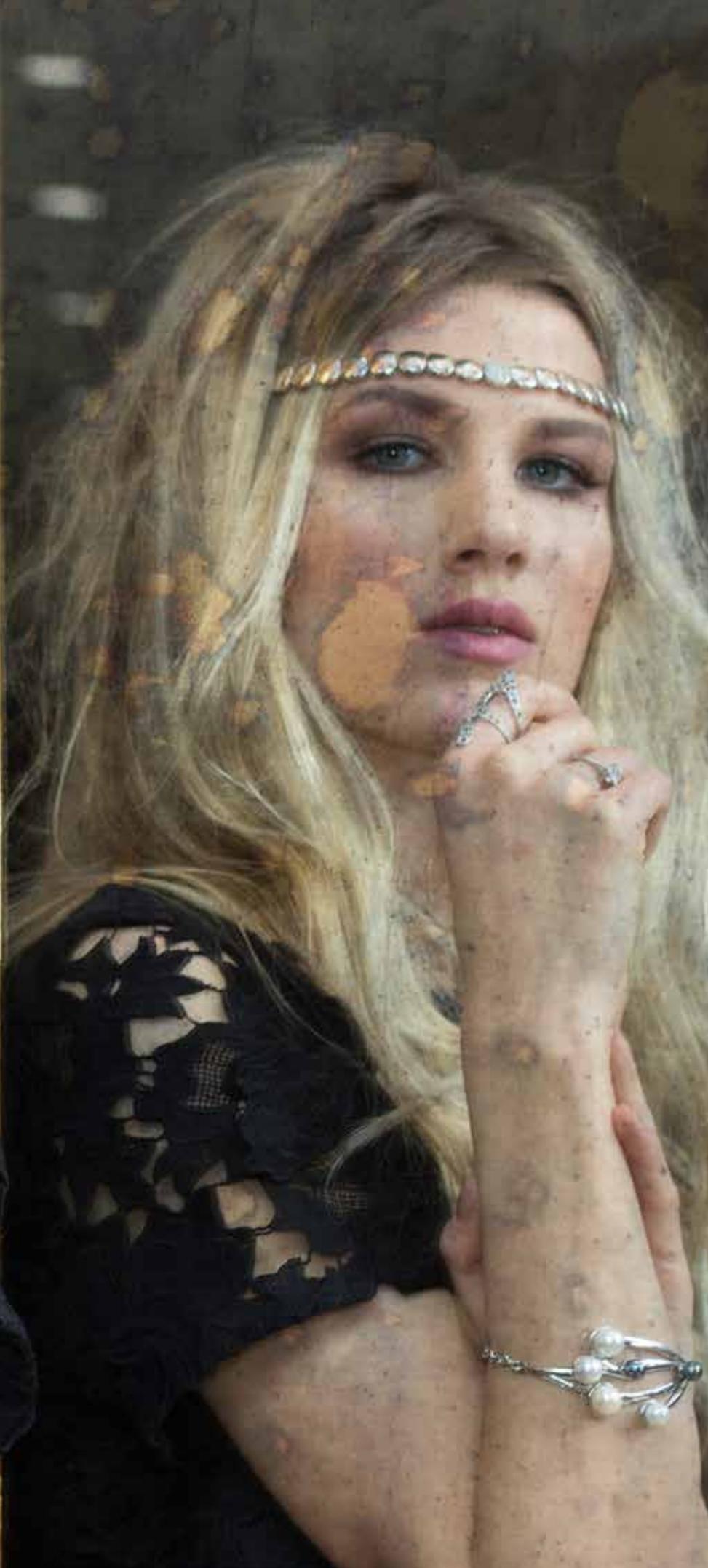
Поверење које шраје! ®

Нови Сад,
Хајдук Вељкова 11,

+381 21 480 3709

www.pkv.rs
office@pkv.rs





Čista
emocija
je kruna
uspeha

B
ožović
N
evena

1. Kako je stvarno nastala pesma „Kruna“, u kom ambijentu, trenutku dana, raspoloženju?

Nešto uz klavir kod kuće, nešto u prostorijama orkestra „Gradska muzika Budva“, a refren je konkretno zabeležen u kolima. Svuda pomalo. Konstantno sam razmišljala o toj pesmi, želeći da koncept ne izgubi emociju, zato sam htela da je što pre završim.

2. Kako se postaje kraljica svoje muzike, svog života?

Kada smo iskreni i ispunjeni u svemu, onda smo kreatori naših života i to je ta kruna koja isijava, ne vidi se, ali se oseća.

3. Pošto je ovo Vaša treća Evrovizija, šta je ono što ste naučili i što nikako nećete uraditi na ovoj, a što je ono što planirate da uradite?

Neću rasipati svoju energiju, te tako neću čitati komentare jer to oduzima mnogo vremena. Evrovizija je velika muzička predstava i zahteva koncentraciju i fokus u svakom trenutku.

4. Da li pevač najbolje peva svoju pjesmu?

Meni se to dogodilo, mada u nekim slučajevima da, ali neki od najboljih svetskih izvođača nikada nisu bili kantatori, pa uspeh nije izostajao.

5. Da li su medijske prognoze uticale na Vaš adrenalin na Beoviziji?

Iskreno, bilo mi je važno da budem zadovoljna nastupom. Apsolutno ne. Nisam se opterećivala rezultatom, to sam i pre Beovizije rekla.

6. Kako će sada izgledati Vaše pripreme za Evroviziju? Ko je sve deo Vašeg tima?

Svesna sam velikog posla i priprema koje me čekaju. Radio televizija Srbije radi na tome i uskoro će se videti koliko nas posla čeka.

7. Promenili ste modni stil, ko potpisuje Vaš izgled?

Pomenula bih Nevenu Ivanović, NEO dizajn, koja je bila zadužena za moj izgled na Beoviziji i sa kojom već dve godine sarađujem. Za mene je moda stil života, jer svoje omiljene komade biram sama, ne razmišljajući o trendu nego o tome da prenose poruku o onome ko ih nosi.

8. Da li u Vašoj porodici ima umetnika, odakle tako mnogo talenata?

U tatinoj familiji ima mnogo muzičara i kompozitora. Možemo porodično da se pohvalimo muzikalnošću.

9. Da li znate ko su Vaši glasači – fani?

Volim što znam, redovno mi pišu i pružaju podršku, evo prilike da im se zahvalim. Ako mislite na starosnu granicu, kod mene je nema, jako je sarenolika, to mi prija i posebno mi je drago.



10. Kako će izgledati vaš novi album?

Za početak, volela bih da bude što više mojih kantautorskih pesama, ali rekla sam sebi da ču o tome razmišljati posle Evrovizije.

11. Kako u ovom trenutku izgleda vaš privatni život i kakvi su vam planovi?

I dalje nikada ne govorim o tome.

12. Koliko Vam je važna medijska pažnja, a koliko društvene mreže? Da li ste čovek tehnologije ili „sve svoje sa sobom nosite“?

Znam da je medijska pažnja bitna je za moj posao, ali ne mogu da kažem da mi prija. Društvene mreže sam prepustila drugima, imam samo Instagram i Facebook stranice, iskreno, ne želim da trošim svoju energiju na to. Pogotovo sada. Svi smo u današnje vreme ljudi od tehnologije, ali i sve svoje sa sobom nosim.

13. Koji je vaš omiljeni svetski hit?

Trenutno — Exile „Kiss you all over“.

14. Čime planirate da se bavite i gde ćete živeti u budućnosti?

Za sada ništa ne bih menjala. Kod mene sve po starom ostaje.

15. Da li Vas je FEST inspirisao da se bavite filmskom muzikom? I da li imate svoj omiljeni film?

Svakako da jeste. Filmska muzika je nešto posebno. Trenutno mi je omiljeni film od novijih „Star is born“, ima neku posebnu emociju i zanimljivo je da je muzičarka uključena u celu priču pa mi je to posebno emotivno.

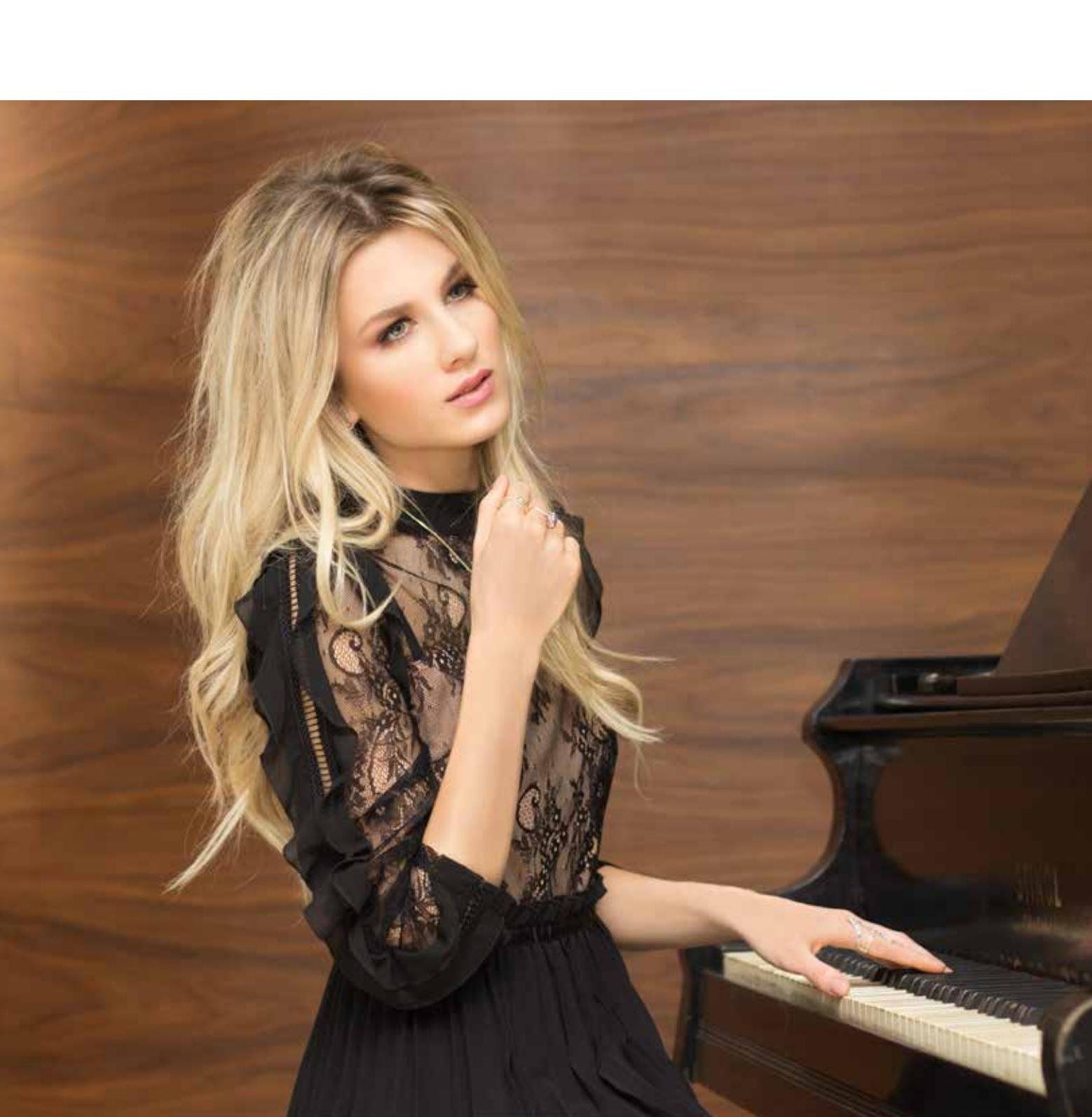
16. Šta je ono što Vas nismo pitali, a hteli biste da nam kažete?

Niste me pitali koliko mi je leglo da u filmu „Psi umiru sami“ sa uživanjem otpevam glavnu numeru „Prazni snovi“. Hvala što ste me sve najbitnije pitali.





Editorijal je sniman u luksuznom botique hotelu Constantine the Great u centru grada. www.constantinethegreatbelgrade.com



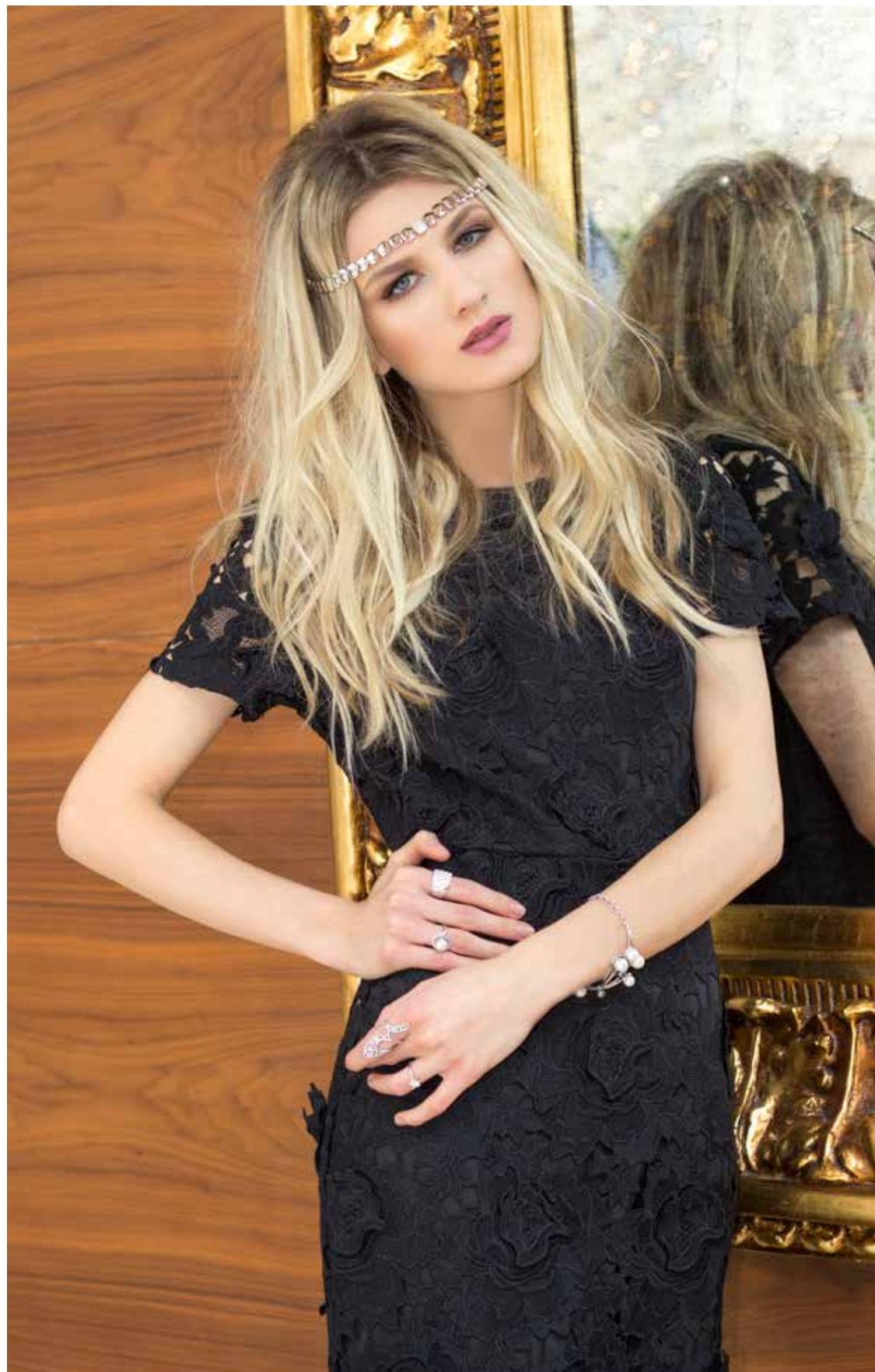
ANDREJEVIĆ
FINE DIAMOND JEWELRY

FINE DIAMOND JEWELRY

Frizura: Duško Ćurguz
Šminka: Kristina Maljković
Mič Styling Supreme
Adresa: TC Mercator, Bulevar umetnosti 4, Beograd
@micstylingsupreme

Nevana nosi nakit Zlatare Andrejević
Glavni izložbeni salon i radionica
Bulevar kralja Aleksandra 130, Beograd
www.zlatara.net
 [@zlatara_andrejevic](https://www.instagram.com/zlatara_andrejevic)

Garderoba: Helly & Criss Room
Bulevar kralja Aleksandra 88, Beograd
 [@helly_criss_room](https://www.instagram.com/helly_criss_room)





SNOVI Smaju rejting

Dejan Pantelić

Period životnog buđenja i lične borbe ima veću vrednost od televizijske sekunde, a smisao njegovog života je njegova porodična oaza. Svoje bogatstvo meri porodicom i prijateljima. Televizija je njegova druga kuća i nema tog formata koji mu nije blizak ako ima veze sa kulturom i znanjem. Posebno место zauzimaju kviz i iskreni razgovori sa ljudima čija su iskustva riznice mudrosti. Zato nije čudo što svi znaju ko je Dejan Pantelić i što njegov šarm, osmeh, preporuka i sve to podvučeno istinom ostaju u sećanju jače od teme o kojoj govori.

1. Koliko je danas televizija osiromašena u programskom smislu i šta je ono što može da je „nahrani“?

Jednostavno je, treba početi od toga da se vrate ljudi koji znaju šta je televizija i da istovremeno sami odu „televizijski stručnjaci“ koji su došli da popune svoj CV i nastave dalje da uništavaju ono što je godinama neko stvarao. Televizija već dugo nije igračka. Moja deca odavno nisu pogledala emisiju naših TV emitera (tatu pogledaju kada im je blizak moj sagovornik) jer redovno pratе sve što ih zanima preko interneta. Da li Vam to nešto govori?

2. Medijska scena u Srbiji je veoma podeljena. Koji formati, po Vama, najbolje oslikavaju „duh vremena“ i šta je ono što mora da se menja?

Pogledajte kako televizijski urednici, direktori i ostali prave program. Čast izuzecima. Ode se jednom godišnje na sajam medija u Kan (pijaca u prenesenom značenju) i onda se kupuje — 500 grama show programa, zatim 1 kg rijalitija, „Komšija da li može malo od buta neki kviz?“, serija... Kao da nemamo kreativne školovane ljude koji mogu rame uz rame da na istoj pijaci pariraju stranim produkcijama sa svojim idejama.

3. Kada danas gledate TV program i setite se programa u vreme kada ste Vi počinjali, šta je ono, osim programa za decu, što baš nedostaje?

Naša publika je željna dobre muzičke, zabavne, humorističke emisije. To opravdava reprize od pre 30 i više godina jer imaju i dalje odličnu gledanost, zajedno sa serijama. Voleo bih da grešim, ali nas koji gledamo program niko nije pitao da li nam se sviđa. Samo se juri rejting i to je ok jer svi mi koji radimo na televiziji od toga živimo, ali se u toj jurnjavi zaboravlja najvažnije, duša te magične kutije.

4. Da ste neko ko može da napravi programsku šemu kako bi ona izgledala na dnevnom, nedeljnou nivou?

Imam običaj da glasno govorim šta bih menjao u programu i to obično radim u hodniku, kancelariji, prolazu. Kad posle par dana, nedelja vidim te promene, a da se pri tom niko nikada nije zahvalio na savetu i ideji, moj odgovor na ovo pitanje je onakav kakav je moj izraz lica kada me sretnete na ulici — „osmeh“ sve govori.



5. Za kontakt sa gledalištem potrebna je spontanost, povezanost, prepoznavanje, a toga je sve manje. Kako Vi danas vidite profesiju i koja su to znanja i veštine koje novinar mora da poseduje da bi bio majstor svog posla?

Gledalac danas hoće odmah profesionalca i neće da gleda kako se neko uči voditeljskom poslu. Želi da vidi prirodnog i iskrenog voditelja, onakvog kakav je kad ga sretne na ulici. Suština je u iskrenosti jer takvo ponašanje voditelja i novinara se očekuje i ispred kamere. Na gledaocima je da prosude da li ima ili nema takvih. Izdvojio bih moje omiljene voditelje — Mića Orlović, Oliver Mlakar, Mića Minimax.

