

NOVEMBAR/DECEMBAR 2019



190 rsd

23 broj

# Aha

Magazin  
za kreativni  
progres

Noví  
modni  
Kordovi

Osnazite  
svoje  
zdravlje

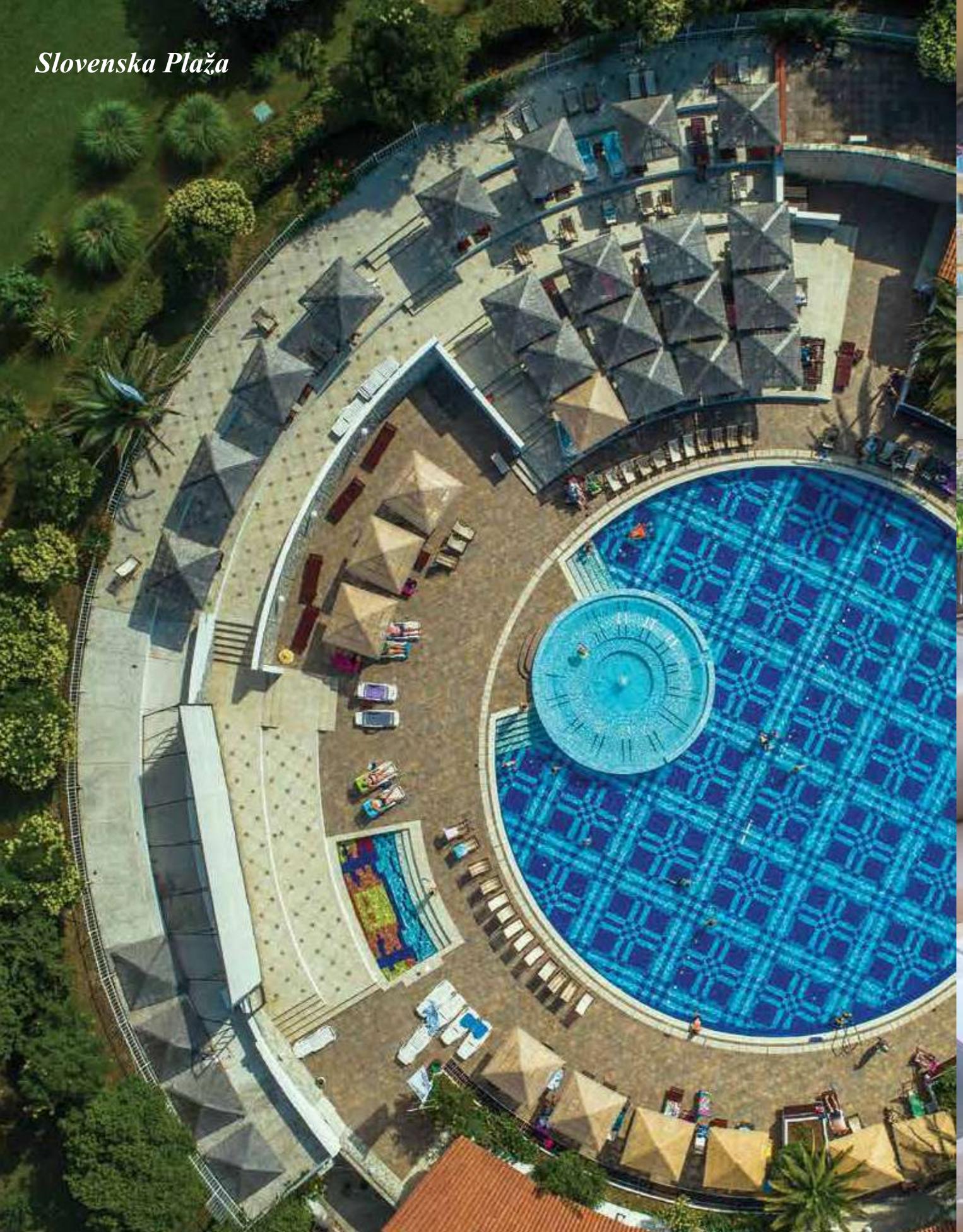


Jana  
Milić  
Želić

Željko  
Vasić

Miloš  
Krajić

Slovenska Plaža



Hotel Palas



*Tamo gde  
te srce vodi...*



[www.hgbudvanskarivijera.com](http://www.hgbudvanskarivijera.com)  
[reservations@budvanskarivijera.co.me](mailto:reservations@budvanskarivijera.co.me)



Tel: +382 33 402 456



6

**ŽELJKO VASIĆ**

Kad se muzika dešava

12

**JANA MILIĆ ILIĆ**

Talenat ispred lepote

24

**NOVI MODNI KODOVI**

Fashion editorial

26

**KRISTINA JEZDIĆ**

Šarm ženstvenosti

32

**MILOŠ KRASIĆ**

Mudriji od svojih godina

38

**KREATIVNO MESTO –**

**LePiaf**



42

**SRPSKI OPTIMIZAM**

Pastoi – Jedi, radi, voli

46

**KLUB LIDERA – DAVOR SERTIĆ**

Više od igre

50

**DR VANJA BOKUN POPOVIĆ**

Služiti sebi i drugima

56

**DR NEBOJŠA MARKOVIĆ**

Recept za uvećanje sreće

60

**DR MILAN MILEUSNIĆ**

Inovativna terapija,  
spas na duge staze

66

**KRALJICA LEPOTE, MIRISA,  
ALII UKUSA**

70

**ZDRAVE PRIČE**

72

**MILOŠ MARAKIĆ**

U borbi protiv bola

76

**IDEJE ZA NJU, NJEGA,  
DECUI DOM**

86

**NATALIJA BRADIĆ**

Praznik u duhu četinara

90

**PSIHIJATAR**

94

**HOROSKOP**

Aha

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK

Anita Lazić Todorović  
ahaurednik@gmail.com

ADVERTISING DIREKTOR

Ljiljana Budić Stanković  
064 890 5161  
magazinaha@gmail.com

OPERATIVNI MENADŽER IZDANJA

Mrđan Keković

DIREKTOR KORPORATIVNIH KOMUNIKACIJA

Olivera Maksimović Nicotera

DIZAJN

Andela Srejić  
Aleksandar Jovanović

FOTOGRAFIJA

Mario Leone Bralić, Aleksandar Jovanović, Uroš Mitić, Edvard Nalbantjan

REDAKCIJA

Nina Radulović, Mila Stanković, Uglješa Keković (urednik rubrike enterijer i eksterijer),  
Marija Jakšić (dopisnik iz Indije), Jovana D. Todorović (pravni saveti),  
Aleksandar Misojčić (kolumnista), Maria Cerovina, Ana Stambolić  
(dopisnik iz Brisela), Natalija Bradić, Dr Branka Mirković, Jovana Milekić

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

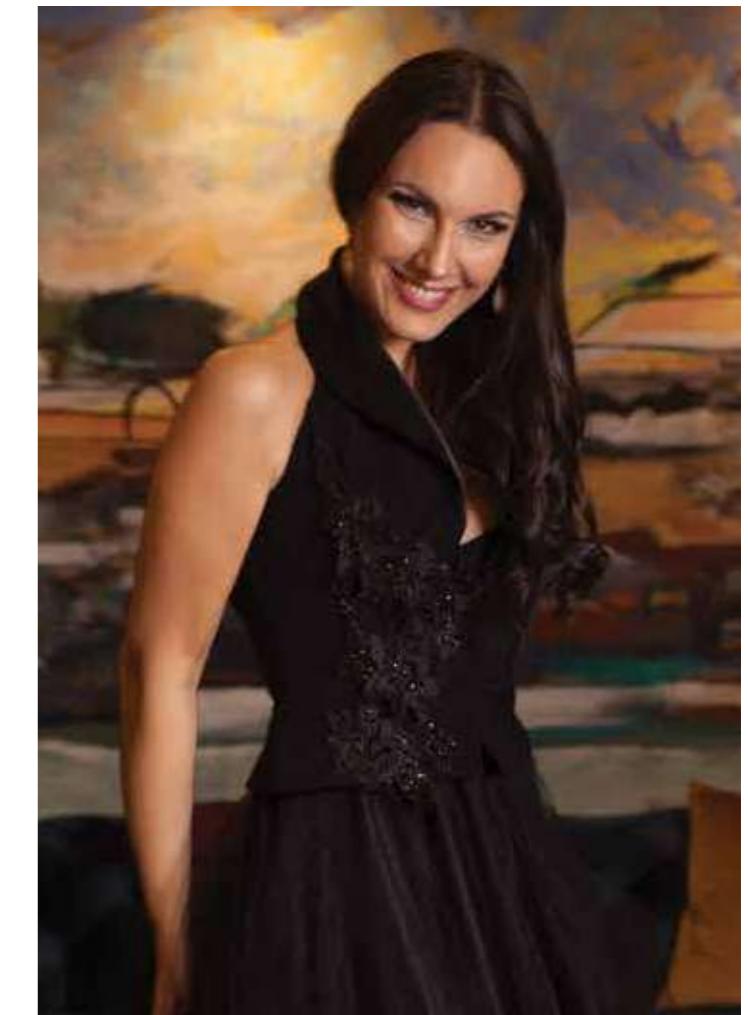
PREDSEDNIK UPRAVNOG ODBORA

Srđan Vučurević

E-mail: redakcija@ahamagazin.rs  
Telefon redakcije: 011/408-70-19  
Telefon za marketing: 011/408-70-20  
PIB: 108907596  
Žiro račun: 205-218965-77  
E-mail za preplatu: office@ahamagazin.rs  
CIP - Katalogizacija u publikaciji  
Narodna biblioteka Srbije, Beograd 79  
AHA : magazin za kreativniji život / glavni i odgovorni urednik Anita Lazić Todorović. - 2015, br. 1 (maj) - . - Beograd : Fresh media, 2015- (Smederevo : SD Press). - Ilustr ; 29 cm  
ISSN 2406-2553 = Aha (Beograd)  
COBISS.SR-ID 214618380  
www.ahamagazin.rs  
SVA PRAVA NA FOTOGRAFIJE I TEKSTOVE IMA AHA MAGAZIN.

# Kako služiti svom talentu

@mita



Kada nas zima natera da se uvučemo u svoje domove, da prigrimo naše izbore, da se češće susrećemo sa onim i onima koje tako olako podrazumevamo kao svoje, prirodno se ukazuje potreba za većom brigom o svom „unutrašnjem dvorištu“.

Kako služiti svojim talentima? Kako sa propuštenim prilikama biti na ti? Kako se energetski rasteretiti svega što nas udaljava od naše prave prirode, opuštenosti i zadovoljstva?

Nema velikih strahova i velikih uspeha istovremeno. To nas uče i naši sagovornici u ovom broju iz svih sfera delatnosti — od umetnosti do sporta. U klubu biznis lidera otkrićete da novac voli zabavu i one koji se zabavljaju! I najzad, kada govorimo o vrednostima, najvažnija od svih lekcija — ako ono što radimo ne dodiruje srca drugih ljudi, malo vredi!



Uživajte u čitanju!

Anita Todorović  
Gl. i odg. urednik Aha magazina

Kad se

a

muzika

a

dešava

a

a

a

a

Život uz note i ljubav najbližih su ga oblikovali u najširem smislu te reči...

Region je osvojio savršenim spojem emocije, talenta i zanata.  
Sam svoj krojač, na putu svoje muzike, gde ništa ne bi menjao  
jer intuitivno oseća da radi ono što voli i želi.

Uvek traži vreme za porodicu i sebe. Ne postoji trik za uspeh,  
ali postoji Lozinka za raj koju još nije otkrio obožavaocima svojih nota.



*Rodeni ste u gradu ispod Kraljevice – Zaječaru.  
Koliko je to, pored muzičkog nasleđa, uticalo na izbor  
Vaše profesije?*



Odrastao sam pre svega u muzičkoj porodici. Otac mi je bio muzičar. Muzika je bila deo mog odrastanja. Zaječar je poznat po Gitarijadi, a ja sam, kao i svaki klinac koji voli muziku, maštao o tome da jednoga dana nastupim na toj manifestaciji sa svojim bendom. To se nije desilo. Život me je odveo na drugu stranu – u Beograd, u kome živim već 25 godina i stvaram neku drugu muziku.

*Koliko ste danas vezani za Gitarjadu, za svoj rodni grad, imajući u vidu da se bavite i humanitarnim akcijama?*

Uvek sam tu za svoj grad, Gitarjadu i moju Timočku eparhiju. Cela Istočna Srbija je „moje dvorište“.

*Kako nastaju Vaše pesme? Da li ste čovek trenutka?  
Imate li inspiraciju?*

Ne tražim inspiraciju, ona uvek nađe mene. Stalno govorim da se meni moja muzika jednostavno dešava. Radio u mojoj glavi zasvira, ja to brže-bolje zabeležim i to je taj prvi trenutak nastajanja. Sve ostalo je stvar muzičke estetike i zanata.

*Vaš početak vezuju za Sunčane skale i pesmu Žena kao ti.  
Kakva je danas Vaša saradnja sa Vladom Georgijevim?*

U muzičkom smislu ne sarađujemo dugi niz godina. Zapravo, od kada sam formirao svoj prvi studio 2005/6. godine. Vlado je izuzetan muzičar, jedan od najboljih koje poznajem. Prestanak saradnje sa njim mi je omogućio da pronađem sebe i da nađem neki svoj put i svoju muziku... Na kraju, najveći uspeh sam postigao od trenutka kada sam se ostvario kao kompozitor, počevši od albuma *Samo moja*, preko *Voli me i ne voli*, *Zauvek*, *Zanjiši kukovima*, *Lozinka za raj* i ostalih pesama do danas koje sam uradio.

*Naslovi Vaših pesama su prilično životni, kao mali romani.  
Ima li simbolike u Pratiš me u stopu, Kad ti zatreba, Zauvek,  
Okrenuću svet, Traži pesmu i kakve?*

Verovatno. Ja ne verujem u slučajnosti. Naučio sam da se neka vrata ne otvaraju na silu. Već onda kada to treba. Svakako ništa ne bih menjao, da se vratim na početak. Sve što mi se desilo – i lepo i ružno, oblikovalo me je da budem onakav kakav sam danas. Svoj.

*Koliko emotivna partnerka, u Vašem slučaju Ivana,  
i njena podrška imaju danas udela u Vašoj popularnosti?*

Mi smo veoma vezani jedno za drugo. Generalno, porodica mi je najveći oslonac i ništa ne bih uradio da nisam imao njenu podršku, čak i kada grešim.

# Na novoj smo adresi

Pančevački put 83, Beograd



Koliko imate vremena za sebe, decu? Da li ste čovek koji planira?  
Koliko ste organizovani? Kako izgleda Vaš letnji intermeco?  
Da se ne bavite muzikom, Vaše drugo zanimanje bilo bi?

Odavno ne raspolažem svojim vremenom. Moji sati su odavno tudi.  
Žao mi je zbog toga. Voleo bih da više vremena provodim  
sa meni dragim ljudima jer je svaki minut dragocen.  
Želim to da promenim, samo čekam pogodan trenutak. Još malo...

Kako vidite pop scenu danas i gde i kada planirate  
sledeći koncert?

Rođendansku koncert/žurku pravim 10. decembra u Kombank Dvorani.  
Slavim 40. rođendan. S obzirom na to da ne slavim rođendan dugi niz godina, eto prilike  
da pokažem kako to izgleda i šta ja to pevam za svoju dušu kada odem u kafanu.  
Što se tiče muzičke scene, moraću da se ponovim po ko zna koji put...  
Valjda dok ljudi ne shvate šta to znači: „Lepo iz daleka, a daleko od lepog!“



Trg Slobode 3, Pančev  
Đorđa Stanojevića 35, Mega Roda, Novi Beograd  
info@geppetto.rs; www.geppetto.rs  
+381 60 7 250 200

# JANA MILIĆ ILIĆ

## Talent ispred lepote



*Jana Milić Ilić, trenutno u žiži popularnosti televizijske serije „Istine i laži“, kako u seriji tako i u privatnom životu pokušava da održi neprekidni tok zdravog i pravog puta, vraćajući radost i neposrednost u svoj život, negujući svoju pozitivnu ludost, ne tražeći gde se krije slabost, pritom čuvajući svoj porodični mir i dete u sebi kroz igru sa sinom, koji je centar njene ljubavi. U javnosti slovi za profesionalca, ozbiljna i stroga pre svega prema sebi, kao svaki perfekcionista, a iza kulisa živa i životno duhovita, uključena u svaki posao do kraja, glumica koja misli a ne samo oseća.*

**1.Šta Vam je, pored popularnosti u hit seriji „Istine i laži“, donela ova neobična telenovela?**

Pre svega, serija mi je donela prava prijateljstva koja su danas tako retka, a ja sam imala tu sreću da ih u ovom projektu steknem. Ponosna sam na rad i trud ekipe koja je iznела ovu seriju jer je bilo istinski naporno i teško, ponekad se činilo kao da nema kraja, ali prelepo. Mnogo toga smo naučili kroz ovaj projekat. Serija je i veliko iskustvo, koje se stiče samo igranjem, stvaranjem likova i brojem radnih sati ispred kamara. Snimali smo 13 sati dnevno, 6 dana u nedelji, ne osećajući to kao prevelik napor i znajući da je danas privilegija baviti se poslom koji voliš, a posebno glumom. Nisam se žalila tokom snimanja, pa neću ni sada.

**2.Kako Vi privatno razlikujete istinu od laži i koje laži su Vam u redu, a koje ne?**

Da se ne lažemo — laž je laž, ma koliko mi nalazili izgovor da neke izgovaramo iz dobre namere, iskustvo me uči da to baš ne izade nikada na dobro. Ne podnosim lažna laskanja i komplimente iz koristoljublja, to me prilično deprimira, pa umem da budem i gruba sa onima kojima je to namera. Prepoznajem „upakovane istine“ jer lako detektujem laž i generalno mi više prijavu istina i pitanja koja nisu uvek prijatna ali su bar iskrena, nego laž, ma koliko bila lepa.

**3.Po Vašem mišljenju, ko bolje laže – muškarci ili žene?**

Sve je to do karaktera. Ne delim laži na muške i ženske, već na kreativne i brutalne. Verujem da je to individualno i inače ne verujem u muško-ženske podele, bilo da je reč o poslu, emocijama, glumi...

**4.Iz glumačkog iskustva, da li nam je poput psihijatra u seriji danas potrebna ta vrsta tretmana i zašto?**

Toliko se brzo živi, razmišlja, radi, a pritom sve to pod stresom. Vremena su se mnogo promenila. Sve je nekako opterećujuće i to ne samo odraslima, već i deci. Deca su danas mali ljudi koji nemaju vremena za igru jer su im obaveze sve veće. Deluje jednostavno, a nije jer je pritisak svakodnevnog života prevelik i zato, poput moje drugarice psihijatra u seriji, verujem u značaj psihoterapije koja, iako nije uvek neophodna, može svakako da bude korisna.

**5.Šta je ono što Vam je važno u životu?**

Nemam listu najvažnijih stvari, ali na vrhu je svakako moj sin, Đorđe, moja najveća ljubav. Mnoge majke će se složiti oko toga koliko se dolaskom deteta promeni život i koliko se sreće unese u svaki trenutak dana i noći i ja sam toliko posvećena i ispunjena činjenicom da sam majka. Takođe, uhvatim sebe u potpunoj sreći što istinski obožavam svoj posao, a da me to ne čini karijeristom. Bitno mi je da radim, da uživam u stvaralačkom procesu i da se osećam korisno. Nisam neko ko troši vreme na odmor, celim bićem uživam u radu jer radim posao koji obožavam. Umem i da ukradem vreme za sebe: moje su navike prilagodljive, jer volim duge šetnje, pa smo moj sin i ja stalno u pokretu i istraživanju. Volim da čitam, pišem, pevam i obožavam životinje. Imam rituale, a obavezno pred spavanje to budu film ili serija.

**6.Šta je lepota življenja, a šta je za Vas najlepše u glumi?**

Stalno istražujem, menjam, kopam po sebi i pomeram svoje granice. Kad god pomislim da nešto ne mogu, uspeh neočekivano dođe i to su one pobede u kojima najviše naučiš. Mogućnost ili moć da lutaš kroz likove, emocije, gradaove, zemlje i epohe. Mogu biti bilo ko i bilo kada, a to hrani dušu.



**7. Koje uloge su Vam inspirativne i koji ženski lik priželjkujete da odigrate?**

Završila sam glumu u klasi profesora Vladimira Jevtovića, koji me je naučio da posao glume, ma koliko delovao lepo, ima i surovu stranu. Nisam ja ta koja bira, već me uvek biraju uloga ili reditelj, tako da sam naučila na vreme da ne maštam i nemam tu vrstu zanosa, već kroz svaku pruženu šansu dam maksimum od sebe, dajući tako priliku i novim ulogama... Možda zato ni u sebi, a ni glasno nisam nikada rekla: „E, ovo bih volela da igram.“

**8. Kako provodite slobodno vreme, a kako vreme sa detetom?**

Moj sin Đorđe je dete koje se svakog jutra budi sa ogromnim osmehom. Naši dani su ispunjeni radošću odlaska na mesta koja oboje volimo, kao što je poseta deki Tomi i druženje sa njim. Našu svakodnevnu zdravu priču provodimo u beskrajnoj igri i šetnji po Kalemegdanu. Kada sam ja u pitanju, moje slobodno vreme delim na vreme sa prijateljima, vreme kada pratim pozorišne predstave i film i redovno treniram. To mi je danas već uobičajeno.

