

LEPOTA & ZDRAVLJE

Specijalno izdanje, maj 2020.

**NOVO
DOBA
PRED
NAMA**

2m



STOP COVID-19

**LEPOTA
SPECIJAL:
PONOVO
SVEŽA I
BLISTAVA
KOŽA**

LEPOTA&ZDRAVLJE

www.lepotaizdravlje.rs

Pišite nam po obrascu ime.prezime@color.rs

LIDIJA ČULIBRK
glavna i odgovorna urednica

DRAGICA BRKLJAČ
urednica Lepote

JASMINA UBIPARIP
zamenica glavne i odgovorne urednice

JELENA BELIMARKOVIĆ
lektorka

TIJANA JOVANOVIĆ
urednica Mode

MIROSLAV KOSANOVIĆ
art-direktor

MLADEN SEKULIĆ
fotograf

TAMARA BOGUNOVIĆ
urednica Tema i v. d. urednice Mode

MILICA ĐOKIĆ
direktorka komunikacija L&Z

SARADNICI:

Mirko Tabašević, Žana Poliakov, Daniela Bakić, Dragana Filipović, Miljana Nešković, Mirjana Tatarević, Srđan Šveljo, Miloš Ćirković, Bojan Krivokapić, Vesna Stanković

OSNIVAČ, IZDAVAČ I DISTRIBUTER COLOR MEDIA INTERNATIONAL

Temerinska 102, 21000 Novi Sad
Poštanski fah: 269
Tel. 021/489-71-100, fax: 021/489-71-26

VELIBOR ĐUROVIĆ
direktor

MILAN ŠOBOT
direktor marketinga

**OGRANAK
MAGAZINI**
Mileve Simić 27, 21000 Novi Sad

ALEKSANDAR RADOŠEVIĆ
direktor

**PROIZVODNJA
SADRŽAJA I REDAKCIJA:
COLOR MAGAZINI PRODUKCIJA**

ADVERTAJZING COLOR MEDIA MARKETING

advertising@color.rs

MILICA JOVOVIĆ
011/4042-152

ŠTAMPA:

"Color Print" d. o. o.
e-mail: colorprint@color.rs
www.colorprint.rs

DISTRIBUTER ZA EU:

DPV Vertriebsservice GmbH
Am Sandtorkai 74, 20097 Hamburg
www.dpv-vertriebsservice.de

CIP - Katalogizacija u publikaciji Narodna biblioteka Srbije, Beograd

613/614 LEPOTA & zdravlje / glavna i odgovorna urednica Lidija Čulibrk.
- God. 1, br. 1 (2001)- . - Beograd : Color Media International, 2001- (Novi Sad : Color print). - 30 cm
Mesečno. ISSN 1450-9768 = Lepota & zdravlje COBISS.SR-ID 83804162

Sva autorska i izdavačka prava i prava na sekundarnu upotrebu zadržava Color Media International, Temerinska 102, Novi Sad. Prodaja i ponovno korišćenje sadržaja iz magazina LEPOTA&ZDRAVLJE u bilo kojim drugim publikacijama strogo su zabranjeni i dopušteni su samo uz pismenu dozvolu izdavačke kuće.

Redakcija LEPOTA&ZDRAVLJE nije obavezna da vraća i odgovara na primljene rukopise, fotografije i internet poštu. Kompanija COLOR MEDIA INTERNATIONAL i redakcija LEPOTA&ZDRAVLJE ne odgovaraju za sadržaj i istinitost objavljenih reklamnih poruka i preuzetih sadržaja sa pomenutih ili oglašavanih elektronskih lokacija. Uredništvo ne snosi odgovornost za nenamerne i štamparske greške.

Isključivu odgovornost za ispravnost i verodostojnost poklona preuzima na sebe darodavac, a ne redakcija. Zabranjeno je reprodukovati i koristiti u komercijalne svrhe štampane sadržaje magazina LEPOTA&ZDRAVLJE bez pismenog odobrenja izdavača.

©2020 Health Media Ventures Inc. Sva prava zadržana. Prevod HEALTH US izdanja, objavljeno uz odobrenje Health Media Ventures Inc. Reprodukcia na bilo koji način na bilo kom jeziku u celini ili delom bez prethodne pismene dozvole je zabranjena. HEALTH i Logotip **Health** su registrovani zaštitni znakovi kompanije Health Media Ventures Inc. i koriste se pod licencom.

©2020 Meredith Corporation. Sva prava zadržana. Prevod SHAPE US izdanja, objavljeno uz dozvolu korporacije Meredith. Zabranjena je reprodukcia na bilo koji način na bilo kom jeziku u celini ili delimično bez prethodne pismene dozvole. SHAPE i Logotip **SHAPE** su registrovani zaštitni znakovi kompanije Meredith i koriste se pod licencom.

**COLOR MEDIA
INTERNATIONAL**

DOSTUPNO U DIGITALNOM FORMATU
www.novinarica.net

**COLOR
PRINT**

TIM STRUČNIH SARADNIKA:



Dr Jasmina Lalošević, specijalista antiejdzing medicine



Dr Marina Dragović, medicinski direktor Specijalne bolnice Sveti Vid



Dr spec. Nevena Dokmanović, dermatolog



Jovan Cabunac, spec. stom. protetike i ak. spec. implantologije



Dr Petar Cabunac, specijalista ginekologije i akušerstva



Dr Tamara Todorović, doktor stomatologije i sertifikovani lekar estetske medicine



Dr Anja Zmbov, doktor medicine, Laser centar Diva



Dr Marija Rakić, doktor stomatologije



Dr spec. Svetlana Bogdanović Rašković, specijalista plastične i estetske hirurgije



Dr Jelena Šarenac, spec. dermatovenerolog



Dr Aleksandra Dordević, doktor stomatologije i sertifikovani lekar estetske medicine, Dermaville

Maj 2020.