6. Vaš omiljeni televizijski format je..? I zašto?

Kviz je definitivno fomat gde se ja dobro osećam. Kao i gledaoci, volim da gledam ljude kako znanjem pobeduju televiziju i zasluzeno osvajaju lepe sume novca. Za početak, otkrio sam Vam format br. 1 koji bih voleo da imam u svom programu jednom nedeljno (kaže kroz smeh).

7. Gde su srpski mediji u odnosu na region, a gde u odnosu na Evropu?

U Evropi se nalazimo kao i naša zemlja, van Evropske unije. U regionu se dobro držimo, iako naše TV kuće imaju manje budžete od ostalih televizija. Dokaz da se gledamo u bivšim republikama cele SFRJ je da me prepoznaju u celom regionu. Istinski lep osećaj, mada nisam proverio kako sam kotiran u Hrvatskoj.

8. Šta je za Vas televizija budućnost?

Živimo mnogo brže nego ranije, hranićemo se brojnim tuđim nesrećama i verujte mi da takve objave na televiziji, bilo da je reč o ubistvu ili saobraćajnoj nesreći, čine da rejting raste. Setite se samo filma „The Truman Show“. Mobilni telefoni su nam postali sve, pa čak i televizor, kamera koja istog trenutka snima i emituje prilog. Neke javne ličnosti imaju više pratilaca na svojim internet društvenim mrežama nego neke televizijske stanice gledalaca. Baš tu treba pronalaziti simbiozu sa televizijom. Crno-beli svet je pojavom pametnih telefona učinio da su fotografija gotovo izgubili svoje zanimanje, a šta će se dogoditi sa snimateljima, kamermanima i ostalim TV radnicima, pokazaće vreme.

9. Šta treba da se dešava u programima kulture da bi imali rejting?

Jedna prelepa dečija emisija koju je vodio glumac Branko Kockica je bila i te kako kulturna i na jedan duhovit način je edukovala generacije klinaca, pa i mene. Svi mi u glavi imamo sliku emisije o kulturi koju smo voleli da gledamo ne jureći rejting. Nikako pod imenom „Kulturni dnevnik“ jer će vas odmah pitati gledaoci kada se emituje nekulturni.

10. Poznato je da je porodica centar Vašeg sveta i mesto gde punite baterije. Kako Vas podržavaju, da li Vas uvek razumeju i kakav je Vaš rejting kod kuće?

Nažalost, i tu sam iza moje supruge Mione. Naša deca su dobri mali ljudi koji se ponose nama isto koliko i mi njima. Svesni su šta tata radi i neretko su provodnici svojim drugarima oko fotografisanja, do toga da ispadnem faca kada radim razgovor sa nekim Youtube-rom (zvezdom). Još ako mi se posreći da me Youtuber spomenе u svom klipu, postanem zvezda dana, što mi nije teško jer se radujem njihovoj radosti.

11. Kad čovek pobedi zdravstvene probleme, izbori se sa njima i kad se sve čini gotovo nemoguće, kakva je to energija i šta je Vaša formula izdržljivosti?

Od početka sam verovao da zlo može da se pobedi i kada su mi rekli da je u meni neki „osmi putnik“ (smeh) rešio sam da se ne predam. Moji razlozi su bili jači od bolesti. Moja supruga Miona, nezaposlena (sa završenim fakultetom) i sa sportskim duhom, odlučila je da se posveti našoj deci jer je našoj deci bio potreban specijalan tretman u borbi protiv dijabetesa koji imaju već osam godina. Morao sam da ostvarim i svoje snove. Da moju mezimicu Lanu, kad dođe vreme, odvedem pred oltar i da posle toga zaplešemo zajedno, a mog sina Vukašina još nisam bio ni ojačao ni usmerio ka putu kojim bi trebalo da ide kroz život. Sve to uz jaku želju i duhom zdravu porodicu, bila je velika baterija koja nas je punila pozitivnom energijom. Možda zato nikada neću razumeti ljude koji ni zbog čega uništavaju svoje porodice.

Mesto snimanja SAVA NOVA restoran
facebook.com/savanova.belgrade



12. Gde se krije vrednost prijateljstva i koje ste važne odluke doneli sami, a koje uz pomoć prijatelja?

Milijarder sam kada su u pitanju prijatelji, jer se ne kaže bez razloga da je čovek bogat onoliko koliko ima prijatelja. Neka prijateljstva kreću iz osnovne škole, a neka su srastala usput, uz život, posao. Postoje dva pravila, pomazemo se i poštujemo. I ovaj intervju sa Vama nastao je uz pomoć mojih prijatelja.

13. Šta je ono što Vas nismo pitali, a hteli biste da nam kažete?

Uživao sam odgovarajući na Vaša pitanja. U skorije vreme nisam imao bolje pripremljenog i originalnijeg novinara. Cak i u pisanim segmentu, novinari su ušli u stereotip. Zašto? Eto Vam ideje za sledećeg sagovornika.

Ivana Korab

Novi Model Ponašanja

Otvorena, spontana kao u svakodnevnom životu, aktivna, zavidno utrenirana, naučena da radi, da od sebe uvek traži više. Sa osmehom prilazi ozbiljnim stvarima i uz urođen šarm pobeđuje humorom. Sa pratiocima deli emocije, i inspiriše iskrenošću na društvenim mrežama.

1. Odakle hranite svoj optimizam i koje vreme je potrebno da se usklade posao i aktivnost na Instagramu?

Sve polazi iz glave. Odavno sam odlučila da svet posmatram na pozitivan način i da se u svakodnevnim situacijama tako i postavim. Uvek je čaša polupuna, kad ne mogu nešto da popravim — iz toga nešto naučim. Instagram mi ne oduzima previše... U svom poslu sam naučila kako da se pozicioniram i koje svetlo je najbolje za fotografiju, pa tako istu dobijem vrlo brzo. Kada imam slobodnog vremena, posvetim se ljudima koji me prate i koji vole to što radim, ali to nije svakodnevno.

2. Kako izgleda Vaš radni, a kako dan bez obaveza?

Nisam neko ko miruje, svaki slobodan dan mi je aktivan i raznovrstan, što neretko i delim sa pratiocima na Instagramu. Moja snimanja ponekad traju i do 17 sati, što je naporno, pogotovo kada se snima neka sportska oprema, ali ja uživam u tome. Mislim da sam veoma srećna osoba jer radim ono što volim.

3. Kako je nastala duhovita strana Vašeg Instagrama?

Nisam neko ko je zaljubljen u sebe i ko se predstavlja u savršenom svetlu. Volim da uživam u životu, poziram prirodno, zato mislim da nisam dosadna. Moj video humor nastaje iz svakodnevnog života.

4. Kako pravite balans između privatnog života i društvenih mreža?

Jednostavno. Mislim da sam uspela da zadržim neku vrstu intime, iako sam vrlo otvorena i iskrena sa svojim pratiocima, i da je to zdrav način korišćenja društvenih mreža.





Foto:Chris Singer
www.chriissinger.com
šminka i frizura:Marybeth Beauty
Nakit:www.metalnoir.com



5. Kome se Vi obraćate i ko su Vaši pravi pratioci?

Kod mene je baš šareno društvo. To su ljudi iz celog sveta, svih uzrasta i skoro podjednako muškarci i žene (devojčice), što je veliki kompliment. Raznolikost mojih objava je, nadam se, razlog što imam za svakog nešto zanimljivo, a ponekad i poučno.

6. Da li su Vaša duhovitost i način komunikacije isti i kada se telefoni ugase?

Ista sam, naravno. I kad sam previše iskrena ljudi to dobro prihvataju, jer iskrenost samo donosi dobro.

7. Iskustvo pokazuje da smo svi još u detinjstvu preuzeли od svojih roditelja barem jedno uverenje ili talenat, šta ste Vi nasledili?

„Vaspitanje polazi iz kuće“ — tako se kaže. I neke fundamentalne stvari potiču upravo iz porodice, iako nas društvo i uticaj života usmeravaju i oblikuju ukoliko im to dozvolimo. Naučili su me da pre svega budem dobar čovek i da imam radne navike (naravno, ni sport nisu izostavili).

8. Vaše sportske egzibicije (u vodi, na zidu, na ivicama) govore o Vašoj vrhunskoj utreniranosti. Koliko i šta vežbate i šta je ključ Vaše spremnosti? Da li je smelost nešto sa čime ste se rodili ili nešto što ste stekli?

Ceo život treniram razne sportove, a u poslednjih par godina sam sama svoj trener i tako mi je najzanimljivije. Volim izazov i adrenalin, pa negde samim tim i te moje vežbe završe na nekoj ivici, ozbiljnoj visini ili već nekom drugom neobičnom mestu.



9. Za Vaš izgled zaduženo je (genetika, vežbanje, ishrana)?

Sve zajedno. Ima, naravno, genetike, ali ničega ne bi bilo da nisam aktivna i da ne vodim računa o ishrani i načinu života.

10. Kao model izloženi ste promenama, gde ste tu Vi i šta je Vaš stil?

Kroz posao sam zaista mnogo toga naučila, i neke brendove koje možda ne bih sama probala sam prosto uvela u svoju svakodnevnicu. Bitno je biti primeren situaciji u kojoj se nalazimo, to važi i za stil odevanja. Moj savet plus je da istaknemo ono lepo što je na nama, a pokrijemo neke eventualne nedostatke. Svaka žena treba da se oseti lepo i izazovno, nikada jeftino i vulgarno.

11. Kako izgleda Vaša lična nega i da li koristite preparate sa podrškom prirode?

Već godinama vodim računa o koži i koristim zaista dobre preparate. Ono o čemu mnogo ljudi ne vodi računa je što unosimo u svoj organizam, što je podjednako bitno.

12. Šta je Vaša magija opuštanja?

Opuštanje ne znači stanje mirovanja. Meni je opuštanje kada sam okružena ljubavlju i ljudima koji me čine srećnom.

13. Šta je za Vas savršena jednostavnost, šta idealni obrok, a šta prava emocija?

Biti svestan sebe i umeti da nađeš sreću u onome što imaš. U isto vreme imati ambiciju i uvek raditi na sebi u smeru ostvarivanja novih ciljeva.

14. Greške iz kojih ste puno naučili?

Sve u životu, i dobro i loše, bila je lekcija iz koje sam nešto naučila. Sve kroz šta sam prošla, kao i ljudi koji su bili i ostali u mom životu, uticali su da budem upravo ovakva kakva jesam.

15. Koja putovanja su Vas promenila, a koja nahranila dušu?

Poslovna putovanja su većinom naporna i na njih gledam upravo tako, kao na posao. Poslednje putovanje kroz Aziju je ostavilo najviše traga, jer sam posle decenije provela svoj odmor raznoliko. Tu sam mnogo toga naučila i sve što sam videla zaista me je negde vratilo u realnost.

16. Koliko dugo planirate da se bavite ovim poslom i da li imate neki biznis plan za budućnost?

Radim već ozbiljno na nekim biznis planovima koji će urbzo krenuti da se ostvaruju. Sestrana sam i smatram da kada se zaista posvetim nečemu da „nemoguće“ ne postoji.

Iskoristi lepotu koju ti priroda daje



Silica je mineral, u svetu poznat kao mineral lepote koji usporava starenje i podmlađuje telo.

Učestvuje u formiranju proteina kolagena i elastina koji koži daju elastičnost, punoću i čvrstinu.

Silica nije uobičajen sastojak vode, pa njegovo prisustvo GALA vodu izdvaja od drugih.

Svakodnevnim korišćenjem GALA vode pospešuju se unutrašnje telesne funkcije, stimuliše imuni sistem i dodatno jača mogućnost regeneracije kože i tela.

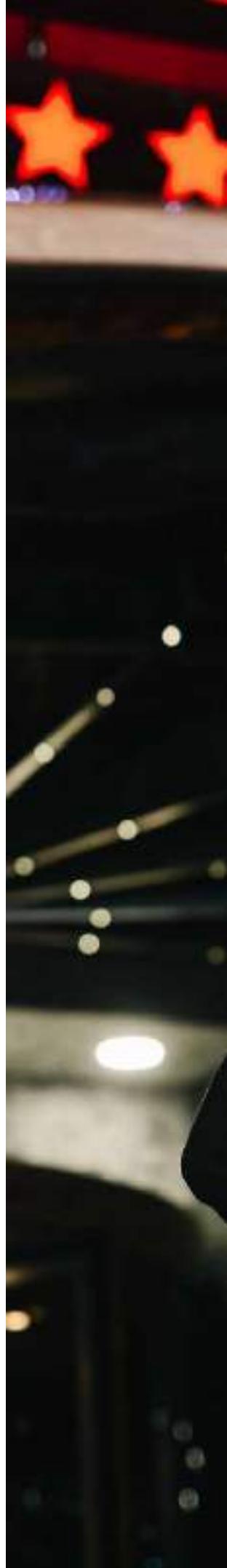
 **GALA**
~ Nađi svoj put ~

IVONA BORO- JEVIĆ

Predrasude kao inspiracija za uspeh

Ivona Borojević pleni profesionalizmom, dobim poslovnim rezultatima i stavom podjednako kao i lepotom, ženstvenošću i manirima. Ova mlada žena, magistar na Fakultetu tehničkih nauka u Novom Sadu, završila je industrijski inžinjering sa prosekom 10, a među 1200 kandidata izborila se za funkciju direktora marketinga u nacionalnom lancu President, koju danas obavlja sa lakoćom i prirodnom superiornošću.

Njeni alati su dobra komunikacija, rešavanje problema brzom reakcijom, liderске sposobnosti, koji su joj pomogli da napravi tim po svojoj meri. I danas joj je jako važno da pored profesionalnosti neguje ljudskost, lojalnost, strpljivost i solidarnost... Pa tako, iako se u hotelijerstvu šefovi recepcije obično menjaju na 3 godine, njeni saradnji sa šefom recepcije traje već 10 godina.





O predrasudama

Trudim se da razbijam predrasude na dnevnoj bazi. Izgled, vaspitanje i boja kose ne smiju biti prepreka u percepciji niti mana u profesionalnom angažmanu... Uglavnom to činim dodatnim radom, upornošću, znanjem i muškarci to na kraju prepoznaju.

O poslu

Bavim se ovim poslom iskreno, celim bićem jer je uspeh u stvari adrenalin. Ali, sitni lego elementi pomažu da sve izgleda savršeno. Multitasking je ženski dar i mislim da je idealan za srednji menadžment. Naravno, za trud ne izostaju ni nagrade. Ponosni sam nosilac priznanja za lidera hotelske industrije, koju dodeljuje Turistički svet i, iskreno, prvi put sam pokazala slabost u tom posebnom trenutku, jer nisam mogla da sakrijem suze za prepoznavanje godina uloženog rada.

Najteži deo posla je operativa jer odgovornost kreće od cevi koja je pukla u spa centru do gosta koji želi „poseban“ zasladič u kafi. President je hotel sa 5 zvezdica, gost je najvažniji i pripada mu apsolutna pažnja, jer samo takav odnos može da ga uvek ponovo vrati.

O strategiji

Napravila sam tim sa puno poverenja, trudim se da mi ni jedan mail (rezervacija) ne promakne u sva 3 objekta, zato moj posao traje koliko i dan, 24h. Telefon nikad ne gasim. Veliki sam perfekcionista i greške korigujem odmah adekvatnim finansijskim meraima, ali nasuprot tome imam i sistem nagrađivanja.

Vaš izbor broj 7 hotela je...

Kao zaljubljenik u hotele, mogu reći da sam obišla veliki broj dobrih hotela, što poslovno, što privatno. Istanak bih božanstveni Claridge's u Londonu. Pored neverovatno usklađenog enterijera, besprekorne usluge i zaista nezaboravnog poslepodnevnog čaja, ono što ovaj hotel izdvaja i stavlja na prve pozicije svetskog hotelijerstva jeste činjenica da je privukao pažnju kraljevske porodice, te su oni česti gosti. Počeo je sa radom davne 1856. godine, što govori dosta o tradiciji vrhunske usluge koja se prenosi sa kolena na koleno. Najznačajnije što jedan menadžer može iz ovakvih hotela da prenese na svoj jesu standardi koji se godinama poštuju i usavršavaju, a bez toga nema ni poslovanja ni rezultata.

Nobi

Koliko god posao menadžera hotela bio stresan i ne završava se sa krajem radnog vremena, imam vremena da čitam i pažljivo biram literaturu. Volim da upoznajem nove kulture, vere, teritorije...

O privatnosti

Karijera žene ima i drugu stranu, zahteva velika odricanja i podršku porodice. A kad je reč o privatnosti gosta, za mene je to najbitnija stvar, pogotovo kod porodičnih događanja, kao što su venčanja gde uz bajkovitu salu idu često kočije, mada neki očekuju i heliodrom (smeđ).

O putovanju

Potpredsednik sam Udruženja hotelijera Privredne komore Srbije, a to govori o velikom broju pečata u pasošu. Nakon mnogo sastanaka na Svetskom sajmu, radujem se kada uspem da u Londonu pogledam i neku pozorišnu predstavu. To zaista puni baterije, kao i privatna putovanja gde sam već pravi ekstrem. Na put za Tibet pripremala sam se mesec dana, a moj san br. 2 je put u Burmu. Na Tibetu sam osetila tradicionalnu kulturu i način života koji me je potpuno promenio. Ta srova istina da živimo u svetu skupih automobila i tabloidnih tekstova koje ne mogu da prihvatom, nasuprot neizmerenoj sreći Tibetanca koji živi svoj život punim plućima i želi da podeli tanjur riže sa mnom. Ta energija drugačijeg životnog stila daje mi snagu ravnu onoj porodičnoj, najprisnijoj, kad zagrlim sestričinu Dariju i shvatim da je sreća skrivena u njenom osmehu. Gotovo slično se događa i sa hotelijerstvom, jer ko jednom uđe u ovu branšu ili se u nju zaljubi doživotno ili brzo shvati da nije rođen za ovaj posao. Hotelijerstvo je specifična de-latnost i traži celog čoveka, podrazumeva rad vikendom i praznikom, ali rezultat vašeg rada je merljiv samo osmehom gosta i to je neponovljiv osećaj kao otvoreni aplauz za glumca na sceni.





SAVRŠENOM NEGOM
DO SAVRŠENE KOSE!

Obogaćen jedinstvenim kompleksom esencijalnih minerala,

Keune Care hrani kosu i vlašiše i čini je zdravom.

KEUNE
CARE



www.facebook.com/keunesrbija

www.keune.rs



www.instagram.com/keunesrbija

Uvoznik i distributer za Srbiju: Sky One d.o.o., Omladinskih brigada 86e, 011 4034 935, info@keune.rs



Usavršavanje u roditeljstvu

Mirjana Gomilanović, majka troje dece, magistar elektrotehnike, sertifikovani kouč, uspešna preduzetnica i strastvena skijašica, nam otkriva da su za nju vrhunske životne vrednosti bezrezervna ljubav, sloboda i lični razvoj. Smatra da bismo imali osećaj velikog zadovoljstva potrebno je donositi životne odluke sa punim razumevanjem i poštovanjem svih naših identiteta.

Kao osnovni izazov u modernom vremenu koji iziskuje veliki napor i izaziva stres je *WORKLIFE BALANS*. Ona kaže da je u svetu veliki trend promena shvatanja ovog usklađivanja, odnosno da je pritisak balansiranja smanjen svešću da nije nužno razdvajati strogo ta dva segmenta života. Veruje da je u životu uspela da se izbori za život ispunjen ljudima i trenucima koje voli, da sama bira i odlučuje kojim tempom će raditi i čemu će se posvećivati. Porodici i prijateljima se daje cela, a takođe ističe da se trudi da joj svaki momenat ima smisla i u profesionalnom životu.