**9. Koji modni stil je Vaš lični favorit?**

Elegantno, ženstveno, svedeno, ekskluzivno. To stvarno volim. Moj večernji izbor su potpetice i svečanija haljina, a danju sportska elegancija.

**10. Koje filmove, predstave ili knjige možete da gledate (čitate) iznova?**

Posao kojim se bavim mi ne dozvoljava da javno kažem svoje favorite, jer ne bih želela da nešto propustim, nekoga zaboravim, a i izbor mi se menja iz meseca u mesec. Spisak je svakako predugačak, toliko toga gledam, čitam i volim, a to se svakako odnosi i na izbor omiljenog glumca, glumice...

**11. Da li volite da kuvate, da li ste pobornik zdrave ishrane, šta je ono što baš volite i da li imate omiljeno jelo (recept)?**

Pobornik sam zdrave ishrane, obožavam pre svega povrće koje jedem u izobilju, rižota i kreativne salate, ali ne kao prilog već kao obrok. Rižoto uvek uzimam u kombinaciji sa pečurkama i Šafranom i to mi je omiljeno jelo. Po red toga, kada kažem pečurke mislim i na vrganje, tartufe... Ne kuvam mnogo, moram da priznam, ali to ne znači da se ne hranimo zdravo.

**12. Da li planirate svoje dane ili ste neko ko sve rešava u hodu?**

Uvek imam plan kad je dete u pitanju i tu postoji određen ritam. Zna se u koje vreme se šta radi i u koliko se sati ide na spavanje. A što se mog vremena tiče, sve je klizno. Poštujem zakazane sastanke i dogovore, časove, snimanja ili slikanja. A sebe lično u hodu organizujem i „kradem“ vreme na krilima spontanosti

Tekst: A.T Fotografija: Edvard Nalbantjan

# MIC STYLING SUPREME

Bulevar umetnosti 4, Beograd

+381 11 3112 050

+381 69 313 0038

[www.micstyling.si](http://www.micstyling.si)



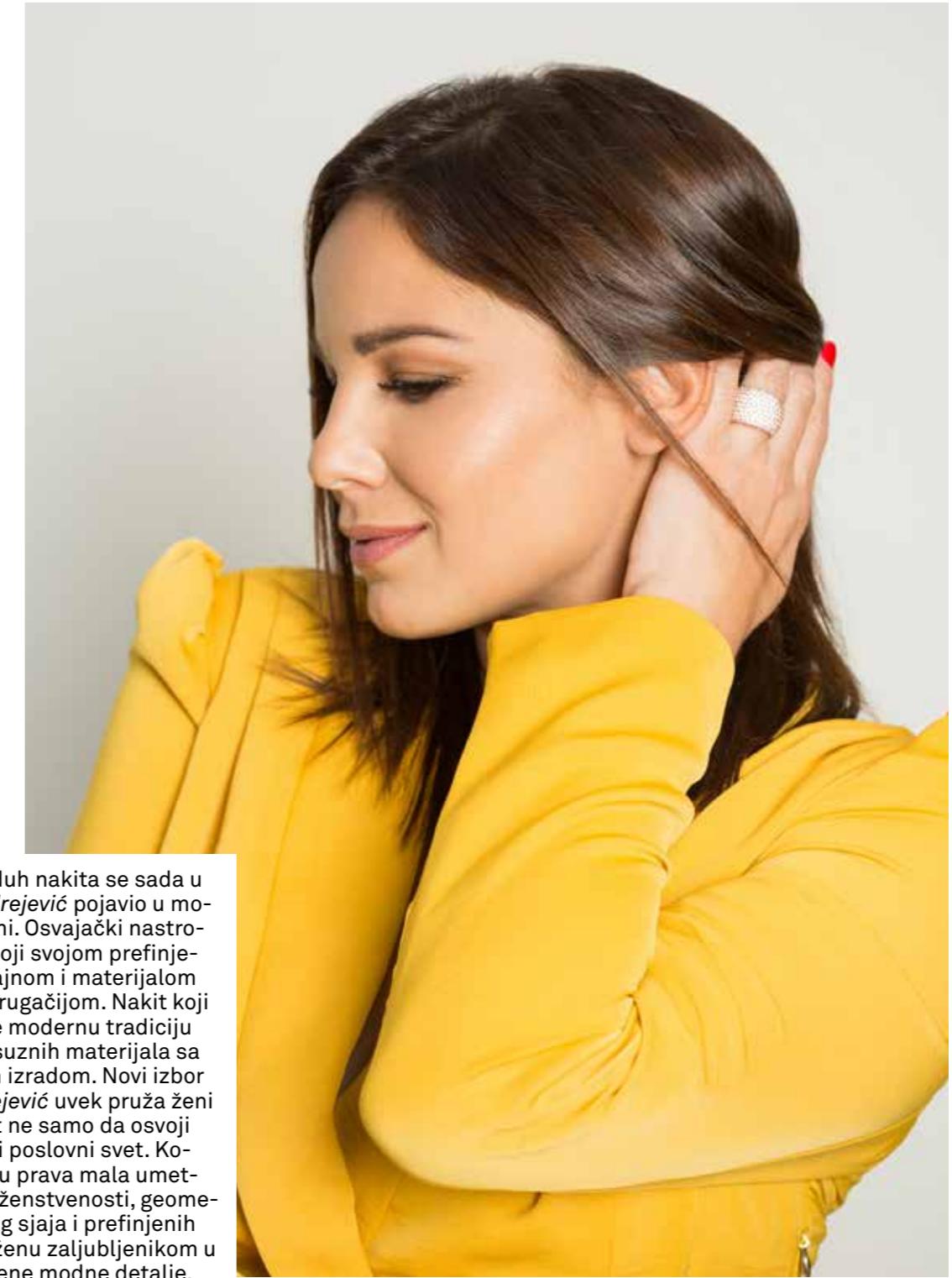
# NAKIT KAO MODNO ORUŽJE ZLATARA ANDREJEVIĆ

Lokacija snimanja:  
Royal Inn, Kralja Petra 56,  
www.royalinn.rs

Jana nosi modele iz nove Ballary kolekcije  
www.ballary.rs  
Nakit Zlatara Andrejević  
www.zlatara.net  
Cipele i torbe Avangardia Concept Store  
www.avangardia.rs

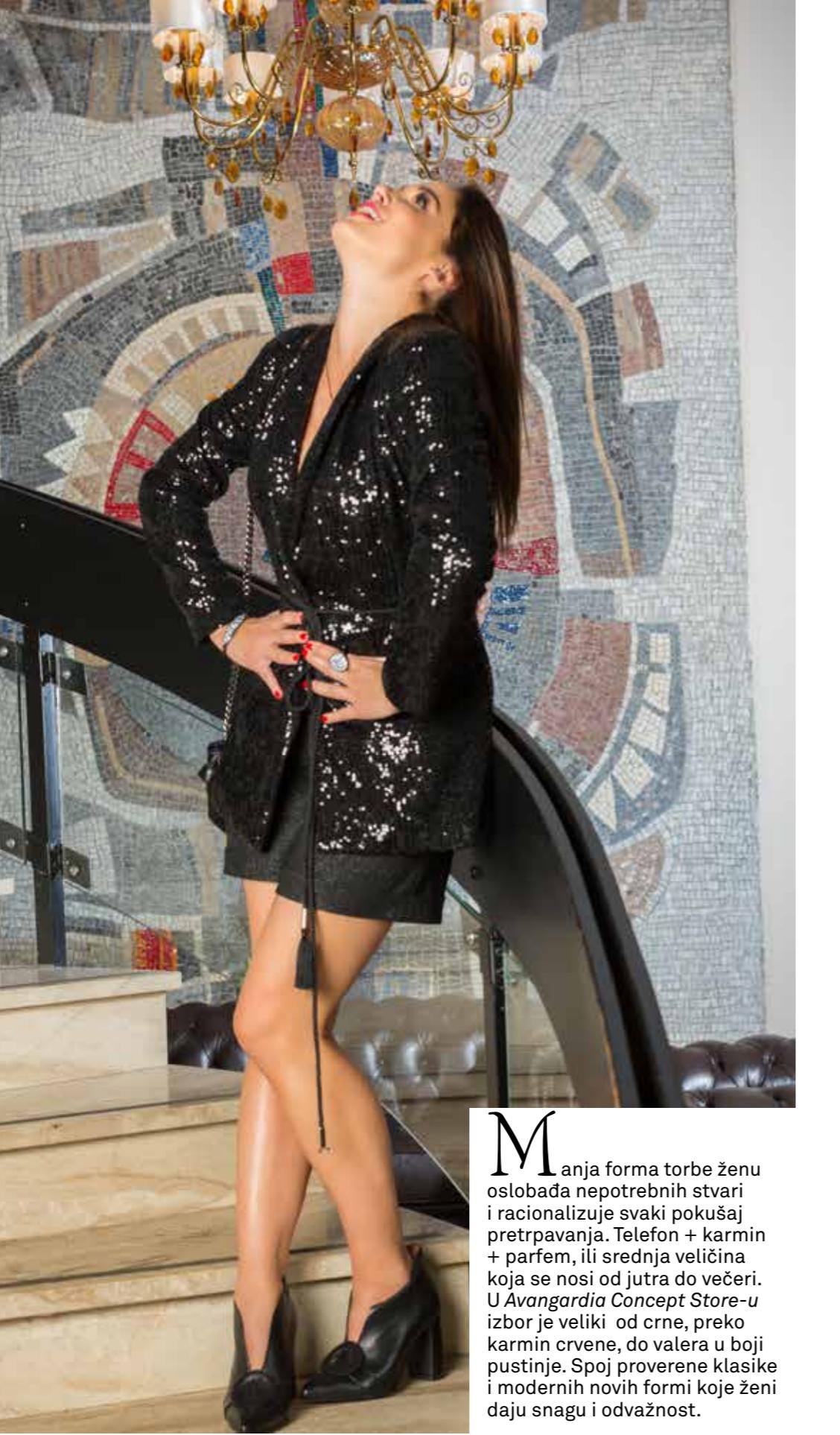


**R**etro duh nakita se sada u Zlatari Andrejević pojavio u modernoj formi. Osvajački nastrojen nakit, koji svojom prefinjeniču, dizajnom i materijalom čini ženu drugačijom. Nakit koji prepoznaće modernu tradiciju i sklad luksuznih materijala sa vrhunskom izradom. Novi izbor kuće Andrejević uvek pruža ženi mogućnost ne samo da osvoji modni već i poslovni svet. Komadi koji su prava mala umetnička dela ženstvenosti, geometrija visokog sjaja i prefinjenih linija čine ženu zaljubljenikom u ove prefinjene modne detalje.



**ANDREJEVIĆ**  
FINE DIAMOND JEWELRY

## FENOMEN ŽENSKE TORBE AVANGARDIA CONCEPT STORE



**M**anja forma torbe ženu oslobođa nepotrebnih stvari i racionalizuje svaki pokušaj pretrpavanja. Telefon + karmen + parfem, ili srednja veličina koja se nosi od jutra do večeri. U Avangardia Concept Store-u izbor je veliki od crne, preko karmen crvene, do valera u boji pustinje. Spoj proverene klasike i modernih novih formi koje ženi daju snagu i odvažnost.





**N**ova kolekcija brenda *Ballary* podržava otmeni biznis kroz moć ljubičaste boje, ali i mogućnost da ležerno preraste u svečano sa malo šljokica, puno otmenosti, slobode i lukuza. Moda u boji žutog zlata sa puno pustinjskih nijansi pored udobnosti, neobičnosti, romantike i prverenosti, čini ženski orman inspirativnim i nepogrešivim, a povratak odela inspirisan muškom linijom naglašava moćnu ženstvenost.

**BALLARY**

# CIPELE – PRAVAMA ERA INSPIRATIVNOG AVANGARDIA CONCEPT STORE



Total look Avangardia Concept Store  
[www.avangardia.rs](http://www.avangardia.rs)  
Nakit Zlatara Andrejević  
[www.zlatara.net](http://www.zlatara.net)



Beg od klasike čine detalji, a budućnost udobnost u trendu. Kod obuće se sve promenilo, Avangardia Concept Store - je to prepoznaла pa ovaj brend šalje poruku: "Više je više". Stabilna četvrtasta štikla, bilo da je u pitanju špic ili zaobljena forma, valeri paspula u boji peska svaku odevnu kombinaciju čine originalnom i maštovitom.



Važno je pridržavati se uravnotežene i raznovrsne ishrane i zdravog načina života.



## LEPOTA DOLAZI IZNUTRA!

Za lepu, sjajnu i blistaviju kosu, kožu i nokte izaberite  
**SOLGAR SKIN, NAILS AND HAIR!**

**SOLGAR®**

Since 1947

SOLGAR | Vaš Izbor.

Potražite u apotekama | T. +381 66 803 0201 | [www.solgar.rs](http://www.solgar.rs)



# NOVI KODOVI MODNOG STILA



Text: pripremila Budislava Keković  
Sve fotografije: Djordje Tomic

Aleksandra Lalić

Svečano otvaranje 46. Perwoll Fashion Week-a počelo je u BelExpo Centru revijom Dragane Ognjenović. Rame uz rame sa poznatim kreatorkom, svoje kreacije predstavio i Boško Jakovljević revijom muške mode. Ova nedelja mode je od 25. do 31. oktobra donela veoma dinamičan raspored revija, stručnih panela i bogat art program.

Tokom sedam modnih dana, svoje autorske kolekcije prikazali su brojni dizajneri, među kojima su: Aleksandra Lalić, Ana Trošić Trajković, Vesna Kracanović, Daniela Glišić, Tijana Milutinović, Dragana Nikolajević, Milena Radović, Lilly Tailor, ali i neka nova imena koja traže svoje mesto na našoj modnoj sceni.

Podrška najmlađim autorima izražena je kroz konkurs NOIZZ FASHION AWARD Boris Trivan, zatim kroz BFW projekat Fashion Incubator, kao i kroz izložbu mladog fotografa Andreja Mihailovića. Osim toga, ove jeseni Beogradска nedelja mode podržava i najmlađe kreativce kroz saradnju sa Fondacijom Novak Đoković koja se ogleda u pokretanju BFW kreativnog karavana.

U pratećem programu prikazan je jedinstveni projekat "BELI DAN" koji se bavi promocijom domaćeg autorskog dizajna, a tu je i II Dan održive mode kojim se nastavljaju razgovori o društvenim i ekološkim aspektima modne industrije. Imali smo priliku da odslušamo predavanje specijalnog gosta Xavier-a Chaumette-a, dok je svečano zatvaranje 46. Perwoll Fashion Week-a bilo rezervisano za reviju francuskog modnog dizajnera Vincent-a Lapp-a koji je zajedno sa Andrea-om Altman pokrenuo brend koji se bavi savremenom interpretacijom visoke mode. I ove sezone Perwoll Fashion Week predstavio nam je najaktuelnije sa domaće scene mode, začinivši nam jesen novim idejama.



Izložba Beli Dan - Ana Trošić Trajković



Nenad Radujević, Nina Radulović



Andrea Altman-Vincent Lapp

Ana Trošić Trajković

DNK Studio

# Šarm ženstvenosti

KRISTINA  
JEZDIĆ



*N*jen eksplozivna modna priča počinje prikazom modela u Miljanu, da bi se potom preselila u Srpsku Atinu, Novi Sad.

Kristina se odlučila, da kao pripadnik mlađe generacije, svom dizajnu podari otmenost kroz colore, šljokice, svetlucave ukrase i linije koje prate telo.







“NEODOLJIVA FUZIJA  
LUKSUZA I OTMENO-  
STI OTKRIVA NEVE-  
ROVATNU ŽENSTVE-  
NOST I TA AVANTURA  
PRERASTA U MODNU  
ROMANSU KOJA NE  
PRESTAJE.”

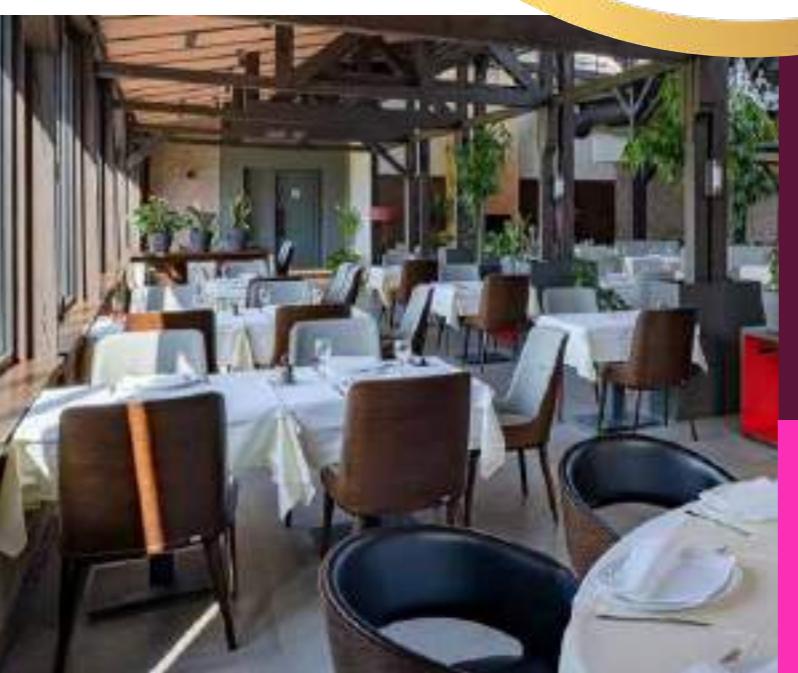
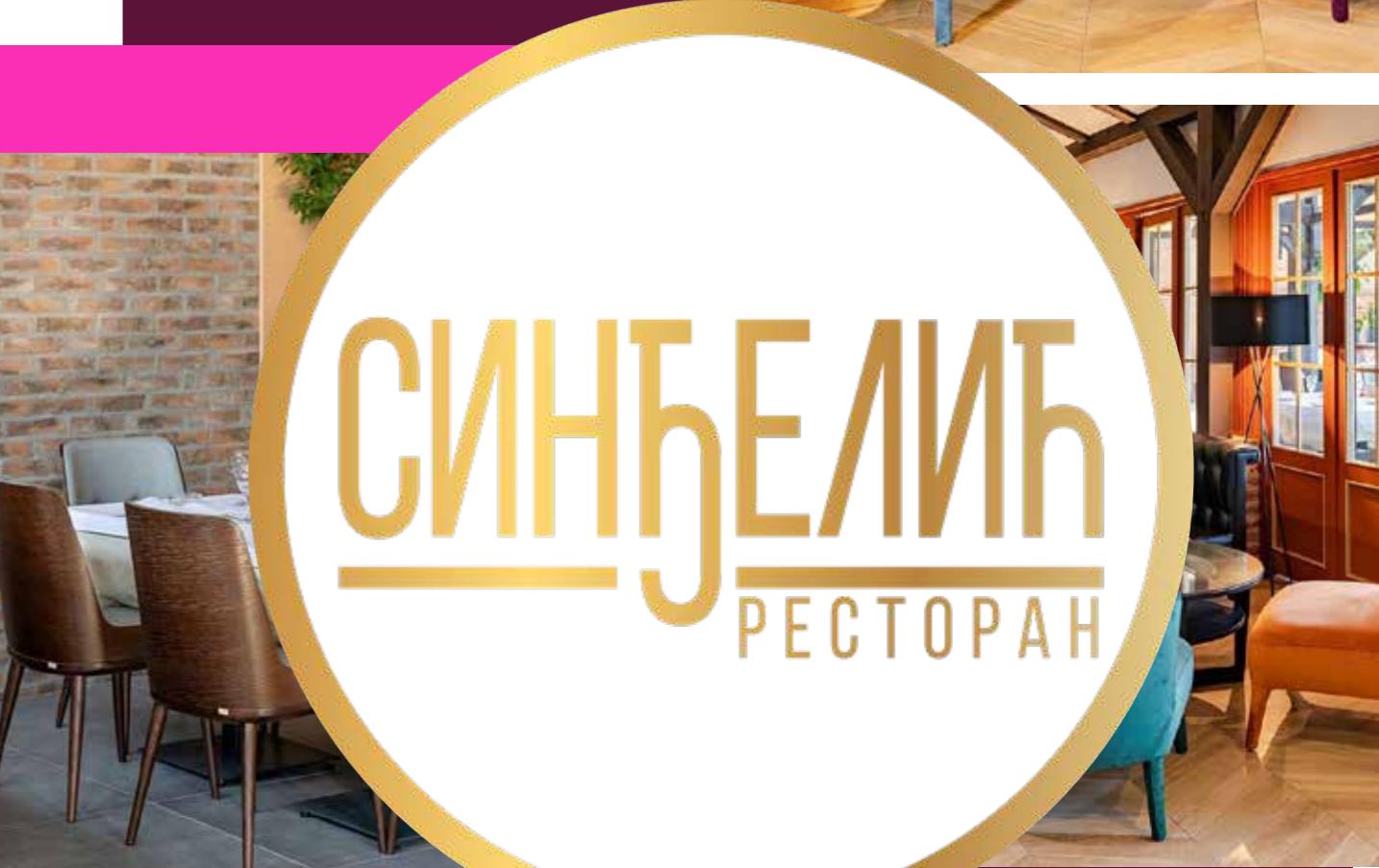


Tekst: Lj.B.S

Kristina Jezdić, od malena je želela da pravi lične izbo-re, dizajnira odeću i ima lični brend. Prvi put se predsta-vila na nedelji mode, kao dizajner nove generacije, koji od mode i sebe očekuje više.