LEPOTA&ZDRAVLJE



29

Lepota specijal:
Ponovo sveža i
blistava koža!

U fokusu

6 Novo doba pred nama

Trending

- 9** Modni status – maska!
- 10** Primenite kakeibo metodu; Pandemijski snovi; Slušamo na repeat
- 11** Podržimo domaće: Svemogućstvo!; Prvi onlajn bioskop; Očistite taj mobilni!
- 12** Tašne u centru pažnje; Umetnost herbarijuma
- 13** Jednostavnost opuštanja; Novi mejkap trend; Da uspomene traju...

Njena priča

- 15** Biljana Tipsarević: Iščekivanje majčinstva u izolaciji
- 16** Vesna Bondžić; Mirjana Tatarević; Nevena Buča; Lena Sladojević
- 18** Sandra Silađev: 24 sata s detetom
- 19** Branislava Antović Aleksić: Glas na društvenim mrežama

Budite lepe i negovane

- 20** Mogu sama da...
- 23** Beauty News
- 24** Hair problemi pod lupom
- 27** Beauty razgovor sa Oljom Lević
- 28** Majska šoping lista



Specijalno e-izdanje!

Modni intro

- 36** Novi modni virus
- 42** Samo opušteno: Neodoljive pidžamice

Budite vitki i u formi

- 43** Podignite fitnes rutinu na novi nivo
- 45** P&O: Kako da ostvarite rezultate koji traju?
- 46** P&O: Kako da pravilno organizujem trening kod kuće?
- 47** Gde pronaći najbolje onlajn fitnes treninge?

Superhrana

- 48** A sad... nešto lagano!
- 49** Sirovi doručak i vlakna za ručak
- 50** Namaz za užinu
- 51** Koprija za večeru
- 52** Bezgrešni brzi desert
- 54** Imperativ je imunitet

Živite zdravije

- 57** Očistite svoj um
- 58** Promena: Prvih 30 dana
- 60** Ljubav i seks: Neka nova pravila
- 62** Health News

Vaš stil života

- 63** Home: Prolećni mejkover
- 68** Travel: Tišina u gradu od 23 miliona stanovnika
- 70** L&Z čitaonica: Ono sve što znaš o meni
- 72** Gledamo onlajn
- 73** Gde, kada, zašto...



Foto: Guliver/Getty Images

SLEDEĆI BROJ IZLAZI 20. MAJA

Play



Lilabola



U LABORATORIJAMA MEDICINSKIH INSTITUTA širom sveta proučava se korona virus, prirodna imunizacija na njega, te vakcina kao trajno rešenje ovog problema. Vanredno stanje u našoj zemlji se bliži kraju, a mi se pitamo šta će se sve promeniti u našim životima, u svakodnevici, u budućnosti. Neke stvari svakako moraju da se promene, a neke, ipak, treba da ostanu iste – uprkos tome što je teško voditi bitke na mnogim frontovima. Upravo zbog toga, želimo da vam ponudimo ovo elektronsko izdanje vašeg omiljenog magazina, sa svim segmentima *Lepote&Zdravlja* na koje ste inače navikli i koji su vam dragi, ali, naravno, uz poseban osvrt na vreme izolacije i posledice koje će ono doneti. Želimo da podelimo s vama priloge iz oblasti nege, ulepšavanja, modnih trendova i fitnesa, jer su to stvari koje će nas uvek zanimati i biti nam važne. I da vam na taj način kažemo *da sve ono što smo voleli u svetu pre pandemije* i dalje je tu. Istovremeno, neminovno je da će promene, o kojima se toliko govori, biti i povoljne i nepovoljne. Ono što želimo jeste da svaku promenu uspete da savladate, da je iskoristite za svoju dobrobit, a u tome će vam, nadamo se, pomoći prilog pod nazivom *Prvih 30 dana* (str. 58). Već sad je vreme da ga pročitate – da se pripremite na sve ono što vas čeka kad nakon ove pauze ponovo pritisnete *play*. Možda će vam se pak učiniti da je sve isto, te da, nažalost, niste jedna od onih koja je iskoristila ovu situaciju za sopstveni napredak. Čak i ako je tako, nikada ne treba zaboraviti kako je zapravo čarobno kad možemo da radimo stvari baš onda kad poželimo. Pa i da izađemo iz stana, kupujemo, vežbamo, družimo se, putujemo. Uopšte, kad imamo mogućnost izbora. I da ne zaboravimo, ove vanredne okolnosti življenja pokazale su nam i šta sve možemo i koliki su naši resursi kad je o prilagođavanju reč. Ne biste ni pomislili, zar ne?! Sad kad znate, iskoristite ih da ostvarite sve svoje ciljeve i da se u budućnosti uvek radujete promenama, štaviše – da ih sami stvarate.

Čitamo i mi vas

Voleli bismo da čujemo vaše komentare, predloge i sugestije. Pišite nam na društvenim mrežama ili na mejl lepotaizdravlje@color.rs

Pismo meseca

Bila sam na radnom mestu kada je odjeknula vest: „Uskoro zatvaranje škola, vrtića, fakulteta!“. Čika Korona je zakucao i na naša vrata. Pošto radim u školi, trebalo je deci i uživo saopštiti da škole neće biti, da su na raspustu, da obavezno redovno peru ruke, i to u trajanju od 20 sekundi, i još niz preporučenih mera. Kada sam svojim đacima, zajedno s kolegama, prenela to, bili su najpre srećni, mada pomalo i zbunjeni... Prvi dani su prolazili. Teško smo se navikavali na činjenicu da nećemo moći da nastavimo s uobičajenim aktivnostima. I taman kad sam pomislila da će zaista baš sve stati, kad sam pomislila da neće biti ni aprilskog broja mog omiljenog časopisa, masnih stranica, divnog kolorita – jer i urednici i kreativni umovi ovog magazina imaju svoje živote – bila sam demantovana. Naime, na vašem Instagram nalogu plasiran je story da će aprilsko izdanje „ugledati svetlost dana“. Tu vest podelila sam odmah s kolegicama i prijateljicama, jer za nas čitanje L&Z predstavlja poseban ritual uz kafu. Jedno veliko hvala što se nismo osetile zaboravljeno i zapostavljeno. Nadam se da ćemo uskoro – kroz nekoliko dana, nedelja – saznati i da ovaj čika zauvek odlazi iz naših gradova, te da ćemo moći ponovo da uživamo u našim regularnim životima i obavezama koje ih ispunjavaju. P. S. Štedimo strane željno iščekujući novi broj.