U radu sa drugim roditeljima, pomaže im da razumeju da svaka njihova akcija, reakcija, reč, povišen ton ili zagrljaj imaju u detinjstvu veliki, ključan uticaj na razvoj malih ljudi. Iz Mirjaninog iskustva, deci su potrebeni posvećenost, prisutnost i ljubav da bi stali u snažne, samouverene i dobre ljude. Potreban im je prostor, da istražuju svoje i tuđe granice, situacije u kojima će osnaživati svoj osećaj sigurnosti, ušuškanosti, poverenja i ljubavi. Ukoliko im ne pokažemo kako, deca ne mogu preuzeti odgovornost, jer uče na osnovu onoga što vide od roditelja i iz okruženja.





1. Molim Vas da nam iznesete Vaš stav i analizirate trenutno stanje u savremenoj porodici? Koje su glavne osobine roditelja, a koje dece?

O temi roditeljstva mogu govoriti iz nekoliko pozicija: kao čerka dvoje ljudi koji su svojom međusobnom ljubavlju, nežnošću i pažnjom odgajali moju sestru i мене, kao majka troje dece (12, 10, 6), supruga čoveka u koga sam do ušiju zaljubljena ili biznis kouč. Iz koje god pozicije da razgovaram sa Vama o ovoj temi, moji odgovori bi bili slični. Posvećenost, prisutnost i ljubav su ključni kvaliteti koji su deci potreбни da bi stasala u snažne, samouverene i dobre ljude. Naravno, generalizacije nisu preporučljive, tako da se odmah ograjuem od uopštavanja i kategorizacije institucije **PORODICA**. Ipak, primetno je da u velikom broju savremenih porodica nedostaju bar dva, a možda i sva tri elementa. Posvećenost i prisutnost su zamjenjene jednim od dva modela ponašanja: ispunjavanjem sopstvenih ambicija u borbi za sticanje titule „najbolji roditelj na svetu“ ili pak nezainteresovanosti, usled ličnog nezadovoljstva ili premora. Trenutak u kome živimo postavlja frustrirajuće zahteve pred roditelje, koji se teško snalaze i iz neuspeha u neuspeh tonu sve dublje i dalje od titule „najbolji roditelj na svetu“. A deci nije potreban najbolji, već roditelj koji je tu, onako i kada njima treba.

2. Stručnjaci ističu da je igra glavni element u razvoju deteta i ključan deo u povezivanju sa roditeljima. Šta još preporučujete kada je u pitanju planiranje zajedničkog vremena sa decom?

Deci je potreban prostor — da istražuju, da izazivaju svoje i tuđe grane, da povezuju i logički razmišljaju; da greše, padaju, ustaju; da razvijaju kreativnost, samopouzdanje, razbijaju strahove, otkrivaju nove perspektive. Sa druge strane, deci je potreban osećaj sigurnosti.

Roditelji često greše kada planiraju vreme sa decom tako da to bude grandozno, nikad viđeno, da se lepo slika za Instagram i Facebook.



Dečji rođendani su se pretvorili u balone, mašne, torte od marcipana na pet spratova, mafine i lizalice. Deca su uredna, skupo obučena i spremna za poziranje. Sa rođendana često izađu bez kapljice znoja, mrlje od torte, ali i bez osmeha. Nije potrebno decu voditi u najlepši novi park na drugi kraj grada, već izaći u lokalni parkić i poneti krede, obruče, lopte, čunjeve; obući stare trenerke i isprljati se zajedno sa detetom u pesku, prašini i kredama. Vozite bicikle, igrajte se gluvih telefona. Pitajte ih nemoguća pitanja (ako ne narušava politiku vašeg časopisa, evo jedne preporuke za sjajnu knjigu „Knjiga pitanja za decu“, Gregori Stok, uvedite porodične sastanke na kojima će svaki član porodice moći da iznese najlepše i najneprijatnije utiske iz prethodne nedelje, uvedite kulturu dijaloga. Učite ih da prepoznaju svoje emocije — crtajte Čiča Gliše, pravite grimase u ogledalu za različite vrste emocija. Pricajte im o svom detinjstvu, igrajte društvene igre, organizujte kreativne radionice i napravite nove igračke, osmislite nove društvene igre od čepova, starih kutija, kartona... Organizujte prodajne izložbe njihovih radova za blisku rodbinu i od tog novca kupite deci poklone. Deci nije potrebno savršenstvo, već situacije u kojima će osnaživati svoj osećaj sigurnosti, ušuškanosti, poverenja i ljubavi. Ideja ima raznih. Nisu sve primenljive za svu decu. Zato kupovina knjiga sa hiljadu i jednom idejom za zabavu sa decom nije najbolje rešenje. Osluškujte svoju decu, pratite ih i nadovezujte se na njihove potrebe i naravno: ograničite, ozbiljno ograničite vreme ispred (bilo koje vrste) ekrana.

3. Da li je dobro da postoje neka porodična pravila?

S obzirom na to da, kao biznis kouč, sarađujem sa korporacijama, napraviću paralelu sa uspešnim kompanijama. U svakoj od njih, velika pažnja se poklanja definiciji misije, vizije, vrednosti... Korporativna kultura je, zapravo, set pravila kojima se podržava življenje definisanih vrednosti. Ako napravimo paralelu sa porodicom, pre definisanja porodičnih pravila, mnogo je važnije da roditelji budu sigurni koje su to vrednosti za koje žele da žive u njihovoj porodici (poštovanje, poštovanje, sigurnost, sloboda, zabava, uspeh, doživotno učenje, tolerancija, takmičenje, duhovnost, zdravlje). To bi trebalo da budu osnove na kojima žele da vaspitavaju i usmeravaju decu. Tek na osnovu toga mogu da definišu pravila ponašanja koja će podržavati vrednosti. Ovde je jako važno da se roditelji potrude da u što je moguće manjoj meri unose u dečje živote svoja loša iskustva, uverenja, strahove i predrasude. Često nas u životu obeleže i ograniči upravo rečenice koje smo slušali i preuzeli od roditelja, kao da su apsolutne istine i pravila, a zapravo je to njihov set limitirajućih uverenja. Jednom kada se iskristališu vrednosti i poželjna ponašanja, od ključnog je značaja da ih i roditelji poštuju, pa tek onda preporuče svojoj deci. Deca nas gledaju i podražavaju naša ponašanja.



4. Koliko je važno da postoje granice u roditeljstvu, tj. da roditelj bude dosledan u svojim odlukama u vaspitanju dece?

Sa jedne strane, deca vole prostor, kreativno okruženje i izazove, a sa druge jasna pravila i samim tim, jasne granice. Njihov zadatak jeste da s vremenom na vreme probijaju te granice i tako rastu, no zadatak roditelja je da ih definišu i objasne. I naravno, da povremeno redefinišu one koje zavise od uzrasta deteta ili okolnosti. Dečiji psiholozi će vam čak reći da deca postavljanje granica i doslednost čitaju kao roditeljsku ljubav. „Ako mi je nešto zabranjeno, to znači da me roditelji vole i brinu o meni/mom zdravlju/mojoj bezbednosti...“ Jer deca, posebno ona mlađa, u suštini imaju potrebu za spoljašnjom kontrolom, da budu poput odraslih.

Deca nemaju dovoljno poverenja u sopstvene, nezrele snage. Nedoslednost zbunjuje, ostavlja prostor neuređenosti i razvija nesigurnost kod deteta.

Tu opet dolazimo do teme definisanja porodičnih vrednosti. Ako dete razume sa kojom vrednošću je koje pravilo povezano (ne pijemo Coca-Colu jer to nije zdravo), doslednost će mu biti prirodna, jer podržava ono za šta su se članovi porodice dogovorili da je važno. Naravno, vrednosti, a samim tim pravila, definisali su roditelji. Legitimno i očekivano je da deca imaju različite vrednosti (nekome je važna sloboda, drugome sigurnost, trećem integritet, četvrtom duhovnost).



Zbog toga, kad deca dovoljno porastu da se sa njima može razgovarati i na ove teme, principi — porodične vrednosti mogu postati tema razgovora. Važno je pronaći „najveći zajednički delilac“ individualnih, odnosno obezbediti da se svi članovi porodice slažu i prihvataju ono što je definsano. Možda to ne obuhvata sve lične vrednosti svakog člana, ali su porodične one oko kojih se svi slažu i prihvataju da se ponašaju u skladu sa njima.

5. Da li i na koji način roditelj može da utiče na spojašnje okolnosti koje se odražavaju na razvoj ličnosti deteta?

Umeće srećnog živa se bazira na prihvatanju da ne možemo uticati na sve stvari u našem životu. Zapravo, na osvećivanju na šta možemo da utičemo i tome posvetimo pažnju, a na šta ne možemo. Mnogi roditelji osećaju nezadovoljstvo okruženjem u kome njihova deca odrastaju. Neki se oslobođaju te frustracije stalnim kritikovanjem, što za posledicu nema ništa osim prenošenja frustracije na decu. Drugi se pravdaju da njihovo malo nije dovoljno da bi se stvari promenile i odustaju od bilo kakve akcije, te postaju rezignirani i mrzovoljni. Ukoliko roditelji primećuju pojave i ponašanja koje smatraju neadekvatnim ili nekorisnim u odrastanju njihove dece, zapravo koja se kose sa njihovim porodičnim vrednostima, dobro je razgovarati sa decom o tome kako se okolnosti iz okruženja (ne)uklapaju i pokazati proaktivn stav na temu „Kako da mi, naša porodica, čak i u okruženju koje nije idealno, živimo ono u šta verujemo“. Uticaj pojedinca na okruženje može biti mnogo veći nego što mislimo. Učenjem deteta (i praktikovanjem) da se đubre baca isključivo u kantu, da se komšiji kaže „dobro jutro“ čak iako je on namređeno ušao u lift, organizacija akcije skupljanja smeća u kraju, reći „hvala“ kasirki u lokalnom marketu, nenasilna komunikacija sa vršnjacima... To su sve načini da se utiče na okruženje. A često ga potcenimo. Ljudi vole lepo. Dobre prakse, ipak, nađu načina da zažive i da budu prihvачene od šireg okruženja. Dovoljno je pokrenuti ih i motivisati ljudi da vam se pridruže. Krupnije intervencije su izbor škole, kraja u kome će se živeti, hobija, prijatelja sa kojima se roditelji druže, filmova i načina zabave.

Sve su to načini da se deci pokaže da se i u neidealnom okruženju može živeti zadovoljno i u skladu sa sobom i svojom porodicom. Na kraju, okruženje nije zadati uslov u jednačini života. Ukoliko smatrate da vam okruženje ne odgovara u toj meri da ne možete to da prevaziđete, možete potražiti drugo, koje je više u skladu sa vašim kriterijumima.

6. Koje su Vaše poruke, kako roditelj treba da postupa u situacijama odnosno ponašanjima dece sa kojima je teško izaći na kraj?

Iza svakog ponašanja deteta krije se emotivno stanje roditelja ili reakcija na stimulanse iz okruženja. Deca su lakmus papir za stanje jednog od roditelja, oba roditelja ili njihovog partnerskog odnosa. Mnogo je ljutih roditelja. Ako bismo ih pitali kako se stvarno osećaju, shvatili bismo da su zapravo rezignirani ili uplašeni, zabrinuti, razočarani, iznevereni, neispunjeni, besni, tužni... Nažalost, mnogi odrasli ne znaju kako su. Ne posvete dovoljno pažnje sebi i razumevanju onoga što ih zaista muči. Jedino znaju da su — ljuti. Deca su mali sunđeri. Sve upijaju, vide, osete. Čak iako ne razumeju svaku reč, deca osete da nešto nije u redu.

Deca često ne umeju da vam do detalja objasne stanje u kome se nalaze nakon ismevanja vršnjaka, situacije u kojoj su doživeli nepravdu i slično. Njihovo ponašanje će nam bez dileme pokazati da nešto nije u redu.

Vaspitavanje dece na javnom mestu je uzaludan posao. Ono što njima treba u trenutku kada ispolje ponašanje koje se nama ne dopada je poruka: „Volim te, čak i kada se tako ponašaš.“ Nakon toga, važno je razgovarati kod kuće, u detetovom bezbednom okruženju. Strpljivo, sa povremenjem u dete, sa razumevanjem da postoji nešto što ga muči.



Dečji psiholozi i psihoterapeuti retko kad rade samo sa detetom. Obavezni deo procesa je rad sa roditeljima, jer ključ za detove reakcije i ponašanje se, najčešće, krije baš tu.

7. Molim Vas da podelite sa našim čitatocima neke veštine iz coaching-a koje im mogu biti od koristi (npr. GROW MODEL, SMART ciljevi), kako bi njihova porodica bila zadovoljnija?

Kad god imam priliku da pričam o koučingu, mom pristupu i mom shvatanju te profesije, ja zapravo pričam o životnom stavu. Jer, koučing je način razmišljanja, stanje uma i pogled na svet. Tek kad to savladamo, na red dolaze veštine i alati. Preduslov da primenimo koučing alate je da prihvatimo da je osoba sa kojom razgovaramo potpuna, zdrava, da ima pravo na svoju perspektivu u određenoj situaciji i da ima svoje potrebe. Čest izvor nesuglasica u odnosima, pa i odnosu roditelj — dete, je podrazumevanje, nedovoljno specifično definisana potreba ili cilj. Na primer, ako roditelj kaže detetu: „Hitno moramo da kreneмо kod bake.“, roditelj podrazumeva odmah, sada. Detetovo hitno može biti čim završim igru. Važno je da mi, roditelji, naučimo da razgovaramo sa decom i postavljamo ciljeve koji su specifični, merljivi, realni, dostižni i vremenski ograničeni. Na primer: „Spremi se brzo.“ ne znači ništa. Detetovo i roditeljsko spremi se se razlikuju. Dete će spakovati u kesu tri omiljene igračke i poneti kapu i verovaće da je spremno. Roditelj očekuje pantalone, patike i jaknu. Detetovo brzo i roditeljsko brzo nemaju isto značenje. Roditelj očekuje da se spremanje desi za 5 minuta (koliko traje crtani film „Pepa Prase“), a dete će početi spremanje čim završi sa slaganjem LEGO kocaka. Dakle: „Krećemo u goste. Molim te, prestani da se igraš, obuci pantalone, obuj patike i obuci jaknu.

Krećemo za jednu epizodu crtača „Pepa Prase“ bi zvučalo dovoljno specifično, merljivo i vremenski ograničeno. Takođe, deca često situacije gledaju nerešivo. Jednom prilikom, mojoj deci je upala igračka iza kreveta. Dugo su očajavali dok me nisu pozvali u pomoć. Umesto da im rešim problem, pitala sam ih: „Razumem da je teško i da ne možete da dohvatite. No, ako zamislimo da ipak može, kako bi to bilo?“, na šta su uglaš odgovorili: „Uh, pa to je lako. Uzmemo varjaču i gotovo!“ Deci je nekad dovoljno samo promeniti perspektivu i dozvoliti im da veruju da je moguće.

8. Šta tačno program „Lider u roditeljstvu“ podrazumeva?

Moja primarna profesija je Executive & Leadership Coach (što zapravo znači kouč za lidera i rukovodioce na visokim pozicijama). Reč lider podrazumeva odgovornost kako za sebe, tako i za okruženje. Razlog zbog koga sam se odlučila za taj segment je moja želja da doprinesem da ova naša planeta Zemlja postane lepše i srećnije mesto za život. Time što radim sa liderima, imam priliku da njima pomognem da postanu odgovorni, savesni i svesni lideri i tako utiču na sopstvenu, ali i dobrobit svojih zaposlenih, njihovih najbližih saradnika i porodica... I tako se koncentrični krugovi zadovoljstva šire. Roditelji imaju veliki uticaj na razvoj i blagostanje svoje dece. Kroz rad sa roditeljima, pomažem im da razumeju da svaka njihova akcija, reakcija, reč, povišen ton ili zagrljaj imaju veliki, u detinjstvu — ključni, uticaj na razvoj malih ljudi. Često kažem: „Mi ne vaspitavamo decu. Mi razvijamo ljude.“ Lider u roditeljstvu ne znači „najbolji roditelj na svetu“ već roditelj koji svesno i savesno pomaže svojoj deci da rastu i razvijaju se.

9. Koja je Vaša sugestija, na koji način može da se ublaži stres koji donosi roditeljstvo?

Kao i u svemu, stres je reakcija na situaciju u kojoj se nalazimo. Najčešće je reakcija posledica iznevenih očekivanja, koja smo mi postavili. Dakle, to nije nužno realno očekivanje. Samo je naše. Ne živimo u idealnom svetu, niti izolovano od drugih ljudi. Svaki put kada su u neku situaciju uključeni i drugi, verovatnoća da se stvari neće odvijati baš onako kako smo mi zamislili je velika. Sa decom je ta verovatnoća još veća! Ako krenemo na more i očekujemo palme, povetarac, koktele i izležavanje na plaži sa knjigom, naravno da ćemo se vratiti razočarani, frustrirani, umorni i ljuti. Jer, tako ne izgleda letovanje sa decom! Moja prva sugestija na ovu temu je: smanjite očekivanja, uskladite ih sa realnim mogućnostima i UŽIVAJTE u odrastanju svoje dece. Taj proces se dešava prebrzo, nepovratan je i ne može se nadoknaditi!

10. Kako roditelji mogu da iskontrolišu emocije u određenim situacijama u kojima je potrebno da dete bude samostalno, odnosno da mu pruže alat i puste da se samo snalazi i izbori za sebe sa onim što mu je život naneo na put?

Roditelji su obični ljudi od krvi i mesa. Imaju bolje i lošije dane, manje ili više strpljenja, zavisno od umora, opterećenja, obaveza, motivacije... Nekada deluje da je sve vreme ovog sveta njihovo i da mogu polako i strpljivo da podržavaju svoju decu u razvoju. Drugog dana ne mogu da sačekaju ni dva minuta da dete samo obuče majicu. Ozbiljnije su situacije kada roditelji rešavaju sve one male, bezopasne konflikte u parku u igri sa drugom decom. Roditelji presuđuju ko je u pravu, dogovaraju pozajmljivanje igračaka, organizuju druženje i slično.

Deci ne ostavljaju prostor za interakciju, upoznavanje spoljašnjeg sveta, razumevanje sebe i svojih potreba. Deca su prezaštićena, rastu pod staklenim zvonom nespremna za svet sa kojim će se kad-tad suočiti. Što se to kasnije desi, susret će više boleti. A tada roditelji neće biti tu ili neće moći da pomognu. Svesni ovoga, roditelji imaju priliku da sa decom razgovaraju, analiziraju situacije, pronalaze najbolja rešenja za konflikte, razočaranja, izazove pred kojima se deca nalaze i da tako osnaže dete da se u nekoj sledećoj, sličnoj situaciji dete samostalno snađe i bude zadovoljno sobom. Na taj način, roditelji pomažu deci da izgrade samopouzdanje — vrlinu pozicioniranu visoko na listi potrebnih snaga za život.

11. Kada roditelj treba da prestane da preuzima odgovornost umesto deteta?

Možda bih mogla da Vam odgovorim kontrapitanjem: „A kad su to roditelji dobili dozvolu da preuzmu?“ Naravno, nije tako jednostavno. Najjednostavniji odgovor na ovo pitanje bi mogao biti: „Odmah!“ Zapravo, za različite oblasti u različito vreme. Čim dete nauči da koristi nošu, možemo da ga navikavamo da je ono odgovorno za pravovremenu najavu potrebe i slično. Kada se dete udari o ivicu stola, nije preporučljivo udariti sto i reći kako je sto kriv. Pored prepuštanja odgovornosti detetu, važno je i da se vodimo pravim primerom, da budemo svesni sopstvene odgovornosti i toga da nas deca posmatraju. Roditelji mogu mnogo toga da ispričaju, ali deca uče na osnovu onoga što vide. Dakle, deca ne mogu preuzeti odgovornost, ukoliko im ne pokažemo kako. Ako mi ne održimo obećanje, ne poštujemo sagovornika, ne uvažavamo potrebe drugih ljudi — zašto bi deca?!

12. Sa kojim konkretno izazovima u roditeljstvu ste se Vi suočavali? Molim Vas da navedete jedan primer. Koje smernice ste Vi u tim situacijama davaли Vašoj deci?