Dok kolekcija snimljena u Miljanu živi svoj život i nalazi svoje obožavaoce, u pripremi je nova kolekcija za buduće mlade.

## NOVI DIZAJN „SINĐELIĆA”



Priča o restoranu sa posebnim ukusima tradicionalne kuhinje, živi svoj savršeni život više od dvadeset godina. Vrhunski recepti, posvećenost gostu i moderan prostor čine da Beograđani ostaju verni ovom kultnom mestu. Za ovaj restoran, koji nosi naziv posrpskom vojvodi Stevanu Sindeliću vezuju se gosti iz inostranstva, prateći preporuke onih koji znaju gde se dobro jede.

Vojislava Ilića 86  
Tel: +381 61 1593132  
+381 11 3087067  
Rezervacije na telefon: 063 550 990  
[www.restoransindjelic.com](http://www.restoransindjelic.com)





# MUDRIJI OD SVOJIH GODINA

POZNATI SRPSKI FUDBALE RENOMEA, **MILOŠ KRASIC** JE U PRIPREMI DA SVOJE DUGOGODIŠNJE ISKUSTVO PRETOČI U POSAO TRENERA. ISKORISTILI SMO PREDAH U KARIJERI I ODMOR KOJI POSVEĆUJE PORODICI I PRIJATELJIMA OTKRIVŠI DA JE **NAJOMILJENIJI SPORT** NA PLANETI POTPUNO ODREDIO NJEGOV ŽIVOT, UČINIO GA USPEŠNIM, POZNATIM I ZADOVOLJNIM ČOVEKOM. ONO ŠTO GA IZDVAJA OD DRUGIH SPORTISTA JESTE TO DA JE OSTAO DOSLEDAN SVOM VASPITANJU, SKROMAN I TOME DANAS UČI SVOJU DECU, SOFIJU, MILU I MIHAJLA. **ZA NJEGA JE SVE U ŽIVOTU LJUBAV, KOJU JE NASAO NE SAMO U FUDBALU**, VEĆ I U ŽENI SVOG ŽIVOTA MIRJANI, KOJA JE UČINILA DA NJEGOVA KARIJERA BUDE POTPUNO ISPUNJENA.

1.Rođeni ste u vreme generalne krize, sankcija, školskih štrajkova, nestašica benzina i pri tome u Kosovskoj Mitrovici. Kako je to izgledalo na početku u Vašem rođnom gradu i klubu gde ste počeli, FK Rudar?

Samo sećanje na detinjstvo budi u meni lepe slike i osećaje, iako smo tada kao zemlja, pogotovo Kosovo i Metohija, prolazili kroz ozbiljne ekonomske i geopolitičke probleme. Odrastao sam u kući u kojoj se polagalo na vaspitanje i u skladu sa tim se ceo život ponašam. Kosovska Mitrovica je za mene lep grad i danas, sa mnogo terena i mogućnostima za bavljenje sportom. Rano sam počeo da se bavim svim sportovima, ali sam se u fudbalu baš isticao.

Moje prve zvanične fudbalske korake napravio sam u fudbalskom klubu Rudar. Kao dečak sam redovno odlazio na treninge, iako je stadion bio u drugom delu grada i davao sve od sebe da me treneri primete. Moja opsesija i posvećenost fudbalu često su mi stvarali probleme sa roditeljima jer sam i posle treninga odlazio na terene nadomak moje zgrade, nastavljajući da igram sa drugarima. Pionirska konkurenca mi je otvorila vrata selekcije Kosova i Metohije koja se jednom godišnje takmičila sa ostalim regionima Srbije na, kako se to tada zvalo, prvenstvu Jugoslavije. Kosovska Mitrovica i taj period i dan-danas su mi u srcu i uvek se rado vraćam korenima.



**2.SA 14 GODINA STE ZAPOČELI KARIJERU U FK VOJVODINI I VEĆ TADA POKAZALI DA STE VELIKI TALENAT I ČOVEK KOME ĆE FUDBAL BITI VIŠE OD PROFESIJE. KAKO STE SE NAVIKLI NA POTPUNO DRUGAČIJI VOJVODANSKI MENTALITET I KAKO DANAS DOŽIVLJAVATE MESTO GDE JE POČELA VAŠA POPULARNOST?**

Novi Sad me je prihvatio da sa 14 godina krenem sa samo jednim ciljem — da igram fudbal najbolje što mogu. Nisam razmišljao o egzistenciji, sećam se da je bilo teško i naporan, ali veoma uspešno. Bio sam suviše mlad da prepoznam razlike mentaliteta i moram priznati da su prepoznali ljubav prema fudbalu i da su me od početka prihvatili svim srcem. U fudbalskom klubu Vojvodina počinjem sa svojom profesionalnom karijerom i svaki nastup za ovaj klub za mene i moje buduće profesionalno angažovanje ima veliki značaj. Novi Sad doživljavam kao grad koji mi je pružio mnogo, koji ima lepu atmosferu i mnogo potencijala za društveni i porodični život.

**3.KOLIKO VAMA LIČNO U KARIJERI ZNAČI TO ŠTO JE VAŠ PRVI INOSTRANI KLUB CSKA IZ MOSKVE BAŠ SA VAMA OSVOJIO UEFA KUP I KOLIKO JE TO UTICALO NA VAŠU KARIJERU?**

Ponosan sam što sam bio deo generacije koja je osvojila UEFA Cup, a taj uspeh je bio veliki podsticaj, kako za mene tako i za moje saigrače u CSKA. Naporno smo trenirali i borili se pa je rezultat došao kao kruna našeg timskog rada.

**4.TIH GODINA OSETILI STE BENEFIT EVROPSKIH TAKMIČENJA, LIGE ŠAMPIONA, ODLIČNO STE IGRALI ZA SRPSKU REPREZENTACIJU. DA LI STE VEĆ TADAZNALI DA JE TO SAMO POČETAK FUDBALSKE SLAVE?**

Da, prepoznao sam i osetio benefit najprestižnijih evropskih takmičenja. To je za mene bio motiv i podsticaj koji se oslikao u igrama naše reprezentacije. Igrati na najprestižnijim takmičenjima ne dozvoljava vam da razmišljate o slavi, već o odnosu prema igri i postizanju što boljih rezultata. U tome je ključ uspeha.

**5.KAKO JE ZAPRAVО IZGLEDAO TAJ TRANSFER SA JUVENTUSOM, ŠTA ZNAČI BROJ DRESA 27 ZA VAS I KAKVA JE PUBLIKA U TORINU, ČIJI STE VI BILI LJUBIMAC I KAKO VI VIDITE TAJ PERIOD, SA OVE DISTANCE?**

Dobra igra u dresu CSKA i za reprezentaciju Srbije je presudila da od mnogih ponuda, poziv Juventusa bude moj pravi izbor. Na vreme sam shvatio da kad jedan tako veliki klub pokaže interesovanje za vas, vama ostaje samo da naporno treneriate, date maksimum u novoj sredini i budete ponosni na sebe. Broj 27 nema neko posebno značenje, s obzirom na to da je moj broj 17 u tom trenutku bio zauzet. Tražio sam najbolje i najsličnije rešenje koje će u sebi imati broj 7 i tako došao do broja 27. Ispostavilo se da će upravo taj broj biti jedan od najpopularnijih među navijačima Stare Dame. Bio je to veoma dinamičan i uspešan period za mene i moju karijeru, jer sam za veoma kratko vreme postao ljubimac kako saigrača tako i navijača, što mi je pomoglo da se u potpunosti uklopim. Publiku u Torinu istinski voli fudbal, a Juventus je jedan od klubova u svetu sa najvećim brojem navijača. To znači da svaka utakmica ima posebnu važnost, bilo da je ona prijateljska, prvenstvena ili evropska. Tu sam prepoznao fudbal sa puno strasti i energije navijača.

**6.MAPIRALI STE POTPUNO RAZLIČITE TERENE – RUSIJA, ITALIJA POTOM TURSKA, GDE STE ZBOG POVREDE NAPRAVILI PAUZU. KAKVA JE RAZLIKA U ODNOSU NA NAVIJAČE, IGRACE I ŽIVOT?**

Naučio sam da profesionalac mora da prati uslove i standarde različitih sredina. Svaka država nosi sa sobom posebnu energiju, međutim, zbog konstantnih obaveza i putovanja ja nisam imao vremena da pravim paralele i razlike, jer sam maksimalno bio posvećen svom poslu. Da, razlike postoje, ali ono što je svima zajedničko je ljubav prema fudbalu i određenom klubu i to sam iskusio.

**7.KOJE SU KLJUČNE UTAKMICE, ŠAMPIONSKIE POBEDE I EVROPSKI TURNIRI GDE STE VI U SUŠTINI ZABLI-STALI KAO ZVEZDA FUDBALA?**

Svaka utakmica za mene ima posebno značenje i svaka je donosila novo iskustvo. Međutim, utakmice u okviru Kupa UEFA, najprestižnijeg takmičenja na svetu, kao i utakmice u dresu reprezentacije Srbije su one koje su obeležile uspeh moje fudbalske karijere.

**8.ZA SRPSKI NACIONALNI TIM PRVI PUT STE POZVANI ZA KVALIFIKACIJE EVROPSKOG PRVENSTVA 2008. GODINE. KAKO JE TO IZGLEDALO I KOLIKO VAM JE ZNAČILO?**

Poziv za nacionalni tim usledio je nakon moje dobre igre u CSKA. To je poseban period i za mene, ali i za celu naciju. Uspeli smo da se izborimo kao prvi u grupi za mesto među najboljim reprezentacijama na svetu, tačnije za takmičenje na Svetskom prvenstvu. Osećam zahvalnost prema reprezentaciji Srbije i našem narodu, koji je znao da ceni naše napore da postignemo najviše.

**9.KO VAM JE NAJVEĆA PODRŠKA U ŽIVOTU?**

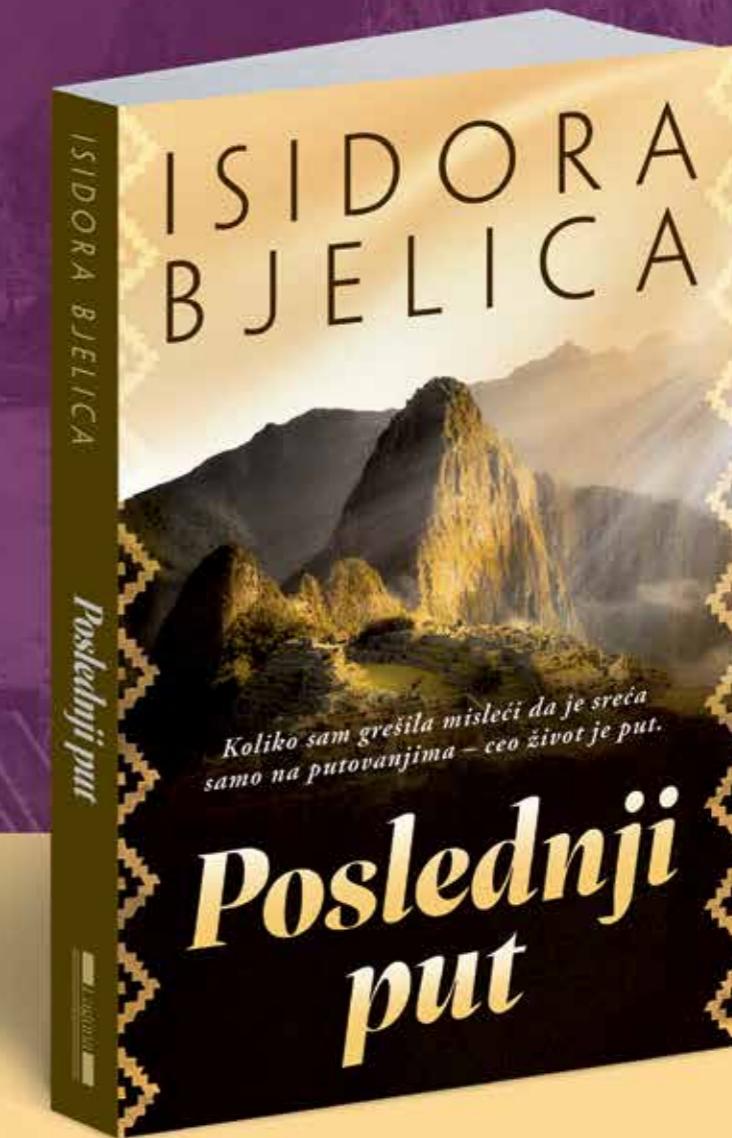
Naravno, uvek je porodica ključna. Moja supruga Mirjana je bila uvek uz mene, od samog početka moje profesionalne karijere. Osećaj da imate potporu, razumevanje i podršku najveći je motiv da uspete i pri tome nadete vreme koje ćeće posvetiti porodici. Maksimalno se trudim da budem dobar roditelj i da našoj deci, zajedno sa suprugom, pružim ljubav i vaspitanje.

**10.GOTOVO DA STE NAJMLAĐI PENSIONER MEĐU FUDBALERIMA BIVŠIM REPREZENTATIVCIMA SRBIJE. KAKVI SU VAM PLANOVII ZA BUDUĆNOST? GDE VIDITE SEBE? ŠTA JE ONO STO VAS ČINI SREĆNIM? ŠTA JE ONO STO BISTE PONOVILI U SVOJOJ KARIJERI, A ŠTA NIKAKO NE?**

Poziv za nacionalni tim usledio je nakon moje dobre igre u CSKA. To je poseban period i za mene, ali i za celu naciju. Uspeli smo da se izborimo kao prvi u grupi za mesto među najboljim reprezentacijama na svetu, tačnije za takmičenje na Svetskom prvenstvu. Osećam zahvalnost prema reprezentaciji Srbije i našem narodu, koji je znao da ceni naše napore da postignemo najviše.



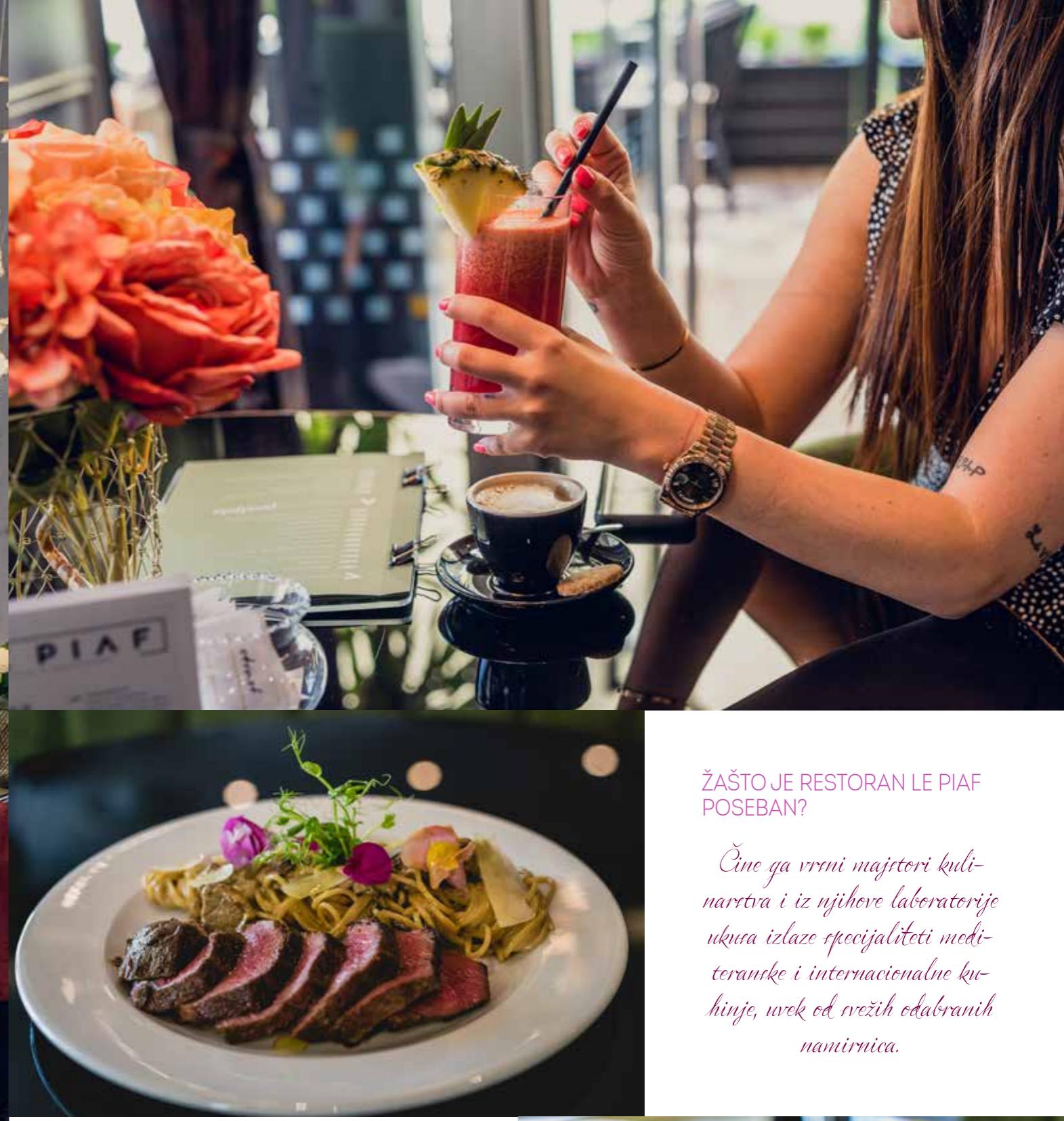
# Najčudesnije mesto na svetu



*Koliko sam grešila misleći da je sreća samo na putovanjima – ceo život je put.*

Laguna

[www.laguna.rs](http://www.laguna.rs)



ŽAŠTO JE RESTORAN LE PIAF POSEBAN?

Čine ga vrveni majstori kulinaričra i iz njihove laboratorije ukusa izlaze specijaliteti mediteranske i internacionalne kuhinje, uvek od svežih odabranih namirnica.

*N*a jednom od najlepših mesta u Novom Sadu, na Trgu Neznanog junaka 2, smestila se gastronomска оаза prefinjenosti, senzualnosti i stručnosti sa upečatljivim menijem i dizajnerskim enterijerom koji nikoga ne ostavlja ravnodušnim - restoran Le Piaf.



Ono što prave hedoniste i njihovo uživanje po najvišim standardima privlači je koncept neobičnih ukusa kao što su: biftek u ulju, pileći saltimboki, rezanci od piletine sa hrskavim povrćem i karijem, njoke s biftekom, pačiji batak sa pireom od cvekla i aromatizovanim krompirom, losos salatu... Favorit njihove kuhinje je gotovo pariski, Le Piaf čokoladni sufle koji prija u svakoj prilici. Celi enterijersku priču savršenog modernog dizajna prati neodoljivo šarmantna bašta sa pogledom na zelenilo, proverenih gostiju koji se međusobno poznaju i za svoje važne datume biraju baš ovaj restoran koji je osmišljen da pruži nezaborovne ukuse i atmosferu. Savršena usluga konobara i njihova povezanost sa gostima čine da gosti prepoznaju luksuz celokupnog užitka i da se osećaju kao kod kuće jer gastro-dizajn koji ćete ovde doživeti potpuno opravdava njihov moto – Da vaša nepca pamte!



**LE PIAF**  
CAFFÈ & RESTAURANT

**Matijević**  
INDUSTRija MESA NOVI SAD

# MOĆNI U SVAKOJ

## Priči

UZ FILM UZ TEKMU NA ŽURCI

NOVO

NIŽI PROCENAT MASTI

ČIPS ČVARCI 200g

ČIPS ČVARCI 100g

ČIPS ČVARCI SAVRŠENO HRSKAV, BOGATIJI UKUS ZA UŽIVANJE U SVAKOJ PRILICI.

[www.matijevic.rs](http://www.matijevic.rs)

# JEDI, RADI, VOLI

Ljubica Erkić je napravila svoju proizvodnu priču naizgled veoma jednostavnu, odlučivši da napravi svoj brend i radi u ličnoj proizvodnji. Priča o *Pastai testenini* je veoma posebna, to je spoj tradicije, ukusa, iskustva, ali i eksperimenta koji savremenoj ženi treba da olakša svakodnevno spremanje hrane na brži i još ukusniji način. Ova testenina u kuhinju vraća zdrave sastojke, ona je dobra osnova za svako jelo, nije potreban recept već samo mašta i kreativnost. *Pastai* je više od zdravog obroka i divnog ukusa, to je hrana koja se brzo vari, kojoj se radujemo jer širi pozitivne misli, a kakve su ti misli — takav ti je život. To je i bila Ljubičina početna ideja, a *Pastai* je testenina koja se voli.