Lolita



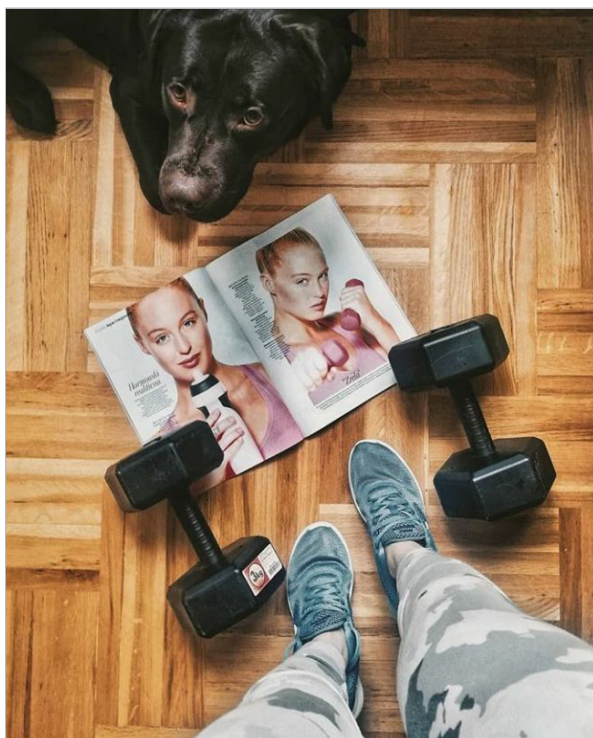
The Body Shop će autorku pisma meseca obradovati *Oils of Life*™ Intensely Revitalising dnevnom kremom, koja oporavlja i hidrira kožu, vraća joj sjaj i ublažava znake starenja, i *Spa Of The World*™ Hawaiian Kukui bogatom kremom za telo s blaženim kukui uljem sa Havaja.

Imam troje dece koja zahtevaju mnogo vremena i energije – i moje i suprugove. Volim što sam mama i voljena žena, ali najviše volim kada mi suprug svakog 20. u mesecu kupi *Lepotu & Zdravlje*, skuva kafu, a potom izvede klince u park. Za mene je vaš časopis sinonim za razbibrigu, negu, žensku podršku, ljubav, mentalni self-care... I dok upravo gutam svaku stranicu, jedva čekam svoje mališane da ih zagrlim i kažem mužu da je najbolji na svetu.

Vaša dugogodišnja čitateljka Katarina

U izolaciji vreme sporo prolazi, pogotovo ako živite sami. Zato, i u ovoj teškoj situaciji ja sam se oslonila na vas. Olakšavate mi samoću, inspirišete me kako da se zabavim u kuhinji, skrećete mi misli s negativnih činjenica, te tako čuvate i moje mentalno zdravlje. Doziram vas svakodnevno pomalo, pravim gastro zbirku L&Z recepata iz aktuelnog, kao i iz prethodnih, brojeva, te tako prekraćujem vreme. Nadam se da ću po naredni primerak svog omiljenog magazina moći slobodno da odšetam do kioska, bez bojazni od ovog nevidljivog neprijatelja. Budite mi dobro!

Vera



@fleur_de_lune13

Fotka meseca

I za autorku fotke meseca The Body Shop pripremio je isti poklon.

L&Z

u fokusu



NOVO DOBA PRED NAMA

U poslednje vreme smo mnogo puta čuli, pa i sami sebi postavili, pitanje *da li će svet postati drugačiji od onog na koji smo navikli*. Koji strahovi nas muče upravo sada i kako da se nosimo s njima
Priredila: Lidiya Čulibrk

P

Brine me kako će moja deca odrastati u ovakvom svetu

Nažalost, svet je takav kakav jeste i moć pojedinca da ga promeni je mala, čak i ako kontinuirano ulaže svoje aktivističke napore. Mnogi roditelji brinu kad vide da odrastanje njihove dece nimalo ne liči na njihovo nekadašnje odrastanje, i to je normalno. Možda je u generaciji dece koju danas vaspitavamo taj jaz veći nego u ranijim generacijama, mada su razlike postojale oduvek. Ono što je sad pogotovo od suštinskog značaja jeste to da se roditelji usmere na stvari na koje imaju uticaja, a koje su deci izuzetno važne. To su, pre svega, ljubav i emocionalna sigurnost, koju roditelj treba da obezbedi detetu da bi se ono razvilo u psihički stabilnu i zdravu osobu. Zatim, pružanje podrške kad su u pitanju stremjenja deteta i uopšte ispoljavanje njegove autentične prirode kakva god ona bila. Jednako je značajna doslednost roditelja, kako u vaspitnim postupcima tako i u odnosu na ono što je njima samima važno i što deca registruju i oponašaju. I na kraju, pomirenost s tim da je "sada sve drugačije" i prihvatanje stvari onakvim kakve jesu, pre svega činjenice da se nalazimo pred nepoznanicom. To se, naravno, ne odnosi na ravnodušnost prema tendencijama ka antisocijalnom ponašanju, vršnjačkom nasilju ili zloupotrebi psihoaktivnih supstanci, ali se odnosi na prihvatanje drugačijih odnosa koji deca među sobom neguju, relacija prema suprotnom polu, načina na koji provode vreme i zabavljaju se, a pogotovo načina na koji komuniciraju.