Verujem da se moji izazovi ne razlikuju mnogo od izazova većine roditelja. Kada se Lana (prva, u tom trenutku jedina) rodila, mi smo bili roditelji koji su doneli odluke da se stvari moraju raditi „kako treba“. A zapravo, bili smo u grču znamo li uopšte šta radimo. Onda je došao Nikola. Glavna preokupacija je bila da uskladimo vreme i emocije, da Lana ne bude ljubomorna, a da Nikola dobije sve što mu pripada. I onda, na kraju, došao je Filip. Tek on je dobio „normalne“, opuštene roditelje. Troje dece, koliko god se mi trudili da jasno komuniciramo (čak ih imamo okačene i na zidu) porodične vrednosti se potpuno razlikuju. Odrasli su sa istim roditeljima, u istom parkiću, sa istim babama i dedama i — potpuno su različiti. Lepota, a u isto vreme i izazov je dati svakome od njih ljubav i pažnju na jeziku koji razumeju. Nekome je to zagrljaj, drugome čitanje pred spavanje, trećem vožnja bicikla. Jer, mi verujemo da je naša uloga da ih volimo, ljubavljу vodimo, usmeravamo i razvijamo i u svakoj situaciji, bez izuzetka, navijamo za njih.

13. Koje porodične vrednosti negujete u svom domu?

Moj suprug, moja ljubav i čovek u koga sam i dalje zaljubljena kao šiparica i ja smo se venčali na 100. dan našeg zabavljanja u Las Vegasu. Ovo kažem, ne samo zato samo nabroje. što je to sjajna priča za pričati unucima (a jeste!), već zato što smo odmah jedno u drugom prepoznali poštovanje, poverenje, život u trenutku, sreću kao životni pokretač, spontanost, zahvalnost... Ovome učimo i našu decu. Ako pitate bilo koga od njih

troje, reći će vam da je ljubav važnija od bilo čega materijalnog, da planiraju da uče celog života da bi mogli da rade ono što vole i da budu srećni, da je sport važniji od X-boxa, izabraće crni umesto belog hleba, reći će „hvala“ i „molim“ i uživaće u porodičnim ručkovima sa babama i dedama. Sve ove vrednosti imaju imena, no nama je važno i da umeju da ih žive, ne samo nabroje.

14. U današnje vreme sve je više prisutna pojava „detinjstvo sa spiskom“. Radi se o stvarima koje deca moraju da ispoštiju kako bi zadovoljili kriterijume društava. Da bi se to postiglo, sve je bezbedno, unapredeno, uradeno, rešeno da bi ostvarili željene rezultate. Koliko je to zaista dobar metod?

Da se nadovežem na sve prethodno rečeno: deca uče polako, svojim tempom. Postoje razne tabele sa objašnjenjima koje bi veštine kom uzrastu deca trebalo da savladaju. To su okvirne tabele. Svaki čovek je različit, počev od otiska prsta. Svako dete ima svoj tempo razvoja. Svako dete ima svoje talente, snage, potrebe, interesovanja. Šekspir se sigurno razlikovao od Juseina Bolta u detinjstvu. Čerčil je zasigurno bio drugačiji od Mocarta. A svi su bili uspešni! Biljana, moja frizerka, uživa svakoga dana u prilici da razgovara sa ljudima, ulepšava ih, provlači ruke kroz kosu i sluša zvečkanje makaza. Iskreno uživa u tome. Jedina obaveza svakoga od nas je da budemo srećni u svom životu. Ako razumemo da je uticaj roditelja presudan na samopouzdanje deteta, samospoznaju, spremnost da se zauzme za sebe i donosi životne odluke i tako pravi izbore koji će ga voditi ka sopstvenoj viziji, onda detinjstvo sa spiskom nema nekog velikog smisla. Bar ja u to verujem i dajem sve od sebe da bez spiska volim i podržavam svoju decu.





IZ PLEMENITOSTI RVSTU SREĆNA DECA

Vesna Lazić

Ovažna i plemenita Vesna Lazić spada među retke „ljude putokaze“ koji žive svoj poziv, dočekujući nas sa osmehom ispred „Bele kuće“ u glavnoj — Karađorđevoj ulici u Valjevu. Već 19 godina, sa ogromnom energijom i ljubavlju, bavi se humanitarnim radom kroz svoje udruženje „Anđeli čuvari“ koje je za nepune dve decenije pomoglo više od 7000 porodica iz socijalno ugroženih sredina, uz nebrojeno mnogo humanitarnih akcija usmerenih, pre svega, na pomoć deci, zdravstveno ugroženima, donacije brojnim zdravstvenim i drugim centrima u Valjevu, Beogradu i celoj Srbiji. Zahvaljujući ličnom angažmanu, Vesna je uspela da zainteresuje mnogobrojne strane humanitarne organizacije („Internationell Humanitet“ Sweden, „Lyons club“ Sweden, „Stiftelsen Sevholt's Hjalpfond“ Sweden, „Die Johaniter“ Nemačka, „Voyageurs du Coeur“ Francuska) da svoju humanitarnu pomoć usmere ka našoj zemlji, za šta je dobila brojna priznanja, od kojih posebno izdvaja nagradu svog grada Valjeva za priznanje u oblasti socijalne zaštite i humanitarnog rada. Iz ljubavi prema deci i humanitarnom radu, nastala je i kreativna radionica „Pinokio“, a potom i izdvojeno predškolsko odeljenje u sklopu PU „Milica Nožica“. „Pinokio“ danas prima više od 170 dece na celodnevni boravak od kojih 35 o trošku humanitarnog udruženja „Anđeli čuvari“, a još tolika je lista čekanja. To ne čudi, jer kada uđete u čuvenu „Belu kuću“ u glavnoj ulici u Valjevu, koja i sama krije priču o jednom od najkreativnijih Valjevaca koji je ovde snimao prve filmove, u kojoj se još uvek u podrumu mogu naći stare filmske trake, osećate se kao da ste ušli u porodično zdanje kojim su ovladala deca, koja slobodno i zrelo razgovaraju, na prvu pokazuju svoje talente, deleći zagrljaje i osmehe široke kao konfete. Vesnu, koju od milošte svi zovu Veka, svi zaposleni gledaju sa neskrivenim divljenjem, a deca se oko nje svijaju kao oko svojih najmilijih. Iako danas radi i kao odbornik u Skupštini grada (Valjeva), ne posustajući u svojim humanitarnim aktivnostima, Vesna svakodnevno radi sa decom i kao strukovni vaspitač i sprema odbranu master rada u kojoj će, kako sama kaže, učestvovati i njena deca iz vrtića, čemu se mališani već neizmerno raduju!

1. Kako se stvara ovakva motivišuća i podsticajna sredina u kojoj rastu srećna deca?

Najvažniji je prvi kontakt — kako sa decom, tako i sa roditeljima. Kako bi se dete osećalo sigurno i zaštićeno, neophodno je pružiti zagrljaj, toplu reč, prijatan i prihvatljiv izraz lica. Razvijati poverenje sa detetom jednako je važno kao i razvijati poverenje sa roditeljima. Kada roditelj oseti zonu sigurnosti za sebe i svoje dete, sledi period opuštanja, privikavanja, adaptacije, kao i počeci kvalitetne saradnje sa roditeljima i polazne osnove za razvijanje najvažnijeg životnog doba.

2. Kreativnost se odavno ne smatra samo privilegijom umetnika, već jednom od ključnih veština za uspeh i samorazvoj svakog čoveka još od najranijeg detinjstva. Koje metode i tehnike koristite u cilju buđenja kreativnosti kod dece, negovanju talenta i proširivanju dečijih vidika i mašte?

Važno je pratiti dečija interesovanja, želje i potrebe i voditi se njihovim specifičnostima, kao i individualnim zahtevima, koliko god je to moguće. Postoje situacije kada je u pitanju grupni oblik rada, kada deca na slične načine kreiraju umetnička dela. Isto tako, dozvoljavamo im da biraju tehnike, metode i sredstva kojima bi izrazili svoje kreacije. Pod kreativnošću se ne podrazumeva samo likovna umetnost, već i kreativni govor izražavanje, kreativni pokret, razvoj mašte, kreativno razmišljanje i rešavanje problema. Kod nas su iz tog razloga zastupljene različite radionice: engleski jezik, radionica računara za decu, književna čajanka, hor, klavir.

3. Koji je tip vaspitanja, prema Vašem mišljenju, najbolji? Koje su najčešće greške koje roditelji prave iz najboljih namera i najveće ljubavi sa kojima se susrećete u svakodnevnom pedagoškom radu?

Vodimo se kombinacijom autoritativnog i demokratskog stila vaspitanja. Važno je postaviti na početku granice, kako bi dete jasno uvidelo svoj položaj, položaj vaspitača i roditelja. Autoritet

je važna stavka prilikom kvalitetnog vaspitanja, koje nije vođeno fizičkim kažnjavanjem, naravno, već postavljanjem jasnih granica ponašanja i pravila. Takođe, demokratski stil vaspitanja je neophodan i pruža deci mogućnost slobodnog izražavanja svojih mišljenja stavova, emocija bez straha od neprihvaćenosti. U našem radu sa decom, greške su sastavni deo njihovog učenja. Ipak, previše dopuštanja detetu da samostalno donosi odluke, nedoslednost prilikom poštovanja pravila, često pomeranje granica, „padanje“ na svaku dečiju suzu i zahtev, mogu biti kobni za dalji život deteta. Deca su pokretač svakog čoveka kome je porodica osnovni smisao života. Isto tako, ljubav koju pružaju je kao magnet koji sa sobom nosi neodoljivu potrebu da ta ljubav bude uzvraćena.

4. Šta činite sa decom koja su povučena, a procenili ste da imaju visoku inteligenciju?

Deca su sama po sebi jedinstvena i posebna i nije prirodno očekivati da su im im interesovanja ista. Deca koja su povučenija, imaju strepnju i neki vid stida prilikom slobodnog izražavanja, često imaju visok stepen znanja i inteligencije. Podsticati ih da budu deo grupe, da donose odluke, budu vođe tima, učestvuju u različitim aktivnostima i na različite načine ih ohrabrivati i pružati podršku, kao i potvrdu da je ono što rade, vredno pohvale.

5. Koliko su nagrade i kazne „lekovite“? Da li je svaki uspeh potrebno potkrepliti nagradom, a svaku kaznu jasno obrazložiti?

Kao što sam navela, nikakav vid fizičkog kažnjavanja. Ipak, u situacijama kada razgovor ne doprinosi pozitivnom efektu, kazna u vidu isključenja iz aktivnosti ili igre, nemogućnosti biranja ili nečega sličnog, mogu pomoći. Mada, uz to uvek treba objasniti detetu zbog čega se nalazi u takvoj situaciji i ne treba ga navikavati na redovno kažnjavanje, jer će za dete izgubiti smisao. Sa druge strane, isto je i sa nagradama. Ukoliko uz sve pohvale i aplauze, osetite potrebu da nagradite dete za nešto što je zaista zasluzilo, nagradni



crtež, igračka, poseta, šetnja, muzika, izlet, mogu biti jasni motivacioni momenti. Nikakvo materijalno nagrađivanje (novac) neće imati pozitivan efekat. Ne treba dete navikavati na nagrade, kako ne bi očekivalo da u situaciji kada god uradi nešto dobro, dobije nešto zauzvrat, jer onda pozitivno odrađen posao nije uzrok vaspitanja nego puka posledica.

6. Poznate su Vaše brojne humanitarne aktivnosti za koje ste dobili i nagradu grada Valjeva u oblasti socijalne zaštite i humanitarnog rada. Kako se neguje dobrota u ovom materijalističkom vremenu u kome živimo i koliko Vama lično znači humanitarni rad kojim se tako predbavite?

Humanost je nešto što je neophodno za svaki rad koji u sebi nosi odnose sa ljudima, a pogotovo rad sa decom. Kada

Vam je direktno poveren nečiji život, nečije bolje sutra i nečiji prvi životni koraci, ne možete a da ne osećate ogromnu odgovornost za to. U tim situacijama, kada znate da ste decu izveli na pravi put, napravili od njih mlade ali prave i dobre ljude, naučili ih pravim životnim vrednostima, materijalnim momentima nema mesta.

“Nikakav novac ne može parirati osećaju ponosa, sreće i zadovoljstva što ste baš vi zaslужna i odgovorna ličnost u nečijem videnju sveta.

Humanitarne akcije o kojima govorite su nešto što ljudima kojima je najpotrebnije često u životu predstavlja i jedine zrake sunca koje su osetili na svojoj koži. Kroz svoju borbu za egzistenciju, često hrle sami, a kada pređe sebe osete i našu ruku, sve postaje lakše i bezbolnije. Znati da smo usrećili toliko dece, pomogli im da stanu na nestabilne noge, izlečili ranjene dečije duše, dovoljan je podstrek za dočekivanje svakog novog jutra.

7. Da li postoji nešto Vas nismo pitali, a želeli biste da podelite sa nošim čitaocima?

Želela bih da pošaljem jednu motivacionu poruku podrške za sve one koji žele da se bave ovim radom, da pronađu sebi vetar u leđa, snagu i upornost, jer u radu za decu ljubav će sigurno biti obostrana. To je ono što neobjašnjivo nudi mogućnosti za različite vidove životnih zadovoljstava. Nikada učenju nije kraj, tako da je svaki vid novog znanja uvek dobrodošao, a njegova primena biće višestruka. Takođe, posebnu podršku pružamo samohranim majkama koje za sebe možda smatraju da su nejake i emotivno nestabilne žene, a u stvari su vanvremenski heroji koji na svojim plećima nose mnogo više bремена nego što ljudi iz kompletih porodica mogu i da zamisle. Volite, verujte i nadajte se, jer kako zračite tako i privlačite.

Pozdravljujući se sa Vesnom i celim kolektivom, na ulazu u kuću primetili smo neobičnu, prekrasnu ikonu Svetog Save. Vesna nam kaže da je ikona uz blagoslov monaha sa Hiladara stigla u njihovu kuću kao poklon oca Nikolaja koji službuje na Hilandaru a čiji unuk pohađa vrtić „Pinokio“. Sa Hilandara je posebnom dozvolom stigao ovaj izuzetan dar, ikona Svetog Save sa svevidećim očima koje vas posmatraju iz svakog ugla kuće, kao blagoslov ovoj neobičnoj dečjoj ambasadi i ženi koja ju je sama svojom nesebičnošću podigla.



Tekst: A.T.
Fotografija: Aleksandar Jovanović

SOLGAR **ESTER-C® PLUS** 500 mg

Najbolje rešenje za Vaš imunitet

Sinergijska formulacija patentiranog vitamina C (Ester C® kao kalcijum askorbat), biljnih osnova citrusnih bioflavonoida, praha ploda šipka (*Rosa canina*) i ekstrakta ploda acerole (*Malpighia glabra*). Vitamin C doprinosi održavanju normalne funkcije imunog sistema i zaštiti ćelija od oksidativnog stresa. Podržava normalno funkcionisanje nervnog sistema i pomaže da se smanji umor i iscrpljenost. Vitamin C takođe povećava apsorpciju gvožđa i podstiče formiranje kolagena za normalnu funkciju desni, kože, hrskavice i kostiju.

Raznolika i uravnotežena ishrana i zdravi način života su od velike važnosti za očuvanje zdravlja.

SOLGAR
NOVI
PROIZVOD



SOLGAR®
Since 1947

SOLGAR | Vaš Izbor.

Potražite u apotekama | info@salvushealth.com | www.solgar.rs

Novo savršeno telo za nove mame

Estetsko - medicinski centar

Beauty & Me

Beauty & Me

Patrijarha Varnave 22,
Vračar, Beograd

Telefon:
069/3553555
011/4063447

E-mail:
info@beautyandme.rs

Instagram:
[beautyandmebeograd](https://www.instagram.com/beautyandmebeograd/)

Facebook:
[BeautyandMeBeogradgrad](https://www.facebook.com/BeautyandMeBeogradgrad)

U intervjuu o najsavremenijim metodama za negu lica i oblikovanje tela Dr Jelena Eskić nam otkriva u čemu je ekskluzivnost koncepta sa vidljivim efektima lepote. Posebna komunikacija se dešava kad su u pitanju mame, gde se njihove želje stavlaju u prvi plan, što stvara ne samo kreativnu radost već i vidljivost, koja je očigledna nakon prvog tretmana i nema sezonus.

Povratak prirodnog balansa uz potpuno bezbolne tretmane i vrhunsku kozmetiku prilagođenu klijentovom tipu kože daje najbolje moguće efekte i što je najvažnije — u kratkom roku. Ono što centar izdvaja su neinvazivni, bezbolni i prijatni tretmani nakon kojih možete odmah ili vrlo brzo da se vratite svojim svakodnevnim aktivnostima jer je oporavak kratak. Tretmani su bez posebnih ograničenja i mogu se raditi u toku čitave godine. Ovakva vrsta tret-



mana je nešto što novopečenim mamama upravo odgovara, jer predstavljaju veliku prednost i radost ženama kojima je po rodaj narušio predašnji izgled. Na klinici **Beauty&Me** mame se vraćaju u prethodno stanje u punom sjaju.

Preporuka doktorke Jelene Eskić je da, ukoliko želite da preoblikujete telo, skinete viškove, uklonite tvrdokorni celulit i zategnite opuštenu kožu, definativno probate najpopularniji tretman Med contour multipower. To potvrđuje preko 1000 zadovoljnih korisnika.

Ukoliko se radi o neželjenim dlačicama, predlog je da to bude laser GP FAST koji je srušio sve što je ranije važilo za tretmane epilacije. Metod je zaista bezbolan, ne koristi se gel, tretira sve vrste dlaka na svim tipovima kože, a može se raditi tokom cele godine, uključujući leto i osunčanu kožu, što se do sada nije praktikovalo.

Kristina Radenković, poznata TV voditeljka RTS1 programa, kaže: "Epilacija moje brade je trajala dva i po minuta, radi se aparatom GP Fast i zaista ne osetite ništa. Ovo je moje prvo iskustvo, ne znam za druge aparate, nikada ranije nisam radila epilaciju. Eto, više nisam bradata žena! Obe smo imale sreću da ovde prvi put osetimo efikasnost epilacije".

Kad je tretman lica u pitanju, tu je nezamenljiv tretman FACE UP koji rešava sve nepravilnosti mladalačke kože (akne, ožiljke, fleke, proširene pore), ali i u kombinaciji sa anti-age kozmetikom predstavlja odličan tretman podmlađivanja.

Ukoliko želite da zategnete opuštenu kožu lica i ispeglate bore, onda je preporuka MED VISAGE.

Marija Veljković je oduševljena tretmanom Med Contour Multipower: "Ceo život imam problem sa stomakom, pogotovo posle tri porođaja, posebno sa viškom kože. Sa samo dva tretmana od pet serija, razlika je neverovatna!" Svaki problem

sa opuštenom kožom i idejom da svom licu vratite mladalački izgled ima svoj idealni profesionalni tretman kod nas. Tretman Med Visage za zatezanje kože lica, vrata i dekoltea je jedinstven, potpuno bezbolan, nema nikakvih nuspojava, predstavlja sinergiju dve najdelotvornije tehnologije za podmlađivanje.

Već nakon prvog tretmana, koža postaje glatka, zategnutija i elastičnija, a Vi zadovoljniji. Preporuka je serija tretmana nakon kojih je koža odmah trajno podmlađena, zategnuta, punija, dolazi do nestanka sitnih bora, a duboke bore postaju plić... Marija priznaje da nakon tretmana nije nosila puder, na šta je Kristina kroz smeh dođala da izgleda kao da se napokon naspavala.

U svakom slučaju, izbor tretmana je na Vama. Ono što ovaj beauty centar izdvaja su vodeći svetski aparati, najnovije gene-

racije, koji osim toga što su efikasni, istovremeno su potpuno bezbedni, sigurni i provereni. Sve to bez neželjenih efekata i štetnih posledica po organizam, uz stručnu primenu pri izboru tretmana koji će se na Vama primenjivati.

Aparatura koju poseduje centar je definitivno vodeća u svetu, italijanska kompanija General project sa kojom saraduje beauty centar i te kako je priznata na svetskom nivou, ali ono što rangira centar visoko je pre svega svetski pristup u odnosu prema klijentima, zbog čega su jedinstveni na ovom prostoru.