## 1. Kako su nastale proizvodnja i priča o *Pastai*-ju, a kako toliko različitih ukusa i oblika?

Uvek u životu sve kreće od nezadovoljstva i želje da se nešto promeni. Tako je bilo, barem u mom slučaju. Imala sam savršen posao, dobru platu, ali i ogromno nezadovoljstvo i stres. Posle porođaja sa drugim detetom, obaveštavam porodicu da se ne vraćam na posao i da želim da radim „nešto svoje“. Iako ne znam šta je „to nešto“, želim da pokušam i dokažem da ja to mogu. Postala sam privatnik, ne razmišljajući o novcu već tražeći izazov.

Ideja o *Pastai testenini* se rodila spontano jer su se u našoj kući oduvek spremali domaći rezanci. Sećam se bake koja je ručno seckala i pravila rezance za supu, široke rezance, flekice, mlince i taške. Pamtim sliku rasutih rezanaca na belom stolnjaku koji se prirodno suše. I sama sam kod kuće pravila domaću testeninu, znajući da našem tržištu nedostaje kvalitena ne-industrijska testenina. Zato je nastao *Pastai*.

Dve godine sam pripremala proizvodni pogon, upoznavala se sa tehnologijom izrade, raznim pravilima i konacno isprobavanjem recepture. Po struci sam industrijski inženjer. Uz želju, volju, viziju i pomoć dragih prijatelja i stručnjaka, jer nisam imala dodir sa tehnologijom, uspela sam da razvijem paletu od preko 20 različitih oblika i ukusa.

Širok assortiman proizvoda smo grupisali u četiri kategorije: začinsku testeninu koja je obogaćena povrćem i začinskim biljem, vrlo intenzivnih ukusa omiljenih kod naših kupaca; testeninu od različitih vrsta žitarica (heljda, raž, spelta, ječam, ovas, proso i druge), kao i slatke testenine od čokolade, cimeta, limuna. Za hotele i restorane pripremamo svežu testeninu, kao što su raviole punjene pršutom i sirom, vrganjima, taljatele od spanaća i brojne druge oblike i ukuse koje u potpunosti ručno pravimo, te nam je proizvodnja ovih testenina i najzahtevnija. Danas nam je proizvodni kapacitet povećan u odnosu na prošlu godinu i sada iznosi čak 20 tona.



**2.U čemu je tajna brze pripreme Vaših testenina i koliko ima tradicije u specifičnim ukusima Vaših testenina, a koliko modernosti?**

Tajna pripreme Pastai testenine od samo tri minuta je u potpuno prirodnim sirovinama koje koristimo. Pošto ne dodajemo razne učvršćivače, aditive i boje, naš proizvod u potpunosti zavisi od kvaliteta sirovina koje nabavljamo. Tu se razlikujemo od velikih industrijskih proizvođača koji uvek imaju identičan proizvod, jer ujednačenost proizvoda dobijaju dodavanjem raznih aditiva. Zato se naša testenina i lakše vari jer ne stvara „težinu“ u stomaku.

**3.Da li imate neke svoje tajne recepte koje planirate da ubacite u proizvodnju i koje?**

Uvek imam i uvek radim na novim recepturama. Ponekad, najbolje ideje dođu od samih kupaca. Tako se i rađaju ideje. Na Belgrade Food Show-u smo predstavili potpuno nov proizvod i on je već u marketima. U pitanju je proteinska testenina koja u sebi sadrži preko 25% proteina, što je izuzetno visoka vrednost. Pre svega je namenjena sportistima, ali i osobama koje vode računa o ishrani. Napravljena je bez belog brašna i sadrži samo proteinska brašna. Ovaj proizvod je potpuno inovativan i nema ga na tržištu.

**4.Koju Vašu testeninu najradije volite da jedete?**

Obožavam Testeninu od cimeta. Pošto ne sadrži šećere, može da se kuva i u slanoj varijanti. Volim da u potaž od bundeve stavim baš ovu testeninu, jedem je i u paradajz čorbi ili sa piljetinom. A kada je slatko u pitanju, sa medom i orasima. Druga omiljena mi je Testenina sa peršunom i bosiljkom. Podseća na pesto sos, pa nju samo prelijem maslinovim uljem i dodam grilovano povrće.

**5.Koja je ključna razlika između Vaše, vojvođanske testenine i one iz Italije, a koje su sličnosti?**

Ključna razlika je u brašnu koje se koristi. Naše sorte pšenice su mekše od italijanskih sorti. Italijanima je testenina u vrhu proizvoda koje izvoze, pa izuzetno vode računa o zasadima, ali i mlinovima u kojima melju brašna. U samom procesu izrade testenine i nema značajnih razlika. To su male razlike koje se ogledaju u tipu brašna koje se koristi, broju jaja, dodavanju vode ili ne. U Italiji se ručna izrada testenine razlikuje od regije do regije. Ima bezbroj recepata, oblika i naziva. Testeninu su naše bake pravile sa dosta domaćih jaja. Kod nas se kaže da testo nije gotovo dok ne počne da „kaplje znoj sa plafona“, jer se testo mesi najmanje 15 minuta. Italijani imaju raviole, a mi imamo taške. Italijani imaju papardele, a mi imamo široki rezanac. Italijani imaju kapeline, a mi imamo rezanac za supu.



**6.Da li kao uspešna žena preduzetnik, imate vremena za sebe, za porodicu i kako provodite to vreme?**

U početku uopšte nisam imala vremena jer ni posao nije bio baš najbolje organizovan. Nisam uspevala da odvojam bitno od nebitnog, sad je već lakše i trudim se da posle 17h budem kod kuće. Ponekad to nije izvodljivo, ali gledam da tako organizujem vreme. Dosta je teško, ali bez podrške ukućana ne bih ni mogla da se bavim ovim poslom. Slobodno vreme provodim sa porodicom i prijateljima na raznim druženjima i kratkim putovanjima.



**7.Koliko ste zadovoljni reakcijom tržišta i kako vidite sebe i Pastai u budućnosti?**

Izuzetno sam zadovoljna dobrom reakcijom tržišta i ponosna sam na to. To me motiviše da nastavim da se bavim ovim poslom i daje mi osećaj da sam na pravom putu. Ja od pre tri godine i ja danas se u mnogo čemu razlikujem. Kroz posao sam naučila kako da se nosim sa stresnim situacijama, da pobedim određene strahove, da postavim granice. Izuzetno mi je drago što mogu da se nosim sa svim izazovima i učim i menjam se iz dana u dan. Vetar u leđa mi daje sve ono što postigli i stvorili. Pastai je još uvek mlada i mala firma sa velikim snovima. Ništa se ne može preko noći. Pastai u budućnosti vidim u novom i većem proizvodnom pogonu, finansijski stabilnu sa dobro organizovanim poslovanjem i, naravno, timom ljudi koji su zadovoljni svojim poslom.



VIŠE  
OD  
IGRE

# DAVOR SERTIĆ

Strategija je osnov svega, a potom uz rad, volju i doslednost, ideje postaju stvarne i uspešne. Najveći izazov je obično i podstrek da najbolje ideje ožive, a pametnim i značajkim poslovanjem kompanija postaje lider.

**1.Petnaest godina uspešnog rada Vaše kompanije i godinu dana u Srbiji govore o neverovatnom uspehu Vaše firme. Da li ste to očekivali 2004. godine kada ste krenuli u ovaj posao?**

Kada sam pre 15 godina osmislio ovaj posao u podrumu svoje kuće, nisam ni bio svestan kako će to uopšte izgledati. Imao sam viziju i planove, ali ovakvu vrstu uspeha nije lako predvideti. I ja i moj internacionalni tim smo bili vođeni ne samo radom, već i strašću. UnitCargo trenutno broji 84 radnika u šest zemalja sa ostvarenim prometom u tekućoj godini u iznosu od 40 miliona evra. Tako nešto jednostavno ne možete planirati. Ovakav uspeh zaista nismo očekivali, ali strast, profesionalizam i ljubav prema ovom poslu su nas i doveli do ove pozicije, na koju smo vrlo ponosni.

**2.Kako ste planirali strategiju otvarajući predstavništva od Slovačke, preko Istanbula, Bugarske, Rima do nas, imajući u vidu da su to praktično nepovezane zemlje i gradovi i kako ste i zašto u Srbiji izabrali Novi Sad za predstavništvo?**

Ako pogledate opseg zemalja u kojima poslujemo, videćete da je Srbija u samom srcu našeg transportnog koridora, koji se proteže od Skandinavije do grčkih ostrva. Meni je važno što je Srbija u mom srcu, jer sam poreklom sa područja nekadašnje Jugoslavije. Iskreno, volim ovaj narod i drag mi je da saradujemo sa nekadašnjim jugoslovenskim zemljama i to vrlo uspešno. Novi Sad smo izabrali jer su nam multikulturalizam i poštovanje različitosti jedna od osnovnih vrednosti kompanije. U prilog tome, sasvim slučajno, govor i činjenica da je Novi Sad nominovan od strane Evropske komisije za Prestoniku evropske kulture 2021. godine. Znanje mađarskog i slovačkog, pored nemačkog i engleskog, takođe su važni za zapošljavanje u kancelariji u Novom Sadu, pa je zato jasno zašto smo izabrali upravo ovaj grad. Moram priznati, što je i malo subjektivno, Novi Sad je zaista prelep grad i ljudi su divni za saradnju.

**3.Imate uspešnu karijeru, gotovo filmsku, gde ste za 15 godina uspeli da zauzmete dobre ekonomski položaje, razvijete fokus grupe i stvorite stratešku diviziju koje u ovom trenutku predstavljaju zavidno mesto u odnosu na Vašu konkurenčiju. Koja je tajna Vašeg uspeha?**

Verujte u sebe i radite ono što volite i rezultati će sami doći. Mojih jubilarnih 30 godina u ovoj profesiji svedoče da se radi zaista o čistoj ljubavi prema ovom poslu. Hoću da kažem da nema neke posebne tajne osim doslednosti u svemu tome. Kada volite neki posao i radite ga iz srca, sa istinskom motivacijom, onda se rađaju i vizije, a kada ste vredni onda su rezultati neminovni.

**4.Imajući u vidu da je oblast kojom se bavite, logistika transporta, naizgled jednostavna a u stvari jako složena sfera poslovanja, otkrijte nam šta su Vaša dobra, a šta loša iskustva.**

Logistika transporta ima dobre i loše strane, kao i svaki drugi posao. Ja sam počeo u prodaji i to znači da svaki prodavac, bez obzira na proizvod koji prodaje, ima skoro iste izazove. Uvek ćete naići na različite ljudе, a vremenski uslovi mogu uticati na transport, kao i neke neočekivane saobraćajne nesreće. UnitCargo na svaki problem gleda kao na zadatak i pronalazi adekvatno rešenje za datu situaciju. Nema boljeg iskustva od uspešno rešenog zadatka i zadovoljnog klijenta. Kad je klijent srećan, srećni ste i vi!

**5.Da li postoji nešto što nikada ne biste mapirali u svom poslu i zašto, a koju regiju ili zemlju smatrate zemljom Vašeg ličnog ili uspeha kompanije?**

Zasad ne postoji nešto što UnitCargo nikad ne bi mapirao. Činjenica sa koliko zemalja sarađujemo pokazuje da nismo baš isključivi. Svakako, zemlju koju smatramo uspehom naše kompanije jeste Švedska. Nije slučajno da je i stil UnitCargo-a jednostavan i jasan, što je karakteristično za švedski stil. Na sreću, UnitCargo vrednosti se poklapaju sa fundamentom Švedana, kao što su preciznost, konkretnost u radu ali i organizovanost, jednostavnost, briga o životnoj okolini i racionalna potrošnja, jer znamo da Švedska ima visoke standarde, što samo po sebi dosta govorii.

Foto: lična arhiva

Tekst: Nina Radulović /



#### 6. Kako izgledaju Vaši budući poslovni planovi?

Ako Vam otkrijem buduće poslovne planove, moram i da Vas zaposlim u UnitCargo-u. Naš plan za budućnost je da nastavimo sa utemeljenim vrednostima, poput poštovanja, fair-play-ja i timskog rada i da se i dalje razvijamo i rastemo u oblasti logističke i transporta. U Jugoistočnoj Evropi planiramo da postanemo jedna od top 3 vodeće transportne kompanije, jer smo to već uspeli da postignemo u svim zemljama u kojima imamo predstavništva. Verujem da srpska privreda ima stabilno rastući potencijal i nadamo se da ćemo tom trendu i mi dodatno doprineti.

#### 7. Kako izgleda Vaš jedan radni dan, ali i privatni život i slobodno vreme? Imate li vremena za sebe?

Svi koji me poznaju, bilo da su dugogodišnji klijenti, partneri, kolege ili prijatelji, znaju da sam bio i ostao sportista u duši. Redovno treniram u CrossFit Area 23, gde smo, shodno našim sportskim vrednostima, proslavili i 15 godina od osnivanja UnitCargo kompanije. Takođe, fan sam mountainbiking-a, a Austrija ima sjajne staze za ovaj sport. Vatreni sam navijač poznatog bečkog kluba Rapid, čiji smo i sponzor, i uvek sam na stadionu kad

god mi to obaveze dozvoljavaju. Na osnovu svega, gotovo da vodim jedan sasvim normalan život, a Work-Life-Balance je preduslov za to.

#### 8. Da li su Vaši prijatelji i ljudi iz slobodnog biznisa ili imate neke druge kriterijume?

Moji prijatelji su ljudi koji dele i većinu mojih vrednosti, među kojima su marljivost, poštenje, organizacija, disciplina, zdravlje, sport, obrazovanje, kao i humor, jer ne zaboravimo da je i to vrlo važan deo (mentalnog) zdravlja!

#### 9. Imajući u vidu da ste čovek ovih prostora, imate li posebnu emociju i drugačiji pristup prema Srbiji i regionalu bivše Jugoslavije? Da li postoji nešto što ste zadržali u svom DNK u odnosu na uredeni život Austrije gde ste odrasli, školovali se i krenuli u biznis?

Kod mene se i dalje vide tipične osobine ljudi iz našeg regionala što su, pre svega, komunikativnost i otvorenost, a pomalo i spontanost. Rado slušam našu muziku, a koja u sebi krije i nosi poseban izraz emocija... Veliki sam fan Željka Vasića.

#### 10. Kako Vama izgledaju privreda Srbije i njene investicije i da li realno vidite napredak i u čemu?

I pre nego što smo došli u Srbiju, uvideli smo da srpska privreda ima stabilno rastući potencijal, naročito ako se uzme u obzir približavanje članstvu u Evropskoj Uniji. I sam ambasador Republike Austrije u Srbiji, gospodin Lutterotti, na našoj proslavi u Beogradu pomenuo je da oko 400 austrijskih kompanija zapošljava blizu 18.000 ljudi u Srbiji. Takve brojke već dosta govore o napretku Srbije i njenoj atraktivnoj poziciji za investiranje, zbog čega je i UnitCargo odlučio da pre godinu dana otvari svoje predstavništvo u Novom Sadu.

#### 11. Vaš biznis savet za lude koji u Srbiji započinju privatni posao bio bi...

Vrlo jednostavno: AMRAP. Ne znam da li znate za tu skraćenicu, koja se popularno koristi u svetu sporta, ali ona znači:

As  
Many  
Reps/Rounds  
As  
Possible

Dakle, radite ono što volite i budite u tome uporni, ali i dosledni.

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

Moj dečački san bio je da postanem profesionalni fudbaler, ali me je jedna povreda odvojila s fudbalskog terena i dovela do „Lige Šampiona logistike“ i tu UnitCargo redovno igra.



Привредна  
Комора  
Војводине

100 ГОДИНА  
1919 2019

Поверење које шраје! ®

Нови Сад,  
Хајдук Вељкова 11,

+381 21 480 3709

[www.pkv.rs](http://www.pkv.rs)  
[office@pkv.rs](mailto:office@pkv.rs)

VANJA  
BOKUN  
POPOVIĆ

# Služiti sebi i drugima

Ova rodjena Sarajka kaže da je najbolju verziju sebe upoznala u prvoj deceniji svog života. Kao mala je pjesala, recitovala, srušljivala priredbe i predstave, trenirala skijanje i kodarku. U tinejdžerskoj dobi je preživela izbeglištvo, interkontinentalne putovanje, emotivnu bol i auto-imunu bolest. Živila je na tri kontinenta, a danas tvrdi da su u njoj spojila dva sveta — naučni i avanturistički. Na naše prostore je donela tehnologiju Višeg Ja, koja podiže na naučnim i duhovnim principima. Kako izgleda proces povezivanja dve visoke inteligencije i kakva je dobrobit od takvog odnosa; šta radi u situaciji kada radi sa impulsivnim klijentom; o tome kako treba da se ponašaju roditelji prema deći koja su mladi sportisti da bi bili psihološki pripremljeni i fizički spremni i zašto je promena naše prirodno starije za magazin „Aha“ otkriva Vanja Bokun Popović, psihoterapeut i profesionalna vaterpolistkinja.



1. Kada ste Vi spoznali najbolju verziju sebe? Možete li se prisetiti momentata kada ste doživeli lichen transformaciju i kada ste povezali svoje želje, potrebe, talente?

Vrlo je interesantno — ja sam najbolju verziju sebe spoznala do desete godine. Rođena sam Sarajka i ko se može prisetiti duha tog grada zna da nas je Sarajevu podizalo sa puno ljubavi. U zajednici u kojoj sam odrasla, svih smo bili podstaknuti da ispoljavamo svoje talente i ta sloboda da se moja svaka ideja divno dočeka kod kuće i u školi pružala je veliku slobodu. Pisala sam, recitovala, emisijama priredbe i predstave, trenirala skijanje i košarku, crtala dečji strip o „Šimšitedenima“. Mislim da je vrhunac bio kada sam napisala pismo urednicima TV Sarajevo sa devet godina i završila kao voditelj i ko-kreator emisije za decu. Možete li zamisliti tu ljubav i tu širinu davanja jednog društva? E, onda je došao rat i sve je u meni etalo. Period koji je nastupio u narednih petnaest godina doneo je puno previranja, interkontinentalnih selidbi, unutrašnjeg gušenja, emotivne боли i na kraju autizmne bolesti. Dijagnoza mi je otvorila oči da racionalni um malo pošaljem na odmor i posvetim se unutrašnjem pozivu duše. Kroz duboki rad na sebi sam protivila vrlo silikovitu transformaciju koja me je od Njujorka prvo odvela na Bali, a zatim nazad korenima na Balkan. Deo tog puta delim u knjizi „Mi gradimo novi svet“.

2. Da li ste Vi izabrali Vaše profesije ili su one izabrale Vas?

Moja prva profesija je pedagogija koja je izabrala mene. U Americi sam završila osnovne fakultetske studije iz međunarodnog biznisa i menadžmenta i bila ubedena da je moj put u nekoj visokoj staklenoj zgradi na Manhattanu. Međutim, pedagoški poziv me je neočekivano uzeo sebi kada sam među 20 hiljada kandidata dobila prestižnu stipendiju i državni posao u srednjoj školi u Južnom Bronksu. Ovde ne navedim cifre da se hvalim, ali možete li zamisliti taj preokret, kada ste mislili da ste krenuli jednim putem i neki mali impuls u vama kaže: „Hajde apliciraj ovde i vidi što će da se desi.“ Za stipendiju sam aplicirala više usput nego sa konkretnom namjerom, ali nikada neću zaboraviti osjećaj kada sam otišla na prvi intervju i u suzama, koje tada nisam mogla da razumem, napustila zgradu. Znala sam da sam tu da služim. U Harlenu i Južnom Bronksu sam provela sedam godina, malo u učionici, a malo kao menadžer i učestvovala u sprovodenju reforme školstva. Brzo sam otkrila da postoji radoznalost u meni, koja je uvek priznata i koja sve naizgled nepovezana tačkica u mom životu spaša. A to je želja da se sazna od čega se sastoji ta nevidljiva zavesa koja čini neke ljudi uspešnim, a druge neupešnim. Šta je to što stoji kao bela buka (engl. white noise)

Između mene i učenika i ne dozvoljava im da prime znanja koja im pružamo? Na kraju, koja je to sita koja mi je ukrala determinativu i dovela do toga da ta talentovana devojčica ne izreste u ispunjenu ženu? Prateći svoju radoznalost, obišnula sam se na put paralelnog akademskog i spoznajnog proučavanja. Sa naučne strane, bilo mi je bitno da dalje usavršim naučni pristup životu, koji jo egzakten, podvrgnut visokim standardima i ličnoj odgovornosti. Osam godina sam provela redeci na masteru i doktoratu iz psihologije u Americi i to je put koji sam ja izabrala. No, a druge strane se razbuktavaju u meni drugi impulsi, impule radoznalosti koji ne priznaje dogme, pravila i autoritete, tako da sam paralelno sa naučnim studijama ujedno poetala i neumorni istraživač na polju filozofije, prirodnog isčešenja, vekovnih principa i misterija, kao i moderne kvantne nauke. Zahvaljujući tom impulsu, rodila sam i živela na tri kontinenta, učila sa nekim od najbistrijih umova današnjice i pronašla čudesne učitelje na ekrovitim mestima.