Šta je dobro?

Bez obzira na to što je odrastanje vaše dece drugačije od nekada vašeg, za njih je mnogo značajnije da odrastaju kao većina dece njihove generacije. Za vašu decu bio bi veliki teret ukoliko bi se njihov život kosio sa životom druge dece i onemogućio im adaptaciju na okolnosti u kojima žive, te prihvatanje od vršnjaka.

Takođe, i pored drugačijeg načina na koji naša deca komuniciraju, jer u ovom segmentu je razlika najveća, i dalje kod dece možemo razviti bazične vrednosti u koje verujemo: iskrenost, pravdoljubivost, saosećanje, ljubav prema znanju i pravim vrednostima.

P

Neću imati iste prihode i moraću da živim skromnije

Od početka pandemije u našoj zemlji svaka osma osoba ostala je bez posla, a veći broj radnika je na prinudnom odmoru ili u neizvesnoj situaciji. Ekonomski problemi na nivou država,

kao i pojedinaca su, nakon zdravstvenih, na prvom mestu. Ukoliko se nađemo u takvoj situaciji, važno je da sebi damo vremena da se umirimo i osposobimo da zauzmemo adekvatan stav prema problemu. Nakon što izađemo na kraj s uznemirujućim emocijama ili ih donekle stavimo pod kontrolu, možemo početi da razmišljamo o traženju rešenja. Čak iako u početku to ne bude izgledalo obećavajuće, s vremenom situacija će postati jasnija i imaćemo više informacija o tome kakve su naše realne poslovne šanse.

Sledeći korak je razmatranje mesečnih troškova i eliminacija onih koji nisu od egzistencijalnog značaja. Iako nam se to može učiniti veoma teškim i neprijatnim zadatkom, ono što će nam olakšati situaciju jeste svest o tome da je stanje u kom se nalazimo privremeno, te da odricanja od onoga što volimo ili što za nas predstavlja užitek nisu trajna, već ih samo odlažemo.

Šta je dobro?

U situaciji smanjenja prihoda ili gubitka posla teško je nositi ružičaste naočari, a često nije ni realno. U svakom slučaju, možemo situaciju posmatrati kao priliku da realizujemo i svoje sposobnosti za koje verujemo da imamo, a koje ne bismo bili hrabri da sami iniciramo. Značiće nam da stavimo fokus i na sve ono što nam je predstavljalo problem na prethodnom radnom mestu, a čega smo se oslobodili.

Takođe, u ovoj situaciji će nam biti potrebna pomoć i u redu je da je tražimo od ljudi koje poznamo i koji su nam bliski. Može se ispostaviti da ćemo se tako osećati manje usamljenim u svom problemu nego što smo mislili, a možda ćemo preko njih upoznati i nove osobe s kojima ćemo realizovati nove poslovne planove.

P

Nedostajaće mi fizički kontakt s drugim ljudima

Neposredno nakon što se ukinu mere vanrednog stanja, moraćemo i dalje biti oprezni kad je u pitanju fizički kontakt s ljudima iz našeg šireg kruga. Odustajanje od rukovanja i ljubljenja s poznanicima, saradnicima, poslovnim partnerima, ljudima koje davno nismo videli, kao i s novim osobama koje smo tek upoznali – jedna je od mera predostrožnosti s ciljem očuvanja našeg zdravlja. Međutim, u ovom trenutku niko ne može da tvrdi da će takva situacija postati praksa, niti da ćemo se tako ponašati zauvek. Za stav da će svet prestati da bude „taktilan“, te da će postati hladan i distanciran, još uvek nemamo osnov.

Šta je dobro?

Tokom perioda izolacije naša komunikacija je bila usmerena ka najužem krugu ljudi, porodici pre svega, te nadalje fizički kontakt s njima, ako su zdravi i ne ispoljavaju simptome bolesti, prihvatljiv je i poželjan. Bliske osobe i jesu one s kojima treba da razmenjujemo nežnost i na fizički način. Ukoliko nam je to nedovoljno ili nam čak uopšte ne prija,

možda bi trebalo da se zapitamo kakvi su zaista naši odnosi s najužim krugom i da li s tim u vezi treba nešto da promenimo, te da li smo možda površnim fizičkim kontaktima sa širim krugom ljudi sve vreme kompenzovali autentičnu bliskost koja nam nedostaje. Takođe, postojaće trenuci kada ćemo biti spremni da rizikujemo: zagrlićemo prijateljicu kojoj je umrla bliska osoba, priteći ćemo u pomoć neznancu i preduzeti ono što je neophodno ako vidimo da se ne oseća dobro i, naravno, zaljubljujati se te se i fizički povezati s voljenom osobom – sve to neće moći da iskoreni jedna pandemija, a šta će se dešavati u daljoj budućnosti neizvesno je.

P Moj posao će nastaviti da se radi onlajn i biću uskraćena za komunikaciju s kolegama

Mnoge kompanije će doći do zaključka da dosta poslova može da se obavlja sa distance te da se na taj način naprave značajne uštede. Neki ljudi će zbog toga izgubiti socijalno okruženje koje su ranije imali na poslu i koje im je bilo dragoceno. U takvim okolnostima, najvažnije je da budemo prilagodljivi i imamo u vidu primarnu funkciju posla, a to je zarada. Ukoliko pak imamo mogućnost da tražimo drugi posao koji će zadovoljavati i naše ostale potrebe, to će svakako biti jedno od rešenja koje treba da razmotrimo. Ako u ovom trenutku procenjujemo da je za nas racionalnije da se prilagodimo radu od kuće, važno je da u svom domu kreiramo radni kutak i sačuvamo neke od „starih“ radnih navika. Dakle, čak i ako smo tokom izolacije radili u pidžami, ne treba da nastavimo

s tom praksom, već je važno da se ponašamo veoma slično kao u danima kad smo odlazili na posao. Korisno je nastaviti komunikaciju s kolegama onlajn, kao i u realnosti – ukoliko su vam posebno dragi.