Još jedna tehnička olakšica o prednostima centra – koju su navele obe naše TV voditeljke, je garažno mesto, što će obradovati mame sa malom decom i uštedeti im vreme, jer je parking na Vračaru veliki problem.

Kristina Radenković
i Marija Veljković su
svoje poverenje poklonile
Beauty & Me





KOD PSIHIJATRA

Naš virtuelni život

Savremeni koncept života i elektronski uređaji kojima već sasvim dobro baratamo nude opciju da na internetu, u virtuelnom svetu, budemo neko sasvim drugi, da promenimo identitet, da živimo tudi život, družimo se, venčavamo, ulažemo imaginarni novac u imaginarne projekte, imamo sve ono što u stvarnosti nemamo. Ti sajtovi postoje više godina unazad, ljudi sve više vremena provode na njima, razmenjuju desetine poruka dnevno, časkaju. Another life, kompenzacija stvarnog života.

Potreba da budemo neko drugi i da se sakrijemo iza lažnog identiteta nije isključivo karakteristika savremenog čoveka. Koliko samo magije nosi ta jedna venecijanska noć! Koliko je puta bila inspiracija u književnim delima! Koliko ima legendi i stvarnih događaja koji je prate! Ona i danas ima moć i verovatno ne mali broj nas želi da baš tu noć proveđe na trgu Svetog Marka.

Ilustracija: Anđela Srejić



Sadašnje vreme je brže, ne moramo da čekamo godinu dana do sledećeg karnevala, niti da nam nedeljama venecijanski majstor pravi masku. Dovoljno je da dva-tri puta pritisnemo dugme na tastaturi i eto nas u nekom novom identitetu sa maskom, navodno udruženi sa nekim drugim, nama nepoznatim ljudima.

Postavlja se pitanje zašto čovek ima potrebu da pobegne u imaginaciju. Najčešće bežimo u imaginaciju kada smo nezadovoljni onim što jesmo. Verovatno su to neki osećaj praznine, dosada, napetost ili tenzija bilo koje vrste i onda se to pokušava razrešiti izmeštanjem u neki imaginarni svet, koji će makar na trenutak postati naš.

Međutim, to traje koliko traje i kad se vratimo u našu realnost, sve ono od čega smo pobegli nas i dalje čeka. Verujem da to od čega smo pobegli, nakon takvog izleta, postaje još intenzivnije.

Pravi opozit praznini nije beg u imaginaciju, već ideja promene — promene svega što je dovelo do osećaja praznine. To znači: promena relacija, komunikacije, uverenja, predrasuda, hijerarhije prioriteta ili ciljeva. Ali, kako to obično sa promenom biva, verbalno smo spremni da kažemo da je želimo i da ćemo je rado prihvati, ali svaka promena ima cenu i onda sledi oklevanje da se ta cena plati. Jednostavnije je pritisnuti dugme i otići u svet u kome nema svega onoga što nas muči.

U tom imaginarnom svetu imamo mogućnost da vidimo kakvi smo u nekim našim izborima, kakvi smo u nekim socijalnim odlukama, te da se sagledamo iz drugog ugla. Logično je da greške u imaginarnom svetu koštaju manje nego u realnom. U redu, ako se iz toga izvuče neka pouka...

Zanimljivo je kako taj imaginarni svet ne privlači samo gejmere, već i psihoterapeute. Psihoterapija evoluira. Sve je krenulo od Frojda i psihoanalize. Onda su se javljali pravci koji su imali ambiciju da izazovu promenu brže nego što to može klasična analiza. Proces psihoterapije se ubrzavao i ubrzavao i došli smo do toga da jedan značajan broj psihoterapeuta danas prihvata da radi psihoterapiju preko Skajpa, bez direktnog kontakta sa klijentom. U SAD-u se pojavila grupa psihoterapeuta koji smatraju da bi analiza imaginarnog sveta čoveka mogla da ima psihoterapeutski značaj. Baviti se fantazijom i imaginarnim likom. Šta je to što bi on u imaginaciji uradio, a sada izbegava? Zanimljiva ideja koja će u perspektivi možda imati terapijski značaj.

Gde je granica?

Opasno je za odrasle, ali posebno za decu koja od sveta obaveza, pritisaka i zahteva beže, odmaraju se i relaksiraju isključivo u imaginarnom svetu. Verujem da je direktno iskustvo vršnjačke grupe i igranje basketa na školskom košu dragocenije u procesu odrastanja.

Internet daje iluziju da smo sigurni, bezbedni i okruženi drugima ljudima, a nije tako. Upravo je suprotno. Iluzija ipak, iz dana u dan, vuče.

Koliko čovek ili dete mogu biti racionalni u korišćenju iracionalnog? U samom pitanju vidimo koliko je teško i gde je mera, čak ako i baš tu meru možemo zadržati. Ako ipak možemo imati kontrolu i traženu rigidnost? Pitam se da li možda upravo od toga bežimo.

IDEJE ZA DECU

Mestašce

Proverite koliko je Mestašce posebno mesto za najsrećnije trenutke, rođendane Vaše dece i proslave koje "traže" da budu osmišljene drugačije. Mestašce pored igraonice može da bude poligon za predstavu, školicu plesa, muzičku žurku, kviz ili kreativnu radionicu... Na Vama je da izaberete.

**Gospodar Jevremova 25,
11000 Beograd
Telefon: 063/306248
E-mail: info@mestasce.rs
www.mestasce.rs
Instagram: mestasce
Facebook: Mestašce**



Savet pedijatra

Streptokokne infekcije uz pozitivnu kliničku sliku, temperaturu, crveno bolno grlo, povećane žlezde vrata se leče penicilinskim antibioticima 10 dana. Ako deca nakon 48h nemaju temperaturu i dobro se osećaju mogu da se vrate u kolektiv (škola/vrtić) ali terapiju moraju provesti do kraja. Ako se u kolektivu javi dva slučaja streptokoknih infekcija ili eventualno šarlah, onda je predlog roditeljima da se uradi bris grla, da se dete koje ima pozitivan bris javi svom pedijatru, koji odlučuje da li da da antibiotik ili ne. Sve zavisi od kliničke slike, jer ne lečimo pozitivan bris nego bolesno dete.



**Slavija Medic- specijalistička pedijatrijska ordinacija
Beogradska 6, prvi sprat
Telefon: 011/ 3448893
E-mail: slavijamedic@ptt.rs
www.slavijamedic.com**



Beooblačić

Dušek za zdrav san. Kada dete mirno spava, znate da je zdravo i da ste izabrali pravi dušek. Beooblač-da svi ukućani budu odmorni.

Takovska 36,
11000 Beograd
Telefon:
011/ 32 95 229
062/84-88-997
E-mail:
beooblacic@hotmail.com
www.beooblacic.rs

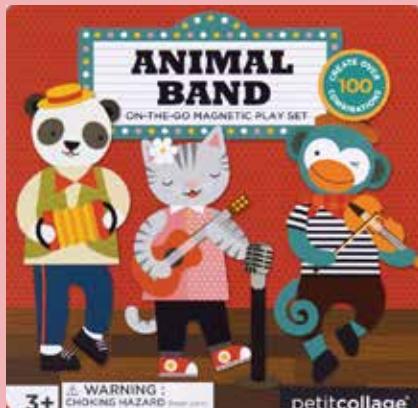


Kliker Gift Shop

Animal band

Za malog muzičara koji voli da promišlja, uživa u notama i ume da se igra sa životinjama.

TC Delta City lok. 101,
Jurija Gagarina 16a,
11000 Beograd
Telefon: 011/323-8652
E-mail: office@klikergiftshop.com
www.klikergiftshop.rs
Instagram: kliker_giftshop
Facebook: kliker_giftshop



Zlatara Kujundžija

Kad volimo otvorimo srce, a srce od zlata bele, žute ili roze boje uvek šalje energiju da onaj koji poklanja to čini od SRCA, s velikom ljubavlju.

Balkanska 2,
11000 Beograd
Telefon: 011/2687-096
www.zlatar-kujundzija.com



Keti više od medenjaka

Umetnost na kolaču. Slatki poklon u formi lizalice za svaku priliku. Rađeno po Vašoj želji, potpuno prirodno. Vaš originalni poklon na kraju će neko sa uživanjem pojesti. Napravite selfie da sledeći put igra oblika bude drugačija.

Telefon: 063/8254989
E-mail: ketiviseodmedenjaka@gmail.com
Instagram: ketiviseodmedenjaka
Facebook: Keti- vise od medenjaka



Geppetto

Udobnost ima retro sjaj

Udobnost sofe koju možete prošetati iz dnevnog boravka u biblioteku i radnu sobu, čini ovaj komad nameštaja posebnim. Uklapa se uz svaki stil koji već posedujete.

Trg Slobode 3, Pančevo,

Dorđa Stanojevića 35,

Mega Roda, Novi Beograd

Telefon: 060 / 7 250 200

E-mail: info@geppetto.rs

www.geppetto.rs

Instagram: geppetto_namestaj

Facebook: namestaj.geppetto



Nolte

Centar kuće, srce doma - kuhinja

Reč je o kuhinjama posebno prilagođenim individualnim potrebama. Centralno mesto svakog životnog prostora, mesto gde funkcija i lepota inspirativno deluju, ne samo na onog ko sprema hranu već i na onoga ko proba.

**YU Biznis centar VPR lokal 37,
Bulevar Mihajla Pupuna 10z
11070 Novi Beograd**

Telefon:

011 311 79 66

011 /311 79 67

011/311 79 70

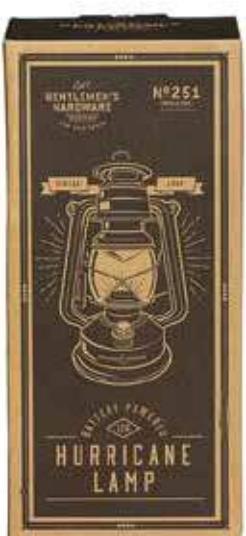
www.nolte.rs



"Hartman"- Kutak pod nebom

Pleteni nameštaj se vraća ne postavljajući granice mašti. Možete uživati u njegovoj udobnosti u zatvorenom, ali kad Vaš eksterijer postane Vaša dnevna soba, onda dobijate i sklad i stil.

Hartman, Softwell DOO
Vojvode Šupljika 29, 21000 Novi Sad
Telefon: 021/ 450717
E-mail: office@softwell.rs
www.softwell.rs
Instagram: softwell_ns
Facebook: softwell



Klicker Uragan lampa

Tradicionalna forma, a moderna svetlost. Svetlost koja raduje, pomaže, ali ima i nostalgični dizajn.

TC Delta City lok. 101,
Jurija Gagarina 16a,
11000 Beograd
Telefon: 011/323-8652
E-mail: office@klikergiftshop.com
www.klikergiftshop.rs
Instagram: klicker_giftshop
Facebook: klikergiftshop



Kliker Giftshop

Sam svoj majstor

Za urbanog momka koji u svakom trenutku želi da svojih ruku majstorsko delo završi otvaranjem piva (jer ima i otvarač).

Hi-tech kaktus

Ne morate biti ekolog ili čovek koji poštuje ekologiju, poruka koju šalje Vaš USB punjač za auto je dovoljno zelena.



TC Delta City lok. 101,

Jurića Gagarina 16a,

11000 Beograd

Telefon: 011/323-8652

E-mail: office@klikergiftshop.com

www.klikergiftshop.rs

Instagram: kliker_giftshop

Facebook: klikergiftshop

Extreme Gim

Teretana – zdrav stil života

Lični trener, dobra atmosfera, osećaj da će mišići postati predmet divljenja Vaše druge polovine i da će vežbanje u dvoje postati Vaša nova forma druženja.

Venizelosova 21,

11000 Beograd

Telefon: 011/3391552

E-mail:

extremegym@x3mgym.com

www.x3mgym.com

Instagram:

extremegymfitnesscenter

Facebook:

EXTREMEGYMFANPAGE



Vip Casa Club Zlatibor

Zlatibor, destinacija onih koji žele da uživaju, dišu i odmaraju sa stilom. Ako ste hedonista i volite da odmor posvetite isključivo sebi, da sve što je potrebno imate na jednom mestu, proverite Vip Casa Club Zlatibor i otkrićete da je parvo mesto za Vas.

Drinske Divizije 65, 31315 Zlatibor

Telefon:

031/ 3101000

065/9191999

E-mail: info@vipcasaclub.rs

www.vipcasaclub.rs

Instagram: vipcasaclub

Facebook: vipcasaclubzlatibor





Dezzert & Co Slatka arhitektura

Svi važni datumi pažljivo osmišljeni za Vas, u dogовору са власником могу постати слатки spektakl Vašeg slavlja. Torta kao umetnička kreacija, a ukus tradicionalno savršen.

Jove Ilića 100
Voždovac
Telefon: 062/172-85-95
E-mail: zelim@dezzertco.com
Instagram: dezzertco
Facebook: dezzertcobody



Cipele po meri Tango Cefiro

Anatomija, funkcija, stabilnost, udobnost. Nisu samo najbolje za tango, već ih možete poručiti za svaki važan događaj (matura, venčanje) na kom želite da plešete. Prilika da budete sami svoj dizajner i napravite savršene cipele po Vašoj meri.

Antifašističke borbe 21e,
lokal 23, 11000 Beograd

Telefon:
011/ 3133-062
064/ 472 72 46
E-mail:
tangocefiro@gmail.com
www.tangocefiro.com
Instagram: tangocefiro
Facebook: TangoCefiro



Soleado

Povratak zavesa na velike prozore

Retro izgled Vašeg doma učiniće da Vaš dom i pogled na komšije budu moderniji i originalniji.

Dimitrija Tucovica 66,
26000 Pancevo
Balkanska 10, Beograd
Baćvanska 21, TC Pašino brdo,
Beograd

Djordja Stanojevića 35

TC Roda Mega, Beograd

Telefon:

013/ 401397

060 / 6115112

060/ 6115110

E-mail: office@soleado.rs
office.soleado@gmail.com
www.soleado.rs

Instagram: soleado_home
Facebook: Soleado DOO

Hemel

Poklonite svom licu brand pun prirodnih vitamina.

Hemel Shop

Telefon: 062/ 222410

E-mail:

info@hemelshop.rs

www.hemelshop.rs





Kliker Gift Shop

Retro šarm zelenog

Najava proleća u boji
zelenila osvežiće
Vaš prostor.

TC Delta City lok. 101,
Jurija Gagarina 16a,
11000 Beograd

Telefon: 011/323-8652
E-mail:
office@klikergiftshop.com
www.klikergiftshop.rs
Instagram: kliker_giftshop
Facebook: klikergiftshop

IDEJE ZA NJU



Venčanice Dar

Dar- romantika
vrhunske elegancije

Počinje sezona venčanja,
na vreme razmišljajte šta
je Vaš izbor. Prvo recite DA
venčanici, a onda neka
Vam to pređe u naviku...

Maršala Birijuzova 53a,
I sprat, Beograd
Telefon: 011/ 3287099
E-mail:
info@vencanicedar.com
www.vencanice-dar.com
Instagram: vencanicedar
Facebook: VencaniceDar

Extreme gym

Vreme za trening

Vaš lični trener i prostor Extreme
gym dovoljan su motiv da zavolite
ličnu teretanu. Uvek je pravo
vreme za prave odluke.

Venizelosova 21,
11000 Beograd
Telefon: 011/3391552
E-mail:
extremegym@x3mgym.com
www.x3mgym.com
Instagram:
extremegymfitnesscenter
Facebook:
EXTREMEGYMFANPAGE



Sestre Kimer

Akcenat je na kosi

Mala remek dela na kosi.
Šnalice čiji originalni dizajn
ostavlja bez teksta, govori da
su kreatorke ovog brenda
više nego u trendu.

Fab Living, Krnska 50
MM Kopaonik,
Hotel Grand & Spa
Telefon: 063/ 8206376
E-mail:
kimeraccessories@gmail.com
Instagram: kimer_
Facebook: Sestre Kimer



Misterija podzemnog grada

Barutana — od magacina za barut do turističke atrakcije

Misteriozna građevina, skrivena u steni Dunavske padine — Veliki barutni magacin, jedno je najneobičnijih mesta na Beogradskoj tvrđavi. Kako je nastao i šta se sada nalazi u prostorijama gde je nekada skrivan barut, otkrivaju brojni turisti — domaći i strani, koji svakodnevno posećuju čuvetu Barutanu. U letnjim mesecima, u njenom dvorištu, opasanom bedemima, povremeno se održavaju različite manifestacije, koncerti i pozorišne predstave. Turistički zanimljivo, primamljivo i jedinstveno mesto, nastalo je u XVIII veku kao suvo i bezbedno sklonište za barut. Veliki barutni magacin građen je u vreme velike austrijske rekonstrukcije Beogradske tvrđave. U periodu od 1717. do 1739. godine, Beograd je dobio novi izgled i od orientalne prerastao u baroknu varoš, sa modernim principima gradnje.

Objekat su sagradili Austrijanci za svega dve godine (1718 — 1720), kako bi se što što pre napravilo mesto zaštićeno od neprijateljske artiljerije. Austrijanci su brzo izgradili najmodernije skladište, zaštićeno od vlage, sa otvorima za ventilaciju. Oko ove građevine, sredinom XVIII veka je izgrađen jak zaštitni bedem, koji je danas prepoznatljiv motiv Donjeg grada Beogradske tvrđave.

Prostrana i bezbedna barutana se sastojala od dve sale (svaka od oko 400 kvadratnih metara) sa po devet stubova i velikog, prostranog hodnika. U prvoj sali Velikog barutnog magacina danas se nalazi postavka najstarijih rimske kamenih spomenika koje Beograd ima. Kameni spomenici, stele, sarkofazi i žrtvenici su prikupljeni tokom niza godina i donošeni sa različitih nalazišta. Izloženi predmeti su najvećim delom otkriveni u Beogradu i okolini, izvestan broj na lokalitetima na Kosmaju, u Kostolcu (Viminacijumu), Sremskoj Mitrovici (Sirmijumu) i na drugim nalazištima u Srbiji, a pojedini su doneti iz Makedonije i Albanije. Nalazi iz Beograda potiču uglavnom iz centralne gradske zone, gde su, duž trasa antičkih nekropola Singidunuma, otkriveni brojni grobovi, grobnice i sarkofazi. Spomenici pripadaju antičkom periodu (od druge polovine I veka do IV veka) i govore nam o stanovništvu, društvenoj hijerarhiji, kulturnim, kretanjem i rasporedu vojnih jedinica u rimskom periodu na tlu Srbije i dopunjavaju saznanja o istoriji, kulturi i umetnosti tog perioda. Zbirka rimskih spomenika broji 80 eksponata i predstavlja deo fonda Narodnog muzeja u Beogradu i Muzeja grada Beograda.



Tekst: Ana Rajlić
*Saradnik za odnose s javnošću
JP Beogradska tvrđava*

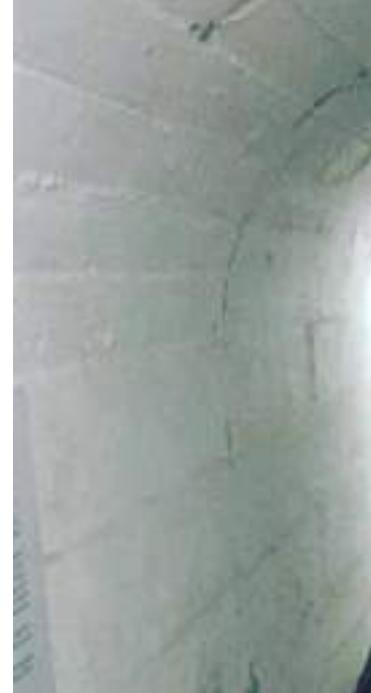
Tajna najstarijeg hrišćanskog spomenika

Među izloženim spomenicima u Barutani, posebnu pažnju privlači Jonin sarkofag — najstariji hrišćanski spomenik u Beogradu. Nastao je početkom IV veka, a pronađen je 1885. godine u Jovanovoj ulici na Dorćolu, na mestu gde se nalazila rimska nekropola.