3. Koliko Vam je život u različitim zemljama pružio podršku u kreiranju Vašeg licičnog i profesionalnog identiteta, a koliko Vam je stižu života na Balkanu dao doprinos onome što ste danas? Kakva je bila Vanja pre odlaska iz rodnog kraja, a kakva je sad? Šta bi jedna druga rekla kada bi se srele? Možete li nam, molim Vas, otkriti koji su bili Vaši kreativni ciljevi pre Vaših seoba, a kakvi su trenutno?

Dok živimo na Balkanu, želimo da odemo od njega, a kad emigriramo, pre ili kasnije nas dočeka „Balkan bluz“ — osjet da živimo između svetova i da ne pripadamo ni jednom. Ja odgovorno tvrdim da evi mi koji smo imali privilegiju da osećimo što znači biti Jugosloven nosimo u sebi saćanje na inspirativno i uredeno društvo, koje je većini ljudi u inostranstvu utopija. Ono što je bitno je da ga se naša neurologija sača, jer je već pročivljeno iskustvo. Balkan nas u svet šalje kao formirane ličnosti koje odmalena znaju što su esencijalne ljudske vrednosti, što znači biti građanin, što znači biti komšija, što su pravila lepog odevanja i gde je Zambija. Balkan i dan-danas čeka Tita da se vrati, a da ljudi dobiju državni posao i stan od firme, a o učekivanjima od roditelja da ne pričam. Kada bi se srele donošnja Vanja i Vanja od pre odlaska za Ameriku, imale bi buran razgovor koji bi verovatno nešto smelo prošao. Stara Vanja me sigurno ne bi poslušala, jer ne bi mogla da shvati da osećaj nepravde koji nosi knje u sebi nemirljive darove. Takođe bih joj poručila da se probudi i shvati koliko je već blagoslovna, te da bude zahvalna na onome što ima — tu bi moj poslovnik. Tako da je najbolje da se ova dvojna sretna u anu, dok profila Vanja spava, baš kao što je mene neki čudesni glas posređivao nekada i vodio na putu.

4. Na način prostore ste doneli tehniku Višeg ja. Šta to za Vas konkretno znači?

Tehnologijom Višeg ja sam nazvala pristup koji počiva na naučnim i duhovnim principima, koji nas podsjećaju da je svakog ljudska drama iluzija, Patrija, muka i problemi su deo svakodnevnice i predstavljaju ceo naš svet dok ne shvatimo da nam je inteligencija mnogo veća nego što možemo da zamislimo stvariti fizičko telo, udahnula nam život i dala sposobnosti koje imamo. Neki je nazivaju Bog, neki Izvor, naučni kvantno polje, a neki je opovrgavaju.

5. Živeli ste na Manhattanu, Baliju, Havajima... Koje je Vaše bezbedno mesto, gde se osjećate najprijateljski?

Verovati ili ne, moje „safe place“ je u kafuu sa prijatnim ambijentom sa laptopom, knjigama i šarenim olovkama — na svakoj od nabrojanih lokacija. Gde god boravim, nadam svoje parce na ja i neophodno isključenje od sveta i uključenje u seba. Od zemalja i gradova u kojima sam živela u svu posebno izdvajam Njujork i Bali, koji su svuda sa mnom.

6. Koja su Vanjinu pravila za život?

Naimejte se sada od srca. Ako objavim knjigu na ovu temu, znajte da ste je vi iz Aha magazina inspirisali. Pravila za život kojih se držim su vrlo jednostavna i vodena idejom da početa kvalitetnog života nije u uspehu nego u ličnom ispunjenju. Kada smo blagoslov sebi i drugima, neba životna priča uvek ima drugan kraj. Osnovno pravilo — prouđi što voliš, postani kako dober u tome i radi to. Ja jutra ne počinjam bez zelenog soka i pečiljuma već godinama, iako će svaki dan na internetu pojaviti neko novo čudo od biljnog preparata. Treće — integriši se, aktiviraj ono što je dobro u tebi i isceli ono što nije, da bi mogao da uradiš detvrtu, koje je najvažnije — služi sebi i drugima. Tiba mantra našeg duhovnika da je naše sumo ono što poklonimo drugima, uvek presudi u tebkim momentima.

7. Nakog nadir Vi podržate Vaše očušnje da napravite zdrave odluke?

U poslu zastupam i filozofski praktičan stav da svako zna što je za njega najbolje. Ono što je moj zadatku odnosu sa klijentom jeste da pomognem osobi da očisti svišta buke misli i dobrojih uspomena i da kroz sveđe oči pogleda svetlji.

8. Šta radite u situacijama kada nadlete na impulzivnog klijenta?

Sa impulsivnim klijentima mi je najlakše da radiam, jer znam njihov neurologiju iznutra, poštuo sam i same nekebitne teške. Gde god je ponašanje u ekstremu, bitno je nervni sistem vrati u normalu i pomoci osobi da povrati unutrašnji mir. Sve knjige govore o ljubavi, a suština je da bez ličnog mira teško da možemo da živimo kvalitetno".

9. Kako bi bilo dobro da komuniciremo sa ljudima koji protivljavaju emotivnu bol ili su tužni, nezadovoljni i depresivni? Koje tehnikе samopomoći bi u tim trenutima bilo od koristi?

Ovo je jedno od najlakših pitanja za odgovoriti i najtežih za sprovesti u praksi. Ljudi koji su tužni, nezadovoljni i depresivni imaju samo jednu misao u glavi, a to je da se nešto promeni. Međutim, teške emocije koje dočaraju su paralične, ostavljajući im malo energije da se pomere sa mrtvog telta. Zbog ovog stanja, pritojkuju spasioču i puno pričaju o tome koliko im je potrebna pomoć ili promena, ali se drugima čini da nista ne radi na tom pitanju.

Onda dodu dobronamerni- ci pa krenu da im govore što treba da rade, možda se čak i veoma angažuju oko njih i na kraju neljute kad vide da njihove reci akcije padaju u prazno. Ljudima koji su u teškim emotivnim stanjima je potrebna zdrava empatija — da ih saslušamo i shvatimo. No, takođe ju potrebno da verujemo da bez obzira na okolnosti u našem ranjenom prijatelju počiva neagledivi aspekt inteligencije koji je kompleten, nikada taknut ljudskom dramom i da će ih on pre ili kasnije povesti da pomognu sami sebi. Vera i sasedenje uvek se sabom povedu i jednu od najčetiri blagodeti, a to je milost. Ljudima koji pate je milost najviše potrebna.

10. Šta bi bila Vaša preporuka mladim ljudima kako da ostanu autentični i da žive život punim plućima?

Mladim ljudima bih poručila da nas pozovu na odgovornost — mi smo njihovi preci i oni zaslužuju da ih podržimo na njihovom putu. Sledote, poručila bih im da zaberu put lažne slave na društvenim mrežama i splavovima koja donosi privremenu radost, te da se povežu sa svojim esencijalnim talentima i interesima.

Ako mi se glumi, nesu- nadu školu glume, oso im se peva, neka nadu školu pevanja, ako hoće da uče o kriptovalutu neka uče o

kriptovalutu. Ako ne znaju šta vole, neka daju sve od sebe da saznaju.

Mi ti moguće da se odazovemo i da im pomognemo. Odustići se put pronaključi.

11. U jednom od intervjua ste rekli da je spuma Vara probudio delujuću usavjećivanjem i pročišćenjem lichen granku. Kako tođite? Treba da se ponuda poema deci, mladim sportistima da bi bili psihološki pripremljeni i tako spremljeni, ali i da bi imali konfliktnu sliku o svom postojanju?

U svim situacijama mi kao roditelji treba da shvatimo da je nelačnost može da se deša u nama moćaju sigurno. Mladi mozak ne informuje učenje omiljenog koliko ga interesuje sigurnost. Ovde ne mislim samo na učebne fizikalne pretpriče, već na onaj da smo veliki i budući kako želimo da budemo valjani od svojih bližnjih, da pripremimo da su nadre gynse, dobredosle, da ne moramo roditeljima da budemo roditelji. Dete, koje se ovim postavkama kreće u sport poseduje stabilnost koja je neophodna za napredovanje.

12. Možete li nam dati neki primer kako bi bilo dobro da detetu damo povratnu informaciju u trenucima kada ima tremu, osećaj straha, nesigurnosti, krivice?

Mladom nervnom sistemu je neophodno da izrazi emociju kako bi je dete integrisalo. Traume nastaju kada je iskustvo prenaglo, prebrzo i preintenzivno za nervni sistem. Brojne situacije iz naše prošlosti ne bi prenasle u traume da je neko razgovarao sa nama i tako nam pomogao da shvatimo što nam se desilo. Moj savet je da dete saslušamo, damo mu dozvolu da ispolji i strah i nesigurnost i krivicu, a zatim mu dozvolimo da se isplače u našem zagrljaju ili prisustvu. Kada je problem kognitivni, savetujem pomoći profesionalcu.

13. Jednom prilikom ste definisali da je promena naše prirodno stanje. Zašto je to tako?

Često čujem da se ljudi osećaju zaglavljeno, zabilokirano i stagnanco. Ovi iskazi koliko god nam se činili subjektivno istinitim su na sve načine netačni. Ne postoji nijedan atom na planeti koji nije u stalnom pokretu. Priroda nam je dala sve senz i sposobnost da kreiramo nova svetova. Inteligencija veća od nas neprestano traži način da se manifestuje kroz naši i gura naši ili u promenu ili u bolest — tročig nema.

14. I za kraj, u svrhu podsticanja naših čitaoca na samorefleksiju i dizajniranje lične životne strategije, koja bi bila Vaša poruka za njih, da treba da urade da naprave prvi, novi korak, da bi izgradili svoj novi svet?

Prvi korak koji svima preporučujem i sama sam dobila od divne učiteljice Džulije Kameron. On se zove „50 stvari koje volim“. Izvedite list papira, sedite na svoje omiljeno mesto i olovci pustite da beleži šta sve volite. Poamatrazite šta se dešava kroz vas dok ovo radite — kako se osećate. Kada završite, pogledajte šta vam ta lista govori. Koliko je stvari sa listu prisutno u vašem životu? E, onda se bacite na posao.

# Dr.Nebojša Marković

## RECEPT ZA UVEĆANJE SREĆE



*Radost posla koji obavljaju, a pri-tom si mu posvećen i voliš to što radiš u ovoj oblasti iziskuje pove-renenje i posvećenost jer su danas komplikovane trudnoće i odnosi sa ljudima sve složeniji. U tim na-porima, da sve od početka teče, beba predstavlja krunu ovog poziva i zvanja. O tome pričamo sa doktorom Nebojšom Markovićem, specijalistom ginekologije i aku-šerstva.*

**1.Trudnoća — tema o kojoj se danas najviše priča. Šta se, po Vašem mišljenju, danas promenilo?**

Danas ne možemo da zamislimo porođaj bez epiduralne analgezije, antibiotika, neonatalne nege, stručnog pristupa, akušera i babice. Dokaz za to je da je danas stopa smrtnosti trudnica i porodilja pala za 99%, a smrtnost dece za 90%.

Istorija nam je pokazala da su majke u prošlom veku uglavnom rađale kod svojih kuća. Porodaji su bili prirodni u svakom smislu te reči, 40-ih godina se već 75% porođaja vršilo u bolnicama, a 70-ih godina su se gotovo svi porodaji dešavali u hospitalnim uslovima. Antibiotici postaju standardna terapija. Uporedo sa tim, dolazi do nastanka i upotrebe ultrazvučnih aparata, mogućnosti praćenja srčane radnje preko CTG monitoringa, a na sreću, dolazi do razvoja i napretka u polju genetskih istraživanja (amniocenteza, kordocenteza, a u poslednje vreme i prenatalnih testova). Povećava se broj carskih rezova i sveukupna sigurnost u porođaju, bez obzira da li je porođaj završen prirodnim ili operativnim putem. Preko unapređene ultrazvučne 3D, 4D dijagnostike i genetskih ispitivanja, saznajemo pol bebe pre rođenja, kao i same karakteristike intrauterinog razvoja. Danas trudnica u porodištu ima podršku partnera, roditelja ili prijatelja.

**2.Gde Vi danas vidite problem nataliteta, kasnih trudnoća, problema sa vestačkom oplodnjom i kako ih prevazići?**

Evropa se već duže vremena suočava sa padom nataliteta zbog boljeg životnog standarda i zdravstvene zaštite, koji produžavaju životni vek. Važno mesto ima i stil života, pa se i tamo pomeraju graničce porođaja. Žene danas nastoje da budu ravnopravne i profesionalno uspešne. Kada tome dodamo izostanak državne i društvene podrške, dolazimo do svega ovoga gde smo danas. Ljudi žele da žive lagodno i bez obaveza, baveći se svojim profesijama.

**3.Zašto deca danas nisu prioritet mlađih parova, po Vašem mišljenju, i koliko se izgubio pojam porodice, a koliko su samohrane majke naša istinska stvarnost?**

Školovanje, neizvesnost dobijanja adekvatnog radnog mesta, težnja za napretkom u profesiji, iščekivanje nečega što možda nikada neće ni doći, preterane ambicije, zanemarivanje istinskih vrednosti, svesno ili nesvesno se stavlja u zapećak reprodukcija kao osnov i esencija našeg opstanka, pa pad nataliteta ne iznenađuje. U uslovima lošijeg standarda i zanemarivanja porodičnih vrednosti, žena ulazi u neke 40-te, 50-te godine kada biološki sat opominje i otkucava. Tada počinje trka sa vremenom kako do ovulacije, oplodnje, trudnoće, materinstva. I tada se vantele-sna oplodnja vidi ne samo kao nada, nego kao i moguće rešenje.

Donacija postaje prioritet u odnosu na partnera i to je još jedan od razloga što samohrani roditelji postaju naša realnost.

Foto: Uroš Mitić





#### 4. Svedoci smo da danas trudnoću prati niz problematičnih zdravstvenih stanja. Koja Vi izdvajate?

Trudnoću definišemo kao visokorizičnu, ako na bilo koji način trudnica ili beba imaju zdravstveni problem. Možemo navesti nekoliko faktora koji definisu visokorizičnu trudnoću:

- Problemi sa telesnom težinom.
- Proširene vene, visok krvni pritisak, nesrazmerno velika težina ploda na patološkoj osnovi.
- Višeplodna trudnoća (prevremeni porođaj, gestacijski dijabetes i preeklampsija).
- Godine trudnice (trudnice starije od 35 godina i mlađe od 17 su izložene većem riziku).
- Virusne infekcije (prvih 12 nedelja trudnoće kada može da dođe do spontanog pobačaja i različitih anomalija ploda). Kad se HIV virus može preneti sa majke na bebu.
- Narkotici, alkohol, duvan (rizik majke, zastoj ploda u razvoju ili prevremeni porođaj).
- Višestruki pobačaji.
- Genetski problemi, poput Daunovog sindroma (ispitivanja se vrše preko amnionenteze, kordocenteze, biopsije horionskih čupica, kao i neinvazivni prenatalni testovi).
- Gestacijski dijabetes (obično se javlja posle šestog meseca trudnoće zbog neadekvatnog dijetetskog režima). Kod žena koje su ušle u trudnoću sa dijabetesom, trudnoća se smatra visokorizičnom. Trudnoće definisane kao visokorizične zahtevaju kontrolu od početka i češće uz laboratorijske i ultrazvučne pregledе.

#### 5. Trenutno smo u žiji priče oko banke matičnih ćelija. Kakav je Vaš lični stav po tom pitanju?

U radu našeg organizma učestvuje više miliona ćelija. One su specijalizovane za funkcijonisanje određenog dela organizma. Matične ćelije se od ostalih ćelija tela razlikuju u tome što se mogu transformisati u bilo koji drugi tip ćelija u organizmu koji je uništen u toku procesa, bolesti ili starenja. Nakon početnog optimizma u lečenju raznih oboljenja matičnim ćelijama, mnogo toga je promenjeno u razmišljanju, uzimanju i upotrebi matičnih ćelija sada nakon kraha „Krio Sejva“, banke za matične ćelije, jer je izgubila licencu za rad. Nije lako dati svoje mišljenje koliko daleko se može ići u lečenju različitih oboljenja primenom matičnih ćelija jer ne postoje čvrsti dokazi i nalazi koji bi potvrdili da ove ćelije imaju mogućnost šire upotrebe kod posebnih vrsta terapije. Postoje neke indicije da se mogu postići pomaci kod oboljenja srca, mozga, leukemije, malignih bolesti i dijabetesa. Nadamo se da će nauka uspeti bolje da definise mogućnost lečenja raznih oboljenja matičnim ćelijama.

#### 6. Kako, po Vašem mišljenju, treba motivisati žene u mlađem dobu da postanu majke?

Žena treba da sazri, da radi na svom fizičkom i mentalnom zdravlju, da se profesionalno ostvari, da ima minimum materijalnih uslova i naravno, da bude emotivno ispunjena... Svi ovi faktori stvaraju dobre uslove ženi da se ostvari kao majka, ali nikako nije dobro da bilo ko vrši pritisak na nju.

Tekst: Jelena Nikolić

# Hedrin®



**Bez vaški.  
Bez gnjida.  
Bez drame.**

| Once gel          |
|-------------------|
| Svojstva          |
| Aktivni sastojci  |
| Vreme izloženosti |
| Upotreba          |
| Pouzdanost        |
| Delotvornost      |
| Prednost          |



| Treat & Go losion i sprej |
|---------------------------|
| Svojstva                  |
| Aktivni sastojci          |
| Vreme izloženosti         |
| Upotreba                  |
| Pouzdanost                |
| Delotvornost              |
| Prednost                  |



| Protect & Go sprej |
|--------------------|
| Svojstva           |
| Aktivni sastojci   |
| Vreme izloženosti  |
| Upotreba           |
| Pouzdanost         |
| Delotvornost       |
| Prednost           |



Pre upotrebe pročitati uputstvo! O nameni i neželjenim reakcijama na medicinsko sredstvo posavetujte se sa lekarom ili farmaceutom.

# INOVATIVNA TERAPIJA

## Spas na duge staze

SPECIJALISTA FIZIKALNE MEDICINE I REHABILITACIJE,  
DOKTOR MILAN MILEUSNIĆ, OSNIVAČ JE SPECIJALISTIČKE  
ORDINACIJE SPORT MEDICAL ALLIANCE, JEDNE OD  
VODEĆIH ZDRAVSTVENIH USTANOVA U SRBIJI U OBLASTI  
FIZIKALNE MEDICINE, SANIRANJA SPORTSKIH POVREDA,  
REHABILITACIJE I REGENERATIVNE MEDICINE.

ORDINACIJA SMA OSNOVANA JE 2009. GODINE, I VEĆ DESET  
GODINA LIDER JE U FIZIKALNOJ MEDICINI, ZBOG PRIMENE  
NAJSAVREMENIJIH OPREMA I REHABILITACIONIH TEHNIKA,  
ALI I ESTETSKE TERAPIJE I WELNESS CENTRA U KOJEM JE  
OPUŠTANJE U INFRACRVENOJ SAUNI, PARNOM KUPATILU  
I ĐAKUZIJU ZAGARANTOVANO.



Skoro jedna četvrtina građana Srbije oseća neku vrstu bola tokom sedenja, ležanja ili hodanja, a ti bolovi se s godinama pojačavaju. Nastaju kao posledica nepravilnog držanja, manjka kretanja, viška kilograma ali i kod opterećenja zglobova prilikom nekog posla ili sporta. U našoj sredini, bolovi u ledima, ramenima, vratu, nogama, rukama, prvo se tretiraju lekovima protiv bolova, dok je fizikalna terapija ili masaža skoro uvek poslednja u nizu načina lečenja. Nedavna studija britanskog *Keele Univerziteta*, i izveštaj medicinskog časopisa "Lancet medical journal" prenosi da je za lečenje bola u, na primer, donjem delu leđa, najefikasnija upravo fizikalna terapija uz psihološko savetovanje, istezanje, masažu i druge neinvazivne tretmane. Odmor, kako pokazuje studija, veoma retko pomaže, a lekovi sa i bez recepta, trebalo bi da se koriste kao krajnje sredstvo.



Važite za nekoga ko pomera granice,  
kada je fizikalna medicina u pitanju.  
Šta je novo u vašoj "kuhinji"?

Kada se gleda na tu fizijatrijsku "kuhinju", uvek se moramo osvrnuti na ono što je već urađeno, što već doprinosi oporavku i menja kvalitet života osobi kod koje se primenjuje fizijatrijska procedura. Široka je paleta procedura, od uvođenja tehničkih novotarija, do nekih novijih metoda regeneracije, kao što su matične ćelije. Implementacije novih ideja, odnosno delova ideja i metoda mi ne predstavlja poteškoće, jer sam okružen veoma kvalitetnim saradnicima, koji mi pomažu oko implementiranja tih ideja.