Šta je dobro?

Možda upravo iz takve direktnije komunikacije s kolegama mogu da se izrode kvalitetnije veze od onih koje smo imali ranije. U isto vreme, bićemo efikasniji u radu jer nećemo gubiti vreme na usputnu komunikaciju, te tako će nam ostati više prostora za stvari koje volimo. S vremenom ćemo otkrivati nove prednosti rada od kuće i možda će upravo one odneti prevagu u odnosu na neki drugi regularan posao.

P Neću moći da putujem kao ranije

Daleka putovanja avionom i velika emisija zagađenja koja na taj način nastaje jedan je od najvećih faktora neravnoteže koja nastaje u prirodi. Ekološki osveštene osobe odavno apeluju na to da je potrebno usredsrediti se na sopstveno okruženje. U isto vreme, konzumerističko društvo je putovanja stavilo na poziciju broj jedan kad su u pitanju ne samo prestiž i materijalno blagostanje nego i kad je o iskustvima reč. Zanimljiva činjenica da zahvaljujući digitalizaciji možemo i virtuelno da obiđemo muzeje i prirodne lepote sveta nije umanjila našu želju za putovanjima. Iskustvo putovanja i promene mesta boravka, makar na kratko, čak je dominantnija od želje za upoznavanjem drugih kultura i prirodnih lepota sveta. Turizam kao moćna grana privrede, a u nekim delovima sveta gotovo i jedina, neće nestati, ali postoji briga da, u budućnosti, putovanje može postati luksuz imućnih, kao što je to bilo nekada.

Šta je dobro?

Neposredno nakon otvaranja granica i normalizacije saobraćaja, ljudi će putovati najpre iz poslovnih i porodičnih razloga, a tek potom i radi uživanja. Ukoliko ne budemo u prilici da putujemo u inostranstvo, bilo zbog materijalnih poteškoća ili zbog osećaja nesigurnosti vezane za putovanja, možemo se, u zamenu, usredsrediti na istraživanje sopstvenog okruženja, bilo da je to grad u kom živimo, izletišta u njegovoj blizini ili njegovo šire okruženje, ili naša zemlja u celosti. Druga opcija su virtuelna putovanja, a ona zavise od toga koliko smo maštoviti – počev od mogućnosti da se povežemo s ljudima iz zemalja koje nas zanimaju i sa kojima ćemo uspostaviti komunikaciju, do toga da proučavamo kulturu koja nas interesuje putem filmova, knjiga ili učenja stranog jezika. Ponekad je potreba za putovanjima posledica nezadovoljstva životom kojim živimo, pa je možda ovo prilika da razmislimo da li se osećamo živim jedino dok putujemo, a ostatak vremena čekamo na sledeće putovanje, bez energije koja je potrebna da se suočimo sa stvarnim životom.



L&Z

trending

Modni status: Maska

Domaći dizajneri i heroji uličnog stila dokazuju da se moda lako i brzo može prilagoditi okolnostima. Brend *Prepeachka* (@pre_peach_ka) dizajnirao je sjajne fashion *PRE-PROtect* maske od neoprena i viskoznog žerseja koje omogućavaju lakše strujanje vazduha, a zadržavajući dopiranje štetnih čestica u naš organizam. Osim njih, svoj doprinos u borbi protiv korone dale su i modne kuće *Mona* i *P....S....fashion*, kao i kreatorke Biljana Tipsarević, Ines Janković, Nevena Kragić i mnoge druge. Bezbedni i sa stilom!

FOTO: @SVETUCA_MAKEUP PRIREDILE: TAMARA BOGUMIHOVIĆ, ANJA DRAGOVIC

PRIMENITE KAKEIBO METODU

Revizija ličnih finansija, u ova neizvesna vremena, uopšte nije loša ideja. Jednostavna japanska metoda - kakeibo - omogućava nam da sagledamo kako trošimo novac. I da uštedimo!

1. Zapišite sve prihode koje očekujete tokom meseca: platu, dodatni honorar, pa čak i rođendanski poklon (ako je u novcu)...
2. Zatim, zabeležite sve neophodne troškove: tu se ubrajaju svi računi, stanarina (ako ste podstanar), troškovi prevoza...
3. Oduzmite taj iznos od zarade.
4. Donesite odluku koliki iznos želite, a možete, da uštedite tekućeg meseca. Oduzmite i to od sume koju ste izračunali u trećem koraku.
5. Dobijenu sumu podelite s cifrom 4,5 i dobićete iznos koji možete da trošite na nedeljnoj osnovi.



PANDEMIJSKI SNOVI

Sanjate živopisne, pomalo čudne, snove tokom izolacije? Naučnici imaju odgovor zbog čega je tako. Sadržaj naših snova povezan je s onim što nam se događa dok smo budni, a povlačenje iz svakodnevice usled pandemije COVID-19 idealna je podloga za čak pomalo bizarne snove. Jer izolovanost od drugih ljudi i uobičajenih događaja pospešuje našu podvest da više crpi teme iz prošlosti, za koje se inače trudimo da ih potisnemo. Ali važno je da znate da niste sami. Korisnici Twittera dele svoje snove u toku pandemije pod heštegom #pandemicdreams.

SLUŠAMO NA REPEAT

Otkazani mnogobrojni koncerti i muzički nastupi, i u svetu i kod nas, izrodili su neke nove fantastične projekte. Jedan takav je pesma pod nazivom *Zajedno*, a potpisuje je dokazano talentovani muzičar Marko Luis. Numera poziva na solidarnost i pozitivno razmišljanje, a svakim ponovnim slušanjem budi uspavanu nadu i pozitivu. Preslušajte!