Jonin sarkofag se razlikuje od ostalih iz tog perioda po hrišćanskim simbolima i tematiki uklesanoj na njemu. Na sarkofagu su uklesani hrišćanski simboli, kao i hrišćanska scena iz Starog zaveta, iz života proroka Jone i prikaz Hrista Spasitelja kao Dobrog pastira, koji je simbol prolaznosti zemaljskog i večnosti nebeskog života. Ta metafora je često upotrebljavana u istoriji kao simbol Hrista koji na ramenima nosi jagnje.

Pronalazak Joninog sarkofaga je potvrdio rano prisustvo hrišćanstva u Beogradu, pa se često naziva i „beogradski sveti kamen“. Replika Joninog sarkofaga je bila postavljena 2013. godine u Knez Mihailovoj ulici, povodom velikog hrišćanskog jubileja — obeležavanja 1700 godina Milanskog edikta. Želja JP „Beogradska tvrđava“ je bila da pokažemo što većem broju ljudi da je Beograd već početkom IV veka bio hrišćanska varoš. Veliki barutni magacin (od 2014. godine) otvoren je za javnost od 11 do 19 časova, tokom sezone (mart — oktobar). Ulaznica je 200 dinara, a za studente, đake i penzionere 100 dinara.





Tekst: Marija Mijić
Koordinator za
delatnost turizma
JP Beogradska tvrđava

Vojni bunker

Vojni bunker na Gornjem gradu je šesti objekat koji je otvoren na Beogradskoj tvrđavi, čime je proširen sadržaj koji se posetiocima nudi na ovom prostoru i obogaćena je turistička ponuda grada. Bunker je građen početkom 50-ih godina 20. veka, a kako je došlo do pada mogućnosti agresije, objekat nikad nije stavljen u funkciju za koju je projektovan. Priča vojnog bunkera nije do kraja istražena, što joj daje tajanstvenost i mističnost. Vojni bunker pripada JP „Beogradska tvrđava“, ne postoji podaci o izgradnji, izmeni i održavanju, sem na unutrašnjem stepeništu uklesani datum 10. (18) oktobar 1953. godine, od kada je u funkciji. Bunker može svakodnevno da se poseti od 11 do 19 časova. Cena ulaznice je 100 dinara, a za studente, đake i penzionere — 50 dinara.





Malo istorije...

Posle sukoba Jugoslavije sa zemljama Informbiroa na čelu sa Sovjetskim Savezom sredinom 1948. godine, jugoslovenski vojni vrh je počeo sa radikalnom redefinicijom svojih odbrambenih planova, rasporeda snaga, kao i kapaciteta vojne industrije. Kako se od 1949. godine očekivao napad na širokom frontu od Sovjetske armije i armija susednih država — njegovih satelita, pristupilo se detaljnoj operaciji utvrđivanja teritorije i obimnih fortifikacijskih radova. Planovi su predviđali i izgradnju jednog dela podzemnih objekata. Planiranje i koordinaciju izgradnje je vodio XII odsek za podzemne rade, koji je bio u sastavu Ministarstva narodne odbrane. Broj XII indicira da je odsek bio u određenoj nadležnosti tadašnje Kontraobaveštajne službe. O njegovoj delatnosti nisu identifikovani do sada nikakvi arhivski tragovi. Sama izgradnja je bila u nadležnosti različitih vojnih institucija, koje su u ovom periodu često menjale organizacionu formu. Kontraobaveštajna služba je brinula o izboru kadra koji je radio i o sprečavanju odliva podataka o lokacijama, kapacitetima, veličini i nameni ovakvih objekata. Fortifikacijski i „podzemni“ radovi na ovom delu mogućeg fronta su započeti sredinom 1951. godine. Izgrađeno je više stotina topovskih, mitraljeskih i drugih bunkera. Među njima su i dva objekta — podzemna vatrena položaja na Beogradskoj tvrđavi. Podzemni objekti sličnog tipa bili su građeni od strane nemačke protivvazdušne odbrane Beograda u toku Drugog svetskog rata i oni su mogli da budu uzor za izgradnju ovakvog objekta.

Umetnost u bunkeru

Vojni bunker je vrlo zanimljiv i po izložbama koje ga krase, trenutna izložba „Umetnost u bunkeru“ na jedan specifičan način omogućava posetiocima da se srode sa vremenom cenzure i Jugoslavije u kojoj se činilo da je sve slobodno, dok su velika umetnička dela proslavljena najčešće van vremena u kom su nastajala. Ova izložba je dočarala vreme života u SFRJ u odnosu na stvaralački duh i umetnost.

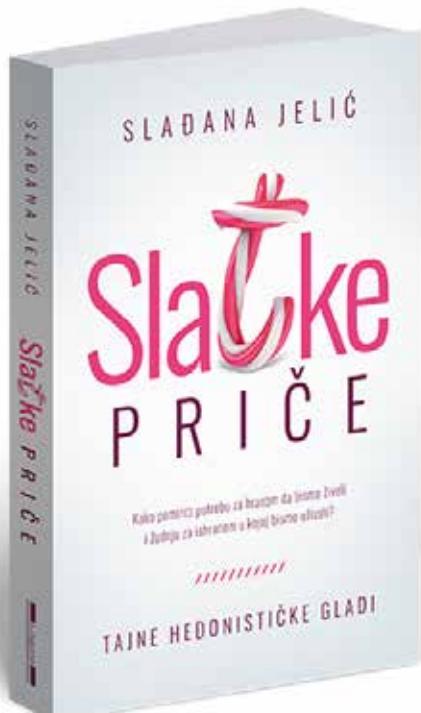
Posetioci u autentičnom prostoru mogu da sklope mozaik stvaranja, i osete jezivu atmosferu ratnih vremena koja su iza nas, ali i da se dive zdanju koje je nastalo na Kalemeđdanu pedesetih godina prošlog veka i do danas nije promenilo svoj autentičan izgled. Bunkerisana umetnost je predstavljena u specifičnom, skučenom prostoru bunkera, izloženi su plakati zabranjivanih i „problematičnih“ filmova i predstava, reprodukcije zabranjenih slika, kopije zabranjenih studentskih časopisa i književnih dela. Na 36 panoa su prikazani različiti prizori iz umetničkog života SFRJ i kontrasti koji su postojali u zemlji: Tito i holivudske zvezde nasuprot bunkerisanju filmova; avangarda u pozorištu i na BITEF-u nasuprot skidanju predstava „Kad su cvetale tikve“, „Kape dole“ i „Druga vrata levo“; avangardno slikarstvo i Korčulanska letnja škola nasuprot zabranjenim slikama Miće Popovića i tako dalje, što nameće pitanje posetiocima koliko su umetnici zaista bili slobodni da stvaraju u to vreme i, naravno, daje upute svima koji žele da dodatno istražuju kako o građevini Vojnog muzeja, tako i o umetničkim delima koja se u njemu smenjuju.

slatke priče

drugi deo

SLADANA JELIĆ

Knjiga "Slatke priče" u izdanju Lagune nastala je iz ličnog iskustva i istraživanja autorke Sladane Jelić. Rođena Beograđanka Sladana Jelić je završila studije psihologije na Filozofskom fakultetu i postdiplomske magistarske studije neuropsihologije na Medicinskom fakultetu Univerziteta u Beogradu. Klinički psiholog je 20 godina u Specijalnoj bolnici za celebralnu paralizu i razvojnu neurologiju. Njena prva knjiga u izdanju Lagune otkriva psihološku i biološku suštinu gladi i uživanja u hrani, učeći nas kako da postignemo sítost, zdravlje i zadovoljstvo..



1. Objasnите нам šta znači termin „vremenski pritisak“?

To je užurbanost koja dovodi do stresa. Ljudi su danas osetljiviji na stres nego ranije kada su uslovi života bili mnogo teži. To samo pokazuje koliko taj osećaj nedostatka vremena za obavljanje važnih zadataka i obaveza može psihološki da iscrpi.

2. Da li, u stvari, uspeh u današnje vreme zavisi od toga da li ste „munja“?

Uspeh najviše zavisi od toga koliko neko veruje u sebe. Ne može se svaki uspeh poistići munjevitom, ali je visprenost u današnje vreme često prednost.

3. Kako izgleda Vaš radni dan i da li ste neko ko ume da se „emotivno prejede“?

Moj radni dan se sastoji od dijagnostike i savetovanja u sklopu posla kliničkog psihologa. Empatija je nešto što se u tome podrazumeva, ali je ponekad teško da taj nivo emotivnog odgovora ostane u uobičajenim okvirima i ne uzdrma. Neutralnost je tu uvek relativna. Međutim, energija vraća uspeh u nimalo jednostavno rešavanje različitih problema.

4. Kako otkriti tajne šećera i gde prestaje slast, a počinje strast?

Šećer je postao tabu tema i predmet raznih mitova, tako da je pod velom tajne više nego ikad. S druge strane, za nauku šećer odavno nema tajni. Svetska zdravstvena organizacija je utvrdila koje su to količine šećera koje ne ugrožavaju zdravlje ljudi različitih uzrasta. To je, na primer, čak 50 g šećera dnevno za odrasle. Problem je samo u tome što je prosečna potrošnja šećera u realnosti oko 115 grama. To je već problem koji je potekao iz hedonističke, a često i emotivno podstaknute gladi i izloženosti stresu. Zato su u uslovima stalne žurbe i velikih očekivanja slatkiši često priručno sredstvo za tešenje, ali i za brzu nadoknadu energije i tako dolazi do navike prejedanja slatkim hranom. Da li je onda izbegavanje šećera rešenje? I ovde važi pravilo da odricanje od prirodnog hedonizma uvek ima suprotne efekte. To što mnogi pribegavaju uzdržavanju, to nije rešenje, tim pre što istraživanja pokazuju da uzimanje slatke hrane sa prekidima izaziva prejedanje. Na primer, crna čokolada se može jesti svaki dan, jer pored dobrih psiholoških efekata sadrži mnoge vitamine, minerale i fitonutrijente koji pomažu očuvanju dobrog zdravlja. Samo je važno znati šta je dozvoljeno i pronaći pravu meru.

5. Otkrijte nam koliko ste Vi u zoni komfora, koliko u zoni telefona i koliko ste hedonista?

Kada je reč o hedonizmu, u tome uvek tražim neki optimum. Nisam asketa, ali ni od onih koji se opuštaju bez postavljanja granice. Ako se opustim malo više, jednostavno donesem odluku da ću da budem disciplinovana. Hedonizam je prirodan impuls, ali je naša svest to što treba da usmerava ove impulse.

6. Šta su Vaše slatke navike, a šta recept za sreću?

Za mene su to čokolada sa oko 70% kakaoa svakog dana, kolači ili neka voćna pita jednom nedeljno. U metaforičnom smislu, moja najdraža slatka navika je čitanje. Recept za sreću je imati dostižne ciljeve, mnogo interesovanja i svakodnevnih malih radosti.

6. Kako Vi lično birate hranu i koji su korisni linkovi za pravu dijetu, ako je uopšte ima?

Imam odličan plan obroka već godinama, što štiti moje zdravlje i donosi mi uživanje u svakom obroku. Imala sam veliku sreću da taj način ishrane posle obavezne medicinske dijagnostike za mene sastavili stručan i human lekar dr Jagoda Jorga, uzimajući u obzir i rizik od dijabetesa. Taj rizik je time izbegnut, a ta nekada dijeta, sada je moj način ishrane. Obroke uzimam prema utvrđenom sledu, ne baš u minut ako to nekad nije moguće, ali bez većih proizvoljnosti i odstupanja. Taj plan ishrane je podešen upravo prema tome što je moja omiljena hrana, a obroci su raznovrsni i donose sitost, što je takođe važan uslov da bismo bili zadovoljni obrokom i da bi ovaj zdravi plan ishrane mogao da se održi tokom vremena. Međutim, dijeta je danas više nego ikad pogrešno shvaćena. Iako je dijeta medicinska mera zdravog smanjenja težine, većina ljudi primenjuje razne izgladnjujuće dijete rekreativno, po sopstvenom nahođenju. Većina tih kratkih dijeta ima suprotne efekte od smanjenja težine. Taj koncept je sam po sebi pogrešan, ali ljudi misle da je čitav problem samo u njima, tj. u tome što nisu dovoljno jaci da odole iskušenjima. Međutim, to u prvom redu nije pitanje volje, jer se uvek prvo aktiviraju biološki mehanizmi kojima se sam organizam brani od gladovanja. Važno je steći dobro znanje o tome i, osim zabavnih knjiga, više čitati i edukativne knjige, a to je u oblasti ishrane posebno važno, jer verovatno ne postoji oblast gde se ljudi slabije snalaze i više greše. Dobro znanje je najkorisniji link ka zdravom uživanju u hrani. „Slatke priče“ donose upravo ove priče.

2. Kako su nastale "Slatke priče" i koliko je vremena trebalo da se sve složi?

Na smeli poduhvat pisanja knjige me je ohrabrio moj dragi priatelj, gospodin Vanja Bulić. Onda sam tražila temu. Slatkiši su mi bili prva asocijacija, ali se vremenom tema uobličila na ovaj način, jer je pojam hedonističke gladi nova, aktuelna tema u psihologiji i neuronaukama. Od Vanje sam dobila i mnogo odličnih saveta o načinu pisanja, a krišom sam učila i iz njegovih knjiga. Naučne knjige se pišu tako da se tema obradi što potpunije po obrascu uvod, razrada, zaključak, prateći hronologiju naučnih otkrića. Međutim, one nemaju dinamiku, dok ova knjiga ima i zaplet, iako nije iz žanra beletristike, već iz popularne psihologije. Od Vanje sam preuzela to da ne kažem odmah sve i to je postalo zlatno pravilo. Posle četiri godine istraživanja i konsultacija sa Dr Jagodom Jorgom, koja predaje na Medicinskom fakultetu u Beogradu i najbolji je dijetoterapeut kod nas, ali i priznat stručnjak u svetu, knjiga je dobila autorski koncept. Sam naslov je nastao tek kada su napisana sva poglavља, koja su više puta bila složenana različite načine, da bi tok priče bio što zanimljiviji, umesto deljenja lekcija. Kako čitati ovu knjigu?

Verujem da je prednost to što se knjiga može čitati na klasičan način, od početka do kraja i to je najbolje. Međutim, edukativne knjige su dobre samo ako ima razloga čitati ih više puta. Tako se sve ove slatke priče mogu čitati i kao zasebne, sasvim zaokružene priče. Indeks pojmova je posebno koristan vodič u tome.

3. Šta je ono što volite da zakuvate onima koje volite, a šta sebi?

Ako je ime znak, kao što kaže latinska izreka: „Nomen est omen”, onda imam opravданje što su kolači uvek moj omiljeni izbor. Kolači takođe mire sve ukuse, tako da ostaje samo da se nađu dobri recepti. Stalno isprobavam nove recepte. Imam i sve moguće modle za kolače, jer je kod njih veoma bitan i taj estetski momenat u okviru priče o uživanju u hrani. Ima vrlo jednostavnih kolača koji su jako

ukusni i lepi, ali i zdravi. Imam neke omiljene recepte gde sve to nije teško postići i oni su upravo i drugima najomiljeniji. Na primer, biskvitni kolač sa višnjama, bez viška ulja i šećera, što je često u mnogim varijacijama na temu ovog kolača.

4. Kad su, po Vama, „Masti na vlasti”, objasnite nam zašto masti grade mozak? Šta je, po Vama, to što je pohvala masti i kad i kako ih treba konzumirati?

Osim belančevina, masti su osnovni gradivni materijal mozga i čine 60% njegove strukture, a šećer glukoza je njegov najbolji energet.

uz to, svaka ćelija u organsku, ima sloj masnoće ili lipidni omotač i to je jedan od prvih razloga zašto nam je dnevno potrebno 25 do 30% raznih masti, mada to nije jedini razlog. Lako ljudi misle da masti treba izbegavati, to je još veća greška nego izbegavati šećer.

Ta greška potiče iz povike na sve masti kao loše, mada ima mnogo masti za svaku pohvalu. Masti treba jesti svaki dan, jer manjak masti može da bude opasan kao i višak. Samo ne treba preći, jer hrana koja se ispeče ima jednak dobar ukus.

5. Čemu se Vi smešite, koji su Vaši omiljeni sirevi i kada kažete: „Kaži cheese”?

Smešim se često, jer svaki dan donosi mnogo radosti i lepote. Sreća je u tim svakodnevnim malim radostima, a i sirevi su jedna od tih radosti. Moji omiljeni sirevi su feta sir uz salatu i sirevi za sendviče. Većina sireva je vrlo kalorična, tako da treba paziti na količinu. Ovo su neki od mojih načina.

Sreća ima ukus čokolade!



Kvalitet je najbolji recept.



Nove forme slatkog iskustva

Ljubica Njegomir Živić



Sve njene torte su lične, po nekad neočekivane, uvek drugačije i prate želju poručioca. Ukus je proveren, tradicionalan, sa malo inovacije i mnogo posvećenosti i ljubavi. Umetnost ukrašavanja je disciplina kojoj se ona posvetila na poseban način. Svaka torta je posebna priča. Nekada se vodi računa najviše o ukusu, imale su svoje standarde sa malo iskakanja a sada su umetničke skulpture, mali slatki zalogiji, ali su ostale simbol slavlja. Nema te praznične euforije ili slavlja gde torta nije glavni akter koji sladokusce vodi u potpuno novu dimenziju uživanja. Vlasnica koncepta Dezzert&Co je ljubitelj jednostavnog ukusa koja ima veliku inspiraciju i želju da baš u Beogradu kreira drugaćiju, slatku fuziju.



1. Vaš princip za sva vremena?

— Vaše proslave nemaju reprizu — sve mora biti savršeno.

2. Koliko ste hrabri za promene?

— Sam ulazak u ovu delatnost je bila jedna od najvećih promena u mom životu. Za razliku od korporacija u kojima sam radila, u malom privatnom biznisu sve oslikava vlasnika i u potpunosti je zavisno od angažovanja i ideja vlasnika.

3. Koje su nove tendencije dizajna kad su slatkiši, torte i kolači u pitanju?

— Na svim vrstama proslava je primetno da je stand alone torta zamjenjena sve ekstravagantnijim slatkim stolovima koji su, uz glavnu tortu, ispunjeni omiljenim slatkišima mlađenaca. Ono što je uvek trend je šlag dekoracija sa prirodnim ili cvećem od fondana. Ova godina će doneti više zlatnih detalja, češći izbor neobičnih boja (indigo, crna), kao i moderne monograme na samim tortama koji će dati romantičnu notu.

4. Šta je to što čini poseban kvalitet i ukus Vaših malih slatkih umetničkih dela?

— Osnovna ideja vodilja je da pravimo slatkiše po uzoru na naše bake koristeći samo kvalitetne namirnice i izbegavajući, sada široko dostupne, zamene za iste. Ono što sebi dozvoljavamo je da se igramo tradicionalnim receptima pokušavajući da dobijemo što savršeniji ukus.

5.Da li od svojih zaposlenih tražite da nauče da aranžiraju i da li mislite da je to specijalna nauka?

— Dekorisanje slatkiša traži specijalizaciju i zahteva sklonost osobe ka estetici, tako da u našoj radionici postoji podela poslova između poslastičara koji su odgovorni za ukus i kvalitet slatkiša i dekoratera koji su odgovorni za izgled istih.

6.Pored uobičajenih trendova, koji tortama daju komercijalan izgled, koje sličice iz života Vi volite na kolačima?

— Ja lično volim nežne boje i torte bez previše detalja, ukrašene prirodnim cvećem. Lepo je kada torta može da izrazi osećanja i misli klijenta.

7.Kakav stav imate prema zdravim kolačima koji su više od slatkiša?

— Zdrav način života postaje sve više trend i shodno tome je i zdrava ishrana sve više u fokusu. Mislim da je vrlo važno da obratimo pažnju na sastojke hrane koju kupujemo i da budemo sigurni da su sastojci prirodni a ne zamene u prahu. Time možemo da svakodnevnu ishranu učinimo daleko zdravijom. Što se tiče sirovih kolača, oni predstavljaju izvrsnu slatku poslasticu, ali, nažalost, imaju ograničenja pa se ne mogu koristiti za mладенаčke i rođendanske torte.