*Nova era sa sobom nosi nove tehnologije. Kada je fizikalna terapija u pitanju da li više verujete u mašine ili čoveka, odnosno terapeuta?*

Uvođenje modernije tehnologije, takozvane robotike ili telerehabilitacije, nije moguće bez potpune obuke lekara. U ovome se vidi jasna spona između robotike i čoveka, i oni jedno bez drugog ne bi mogli da funkcionišu. Dešava se da neko čuje za novi metod, kupi ga na brzinu, bez dovoljne edukacije i proučavanja, te isti dovede do propasti, odnosno do diletaantske primene u kojoj nema mogućnosti praćenja i analize stanja pre i nakon tretmana. To je nešto što se neretko dešava kod nas. Što se novina tiče već sam spomenuo telefizijatru (telerehabilitacija), metod koji podrazumeva sledeće korake: lekar pregleda pacijenta, terapeut uradi parametre, a onda zajedno s terapeutom i izvedenim parametrima, lekar sprovodi kineziterapiju, eletrokinez terapiju ili neku drugu proceduru, koju pacijent u kućnim uslovima može da primeni. Te metode su zazivele u okolnim zemljama, početna ulaganja su izuzetno visoka, a beneficije koji daje pacijentima su beskonačne. To je svemirska budućnost fizijatrije. Pored ove, posebno za pacijente koji boluju od hroničnih degenerativnih oboljenja nervnog sistema, metaboličkih i ortopedskih te reumatoloških oboljenja, nu di se individualni rehabilitacioni tretmani. Terapija se određuje na osnovu stepena invaliditeta, slabosti, snage i gledajući generalno stanje pacijenta, dovodeći stepen po stepen, do stabilne lagodnosti pacijenta. Ovaj tretman je započela Skandinavija, ali dominaciju iz polja fizijatrije u Evropi nosi Španija.

*Zagovornik ste lečenja matičnim ćelijama. Možete li objasniti kakav je tretman u pitanju i šta on zapravo čini za pacijenta?*

Matične ćelije su nešto najesencijalnije u našem organizmu, što može u svakom tenutku da oplemeni oštećeno tkivo. Za njihovu primenu potrebno je multidisciplinarno znanje o načinima njihove eksploracije, kao i načinu premeštanja ćelija do ciljnih oštećenih zona. Svaka nova metoda na klinici zahteva edukaciju od par nedelja, meseci ili godina. Moraju se pratiti stručna literatura, blogovi, skupovi, i učestvovati u istim. Naša uspešnost se ogleda u tome što ne dozvoljavamo da ovaj striktno terapijski i medicinski metod dobije paramedicinsku formu, koja bi mogla da ugrozi zdravlje pacijenta, ali i naruši kredibilitet zaposlenih na klinici. Postoji nekoliko tipova matičnih ćelija, a neretko nam pacijenti dolaze s pitanjem o korišćenju ćelija iz pupčane vrpce novorođenceta. Matične ćelije iz pupčanika predstavljaju veoma malu količinu ćelija, koje se koriste za neke druge stvari i one nemaju veze sa muskulo-skeletnom medicinom, odnosno regegravativnom fizijatrom. Matične ćelije se koriste samo ukoliko je organizam zdrav, u suprotnom se ćelije ponašaju kao bolesne, premeštene iz jednog tkiva u drugo. Koliko je bitno utvrditi sveopšte stanje организma, govori i podatak da se na zapadu odluka o transferu matičnih ćelija

*Kako biste ukratko objasnili važnost podizanja svesti kod pacijenata, da se ne čeka bol ili povreda kako bi se došlo na masažu, terapiju ili po pomoć fizijatra? Koliko je danas, u novom dobu sedenja za kompjuterom, važno da ljudi brinu o sebi i kroz fizikalnu terapiju?*

donosi na lekarskom konziliju. Samo jedan tip matičnih ćelija je dobar za obnavljanje mišićno skeletnog sistema, a uzimamo ih iz masnog tkiva, kosne srži, ili kombinacije ta dva. Uzimaju se u isključivo sterilnim uslovima uz pomoć materijala za jednokratnu upotrebu, a nakon obrade se ubacuju u određenu zonu, gde želimo da postignemo obnavljanje tkiva. Pored same procedure veom je bitna dobra i iskrena komunikacija sa pacijentom, jer se radi o skupljem tretmanu. Vrlo su česte manipulacije, pa pacijent pomisli da za manje novca može dobiti isti tretman. Što se novina u fiziatriji tiče, ovo je za mene najzanimljivije polje, jer primenom raznih vidova matičnih ćelija, pacijent za kratko vreme postaje zdrava osoba. Ukoliko tretman obavlja stručno osoblje, matične ćelije su idealne za izlečenje, u suprotnom postaju vrhunsko oruđe koje može



Da bi se pacijentu podigla svest o preventivnoj poseti lekaru, sami lekari se moraju ponašati u tom maniru. Prvi mi, kao zdravstveni radnici, izbegavamo da osluškujemo svoje telo. Ta sekundarna prevencija, je karakteristična za naše podneblje, dok se primarna zanemaruje. To znači da se pacijenti ne javljaju lekaru kada primate malu anomaliju, koja ne remeti normalan život, već se za odlazak lekaru čeka da obolimo. To sve može ugroziti razne aspekte života pacijenta, jer jedna obična vratobolja može da dovede do operativnog zahvata. Da bi se to izbeglo, lekaru se treba javiti na prvu bol, a ne čekati da se preko noći postane invalid, samo zato što nismo reagovali na jednu običnu grudnu, leđnu, vratnu bol od pre par nedelja. Pored toga moramo voditi računa o takozvanim običnim rutinama, jer veoma je bitno gde se spava, kako se spava, pošto skoro jednu trećinu

#### *Koje su istine, a koje zablude kada je fizikalna terapija u pitanju?*

Najveća istina je da je fiziatrija grana nad grana. To je najmultidisciplinarnija grana medicine. Sažeta je iz svih grana kliničke medicine. Rehabilitujemo sve od oftamoloških, internističkih, pacijenata koji su bili na genetskim tretmanima, neurološkim, ortopedskim tretmanima, kao i dečja hirurgija i ortopedija, kardiohirurgija, stomatologija. Prosto sve grane medicine imaju potrebe za fizikalnom medicinom. Takođe, velika je istina da fizikalna medicina i rehabilitacija čoveku vraćaju osmeh na lice, posebno nakon velikih trauma, koje su ostavile posledice po funkcionisanje i svakodnevni život pacijenta.



Uključeni smo u sve druge fundamentalne grane sa kojima sarađujemo, te nam vrlo retko promakne bilo koja inovacija u lečenju. Istina je da fizikalna medicina i terapija mogu da ulepšaju život i zdravim ljudima, opterećenim poslom, kod kojih je telo istrošeno zbog svakodnevnih obaveza. Ipak, mora se napomenuti da je fizikalna medicina zapravo kombinatorika, u kojoj se vrlo lagano može pogrešiti.

Vrlo je klizav teren između želja i mogućnosti, što je šlagvort za zablude. Glavna i jedina zabluda su obećanja data pacijentu, koja se možda na kraju ne mogu ispuniti. Sve to daje lošu sliku o celoj struci. Fiziatrija ne donosi čaroliju, i veoma je značajno ne nazivati svakog fiziјatrom i ne dozvoliti da vas svako leči, a da za to nije školovan. Svaki fiziatar mora biti veoma edukovan za to što radi, kako ne bi došlo do propusta. Nikada nemojte posezati za čarolijskim pričama da će vam neko „napraviti“ kičmu, da je kiropraktičar, jer petominutni i vikend kursevi nikome ne daju za pravo da čačkaju po ljudskom telu bez razmišljanja o opasnosti u koju se dovodi pacijent.

*Posle neuroloških bolesti, često se dešava da pacijenti imaju posledice za koje misle da su trajne i da za njih nema leka. Šta biste im poručili što se tiče procesa izlečenja i povratka u normalne životne tokove?*

Kod neurološke rehabilitacije je zaista najbitnija brza reakcija. Nakon moždanog udara sve što se uradi, uradi se u tih prvih nekoliko dana.

Već u prvim danima po prijemu moderne terapije ili nakon interventne procedure, potrebno je krenuti sa fizikalnom, koja pomaže u istoj meri u kojoj pomogne i prvobitna procedura. Takođe, jako je bitno da pacijent koji je politraumatizovan posle velike saobraćajne nesreće, koji ne može da hoda, govori, pomera ruke, kontroliše mokraću i stolicu, nakon fizikalne terapije i rehabilitacije u čudu napušta ordinaciju. Ipak, koliko je bitna terapija, bitnija je volja i želja pacijenta, njegovo prihvatanje tretmana, kao svog novog načina života, bar do izlečenja.

Prvi smo pre pet godina počeli da primenjujemo Ozono terapiju u saradnji sa italijanskim profesorom Marijanom Francinijem. Ova procedura se već 30 godina koristi u Evropi i 40 godina na Kubi, a daje rezultate u lečenju diskus hernije, posebno lumbalne diskus hernije. Osim lumbalnog dela kičme ovu terapiju primenjujemo i kod koks artroze, gonatroze, uopšte artroze velikih i malih zglobova. Koristimo je i kod oboljenja imuno sistema, kod reumatoidnog artritisa, multiple skleroza, kod tegoba gastrointestinalnog trakta, bakterijskih i virusnih infekcija, kao i stanja umora i iscpljjenosti. Da prostije objasnim ova terapija se primenjuje uzimanjem određene količine krvi pacijenta, koja se vantelesno obogaćuje ozonom, a zatim se preko infuzije vraća u krvotok pacijenta.

Pored ovih inovativnih terapija, u vašoj ordinaciji nudite i Ozono terapiju? O čemu se tačno radi?



Takođe se može aplikovati i intramuskularno. Ozon primljen u niskim koncentracijama podstiče sopstvenu otpornost organizma i aktivira imunosistem. Pod uticajem ozona, reaguju ćelije imuno sistema i proizvode posebne glasnike, citokine, i važne medijatore poput interferona ili interleukina. Oni prenose informaciju drugim ćelijama imunosistema, čime pokreću čitav niz pozitivnih promena u njemu. To omogućava organizmu da se brani od bolesti. Potreba za ovom terapijom utvrđuje se na osnovu lekarske dokumentacije pacijenta, kliničkog pregleda. Nekada se konsultuje neurohirurg, jer postoji procena da je neophodno hirurško lečenje, a ukoliko pacijent ne pristaje na operaciju, a ima osnova za Ozono terapiju, započinje se lečenje čije trajanje zavisi od starosti oštećenja. Efekat izlečenja je vidljiv golim okom, ali i na magnetnoj rezonci, koja se radi i nakon sprovedene terapije. Nama pacijenti dođu četvoronoške u ordinaciju. Uz pomoć ozono i fizikalne terapije, što kombinovano sprovodimo u težim slučajevima, pacijent od nas jede hodajući normalno. Kod težih stanja, potrebna je upornost i vreme.

BEOGRADSKI  
BERBERİN

MIC STYLING

Bulevar umetnosti 4, Beograd  
011 2671 899  
[www.beogradskiberberin.rs](http://www.beogradskiberberin.rs)

# kraljica lepote mirisa ali i ukusa

Iz rasadnika "Topalović" dolazi nam posve neobičan program jestivih ruža, gde kao i kod ostalih voćnih vrsta postoje sorte koje su ukusnije od drugih. Panel sproveden za punoču ukusa, obuhvatio je kandidate koji su prošli hemijske analize, kako bi se odredio tačan sastav hranljivih materija, a i pomoglo pri povezivanju određenih jedinjenja sa aromom ružinih latica. Tako je nastala široka paleta različitih vrsta, ukusa i tekstura, od svilenkasto-slatkog do arome osvežavajućeg citrusa.



# Zajedno stvaramo najsladje uspomene



Kada se tome doda njen uticaj na ljudsko zdravlje, jer obiluje vitaminom C, antioksidantima, a tu su i šećer, lipidi, proteini, tanini, pektini, aminokiseline i eterična ulja onda i nije iznenadjuće da je najpoznatiji rasadnik ruža "Topalović", načinio i te kakav iskorak napravivši od ruža zvezdu naših trpeza.

Rasadnik Topalović  
Karađorđeva 171  
15305 Lipolist  
Tel: 015/274-331  
[www.topalovic.rs](http://www.topalovic.rs)

Instagram: rasadnik\_topalovic



Da je jestiva ruža čarobna namirница, potvrdili su profesionalni kuvari iz vrhunskih restorana, dokazujući da su samo izuzetne ruže dovoljno dobre da ponesu naziv PGR jestive ruže.

Poznato je da se ruže hiljadama godina gaje zbog svojih hranljivih, lekovitih i kozmetičkih svojstava. Od davnina plobovi ruža koriste se za luksuzne džemove i marmelada, a ružine latice za čajeve, salate, sosove, začine i slatkiše.

U porodicu ruža (Rosaceae) pored same biljke uključuju se i najznačajnije voćne vrste: jabuke, kruške, dunje, kajsije, šljive, trešnje, breskve, maline, jagode i bademi, pa i ne čudi što je najpopularnija ukrasna biljka pronašla put do svake vrhunske kuhinje.



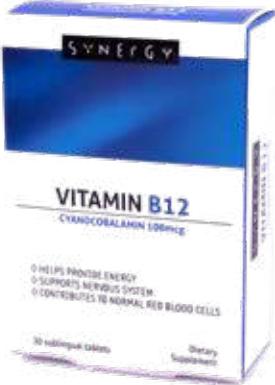
**Dr.Oetker**

Kvalitet je najbolji recept.

# ZDRAVE PRIĆE



2. SYNERGY VITAMIN C 1000mg - Podrška imunom sistemu. Esencijalni vitamini za ljudsko telo i jedan od najvažnijih antioksidanata. Posebno znacajan u kontinuiranom stresu brzog nacina života.



3. SYNERGY VITAMIN B12 - Čuva zdravlje! Rešava umor, slabost i sprečava anemiju. Odlična podrška psihološkoj funkciji, nervima i krvnim zrnциma.



1. FERROFECT - Superiorna formula koja pruža efektivnu nutritivnu podršku krvnom sistemu. Sklop minerala i vitamina koji su neophodni za formiranje crvenih krvnih zrnaca, eritrocita i hemoglobina.



4. ZA ZDRAV URINARNI TRAKT - VOLURINE kompleks - pruža adekvatan sinergički efekat D-manoze, ekstrakta brusnice i vitamina C u kapsulama u lečenju Eserihije koli.

5. SYNERGY FOLIC ACID + IODINE - Uredan fetalan razvoj = zdrava trudnoća.

6. SYNERGY OMEGA 3 - Snižava visok krvni pritisak, jača imunološki sistem, kontroliše metabolizam masti i jača cirkulaciju.

7. Novi prirodni koncept: Synergy OMEGA 3-6-9 1300 mg

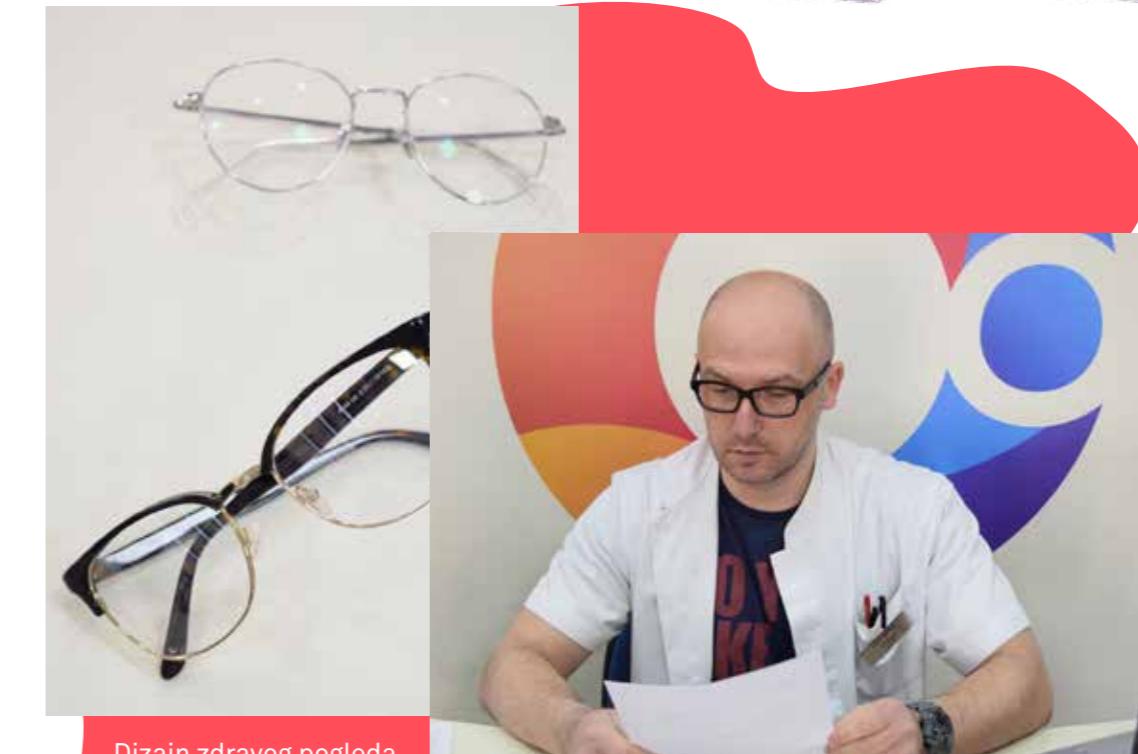
Samo jedna kapsula dnevno nakon obroka učiniće da nezasićene masne kiseline doprinesu održavanju normalnog nivoa holesterola u krvi, smanje rizik od koronarnih bolesti, kontroliše rad svih organa i utiče na funkcionisanje imunološkog sistema. Vitamin E neutrališe slobodne radikale i sprečava oksidaciju nezasićenih masnih kiselina.

Reč je o prirodnjoj mešavini ulja lanenog semena, kanola ulja, ulja crne ribizle i bundevinog semena sa vitaminom E, koja ima široku primenu:

Synergy- Omni Medikal d.o.o.

[www.omnimedikal.rs](http://www.omnimedikal.rs)

+ 38160 505 0318



Dizajn zdravog pogleda

City optic Vaš lični optičar i prava opcija za zdrav pogled.

City optic  
Adresa: Mačvanska 11,  
11000 Beograd  
Telefon: 011/ 2400438  
Facebook: City Optic  
Instagram: city.optic

# UBORBI PROTIV BOLEI

## 1. KAKO PREPOZNATI MENADŽERSKI SINDROM, KOJI JE BOLEST MODERNOG DOBA?

Novi način života koji podrazumeva beskrajno duge sastanke, dugo sedenje u kancelariji za računarom, provođenje vremena u automobilu „drži“ naše telo u potpuno nepravilnom položaju. Sama činjenica da u Srbiji već postoji stotinak škola i fakulteta koji edukuju i pripremaju mlade ljude za različite profile menadžera, najavljuje da će zemlja kontinuirano imati nove armije ljudi koji su pruženi da rade svoj posao sedeći više od osam sati dnevno. Reč je o fenomenu gde je putem sistemskih pregleda potvrđen poražavajući podatak gde se 1 od 10 pacijenata redovno bavi nekom fizičkom aktivnošću, dok ostali tvrde da za to nemaju vremena. U pitanju je verovatno nedostatak odgovornosti za sopstveno zdravlje koje se pravda nedostatkom vremena. Sa kulturološkog aspekta možemo da primetimo da preventiva nije nešto što prepoznajemo kao dobro za sebe.

U RAZGOVORU SA MILOŠEM MĀKARIĆEM OTKRIVAMO KAKO ČRNOVNI RESITI PROBLEM BOLA MENADŽERSKOG ŠINDROMA. UZ POMOC VRHUNSKIH STRUČNIH TIMOVA I SAVREMENOM OPREMOM (LASERI, MAGNETI, SOBE ZA MASAZU, ULTRAZVUK, KAO I PROŠTORIJE ZA KINEZOTERAPIJSKO VEŽBANJE I ISTEZANJE, ALI I UZ POMOC PERSONALNOG FIZIJATRA I ORTOPEDA), MOŽETE POTPUNO PROMENITI KVALitet SVOG ŽIVOTA, OSLOBDITI SE BOLA I NAUCITI DA PREPOZNATE ZNAKE KOJE VAM ŠALJE ORGANIZAM I NA VREME PRONAĐEĆE SVOG LČNOG FIZIOTERAPEUTA. TU CETE NAUCITI KAKO DA ODRŽAVATE TELESNU TEZINU, KAKO DA PREVENTIVNO UTICATE NA SVOJE ZDRAVLJE I EFEKAT RADA I KAKO DA U SVOM BIZNIS-PLANERU IZVDOJITE VREME ZA SEBE...



Miloš Makarić Visoki strukovni fizioterapeut, specijalista manuelne terapije

## 2. ŠTA JE MENADŽERSKI SINDROM?

Danas veoma česta pojava, menadžerski sindrom je složeni zdravstveni problem. Prate ga: povećana telesna težina, srčane tegobe, povišen krvni pritisak, holesterol, ali i mnogi drugi zdravstveni problemi kao posledica stresa. Problem broj jedan je cervikalni sindrom. On predstavlja bol u predelu vrata i javlja se zbog nepravilnog položaja kičme i oslabljene okolne muskulature. Dugotrajan i prinudan položaj sedenja zamara naše već slabe mišiće i tako dolazi do krivljivanja, a sa tim dovodi do stvaranja novih kompazitornih položaja sedenja koji su štetna za naša leđa. Klinička slika je bol, ograničenost ili nemogućnost pokreta, stvaranje vazospazma i fibromijalgija. Ovu kliničku sliku pratе vrtoglavica, treptanje ispred očiju, žarenje i bol u ruku. Na bol u vratu pre ili kasnije se nastavlja bol u leđima.