FOTO: DRAGAN JEREMINOV



SVEMOGUĆSTVO

SVE (@sve.mogućstvo) može biti sve što poželite, a mislite da ne možete, što vas plaši, ali i čini da se osećate bolje. *SVE* je novi brend iza kojeg stoji Marina Čuruvija. Satkan je od emocija i misli – priča je o održivoj ironiji i ljubavi. Projekat *Srce ušuti* i njegov fantastični duks (4.900 din.) rezultat je "vaganja" i traganja na relaciji razum–srce. Utišano srce znači pojačan razum, pa otud i parola: "Tiho, tiho!".



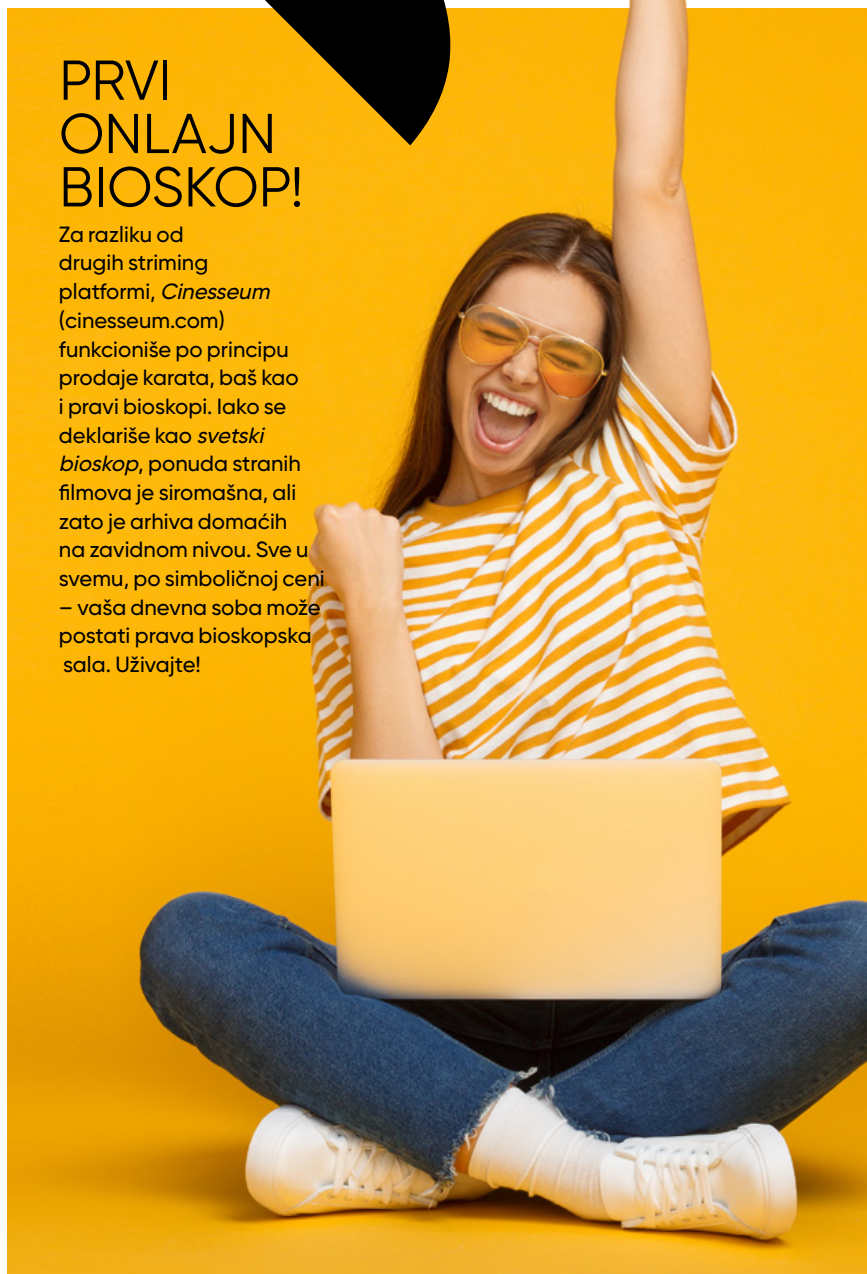
OČISTITE MOBILNI TELEFON!

Da li ste znali da je mobilni telefon jedan od najvećih izvora bakterija, prljaviji čak do 18 puta od javnih toaleta? Koliko god da ga čistite sredstvom za dezinfekciju, nikada nećete uspeti u potpunosti da uklonite sve bakterije. Rešenje? *PhoneSoap* aparat koji pomoću UV svetla sanira 99,9% bakterija (iako nije dokazano da ubija virus COVID-19, prodaja je skočila za neverovatnih 20 puta), dok ujedno i puni telefon. Možete ga kupiti na zvaničnom veb-sajtu brenda po ceni od 59,99 dolara.

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES, PR

PRVI ONLAJN BIOSKOP!

Za razliku od drugih striming platformi, *Cinesseum* (cinesseum.com) funkcioniše po principu prodaje karata, baš kao i pravi bioskopi. Iako se deklarise kao *svetski bioskop*, ponuda stranih filmova je siromašna, ali zato je arhiva domaćih na zavidnom nivou. Sve u svemu, po simboličnoj ceni – vaša dnevna soba može postati prava bioskopska sala. Uživajte!