8.Kako izgleda Vaš radni dan, a kako organizacija privatnog života?

— Radni dan je vrlo dinamičan, sa mnogo kontakata sa ljudima ali takođe vrlo fleksibilan što se tiče mesta rada. S te strane je lakše organizovati privatni život jer nisam obavezna da budem u kancelariji. Opet, sa druge strane, shodno današnjim digitalnim i brzim komunikacijama, često čujem: „Mama, pusti telefon.“

9.Po čemu mislite da je Vaš lični slatki gastro stil prepoznatljiv i koji su Vam gastro kadrovi omiljeni?

— Ocenjuju me kao perfekcionistu i detaljistu i verovatno su u pravu — ono što vidim na torti i tražim da se ispravi niko od klijenata neće primetiti. Ali, ipak je moj moto da klijenti zaslužuju samo perfektno urađene slatkiše.

10.Šta je ono što Vi i Vaše dete volite da jedete?

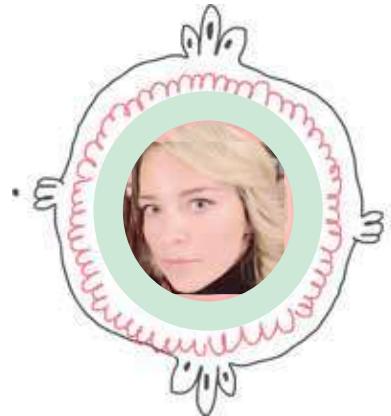
— Prilično smo različite u izboru. Dok ja volim voćne slatkiše, što više voća to bolje, njen izbor je uvek čokolada i nema dalje.

11.Kako vidite sebe za deset godina u biznisu?

— Presvega, želim da radionica bude prepoznata po kvalitetu ponude i da imamo prilike da zajedno sa klijentima pratimo trendove i ponudom odgovorimo na nove zahteve. Takođe, mislim da će tada ovaj biznis biti odlična prilika da svoje dete naučim osnovama poslovanja, preduzetništva i sl. To će joj svakako koristiti, bez obzira na karijeru koju izabere.

12.Šta je ono što Vas nismo pitali, a hteli biste da nam kažete?

— Želela bih da pozdravim sve čitaoce AHA magazina i da ih pozovem da dođu do nas na degustaciju naših slatkiša.



Galerija začina





Kulinarska moda za fina nepca

Vladimir Pantelić



Nema većih predrasuda od onih prema jelu, tačnije keteringu. Želja da se izmislji novi recept, postavka, drugačiji ukus i uđe u istoriju kulinarstva uvek je pozitivan motiv. Ponekad se čini da je sve već izmišljeno, ali kulinarski kreativci, kakav je Vladimir Pantelić, ne odustaju. Ukusi koje on pamti i neguje datraju iz detinjstva, tačnije iz mamine kuhinje. Mirisi koje čovek prima od malih nogu nepovratno uranjaju u kolektivno sećanje i nekako diktiraju dalje čitav kulinarski život.

1. Šta je za Vas lično gastro hedonizam?

Gastro hedonizam je uživanje u kvalitetnoj hrani i piću uz ležernu atmosferu i prijatnu uslugu — kada uzivaš u svakom zalogaju koji te čini zadvoljnim i u tim trenucima zaboravljaš na vreme.

2. Kakve gastronomске kombinacije i kuhanje su Vaš izbor?

To je uvek kombinacija moderne i tradicionalne francuske kuhinje. Gastronomске kombinacije zavise od raspoloženja. Nekada bih dao sve za aromatični Pho Bo, nekada za laganu pastu sa morskim plodovima, a nekada za dobro pečenje sa krigom piva... Sve je stvar raspoložena.

3. Pripremanje hrane za sve prilike, po-red kulinarske veštine zahteva i menadžerski odnos koji ipak diktiraju prilike. Šta je merilo u ponudi koji će gastro paketi naći put do savremenog čoveka kad slavi, a koji pri svakodnevnoj ishrani?

Pri svakodnevnoj ishrani ne obraćamo toliko pažnju na vizuelni izgled hrane, više nam je bitno da nas hrana zasiti i da bude ukusna. S druge strane, prilikom poručivanja hrane obraćamo pažnju na sve detalje, na miris, na ukus a naročito na izgled i samo serviranje hrane.

4. Da li se kulinarske tajne i cake dele ili to ostaje profesionalna tajna?

Danas recepti i nisu neka tajna, pogotovo kada nam je sve dostupno putem interneta. Pravi majstori imaju najbolje tehnike spremanja i njihova hrana će se uvek razlikovati, čak i kada su u pitanju recepti koji su dostupni svima.

5. Koje namirnice i začine smatrate nezamenjivim, a koje biste uveli kao nove kombinacije?

Svaka namirnica ima svoju svrhu i najbolja je onda kada joj pronađete meru i ukus... Ali puter, beli luk, majčina dušica i biber su za moju kuhinju i mene u većini recepata neizostavni i nezamenljivi začini. Moji noviteti su više žitarica, povrća i orientalnih začina, dobro poznatih ili prepoznatljivih, doduše, na našim prostorima slabo iskoriscenih.

6. Šta je za Vas jedinstven koncept za vrhunski stil i događaje na kojima se očekuje prefinjena ponuda?

Prefinjeno i elegantno su moj izbor, samim tim i kanapei koji su neizostavni (centralni) deo svake proslave. Gastronomска magija staje u jedan zalogaj, otuda i naziv finger food. Njihovo pripremanje podrazumeva mnogo maštovitosti i veštine i uživaoci ovih čarobnih zalogajčića prepoznaju ne samo vizuelnu estetiku, već i bogatstvo, raznovrsnost i punoču ukusa u jednom zalogaju.

7. Kako ugadate deci (Šta im spremate)?

Čini se da je sa decom najlakše, „mamac“ je da hrana bude šarena, a ukus ih osvaja na drugi pogled. Nostalgично, izdvajam uvek male mini sendviće i tradicionalno čevape, jedino tako nema greške kad su deca u pitanju.



8. Kako biste sastavili nedeljni meni za ljude koji žele da jedu raznovrsno i zdravo, a nemaju vremena za to?

Povrće, meso i riba na hiljadu načina sa hiljadu začina.



9. Ko Vama najbolje kuva?

Majka — na njenoj kuhinji sam odrastao. Nostalgija ima najbolji ukus.

10. Šta najčešće nudite strancima kada žele da probaju našu kuhinju?

Nemam konkretno jelo koje preporučujem strancima. Smatram da je naša kuhinja sama po sebi raznovrsna i da im treba pružiti priliku i napraviti kombinaciju kako bi uz „made in Serbia“ švedski sto, od turšije preko domaćih sireva i suhomesnatih proizvoda do prebranca i sarmica od vinovog lišća, osetili degustativnu senzaciju čula.

11. Koje zelene trendove volite da spremate?

Pristalica sam zelene korpe jer sam na specijalnom režimu ishrane zbog astme, sa kojom se borim ceo život. Boje su kod povrća odlučujuće i u salatama je sve dozvoljeno, pa i u šejkovima... Sve nijanse zelene sa puno vitamina.

12. Šta je ono što Vas nismo pitali, a hteli biste da nam kažete?

Zašto se bavim ovim poslom? Zanimanje kuvara i gastronomija kao nauka su nešto što ne samo da volim i što me definiše kao ličnost, već sam tu svoj na svome. Mogućnost da, pored preciznosti i inovacije, kreativno stvaram uvek drugačiji vizuelni identitet hrane me motiviše i inspiriše. Volim što sam kuvar i zaista ne znam čime bih se bavio u životu, tačnije šta bih uopšte radio... I mislim da je to ključ uspeha — da volite svoj posao.



Mnogi od vas se neće složiti da važnu ulogu u odabiru kuhinje, pored temperamenta gde je veza između energije i uređenja doma nedvosmislena, igra i ko je u stvari bira. Tradicionalno, izbor kuhinje, boje elemenata i tehnike je nekada pripadao isključivo ženama. Bila je to teritorija gde su muškarci ulazili krajnje hedonistički. Sedi, jedi i uživaj...Vremena su se promenila. U svakoj kombinaciji, bilo da su solo ili u vezi, muškarci sve češće odlučuju i odvajaju veliki budžet kako bi centralno mesto svakog doma, a sve češće je to kuhinja, bila što luksuznija i opremljenija...Ono što je na prvi pogled prepoznatljivo su tri grupe:

Tip A

Preduzimljivi i uvek spremni za pokret, pri tom radoznali, željni dokazivanja, takmičanja i samopotvrđivanja. Takva je i njihova kuhinja. Biraju boje u trendu, zatvorene elemente, rasterećene suvišnih stvari i brojnih detalja i skupu opremljene poslednjim tehničkim trendovima, jer žele da ih kuhinjski prostor prati, a ne da ih ometa i usporava. Luksuz takve kuhinje je i da deluje umirujuće, a da podrazumeva čist prostor u svakom pogledu uz elegantne i stroge linije. Dozvoljeno je samo „ubacivanje“ različitih egzotičnih začina, donesenih sa sličnih destinacija.

Tekst: Ljiljana Budić Stanković

KUHINJA PO MERI MUŠKARCA

nolte
KÜCHEN



Tip B

Perfekcionista ali flegmatičan, sklon istinskom hedonizmu. Kuhinja mora da bude maksimalno komforna, laka za održavanje, dobro postavljena na početku da ne bi bilo novih ulaganja, takođe i praktična kako bi sve bilo nadohvat ruke uz slabu pokretljivost, ali opet nekako intimna, lična. Reč je o kuhinji koja je otvorena, dobro povezana, nezavisna celina, sa manje pregrada, polica i sa proverenom tehnikom, bez praćenja trendova, sa što manje tehničkih inovacija.



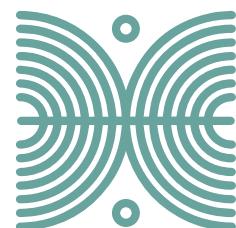
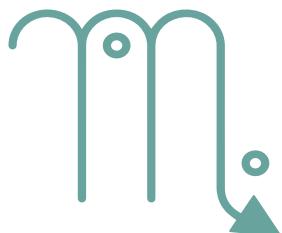
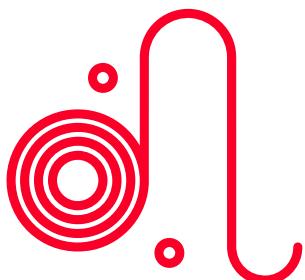
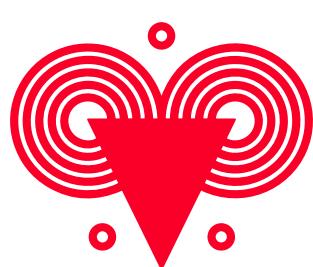
Tip C

Čovek koji je spremjan da sarađuje, voli da utiče na izbor ali ipak sve nekako prepusta ženi. Ima sopstvenu predstavu o aparatima i kuhinji. Prihvata sve što je novo i revolucionarno, voli izazove ali i detalje sentimentalne vrednosti. Boje su neutralne, dok su u detaljima čuvene kombinacije crvenog i plavog (kao fudbalski klubovi Partizan i Zvezda). Pravila postoje da se ruše. Svaka kuhinja je posebna priča i kreacija prostora u kome živate i želite sebi i vizuelni i funkcionalni užitak sa partnerom ili bez njega. Zato je najbolje da za početak krenete u pregovore sa Nolte brendom kuhinja i spiskom svojih želja. Kako se ne bi na prvi pogled personalizovalo Vaše moderno ognjište, naš AHA predlog je zajedničko nepoterećeno odlučivanje i sa idejom da svako može u stvaranju nove kuhinje da iskaže (pronađe) sebe, a da mu pogled ne završava samo u šerpi.

M E S E Č N I H O R O S K O P

ASTROLOG:
JOVANA
MILEKIC

za mart i april 2019. godine



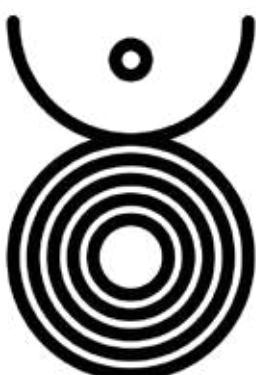
Početak perioda za vas predstavlja period previranja, jedne vrste zatišja pred buru! Imaćete sasvim dovoljno energije da sprovedete svaki plan koji ste zamislili delo, ali ćete sami odlučiti da se malo stišate i primirite, do daljeg. To će potrajati do treće sedmice marta, kada ćete izići iz "ilegale" i krenuti u realizaciju novih poslovnih poduhvata. Očekujte dobre vesti od 10.3, a period do 23.3. iskoristite za sve ugovore i dogovore, jer nakon tog datuma Merkur kreće retrogradno i sve će morati da se radi na teži način. Ako vam neko duguje novac, potražite ga iza 23.3.

Ljubavna situacija je dosta povoljna, i takva će biti tokom dobrog dela marta. Očekuje vas izuzetno strastan period, što će doprineti vašem mentalnom i fizičkom zdravlju.

Dobro se osećate, ali od treće sedmice marta i tokom aprila povedite računa o kolenima i lumbalnom delu kičme.



O V A N



B I K

Bikove u martu očekuje realizacija ranije započetih poslovnih planova, posebno u periodu do 21.3. Nakon toga ulazite u nešto mirniji period, kada ćete se umiriti i vrebati svoju šansu. Novac vam je sve vreme u deficitu, štaviše, imate utisak da vam odlazi iza leđa. Takva situacija će potrajati do 1.4., kada će se to u velikoj meri stabilizovati. Od 18.3. očekujte povratak snage i dobre prilike za saradnju sa inostranstvom. Imaćete elana kao nikad do sada! Period od 18.3. pa dalje kroz ceo april vam je odličan za polaganje ispita i za sve vrste putovanja i saradnji sa inostranstvom.

Ljubavna situacija je dobra do 7.3., kada vam neko iz kruga prijatelja može izjaviti ljubav ili vas prijatelj upoznaje sa jako zanimljivom osobom. Od 7.3. do 1.4. nije momenat za započinjanje novih veza, jer će Venera boraviti u vašem polju tajni, pa bi sve tada započeto nosilo etiketu tajnog, jer bi osoba koja vam se dopada bila nejasnog statusa. Ako ste zauzeti, može vam se ukazati prilika za tajni odnos sa osobom koju biste upoznali putem posla, ali pamet u glavu! To neće ići tako glatko i lepršavo kako ste zamislili.

Problemi sa hormonima.

B

lizancima mart donosi dosta kolebanja u poslovnom smislu. Čini vam se da dobijate nejasne signale od strane nadređenih i da ne znate jasno šta se od vas traži. Takva situacija će potrajati do 21.3. Nakon toga, očekujte da se vaši planovi počnu realizovati dinami kom kojom ste to i želeli. Novčana situacija je promen-

Ijiva, a period od 18.3. do 15.4. iskoristite da pojurite dužnike, posebno ako su oni u vašem krugu prijatelja.

Stabilizaciju finansija očekujte od 15.4. Dok je Merkur retrogradan, od 23.3. do 15.4., nemojte potpisivati ugovore niti praviti veće finansijske planove.



B L I Z
A N C I

Ljubavna situacija je sve bolja, počev od 7.3. Taj trend se nastavlja kroz ceo mart, pa ćete u pomenutom periodu biti druželjubivi kao nikad ranije i širiti krug poznanika i prijatelja. Bićete raspoloženi da jedan prijateljski odnos, koji je odavno prerastao u nešto više, konačno definišete kao vezu. Od aprila ćete biti u iskušenju da nešto tajno započnete, ali će se sve ipak zadržati na flertu i online komunikaciji.

Problemi sa kostima su mogući posle 18.3.



R A K

R

akove očekuje mesec u kome će im se sudbi na višestruko osmehnuti! Vreme je da sve što su Vam tajne želje konačno počnete pretvarati u realnost. Otvara Vam se prilika za poslovnu saradnju sa inostranstvom, što će Vam doneti značajno poboljšanje finansija. Moguće je i širenje postojećeg posla ili pak početak dodatnog posla. Rakovi druge dekade znaka će donositi značajne odluke po pitanju svoje pozicije, pa je važno da se za to psihički pripreme i budu spremni na brze reakcije. Mars iz Vašeg polja planova će do 18. marta povećavati apetite, a od 18. marta očekujte akciju ka sklapanju važnih dugoročnih ugovora, ali i reviziju postojećih. Novčana situacija je povoljna, a posebno periodi do 7. marta i nakon 1. aprila.

Početak marta je za Vas jako važan, posebno ako ste rođeni u prvoj i drugoj dekadi znaka. Tada Vas očekuje konkretizacija emotivnog odnosa koji duže vremena gradite i iščekujete. Otvara se mogućnost da to bude i sa osobom iz inostranstva, pa bi valjalo da tu opciju ozbiljno razmotrite, jer Vas očekuje ljubav o kakvoj ste maštali. No, glavno pitanje će biti koliko ste spremni da prošlost ostavite prošlosti, a sva je prilika da Vam to teško ide. Ostavite prostora za novine i dajte sebi priliku da izgradite neke nove uspomene, iako Vam stare ne daju mira. Lako nije, ali je vredno pokušaja!

Dobro se osećate.

Lavovi iščekuju da prvi deo marta prođe, kako bi konačno mogli da krenu napred u osvajanje svojih tronova! Šalu na stranu, period do 23. marta je za Vas period vraćanja dugova i naplate istih. Nije loš trenutak za kredite, pa ako o tome razmišljate, sada je momenat da stvari konkretizujete. Neko od saradnika Vam može ići na živce, ali ćete Vi ići do kraja i biti rešeni da svakog postavite gde mu je mesto, odnosno gde ste mu ga Vi dodelili. Novčana situacija je dobra, samo vodite računa da neki papiri ne budu kamen spoticanja u periodu od 7. marta do 1. aprila. Takođe, ulazak Urana u za Vas kvadratni znak Bika od početka marta predstavlja promenu koja će se velikim delom odraziti na Vaš status. Mnogi Lavovi će ovo doživeti dosta traumatično, jer će se od njih zahtevati novi pristup i modifikacija stavova.

Ljubav Vam se smeši tokom celog marta, a stvari se zahuktavaju od 7. marta. Imaćete sve šanse da zavedete osobu iz prošlosti koja Vam dugo opseda misli. Ako ste zauzeti, računajte da kreće period harmonizacije odnosa sa partnerom. Seksualnost Vam je tokom celog marta izuzetno naglašena, pa ćete prosto biti neodoljivi suprotnom polu, što će Vašem egu i te kako goditi.

Problemi sa krvnim pritiskom, posebno rođenima u prvoj dekadi znaka.



Danicama je period do 1. 4. presudan za sve vrste poslovnih dogovora i partnerstava. Vođićete više razgovora sa različitim partnerima, pa je period do 1. 4. važan da doneSETe odluku o tome sa kim ulazite u priču. Period između 23. marta i 15. aprila može nudit naставak neke stare poslovne saradnje ili pak početak nečeg što je već nekoliko puta bilo odloženo. Finansije Vam se popravljaju od 1. aprila, a dotele ćete ratovati sa novcem i na kraju uspeti da isplatite sva potraživanja koja su se nagomilala.

Ljubavna situacija nije sjajna, ali ćete sa partnerom uspeti da postignete nekakav dogovor do početka aprila. Zauzeti pripadnici znaka mogu očekivati ozbiljne razgovore sa partnerom iz kojih će im biti jasno da partner želi više njihovog vremena i pažnje. Od 1. aprila Vam se smeši dosta povoljnih prilika za upoznavanje, a neka od njih su Vam sudbinski namenjena za početak nove veze. April Vam donosi dosta druženja, zabave i slobodnjeg ponašanja, što Vama nije svojstveno. Kratkotrajne seksualne avanture možete očekivati tokom marta, ali nešto trajnije će ipak sačekati april.

Nervni sistem je na ivici! Ovo se posebno odnosi na pripadnike treće dekade znaka.