## 3. KAKO SE LEĆI?

Na početku je neophodno medicinski definisati eventualni problem kako bi se tačno znalo koje mišiće treba jačati, koje istezati i koje su to aktivnosti koje rešavaju vaš problem. Ni za jedan sport se ne može reći da je štetan, ali kod menadžerskog sindroma nisu svi sportovi blagotvorni. Tenis je aktivnost sa mnogo rotacija kičmenog stuba i to može izazvati problem kod neutreniranih osoba. Trčanje je odlično za kondiciju, ali je praćeno stalnim sabijanjem kičmenog stuba, pa ako osoba koja trči već ima problem iz spektra cervikalnog ili lumbalnog sindroma, oni će sigurno biti uvećani. Plivanje je apsolutno preventiva svakog problema vezanog za lokomotorni sistem jer angažuje svu muskulaturu pa tako jača i isteže sve mišiće leđa. Izdvojio bih i jogu vežbe koje su izvanredne za kičmeni stub jer su to vežbe istezanja bez naglih pokreta i rotacija. Pored vežbanja, preventivna masaža je nešto što bi i najmanji početak spazma i nelagodnost saseklo u koren.



#### 4. KADA JE EVIDENTAN BOL U PITANJU, ŠTA JE VAŠ PREDLOG? KAKO GA REŠAVATE?

Problem bola u ledjima, efikasno se uklanja fizikalnim procedurama, kao što su elektroterapijske procedure, laser, ultra zvuk, magnet, masaza. One se koriste u akutnoj fazi problema i relativno lako i brzo rešavaju osečaj bola. Ali bol je samo poslednji simptom dubljeg problema čije rešenje zahteva promenu načina života. Samo uporne i precizne kineziterapijske vežbe rešavaju uzrok nastanka problema. Trajno rešenje predstavlja redovno vežbanje, ali ciljanih vezbi koje će biti prilagodjene vašem stanju i vašoj posturi. U tome Vam najbolje može pomoći Fizio centar koji istinski vodi računa o svojim klijentima. Fizio Centar svakom svom klijentu pruža mogućnost besplatnog pregleda koji spроводи tim strucnih fizioterapeuta, ortopeda i specijalista fizikalne medicine, koji će za vas napraviti najbolji individualni plan za rešenje ovog problema.





# MERKUROVI Medicinski *Paketi*

smeštaj
 ishrana
 fizikalna terapija
 laboratorijske analize
 akva centar
 fitnes centar

## ❖ VRATITE SE SA ODMORA IZLEČENI! ❖

### Izaberite MEDICINSKI paket po vašoj meri

Posetite Vrnjačku Banju, najlepšu i najposećeniju destinaciju Srbije.

Paketi važe za period od 01. maja 2019. do 30. juna 2019.



#### ❖ Merkurov banjski paket

Osetite pravi banjski boravak smešteni u centru Vrnjačke Banje. Smeštaj na bazi punog pansiona, lekarski pregled + EKG, terapija mineralnom vodom, dežurna medicinska služba...

od 3.905 din.

#### ❖ Merkurov medicinski paket

Prekontrolišite i unapredite svoje zdravlje uz Merkurov vrhunski medicinski tim. Smeštaj na bazi punog pansiona, kompletna medicinska usluga u skladu sa zdravstvenim stanjem i preporukom lekara.

od 4.620 din.

#### ❖ Program lečenja gojaznosti paket

Preoblikujte telo, smanjite obime i zategnjite kožu pod nadzorom lekara. Smeštaj, plan obroka, izrada programa za lečenje gojaznosti od strane lekara uz aparатурne procedure, lični terapeut.

od 5.515 din.

#### ❖ Brza dijagnostika paket

Kompletna dijagnostika i provera zdravlja za samo 5 dana u Merkuru. Smeštaj, ishrana na bazi punog pansiona, niz specijalističkih pregleda, po principu iz ruke u ruku, za samo pet dana.

od 6.620 din.



### Anatomija udobnosti Marco'S cipelice

Dečija obuća nije samo modni akseos, već i važan korak za korak vašeg naslednika ili naslednice. Uvek je važno izabrati najbolje za sezonu i priliku pritom prateći modne trendove, kako boja tako i materijala.



### Neodoljiva zbirka pesama za hrabre sanjare – „Mačak i skakutavo jaje“ Andrije Miloševića

Omiljeni glumac svih generacija Andrija Milošević odlično „pliva“ i u književnim vodama. Nakon pesničkih avantura u knjizi „Kišni glistac“, pred čitaocima, velikim i malim, je još jedna neodoljiva zbirka pesama za hrabre sanjare – „Mačak i skakutavo jaje“. U Anrijinoj knjizi jaje je skakutalo kojekuda, pa skočilo čak do svemira! Znate li šta je uradio dobri vampir Boža? Jeste li čuli za bezobraznu bubamaru? Ili za čudesnu devojčicu Đedu?

Uživajte u zabavnim pesnicama Andrije Miloševića i u divnim ilustracijama Nemanje Ristića, a kroz smeh ćete shvatiti svu vrednost i lepotu dečje maštete. Te takva knjiga predstavlja savršen poklon



### Ko vam čuva decu? Jak imunitet!

Cрева су највећи орган имуног система човека, јер се у њиховом зиду налази преко 70% укупног броја имуних ћелија организма. Одржавanjем природног баланса кревне микробиоте јача се имуитет детета. Континуираним применом Probiokid immuno доказано се смањује учесталост респираторних инфекција, учесталост употребе антибиотика, појава повишене телесне температуре, кашља, ринореје (секреције из носа) и број дана одсуства dece из колективе.



### Za nežne dodire i obnovu kože beba i odraslih – LA ROCHE-POSAY - Cicaplast nega

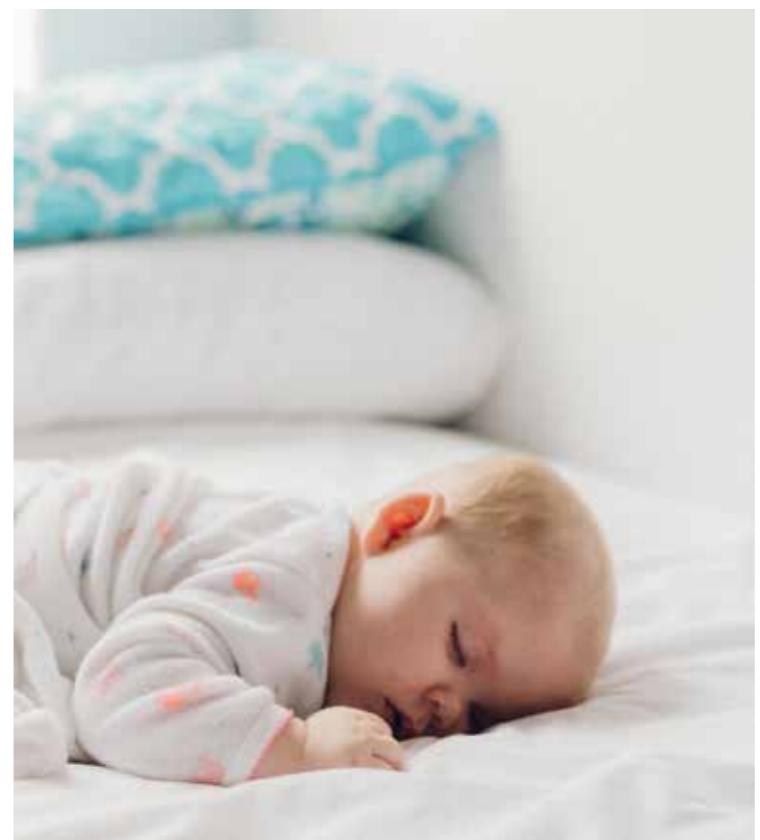
Sa формулом састојака која удруžује 5% пантенола са Madecassosideom у високо козметичкој текстури, бакром, цинком и магнеријумом, производи из Cicaplast линије помажу у обнављању коže као баријере, умирјују и пружају заштиту коžи својом хранљивом и богатом текстуром. Погодни су како за коžu beba, која је посебно осетљива и неžna, тако и за старију decu i odrasle, код којих се може јавити сувоћа коže шака услед прана судова и првог након тетоваџа.



### Slatke bajke

Šta sve može da ispriča jedna maštovita slavljenička ili torta sa porukom, откриće nam kuća Dezzert & Co, а цео спој дизайна и слатког укуса учиниće svako slavlje nezaboravnim, а о укусу ће се дugo приčati.

Podelite svoje слатко искуство на društvenim мрежама са власником Ljubicom Njegomir Živić.



### Gовор- савет plus педијатра DR. Spomenka Simović – SLAVIAMEDIC

Говор почиње плаћем, nastavlja се у трећем месецу гукanjем, а у седмом брблjanjem. Прве рећи се изговарају између деветог и дванаестог месеца и тада дете већ има фонд од десет до десетак рећи. После прве године долази до експанзије тако да у четвртој години фонд детета броји од 1500 до 2000 рећи. (Brajović C, Brajović LJ, 1983.)

Кад је рећ о функционалним поремећајима велику улогу имају родитељи, лиčни педијатар и логопед. Савет родитељима је да redovno читaju приče, да што више причују са decom и то чистим и правилним говором, а да врло доизграно пуštaju деци crtane filmove на страним језицима. Свако одступање захтева стручни рад логопеда са дететом. Чим дете савлада матерњи језик, већ од треће године живота може да кrene са учењем страног језика кроз игру, пles и песму. Ово ће детету омогућити да у каснијем узрасту лакше усвоји тај или још неки страни језик.



**nolte®**  
KÜCHEN



**SRCE VAŠEG  
DOMA – KUHINJE  
ZA CEO ŽIVOT**



# Zavese – vrhunski dekorativni element svakog prostora.

Tekst: Lj. B. S



Veliki izbor tkanina za pogled od stila daće svakom prostoru višestruku nezamenjivu ulogu. Zastori za prozore imaju mnogo funkcija, bilo da blokiraju svetlost, zvukove ili neželjene poglеде oni estetski zakružuju prostor i najčešće predstavljaju najupečatljiviji detalj nekog ambijenta. Danas za prozore postoji niz rešenja i kobilacija sistema, materijala, dezena i stilova tako da je lako naći prikladnu formu i dezen za svaki prozor u svakoj prostoriji.

Otkrivamo vam **Leki Group** – mesto gde možete da pronadete sve vrste zavesa od paketo, panelnih, rolo, trakastih pa do klasičnih, i draperija. Pored toga, pronaćićete sve ono što vaš prostor čini drugačijim: tapete, mebl štofove, garniture, samolepljive folije, peškire, dekoracije za zavese, pozamanteriju i još mnogo toga. Na vama je da uz stučnu pomoć ili sami, u moru tkanina od pruga, cvetova, geometrijskih ili amorfnih oblika izaberete glatke, sjajne ili mat i dobijete ono što želite – šik, stroge, romantične...





[www.soleado.rs](http://www.soleado.rs)  
office@soleado.rs

## Prekrivač za snove

Dizajn novih prekrivača učiniće da vaš dom poprimi potpuno novu energiju, ali i pokaže sa koliko stila i ukusa pratite modni trend aksesoara za spavaću sobu. Prekrivač kao modni detalj spavaće sobe čini vaš prostor uvek drugaćijim ali i stvara osećaj da su bar vaši snovi uvek "pokriveni" onako kako vi želite.



## Verdi Čarolija ukusa

Za savremeni život i one koji provereni kvalitet ukusa stavljaju na prvo mesto, receptura i sastav Verdi torti i kolača su proverena klasika koja spaja tradiciju i modernost stvarajući gastronomski užitak kojem нико ne može da odoli. Nema te slave, slavlja, rođendana i svečanosti gde pozitivan utisak ili komentar "kao mamini" ili "kao bakini" ne čine ovaj brend posebnim.



011/213-0149  
011/311-5674

Tržno poslovni centar YBC – I sprat  
Bul. Mihaila Pupina 10d/66, N. Beograd

info@verdi.rs  
www.verdi.rs



## LEKOVITI BUKET

**Teleflora**

Cveće je uvek dobar izbor, pogotovo ako ga naručite u Teleflori, gde ćete umesto ukrasnog šiblja svoju dragu iznenaditi lekovitim biljem.

## AKO SPORT MENJATE KNJIGOM:

**Roman  
Dragoslava  
Mihailovića  
„Treće proleće“**

Ovo delo dokazanog majstora srpske proze dočarava vreme političkih pritisaka u kulturi i pravosuđu, verbalnog delikta, disidenata i sveprisutne Udbe, prividnog izobilja i moralne oskudice u decenijama pred raspad Jugoslavije.



## NA SKRIVENO TE VODIM MESTO

**Restoran „Papalada“**

“Biftek koji podiže iz mrtvih”, “Iskušenje od tune”, “Habanera od gambora”, “Šeikova hobotnica”, “Venerina pena”..... samo su neki od ukusa koji imaju moć da osvoje žensko srce mirisom, dizajnom i izgledom. Izaberite dane Afrodizijske kuhinje u Papaladi i pokažite koliko imate stila da iznenadite.



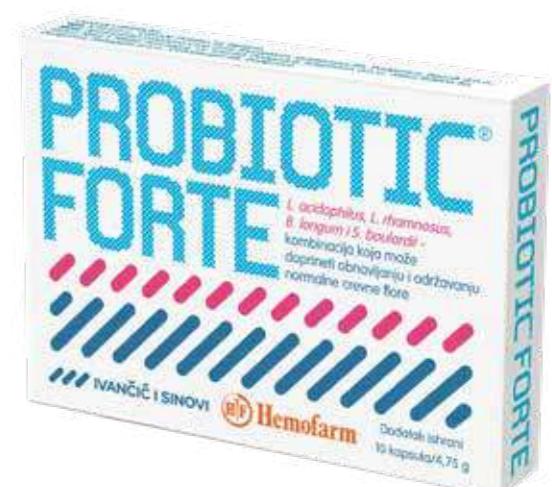
## TERETANA KAO ŽIVOTNI STIL – EXTREME GYM

Mesto gde ćete uz personalnog trenera naći svoju meru fizičke aktivnosti i radovali se svakom treningu jer činite dobro za sebe. U srcu Dorćola, u Venezelosovoj 21, otkrićete da trening postaje zadovoljstvo i da je tu za uspeh samo dovoljna istrajnost.



## REFIX – VIŠE OD VODE

Potpuno novi proizvod, napitak bogat prirodnim mineralima i elektrolitima, izvorska mineralna voda sa dodatkom prirodnog soka od limuna. Poboljšava fizičko stanje, stimuliše balans minerala u organizmu i time nas čini jačim i zdravijim.



## JEDAN DVOSTRUKO VREDAN – PROBIOTIC FORTE

Prilikom odabira probiotskih preparata treba imati na umu da efikasnost zavisi od probiotskih sojeva koji se u njima nalaze. U našim apotekama se može naći dijetetski preparat Probiotic® Forte koji u svom sastavu sadrži kombinaciju probiotske gljivice *Saccharomyces boulardii* i probiotskih bakterija (laktobacili i bifidobakterije). Preparat je nastao kao rezultat brojnih istraživanja koja su dokazala da je upravo ova kombinacija superiorna u sprečavanju dijareja uzrokovanih antibioticima i ublažavanju postojećih simptom.

IDEJE ZA NJU



Uvek je vreme za prijatelje, a ljubavni roman to ženi jeste

### „Voleti nekog poput tebe“ Havijera Boska

Sudbina je htela da Paulina dođe u Pariz na svadbu svoje rođake i sretne Žan-Pjera. Neočekivana privlačnost između njih dvoje zauvek će im promeniti život. Ne samo da Žan-Pjer lici na Marčela Mastrojanija i ima neobičan hobi da traži literaturu o leptirima u najlepšim knjižarama na svetu, već je majstor da svaki običan trenutak pretvori u neobično, nadahnjujuće iskustvo.

Mnogo godina nakon Paulinine smrti, njeni Čerka Gina u knjizi o leptirima, koja je došla iz Londona, pronalazi vizitkartu na kojoj piše: pozovi me. Prateći trag vizitkarte, Gina će otkriti majčinu veliku, tajnu ljubav.



Uvek u trendu

### OPI lakovi za nokte

Dve globalne ikone su se udružile da stvore jednu nezaboravnu kolekciju - OPI Hello Kitty kolekcija sadrži 12 nijansi plus 3 gliter nijanse u rasponu od ledeno belih i roze, do dubokih baršunastih nijansi i mnogo iskričavih šljokica. Posebno je najavljen povratak nijanse iz prethodne OPI Hello Kitty kolekcije "Let's Be Friends, again!",.. opisana kao praškasta roze,... nenadmašna ...i dalje je jedna od najtraženijih OPI nijansi. Sve nijanse su dostupne u varijanti klasicnog laka, Infinite varijanti , kao i u GelColor-u! Uradite najbolje za sebe i pronađite svoju omiljenu nijansu.



INSPIRISANT TRADICIJOM

Tajna uspeha zlatarsko-kujundžijske radnje koja se nalazi u srcu Beograda, u Balkanskoj 2, nije samo u nasleđenom zanatu Simonić Čivljak i njene braće Kristijana i Rikarda već i u odabiru komada malih dimenzija, a velikih umetničkih vrednosti.



Fotografija: Stahinja Klajić



### Zlatar — KUJUNDŽIJA



To malo kulturno mesto omogućava Vam da za svaku važnu priliku i događaj poklonite poseban, vanvremenski komad koji će prkositi trendovima i čuvati tradiciju

# Praznik u znamku četinara



Tekst: Natalija Bradić



*L*epta i izrazita dekorativnost četinara u toku cele godine, ali i njihova lekovitost i veliki broj biološki aktivnih supstanci koje stimulišu i leče organizam, poput sibirskog kredra koji je bogat vitaminom C (askorbinska kiselina) i karotinom, pravo su čudo ne samo za prirodu, već i za zdravlje čoveka. Ova biljka, osim što blagotvorno deluje na naše zdravlje, čuvar je naše planete. Kedar tokom svakih 24 časa na hektar šume može da proizvede 30 kilograma letećih organizama koji imaju ogromno baktericidno dejstvo, što je dovoljno da u velikom gradu obezvredi sve štretne mikrobe.



Nadolazeći praznici su prilika da izaberete svoj mali četinar sa busenom, pa možete i nakon praznika, na proleće pre nego što sokovi ponovo prostruji njegovim žilama, da ga vratite u njegovo prirodno stanište, posadite u svom dvorištu, poslovnom prostoru ili poklonite onima koje volite. Ovo je prilika da promenite navike, da ne razmišljate o identičnim stvarima koje poklanjate svake godine i dobijete priliku da svoju satensku mašnu ovog puta vežete na nekoj jeli, smrči, boru, tisu ili naravno sibirskom kredru.



Suština je da čovek koji poseduje baš svoje drvo... zar to nije ono što svi želimo? Četinari su još jedna prilika da sve važne datume (rođenje, krštenje, venčanje, početak posla i tako dalje) iskoristite tako da posadite svoje drvo i na njemu stavite pločicu sa vama važnim datumom. Uspeh čoveka se nekada merio po tome što čovek za života treba da sagradi svoju kuću, a danas, u savremenom dobu, pametno je da čovek zasaditi barem jedno svoje drvo.

Natalija Bradić,  
dipl.ing. pejzažne arhitekture  
Telefon: 063 / 380671  
E-mail: natalijadizajn@yahoo.com  
Facebook: Natalija dizajn

KOD PSIHIJATRA



# BITI SA PROPUŠTENOM PRILIKOM NA TI

Nekad nam se čini da je previsle propuštenih prilika iz nas. Razočaranost trenutkom, očvrt preko ramena sa neobično iskrivljene diktirije. Krivica, zapitanost, ljutnja i, konično, strah. Mogli smo... ne, morali smo bolje! Koliko puta smo se pitali da li smo svoje „životne sanse“ iskoristili?



Koliko puta smo se pitali da li smo svoje „životne sanse“ iskoristili?  
Da li smo ih prepoznali?  
Šta bi bilo da smo drugačije odlučili?  
Kako se prepoznaju „prave sanse“? Iskustvom i racionalnim ili intuicijom i „osećajem“?

Tako je sa bezbedne distante, retrogradno, proceniti šta je bila „prava sanse“?

Da li bismo je i dalje doživljavali kao pravu da je odabrana? Iskrivljene predstave sećanja, projekcije želja, anticipacija željenih ishoda... Možda se jednostavno dosta toga ne bi ni desilo. Ako ćemo ozbiljno, ko zna... niko, emocije tu muite vodu. Ono što nam se danas čini dobrom, propuštenom prilikom, možda to zapravo i nije. Prošlost nas određuje, budućnost uamerava, a jedino je aktuelni trenutak prava prilika za nas. Jedino na njega možemo uticati.

Cilj je uvremenjeno prepozнати zahteve koji dolaze iz sistema čiji smo članovi i svoje potencijale i kapacitete staviti u funkciju njihovog ispunjenja. Dobro iskorisena sanse su blagovremeno prepoznata pravila, shvaćen dominantni diskurs uverenja, sklad lichenih i opštih prioriteta i jasni ciljevi.