SNAŽNA I ŽENSTVENA

FOTO: JELENA MILOVANOVIĆ

Ljubav prema modi i arhitekturi dizajnerke Aleksandre Živanović (aleksandra.rs) iznedrila je kolekciju tašni od kojih nam je posebnu pažnju privukao model *Fermata*. Napravljena od prirodne italijanske kože, okrugla tašna s ručkom u boji svetlog zlata ime je dobila po formi koja podseća na muzički znak za slobodno produženje trajanja note/pauze. Neopterećujuća je za nošenje na ramenu, a dostupna je i u mini-veličini i u nekoliko pažljivo odabranih boja. Koja će biti vaš izbor?

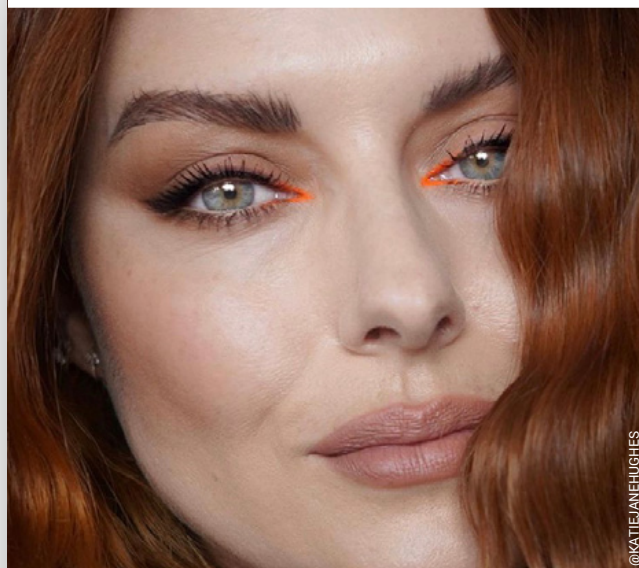
Umetnost herbarijuma

Ako se ubrajate u #plantladies, koje ne mogu da odole cveću ili biljkama u bilo kom obliku, onda će vas oduševiti brend *Herbarium* (@herbarium.design). U botanici, herbarijum predstavlja zbirku očuvanih primeraka biljaka, a brend *Herbarium*, koristeći tehniku presovanja celih biljaka ili njenih delova, nastoji dodatno da istakne njihovu lepotu kreirajući od njih originalne, umetničke slike. Hm, da razmislimo, u kojem kutku našeg doma nedostaje baš jedan takav detalj...



Jednostavnost opuštanja

... doživete u zen bašti radionice *Blink* (@blink_radionica). Mirno mesto za sređivanje misli i meditaciju – što je i svrha ovakvih bašti, bar tako kažu Japanci. Minimalističkog stila, one se sastoje od nekoliko prirodnih elemenata (sitni pesak, kamenčići, minijaturene biljke i grabulje). Preporučuje se da svaki dan odvojite 10-15 minuta za opuštanje uz ovu baštu – pomeranje grabulja po pesku pomoći će vam da pronađete mir, oslobodite se stresa i podstaknete koncentraciju.



Novi makeup trend: mermaid tears

Kako izgledaju suze sirene? Jarke boje senki (zeleni, plavi, crveni, žuti...) u uglovima očiju! Prvo izaberite boju koja će se slagati s vašim tenom i bojom očiju, zatim preciznom četkicom nanesite senku u uglove oka i... To je sve! Od vas zavisi da li ćete se opredeliti za dramatičniju nijansu ili onu malo suptilniju. Idealno vreme da počnete s isprobavanjem ove tehnike šminkanja upravo je sada.

Da uspomene traju...

Ne čuvajte svoje uspomene samo na mobilnim telefonima – izradite ih!

Fotografije su najlepše na papiru.

A kako da ih složite? Brend *Gungula* (@gungula.svk) ručno izrađuje albume za fotografije (čak i personalizovane) od pažljivo odabranih materijala. Izaberite ovaj poklon bilo za vas ili dragu osobu i – neka vam listanje izmami osmeh!



L E K C I J E

K O J E

U Č I M O

Nema sumnje da aktuelna pandemija menja svet, ali i pojedinca. Kako su se snašle u novonastalim okolnostima, ali i koje su pouke iz svega izvukle – pitali smo naše sagovornice

Priredila: Tamara Bogunović



IŠČEKIVANJE MAJČINSTVA U IZOLACIJI

BILJANA TIPSAREVIĆ

kreatorka

IZAZOVI TOKOM PANDEMIJE Svaka generacija je izložena nekim globalnim izazovima i određenim promjenama, koje moramo da prihvatimo ili da im se suprotstavimo. Ne postoji kriza koja nije prošla, pa je važno biti spreman za njen kraj, dočekati se na noge i nastaviti pravim putem. Zato je važno ostati produktivan.

NAJVEĆI STRAH Ne postoji strah, samo velika opreznost. Odgovornost prema sebi samoj, jer kao majka potrebna sam, pre svega, zdrava svojoj porodici. Naravno, neophodan je i veliki obzir prema svima u našoj okolini, jer ovo je vreme kad je naša društvena odgovornost od životne važnosti.

SVETLA TAČKA IZOLACIJE Važno je da nastavimo da radimo na sebi, da ovo vreme iskoristimo za aktivnosti za koje nismo imali vremena dosad, zbog sve ubrzanijeg tempa života. Mnogo je bitno da, iako smo kod kuće, imamo dnevni raspored obaveza, bilo da je to vezano za posao, ako možemo da radimo od kuće, bilo da je u pitanju kuvanje ili veliko spremanje, te da maksimalno budemo posvećeni članovima porodice. Sada nema izgovora da ne možemo stići i da naučimo neki jezik, vežbamo kod kuće ili pak da završimo neki onlajn kurs. Pregršt je sjajnih masterklasova, podkasta i ostalog edukativnog sadržaja na internetu.

KAD SVE OVO PROĐE Iz svake loše situacije čovek treba da izvuče ono najbolje i nauči određene lekcije. Svet će se vratiti u normalu, nije prvi put da se dešavaju globalne krize koje utiču na živote i zdravlje ljudi, ekonomske promene i finansijski gubici. Treba ostati pozitivan, sa velikim entuzijazmom.