Vage mogu očekivati dosta akcije na polju ugovaranja i papiroloških pitanja. Sve će Vam to biti u fokusu do 10. marta. Iskoristite taj period da se dogovorite i potpišete šta treba. Nakon ovog perioda, stvari će ići težim putem, a nije isključeno i da ćete imati rasprava tim povodom. Finansijska situacija se popravlja u periodu do 18. marta, ali Vas nakon toga očekuje dosta troškova oko stambenog prostora ili ukućana. Mogući su i radovi u kući u periodu od 18. marta, pa sve do kraja aprila.

Ljubavna situacija je promenljiva. Početak meseca Vam donosi priliku za avanturu, koju ćete svesrdno iskoristiti. Nov početak je moguć sa osobom koju biste upoznali preko posla, samo se dobro raspitajte o njenom statusu, kako se ne bi desio skandal. Od 7. marta Vas očekuje jako dinamičan period, u kome će partner pokazati jaku strast i želju da odnos podignite na viši nivo. Bićete zatečeni takvim ponašanjem. Zauzete Vage očekuje mart pun preokreta i strastvenih pomerenja nakon sitnih čarki, što će Vašem odnosu vratiti dinamiku. Povedite računa o odnosu sa ukućanima od 18. marta pa nadalje. Od 1. 3. Vam se mogu javljati partneri iz prošlosti, sa namerom da se odnos obnovi.

Problem sa hroničnim umorom.



Prvih nekoliko dana marta iskoristite da finansijski stanete na noge. Bićete u prilici da završite određene poslove koji su Vam dugo uzimali energiju i koji su Vas finansijski dosta koštali. Novčana situacija će biti vrlo napeta do 18. marta. Biće priliva, ali će praktično sve odlaziti na tekuće obaveze. Od 18. marta možete odahnuti i reći da je gotovo. Jupiter, Vaš vladar finansija je retrogradan, pa Vam je u ovom periodu potrebno dvostruko više truda kako bi se novac zadržao u Vašim rukama. Od aprila Vas očekuje dosta pregovora sa poslovnim partnerima, ali sve važno ostavite za period iza 15. aprila.

Ljubavna situacija je dosta interesantna. Prva sedmica marta Vam donosi dosta tenzija. Nakon 8. marta, očekuje Vas udvaranje osoba sa kojima radite, a glavna mana svega je što je jedna od pomenutih zauzeta. Vodite računa u šta se upuštate! Zauzeti mogu očekivati idiličan period od početka aprila. Bićete u skladnim odnosima sa partnerom i, što je najvažnije, komunikacija će profunkcionisati, pa će to doprineti sve većoj bliskosti.

Početak marta iskoristite za dijetu!



V A G A

Strelčevi će biti prilično povučeni kada je posao u pitanju u prvim danima marta. Takva situacija će potrajati sve do 23. marta, kada će Vam se vratiti energija i elan. Očekujte da Vam novac brže prolazi kroz ruke nego što se zadržava, a takav period kreće od 18. marta. Imaćete dosta iskušenja da novac potrošite na stvari koje Vam baš i nisu neophodne, pa pamet u glavu i pišite sve rashode! Od 23. marta očekujte da Vam neki dug bude vraćen, pa se spremite da ga potražite. Isto važi i ako Vi nekome dugujete. Sve čete to sa uspehom okončati do polovine aprila.



Ljubav kuca na Vaša vrata od prve sedmice meseca! Spremite se za dosta ugodnih druženja i priliku da se nešto od toga pretvori u ozbiljan partnerski odnos. Bićete zadovoljni svojim izgledom i pleniti pažnjom gde god se pojavite! Iskoristite mart da punim plućima uživate u svim čarima života. Zauzeti pripadnici znaka mogu takođe računati na harmonične odnose sa partnerom, a ne bi bilo loše da neki vikend u martu iskoristite za beg iz grada i kraći odmor u nekom spa centru.

Početak marta Vam donosi manje probleme sa hormonima.

S T R E
L A C



Za Jarčeve mart predstavlja izuzetno važan period kada je reč o zakonskim procedurama i papirima. Iskoristite period do 23. marta da sve staro što imate u vezi sa ovim segmentom uspešno regulišete. Smeši Vam se i kraći put koji će Vam biti od koristi kroz posao. Povoljan period za bavljenje nekretninama počinje 23. marta, pa će Vam to uzimati najviše vremena. Sve vrste gradnje, adaptacija i radova u kući ostavite za period iza 18. marta. Imaćete sve potrebne resurse da stvari obavite baš kao što ste planirali. Kada su u pitanju saradnici, sa njima rešavajte nedoumice do 23. marta. Isti period je važan i za potpisivanje ugovora. Izbegnite potpisivanja u periodu od 7. marta do 15. aprila, kako ne biste sve morali da radite iz drugog puta.

Ljubavna situacija se vidno popravlja! Početak meseca možete iskoristiti da sa voljenom osobom odete na kraći put, iznenađujući. Nakon tog perioda možete razmišljati o zajedničkom životu i podizanju Vašeg odnosa stepenik više. Pravo vreme za ljubav Vam je april, kada će stvari na ovom planu procvetati, a Vi konačno emocije staviti visoko na listu prioriteta. Seksualna energija će biti pojačana, pa očekujte da Vas suprotan pol opseda. Ipak, Vaše srce je jasno definisalo gde mu je mesto, pa će uživati u pažnji, ali se držati blisko sa postojećim partnerom. Slobodni Jarčevi mogu početi novu vezu tokom druge polovine aprila.

Problemi sa disajnim putevima.

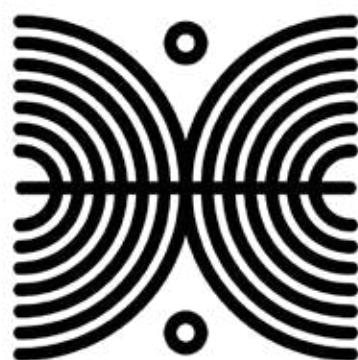
Vodolije u mart ulaze sa željom da svoje finansije postave na zdrave osnove. Taj fokus ćete držati do polovine meseca, kada ćete i uspeti da regulišete do tada nerešena pitanja. Vaši planovi će imati podršku planeta, posebno u periodu do 18. marta. Iskoristite ovaj period da započnete regulisanje nekih zakonskih procedura, u čemu će Vam prijatelji biti od velike pomoći. Osetljivi ste na odlaganja, pa ćete žuriti više nego ikada da stvari uobičište. Od 18. marta povedite računa o saradnicima. Neko bi mogao raditi iza Vaših leđa. Novac Vam ne stoji kako biste želeti, ali se na tome radi i idete dobrom putem, samo je neophodno vreme.

U ljubavi je za Vas period kada je zatišje pred buru. Finansija-ma ćete davati prioritet do 8. marta. Nakon ovog perioda očekujte priliku za flert sa osobom koja je zauzeta, a koja će iz temelja uzdrmati Vaš svet. Slobodni pripadnici znaka mogu očekivati da se neko putem društvenih mreža zainteresuje za upoznavanje uživo. Prilika je dobra, pa je iskoristite. Zauzeti će se konačno više posvetiti kući i partneru tokom aprila.

Problemi sa nesanicom.



V O D O
L I J A



R I B E

Ribe treba da iskoriste mart za sve vrste promena koje žele da učine na polju posla. Vreme je na Vašoj strani, pa se angažujte kako biste ili promenili postojeći posao, ili učinili sve da se odnosi na njemu promene. Budite direktni i jasni u zahtevima, pa će i nadređeni izaći u susret Vašim potrebama. Period od 23. marta stavlja fokus na finansije, pa tada očekujte dosta novčanog priliva, ali i troškova u vezi sa samim poslom. Ako želite da pokrenete svoj biznis, sada je pravi čas! Ne čekajte puno, već do 5. 4. preduzmite korake ka tom cilju. Pravno-legalna pitanja ostavite za period iza 15. aprila.

Ljubav Vam je bolna tačka, a prve dane marta ćete iskoristiti da neke odnose raščistite i jasno utvrdite na čemu ste. Smetta Vam partnerov stav koji je dosta kolebljiv, pa ne možete da uhvatite pravac kojim Vaša veza ide. Od kraja marta je moguće javljanje nekog od starih partnera, sa namerom za obnovu odnosa, no to neće biti Vaša želja, pa ćete samo nahraniti sujetu. Od aprila će zauzete Ribe imati dosta iskušenja da neko sa strane privuče njihovu pažnju. Slobodne u aprilu na kraćem putu očekuju zanimljive prilike za ljubav, pa je važno da poziv za put prihvate, čak ako je reč i o poslu. Moguće su sve vrste iznenađenja!

Dobro se osećate.



AKO PLANIRATE RENOVIRAJE DOMA, OVO SU NAŠI PREDLOZI ZA 2019 GOD.!

Ovu godinu za razliku od prethodne u kojoj je fokus bio na razigranim nijansama, cvetnim dekorima, zidne površine sa tamnjim akcentom više pažnje se poklanja novim, fleksibilnijim nijansama koje prate ležerniji životni stil i ličnog senzibilitet koji krase vaš omiljeni kutak. Terakot nijanse koje sežu od boje cimeta, pa do najfinijih tonova roze, zelene, narandžaste boje možete bez greške uvrstiti u uređenje enterijera.

Mat zelena se ističe u prvi plan kada je reč o enterijeru koji asocira na udobnost, sofisticiranost i jedinstvenost. Slojevitost i maštovitost koju boho manir donosi biće u samom vrhu uređenja prostora. Biljke su uvek idealni saveznici prijatno uređenog doma jer mu daju poseban šmek i toplinu. Fotelja BELMAR u oker žutom dezenu pravi je primer terakot nijanse, a otvorena polica MAURO sa "beton" teksturom postaje apsolutni favorit enterijera.



Ako ste neko ko želi da uspori vreme i ne prihvata brze trendove klasika i vremenski stil su ono što smo pronašli u trpezariji koja je uvek primer dobrog ukusa i visikog stila. Elementi iz kolekcije FRIDA, komoda i vitrina, nežnih zemljanih nijansi, donose klasičan i neprolazan stil.

Bilo da uređujete prostor za zajedničko druženje ili vaš lični kutak za odmor birate nameštaj, dekoraciju, osvetljenje, boju zidnih površina koja će stimulisati pozitivne misli i dobro raspoloženje. Dobro uređen prostor mora da budi najbolje u vama, da ne opterećuje i remeti vaš način života, čineći ga boljim i kvalitetnijim prostora je da budi ono najbolje u vama, da ne opterećuje i ne remeti dnevne aktivnosti, odnosno da pozitivno utiče na kvalitet vašeg življenja. Svaki trend prilagodite sebi, svom prostoru, navikama kako biste postojećim(ponuđenim) elementima postigli efekat "prostor me moj stil".



NOVO PREDSTAVLJAMO BLOG
WWW.FORMAIDEALE.RS

Ad —re sar

Aleva AD

Svetozara Miletića 15,
23330 Novi Kneževac
023/ 0410 500
www.aleva.rs

Ballary

Beogradski put bb,
34310 Topola
060/ 486 8880
www.ballary.rs

Beauty & me

Patrijarha Varnave 22,
Vračar, 11000 Beograd
069/3553555
www.beautyandme.rs

Beogradski berberin

TC Merkator, Bulevar umetnosti 4,
11070 Novi Beograd
011/ 2671899
www.beogradskiberberin.rs

Beogradski market

Žorža Klemensoa 19,
11000 Beograd
064/0257168
www.beogradskimarket.com

Beooblacić

Takovska 36, 11000 Beograd
011/ 32 95 229
www.beooblacitc.rs

Dezzert & Co

Jove Ilića 100, Voždovac
062/172-85-95
zelim@dezzertco.com

Dr.Oetker doo

Vuka Karadžića 13,
22310 Šimanovci
022/800300
www.oetker.rs

Extreme gym

Venizelosova 21,
11000 Beograd
011/3391552
www.x3mgym.com

Forma Ideale

Skladišni centar 13,
34000 Kragujevac
034/30 81 00
www.formaideale.rs

Geppetto

Trg Slobode 3, Pančevo
Đordja Stanojevića 35,
Mega Roda, Novi Beograd
060/7 250 200
www.geppetto.rs

Hartman, Softwell DOO

Vojvode Šupljikca 29,
21000 Novi Sad
021/ 450717
www.softwell.rs

Helly& Criss room

Bulevar kralja Aleksandra 88,
11000 Beograd
062/552900
@helly_criss_room

Hemel Shop

062/222410
www.hemelshop.rs

Hotel Constantine The Great

27. marta br. 12,
11000 Beograd
011/ 4012457
www.constantinethegreatbelgrade.com

Keti više od medenjaka

063/8254989
@ketiviseodmedenjaka

Keune

Keune Edukacijski
centar – salon
Jurija Gagarina 20d/10
011/40 37 232
www.keune.com

Kliker Giftshop

TC Delta City lok. 101,
Jurija Gagarina 16a,
11070 Beograd
011/323-8652
www.klikergiftshop.rs

Kujundžija zlatara

Balkanska 2, 11000 Beograd
011/2687 096
www.zlatar-kujundzija.com

Madeleine ketering

Karadorđev trg 36d,
11080 Zemun
064/647 9999
www.madeleineketering.rs

Matijević- Industrija mesa

Rumenački put 86,
21000 Novi Sad
021/ 518 076
www.matijevic.rs

Mestašce

Gospodar Jevremova 25,
11000 Beograd
063/306 248
www.mestasce.rs

Nolte

YU Biznis centar VPR lokal 37,
Bulevar Mihajla Pupuna 10z,
11070 Novi Beograd
011/311 79 66
www.nolte.rs

Promoda Barbolini

Milutina Milankovića 1c,
Novi Beograd, Srbija
011/ 4320 777
www.promoda.rs

Savanova

Savsko šetalište bb,
11000 Beograd
063/333 181
@savan0va

SOLEADO HOME

www.soleado.rs
Beograd, ul. Balkanska 10.
Pančevo, Dimitrija Tucovića 66
TC Roda Mega, ul. Djordja Stanojevica
35, Novi Beograd,
011/3401397

Slavia Medic –

specijalistička
pedijatrijska ordinacija
www.slavijamedic.com
Beogradska 6, 1.sprat
011/13448893

Salvus International d.o.o.

www.solgar.rs
Dobanovačka 56
11080 Zemun
060/0774491

Tango cefiro

011/ 3133-062
Antifašističke borbe 21e,
lokal 23, 11000 Beograd
www.tangocefiro.com

Venčanice Dar

011/3287099
Maršala Birjuzova 53a,
I sprat, Beograd
www.vencanice-dar.com

Vinarija Torleanzi

Cara Dusana 54,
Nova Pazova, Serbia
www.torleanzi.it

VIP Casa Club Zlatibor

031/3101000
Drinske Divizije 65,
31315 Zlatibor
www.vipcasoclub.rs

Zlatara Andrejević

011/ 2447361
Bulevar Kralja Aleksandra 130,
11000 Beograd
www.zlatara.net

KOLEKCIJA KENT



DNEVNI BORAVAK KAKAV STE ODUVEK ZAMIŠLJALI



KENT VS
vitrina
68,5x36,5x195 cm
* bez rezete



KENT ZP
zidno polico | 120x19,5x22 cm

BEJ HRAST/SIVI HRAST

KENT 150
tv polico | 151,5x43,5x49,5 cm

KENT POP N
vitrina
99,5x36,5x146,5 cm



OSCAR KS 120X60
kôub sto | 115,5x40x38 cm

BEJ HRAST/SIVI HRAST/ZLATNI HRAST



Uređenje centralnog mesta u domu zahteva maksimalnu posvećenost, dovoljno vremena i širok horizont estetske percepције pri odabiru nameštaja. Nežna harmonija boja, teksture i oblika sistema elemenata KENT uneće autentičan enterijerski pečat otmene klasične i rafiniranog ukusa u životni prostor. Kombinacija dekora belog i sivog hrasta pruža dizajnerski iskorak uz oživljavanje intimnog sentimeta prošlih vremena, dok efektno rešen spektar funkcionalne primene modela iz ove kolekcije zadovoljava brojne enterijerske zahteve pri uređenju enterijera.

ZIMA JE TOPLIJA UZ IDEALNE POPUSTE!

PISMA IZ SVETA

KEY WEST IS THE BEST

Svi znamo onu našu Što južnije to tužnije, ali ovo nije takav slučaj. Najjužnija tačka Floride je sve sem najtužnija.

Key West je jedinstveni tropski gradić sa kristalno bistrim morem, čarobnim zalaskom sunca i karipskim šarmom. Jednom rečju, ovo je mešavina svega što Vam za uživanje treba. U prilog tome govori i činjenica da mnoge poznate ličnosti nisu odolele njegovim čarima.



Pozdrav suncu

Nije ono što mislite, ne ustaje se rano, ne radi se joga na plaži... Ovde se radi o nekoj drugoj draži. U pitanju je proslava zalaska sunca. Svako veče, još od 1960. godine, lokalci, a i turisti idu na šetalište Mallory Square da bi se zabavili sa mađioničarima i umetnicima i da bi uz hranu i piće dočekali čaroban zalazak sunca preko Meksičkog zaliva. Trenutak kada se preliju plava, roze, vatreno narandžasta i žuta je pravi raj za oči.

Miris i ukus Kube

Kubanska kultura i kuhinja su sastavni deo kako prošlosti, tako i sadašnjosti Key West-a. Još dok je Florida pripadala Španiji, ribari sa Kube su često plovili ovim vodama, a sa osnivanjem industrije cigara na Key West-u 1800. godine, mnogi Kubanci postaju lokalci. Pa tako ovde možete osetiti jak miris kubanske kafe, cigara, a i raznih jela i začina. A kad smo kod čarolije ukusa, ne smete propustiti čuvenu Key Lime pitu, to je jedinstveno obeležje ovog mesta i prava poslastica za Vaša nepca.

Predah potraži na plaži

Ovde ćete pronaći plaže za svačiji ukus. Od užurbane Smathers plaže gde se možete zabavljati igrajući odbojku na pesku ili se oprobati u nekom od sportova na vodi, do mirnije i skrivenije Fort Zacharz Taylor plaže, koja Vam nudi mirisnu šumu punu hlada ili pak tople stene... Vi birate gde plivate.

Zanimljiva činjenica: Jedna od plaža, plaža Higgs, dom je i afričkog groblja... Naime, u letu 1860. godine, na putu za Kubu, američka mornarica je presrela tri broda koja su se bavila ilegalnom trgovinom roblja i preusmerila ih na Key West. Spaseni robovi su dobili hranu, smeštaj i lečenje, ali nisu svi uspeli da prežive. Na stotine njih je umrlo i sahranjeno je na ovoj plaži.

Ilustracija: Andjela Srejić



Starac i more

U šarmantnom delu grada se nalazi veličanstvena kuća izgrađena 1851. godine u španskom kolonijalnom stilu, koja je pripadala nikom drugom do Ernestu Hemingveju, velikom piscu avanturističkog duha. U kući se i dalje mogu naći razni suveniri sa njegovih putovanja, knjige, slike i pisaće mašine. Ovo je sada dom za preko 50 mačaka (polovina njih ima 6 prstića), koje su direktni potomci mačaka ovog čuvenog pisca. Ovde se nalazi i prvi bazen Key West-a, koji je sagradila Hemingvejeva tadašnja žena, dok se on nalazio u Španiji sa svojom ljubavnicom.

Zanimljiva činjenica: Bazén je sagrađen na mestu ringa za boks i koštao je neverovatnih 20.000 dolar-a, zbog čega je Hemingvej odlučio da zacementira novčić i teatralno izjavи: „Evo, uzmi i poslednji novčić koji imam.“ Mnogi turisti i danas traže taj novčić oko bazena.

U društvu predsednika

Mala bela kuća Harija Truma-na je pravi dragulj za ljubitelje istorije. Prvenstveno je bila izgrađena kao sedište komande pomorske stanice tokom špan-sko-američkog rata, da bi 1946. godine postala dom 33. predsedniku SAD-a Hariju Trumanu, a sada je ova kuća muzej. Pored njega, ova kuća je ugostila još nekoliko predsednika, a neki od njih su Džon F. Kenedi, Džimi Karter i Bil Klinton.