Mali, ostvarivi ciljevi su potpora samopouštanju, a tečajivi neuspesi deo iskustva koje određuje naše buduće izbore. Dobre iskustvo je iskorisena prilika, instinkte smo izgubili, a strahove zadržali, oslanjamo se na saznanje, integrisano i celovito. Svaki trenutak postignutog sklada sa sobom i najboljim, sa lichenim i opštavajućim, sa potrebom i lumenom, jeste dobro iskorisena prilika. Dođitevi koji treba poneti sa sobom, kao veter u jedra za budućnost. Grešimo što se bayimo „propuštenim prilikama“, umesto da pamtimos iskorisene. Biti uspešan ne znači nemati neuspese. Neuspesi nas izgrađuju i jačaju, potreblji su nam. Zašto ih prebrojavamo i zovemo „propuštenim sansem“? Hrabro je stati iza svojih izbora, ne braniti se jednostavnim objašnjenjem.

Uma o sreći, sudbini ili slučaju. Različitošć je važna, propuštene sanse personalizuju. Pomažu nam da nam mitovi o nama samima evoluiraju, da se individualizujemo. Različitošć je važna, propuštene sanse personalizuju.

Specijalistička lekarska ordinacija iz oblasti psihijatrije **Reč Beograd**  
[www.ordinacija-rec.rs](http://www.ordinacija-rec.rs)



Pomažu nam da nam mitovi o nama samima evoluiraju, da se individualizujemo. Samo tako celoviti, autentični i različiti, možemo sa drugima da gradimo odnose koji uvažavaju lične vrline i nadrenosti i potencijale. Naše „propuštene sanse“ su deo nas, ne sudjemo ni sebi ni njima, napravljujmo jer ne znamo, vec ih ponašimo sa sobom, ko zna kad će nam sećanje na njih zatrebati.

# Adresa'r

## Salvus International d.o.o.

Dobanovačka 56  
11080 Zemun  
060/077 44 91  
[www.solgar.rs](http://www.solgar.rs)

**Mič Styling Supreme**  
TC Merkator, Bulevar umetnosti 4,  
11979 Novi Beograd  
011/3112050, 069/3130038  
[micstylingbeograd@gmail.com](mailto:micstylingbeograd@gmail.com)

**Geppetto**  
Pančevački put 83, Beograd  
060/7 250 200  
[www.geppetto.rs](http://www.geppetto.rs)

**Nolte**  
YU Biznis centar VPR lokal 37,  
Bulevar Mihajla Pupina 10z  
11070 Novi Beograd  
011/311 79 66  
[www.nolte.rs](http://www.nolte.rs)

**Leki Group d.o.o.**  
Trebevićka 6, Banovo Brdo,  
11000 Beograd (ulaz iz  
Požeške ulice 105)  
011/35 49 887, 063/238 953  
[www.lekigroup.com](http://www.lekigroup.com)

**Pastai d.o.o.**  
Stevana Petrovića Brila 28,  
21208 Sremska Kamenica  
063/844 71 71  
[www.pastai.rs](http://www.pastai.rs)

**Restoran Sinđelić**  
Vojislava Ilića 86,  
11000 Beograd  
061/159 31 32, 011/308 70 67  
[www.restoransindjelic.com](http://www.restoransindjelic.com)

**Rasadnik Topalović**  
Karađordeva 171  
15305 Lipolist  
015/274 331, 064/64 30 108  
[www.topalovic.rs](http://www.topalovic.rs)

**Le Piaf**  
Trg Neznanog Junaka 2,  
21000 Novi Sad  
063/550 990  
[www.lepiaf.rs](http://www.lepiaf.rs)

**Extreme gym**  
Venizelosova 21,  
11000 Beograd  
011/33 91 552  
[www.x3mgym.com](http://www.x3mgym.com)

**Kujundžija zlatara**  
Balkanska 2, 11000 Beograd  
011/2687 096  
[www.zlatar-kujundzija.com](http://www.zlatar-kujundzija.com)

**Soleado home**  
Dimitrija Tucovića 66, Pančevo  
Oslobodenja 8, Pančevo  
Balkanska 10, Beograda  
013/401 397  
[www.soleado.rs](http://www.soleado.rs)

**Poslastičarnica Verdi**  
Tržno poslovni centar YBC – I sprat  
Bul. Mihaila Pupina 10d/66, Novi Beograd  
011/213 0149, 011/311 5674  
[www.verdi.rs](http://www.verdi.rs)

**Teleflora**  
Svetogorska 11, Beograd  
TC Merkator, Bulevar umetnosti 4  
011/30 30 048, 011/31 10 664  
[www.teleflora.rs](http://www.teleflora.rs)

**Marko'S**  
Bulevar kralja Aleksandra 52,  
11000 Beograd  
011/244 18 45  
[www.markosobuca.com](http://www.markosobuca.com)

**Fiziocentar**  
Milutina Milankovica 1,  
11070 Beograd  
011/4142 900, 011/4142 901  
[www.fiziocentar.rs](http://www.fiziocentar.rs)

**Specijalistička pedijatrijska  
ordinacija Slavija Medic**  
Beogradska 6, Beograd  
011/344 88 93  
[www.slavijamedic.com](http://www.slavijamedic.com)

**Njegomir Torte, Dezzert & Co**  
Jove Ilića 100, Voždovac  
062/172 85 95  
[@njegomir.torte](http://njegomir.torte)

**City Optic**  
Mačvanska 11, Beograd  
011/24 00 438  
[@city.optic](http://city.optic)

**Green Royal**  
T.C. City Passage, Obilićev venac 18  
Lokal 4.15, 11000 Beograd, Srbija  
063/8000 226  
[www.greenroyal.rs](http://www.greenroyal.rs)

**Synergy – Omni medikal d.o.o.**  
Autoput za Zagreb 13, blok 53  
11070 Novi Beograd  
[www.omnimedikal.rs](http://www.omnimedikal.rs)

**Natalija Bradić**  
dipl.ing. pejzažne arhitekture  
063/380 671  
[natalijadizajn@yahoo.com](mailto:natalijadizajn@yahoo.com)  
Natalija Dizajn

**Hotel Abba**  
Kruševačka 38, Beograd  
011/400 24 45  
[www.abbahotel.rs](http://www.abbahotel.rs)

**Hotel Royal Inn**  
Kralja Petra 56, Beograd  
011/400 26 21  
[www.royalinns.rs](http://www.royalinns.rs)

**Zlatara Andrejević**  
Bulevar kralja Aleksandra 130  
011/244 73 61, 011/30 88 779  
[www.zlatara.net](http://www.zlatara.net)

**Avangardia Concept Store**  
Bul. kralja Aleksandra 98, Beograd  
Župana Stracimira 14, Čačak  
060/72 33 713, 032/344 182  
[www.avangardia.rs](http://www.avangardia.rs)

**Ballary**  
Beogradski put bb  
34 310 Topola  
060/486 88 80  
[www.ballary.rs](http://www.ballary.rs)

**Papalada**  
Francuska 12, Beograd  
011/734 04 23, 062/ 511 000  
[www.papalada.rs](http://www.papalada.rs)

**Ekopark Beograd**  
Saveza Boraca 7j, Voždovac  
Beli Potok, 11000 Beograd  
011/42 70 290, 063/11 48 909  
[www.ekopark.rs](http://www.ekopark.rs)

**Salon Kristal 28**  
Milutina Milankovića 28  
011/711 59 23, 064/00 68 747  
[@salon\\_kristal28](mailto:@salon_kristal28)

**FF FORMA IDEALE**

28.10 - 23.11.2019.

**SISTEM ELEMENATA TOSCANA**



**VELIKA  
SAJAMSKA AKCIJA**

[www.formaideale.rs](http://www.formaideale.rs)

# HOROSKOP

ASTROLOG:  
JOVANA  
MILEKIĆ



**O**vnovi u ovaj mesec ulaze sa dosta briga vezanih sa finansijama. Čini se kao da se upalilo svetlo u sektoru dugovanja, pa vam je glavna briga kako da to sve servisirate na vreme. Novčana situacija nije zadovoljavajuća. Novac kako dođe, bukvalno promeni smer i ode. Takav trend je prisutan sve do treće sedmice meseca. Dobra vam je prilika da naplatite ono što vama duguju, pa budite uporni do 15.11. Poslovna situacija je pod kontrolom, ali vas saradnici hronično nerviraju.

U ljubavi ste u periodu prepunom strasti, iznenadjujućih preokreta, dobrih prilika za veze sa osobama koje žive u inostranstvu, ili su na drugi način udaljene od vas. Dugo niste imali ovaj osećaj pozitivnog ludila, pa iskoritite, jer je to nešto što je za vas duševna hrana. Samo neka su stvari brze i lude, i vi ste svoj na svome. Ovnovi treće dekade imaju pune ruke posla, objašnjavajući se sa bračnim partnerima. Situacija se sređuje i od sada znate na čemu ste.

Problemi sa disajnim putevima i bešikom.



BIK

**B**ikovi u novembru mogu očekivati pritisak od strane poslovnih saradnika i partnera. Imate velika očekivanja, a mnogi od vas će tokom ovog perioda izaći u javnost sa nečim što predstavlja inovaciju u poslu kojim se bavite. Imate povoljnih šansi da kroz poslove vezane za pravo i obrazovanje, steknete ugled i stabilnu poslovnu situaciju. Novac vas muči početkom meseca, ali se ta situacija poboljšava kako dani budu odmicali. Nije trenutak za pojačana trošenja, i vi to znate. Bićete prilično štedljivi i odgovorni, što će se pokazati kao dobar potez. Ukoliko planirate saradnju sa inostranstvom, sada je momenat da ka tome krenete punom parom.

U ljubavi se osećate pomalo iscrpljeno, iskorišćeno. Nedostaje vam da nekome budete više od lepršavog trenutka, a baš sada se čini da je ta situacija veoma daleka. Veoma ste se povukli, čutite i trpite. Takva situacija može potrajati maksimalno do poslednje sedmice meseca, a onda vam se smešte pozitivne promene. Ljubav će vas uhvatiti nespremne.

Problemi sa bubrezima



OVAN

**B** Kuda pre da krenete, pitanje je sada?! Otvorili ste nekoliko frontova, koji od vas zahtevaju pun angažman, pa po prvi put ne umete da se snađete u novonastaloj situaciji. Zbunjuje vas količina oprečnih informacija koje dobijate od saradnika. Kad smo već kod njih, pred pučanjem ste, ne možete da podnesete toliku količinu gluposti i nerada, pa pripremate okretanje novog lista. Dugo ćete vagati, a zatim prelomiti da se stvari moraju menjati, te da ne možete doveka raditi svoje i tuđe poslove. Pravi momenat za presek je polovina meseca. U startu možete delovati čudno okolini, nisu vas navikli u ulozi ozbiljnog sagovornika. Istrajte u nameri da se stvari raščiste. Ne dopustite da vas po hiljaditi put izmanipulišu i zadrže status kvo. Novčana situacija se popravlja i to vidno, kako mesec bude odmicao. Povoljan period za rešavanje papirologija je pred vama.

Dobro se osećate.

U ljubavi ste došli do tačke kada ste se odledili i krenuli napred. Osećaj stege, ukočenosti, zarobljenosti u trenutku, postaje prošlost. Bićete u prilici da napravite iskorak, u odnosu na sve do sada. Takva prilika vam se otvara već od 04.11. Budite svesni kvaliteta koji su na vašoj strani, otisnite se i poigrajte. Ovo je povoljan trenutak za iznenadne preokrete. Zivećete svoje emotivno ludilo, i ko da vas krivi?!

Dobro se osećate.



R A K

**R** Pred vama je mesec u kome ste najzad svoj na svom, po mnogim osnovama. Troškovi koje ste imali početkom meseca, saniraju se, a novac stiže već od druge sedmice meseca. Imaćete širom otvorena vrata za poslovne saradnje, posebno one povezane sa strancima i inostranstvom. Pravi je momenat da se poslovno orijentisećete ka stvarima koje volite, sada novac stiže upravo od hobija ili kakvog drugog vama dragog posla. Vreme je na vašoj strani, pametno planirate akcije i računajte da ste na pragu veoma značajnog ciklusa.

Ljubavna situacija se takođe nalazi u kretanju uzlaznom putanjom. Vaših pet minuta je tu, pa možete svesrdno uživati u šansama koje vam se otvaraju. Prilike za upoznavanja su mnogobrojne, ali znamo da vaš ukus nije lako pogoditi. Nagnedne pristupe momentalno precrtavate. Nije to vaša priča. Ono što sada nameravate je da odnose u kojima ste postavite na realne temelje, razrešite nedoumice i prepustite se čarima zajedništva. No, šta bi jedan rak radio, ako prošlost ne da malo začina svakodnevnicu? U to ime, slede prilike za obnovu i ozvaničenje nekih ranijih emotivnih priča. Daćate šansu, to niko kao vi i ne ume, bez ogorčenja i želje za naplatom. Vi to činite radi svog zadovoljstva.

Dobro se osećate.



B L I Z  
A N C I

**M** ožete se osloniti na instikt, i neće biti grešaka. Ono što vam se sada dešava na polju posla i finansijskih poslova, nešto je što ste vi dugo predosećali. Jako vas nerviraju ispadci ljudi koji su podređeni u odnosu na vas. Toliko vam je neprijatno, da ne znate kako da odreagujete u dатој situaciji. Ipak, rešenje se nazire, već od polovine meseca, eto vašeg kotranapada, i rešenja svega što se provlačilo mesecima u nazad. Novac stiže iza 09.11. Opustite se, stiže baš na vreme. Ako ste nezaposleni, računajte da je ovaj mesec u kome se taj status menja.

Ljubavna situacija je baš po meri, trenutak je da se opustite i uživate u odnosu sa voljenom osobom. Imaćete šansu za priču o nekom ozbilnjijem povezivanju, zajedničkom životu i sl. Ovo je mesec koji vas neće ostaviti nezadovoljne, naprotiv! Imaćete pregršt prilika, koje nećete propustiti. Više izlaza, druženja, zadovoljstva kroz prijatelje ili potomke je pred vama. Ukoliko ste sami, sva je prilika da se taj status menja, kao grom iz vedra neba!

Problemi reumatskog karaktera.



L A V



D E V  
I C A

**U** ovembra je za vas otvoreno dosta tema, kojima ćete se baviti, neka od njih su i pitanja administracije, poslovnih puteva i papirologije. Imaćete dosta povoljnih prilika da stvari u ovim oblastima rešavate na svoje zadovoljstvo. Novac stiže, ali momentalno odlazi na tekuće obaveze. To vas veoma uzinemirava, i neda vam da rasterećeno funkcionišete. Računajte da ćete na kraju imati razloga za zadovoljstvo.

U ljubavi su stvari za vas dosta komplikovane, zamršene, ne dopada vam se neizvesnost, niste tip koga čežnja uzbuduje, naprotiv! To vas sve veoma uzinemirava, i hlađi. Stvar će biti konfuzne do polovine meseca, a onda računajte na stabilizaciju prilika.

Problemi sa kostima i zubima.

**V**agama je došao momenat u kome će se dosta aktivirati, i poslovno pokrenuti. Obnoviće kontakte sa ljudima sa kojima ste ranije imali poslovnih saradnji. Povoljan period za finansije je tokom celog meseca. Otvaraju vam se lepe prilike za zaradu kroz komunikaciju, marketing, trgovinu. Iskoristite povoljnosti i prihvatajte sve prilike koje do vas dodu. Nemojte se dvoumiti, odlagati, ostavljati stvari za kasnije. Gvožđe se kuje dok je vruće!

Ljubavna situacija je zamršena, paralelni odnosi su nešto što se sada nameće kao opcija. Tu je i dopisivanje sa nekim putem društvenih mreža. Imate dosta manevarskog prostora, ali do polovine meseca. Nakon ovog perioda ćete morati da odlučite šta je to što želite i da partneru jasno pokažete.

Dobro se osećate.



**Š**korpije su u periodu kada im se dosta vraća otvara, prilike sustiju jedna drugu. Imate šansi na pretek, pa ćete se premišljati. Ako ste nezaposleni, posao vezan za trgovinu je prava stvar u ovom momentu. Prihvativate ponudu. Ako ste zaposleni, sada dolazi do izražaja svo vaše zalaganje u prethodnom periodu, a nadređeni će to istaći. Ako ste privatni vlasnik, sve ovo će se veoma pozitivno održiti na vašu poslovno finansijsku situaciju. Trenutak je da uberecete plodove minulog rada.

Ljubavna situacija nije loša, ali bi svakako mogla biti bolja. Osećate se pomalo zapostavljeni, iskorišćeno, nedostaju vam sve one sitnice koje život znače. Treba vam pažnja partnera, i apsolutna posvećenost. Muči vas ljubomora, ne možete utišati glasove koji vas uporno podsećaju na nemile događaje iz ne tako davne prošlosti. Ipak, svemu tome nema mesta, uskoro će vam dešavanja dati demanti.

Problemi sa želucem.



**S**ušli ste u fazu kada vas posao umara, treba vam predah, ne želite da budete 24h na usluzi, bez adekvatnih finansijskih motiva. To ćete jasno kazati kome treba, i skrenuti pažnju na sebe i svoje potrebe. Imaćete šansu za poslovnu promenu, ali ne utičavajte bez prethodne provere svih parametara. Ne zaledite se.

Ljubavna situacija je po vašoj meri. Bili ste neko vreme hladni, osećali pritisak okolnosti, ali sve je to sada prošlost. Odnosi koji su preživeli ove drame, mogu pomeriti stene. Vaš je upravo takav. Ukoliko ste slobodni, račujte na i na skoru promenu tog statusa.

Dobro se osećate.



**J**A

**A**C



**J**

arčevi, ima li malo mira za vas, ili je posao baš toliko nesnosan da vam oduzima i poslednji atom snage? Čini se da oduzima, i da takvu situaciju nećete moći još dugo da tolerišete u obimu u kome je trenutno. Podrška osoba od poverenja, prijatelja, ljudi iz utučajnih krugova stiže, pa ćete sa svim navedenim uspeti da izadete na kraj. Ni ste toliko loše kako vam se isprva čini, naprotiv!

Imate snagu, elan, mogućnost za preuzimanje adekvatnih akcija. Finansijska situacija se popravlja kako mesec bude odmicao.

Ljubav je polje koje trenutno u stanju mirovanja, sve drugo vam je oduzimalo dosta energije pa se sopstvenim emocijama dugo niste bavili. Sve što ste činili, bilo je na pola, u tajnosti. Takva situacija može potrajati do 13.11. Nakon ovog datuma će se stvari značajno promeniti. Bićete otvoreniji za početke veza, stabilniji i posvećeniji u odnosima u kojima ste, na radost svojih odanih partnera. Podrazumeva se da su oni strpljivo sačekali prolazak vaše žute minute, i da ih sada očekuje nagrada. Zna se kakvi ste kada otključate srce, nema toplijeg mesta na svetu.

Dobro se osećate.



**L**A  
**C**

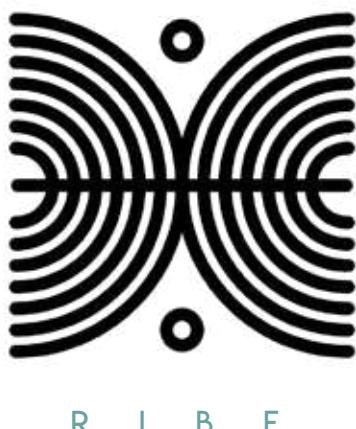
**V**Pred vama je mesec u kome poslovna situacija prilično doprinosi osećaju težine i teskobe. Vama koji ste navikli da delujete kao slobodna jedinka, ovakvo stanje veoma smeta. Čini se da su vam živci pod pritiskom predugo, pa i vi koji važite za ljudе koje je teško isprovocirati, ne možete odoleti situaciji. Boravak Marsa u vašem polju tajnih neprijatelja, ukazuje da postoje oni koji vam rade iza leđa i spremni su za napad. Srećа, korak ispred ste i imate ih na oku. U kontru prelazite već od polovine meseca, kada će se kockice lagano posložiti u vašu korist.

Neko iz kruga prijatelja namerava da taj status podigne na viši nivo, pa se čini kao da će mu to tokom ovog meseca i poći za rukom. Nalazite se u povoljnijem periodu za otpočinjanje novih veza i stabilizaciju aktuelnih. Od polovine meseca, mogućnost tajne veze sa osobom starijom od vas.

Problemi sa varenjem.



V O D O  
L I J A



R I B E

R

ibama je otvoreno dosta opcija kada su po sredi poslovi. Ono što se u ovom momen-tu čini kao najrealnija opcija je ono što ima povezanost sa inostranstvom. Povoljan period je za sve koji još uvek studiraju, pravi trenutak za učenja i razne kurseve. Period pogoduje i poslovima sa državnim institucijama, kao i zaršetku neke papirologije s tim u vezi. Novac dolazi preko mlađeg člana porodice.

Ljubav vas muči, ne možete da dokučite šta je ono što partner od vas želi. Na momente vam se čini da su stvari jasne i da se krećete u pozitivnom smeru, da bi narednog trenutka stvari ponovo došle na početak. Vrtite se u krugu još koji dan, a onda od 13.11. sledi preokret! Povoljna prilika je i da tada neko iz kruga prijatelja postane partner. Bilo kako bilo, ovo je mesec u kome ćete izlaziti i družiti se više nego ikada.

Dobro se osećate.