BRIGA O NAJSLABIJIMA

VESNA BONDŽIĆ

predsednica udruženja
Ženski centar Milica

IZAZOVI TOKOM PANDEMIJE Moj najveći izazov, ali i izazov *Ženskog centra Milica*, čija sam predsednica, bio je organizovati odlazak na terapiju onkološkim pacijentima i članicama našeg udruženja. Udružili smo se s humanitarnim TX vozilima, koja su besplatno prevozili žene na hemioterapiju u onkološki dispanzer. Da bi uopšte ušli na onkologiju, morale su imati i masku i zaštitne rukavice, a kako toga u prvi mah nije bilo u Vrnjačkoj Banji – izazov je bilo doći i do neophodne zaštite.

NAJVEĆI STRAH Kao neko ko se i sam lečio od karcinoma i ko je već deceniju na usluzi onkološkim pacijentima, dobro poznajem snagu, ali i brojne slabosti, našeg zdravstvenog sistema. Isprva sam bila zabrinuta kako će teći dijagnostika i dalja terapija onkoloških pacijenata, šta će biti sa zakazanim pregledima, da li će biti omogućeni odlasci na konzilijum i sl. A trebalo je dalje nastaviti s radom – pomoći upravo onda kad zdravstveni sistem ne može da odgovori na potrebe pacijenata.

SVETLA TAČKA IZOLACIJE Ono što mi je davalo snagu jeste solidarnost, koja u teškim trenucima upravo daje krila i čini da se osetite jačim i od tri korone, kao i to da u trenucima velikog iskušenja dobijate potvrdu da dobri ljudi postaju još bolji.

KAD SVE OVO PROĐE Ne bi trebalo da zaboravimo osećaj teskobe koji izaziva ograničeno kretanje – kad naši obroci, terapije ili penzije zavise od empatije naših bližnjih, ili pak solidarnosti sasvim nepoznatih ljudi. Ali treba i da osvestimo da upravo tako izgleda nemoć s kojom se, i mimo ove situacije, susreću osobe s invaliditetom, onkološki pacijenti, palijativni bolesnici, kao i mnogi drugi čije kretanje, lečenje i osnovne životne potrebe zavise od drugih. Ako upamtimo ovaj osećaj nemoći, možda bi ovaj svet posle *Covida-19* mogao biti mnogo lepše mesto za sve nas. Možda ćemo se vratiti pravim vrednostima i pobediti i mnogo gore bolesti – bolesti društva.

PORUKA IZ INOSTRANSTVA

MIRJANA TATAREVIĆ

psihijatrica

IZAZOVI TOKOM PANDEMIJE U Norveškoj, gde živim i radim kao lekar, početkom marta zabranjeno je svim zdravstvenim radnicima da napuštaju zemlju, te mi je, osim straha od nadolazeće pandemije, teško pala i

činjenica da se moj dolazak u Srbiju tako odlaže do daljnjeg. Takvo ekstremno limitiranje slobode otvorilo mi je i zebnju za sve druge nadolazeće neizvesnosti.

NAJVEĆI STRAH Sama borba protiv nepoznatog, nevidljivog i nepredvidivog protivnika, kao i osećaj neizvesnosti – onaj kad se vratim s posla umorna, željna rasterećenja, a ne znam da li sa sobom u svoj dom unosim i virus. A prisutan je i strah za sve voljene i drage osobe, i za one koji su pored mene, i za one koji mi nisu blizu a kojima treba pomoći.

SVETLA TAČKA IZOLACIJE Podsećanje da se živi dan za danom, te da je danas prilika da postavimo dobre temelje za sutra, između ostalog i tako što ćemo biti oprezniji i voditi i nadalje računa da se ne zarazimo. U ovakvim prilikama shvatamo da je jedina kontrola nad životom ona koju uspostavljamo nad samim sobom. Osim toga, prijatno me je iznenadilo saznanje kako neke osobe kad nastupi kriza mogu postati mnogo bolja verzija sebe. Ovo se odnosi i na kolege, prijatelje, ali i na moje bližnje.

KAD SVE OVO PROĐE Ili ti svet posle pandemije? Živi bili pa videli...

U SLUŽBI STARIH I NEMOĆNIH

NEVENA BUČA

članica muzičke grupe *The Fragle*

IZAZOVI TOKOM PANDEMIJE *The Fragle*, u čijem sam sastavu, neposredno pred proglašenje vanrednog stanja, započele su turneju, a čekali su nas upravo koncerti u *Lisinskom* u Zagrebu, koje smo morale da odložimo i vratimo se kućama. Životi su nam se u trenu okrenuli. Želela sam nekako da pomognem i odmah sam se priključila volonterima *Color Press grupe* i *Crvenog krsta*, koji pružaju pomoć starijim sugrađanima u nabavci, ali i po potrebi šetaju pse onima koji su sprečeni u tome.

NAJVEĆI STRAH Strahujem za druge – roditelje, sestre i bratance, prijatelje, bliske ljude, poznate i nepoznate...

SVETLA TAČKA IZOLACIJE Jeste teško, ali trudim se da pored pomoći drugima uradim i sve ono za šta sam mislila da nemam vremena. Učim da sviram ukelele, gledam serije, čitam knjige, učim koje se sve biljke mogu gajiti

na terasi i sl. Ipak, najveći utisak mi ostavljaju ljudi. Njihova požrtvovanost i nesebičnost – medicinari, novinari, prodavci u marketima i svi oni koji u ovim trenucima moraju da rade. Smatram da pozitivnije od njihovih primera nema.

KAD SVE OVO PROĐE Naučićemo mnogo toga, nadam se i primeniti. Svako od nas. Strah je normalan i biće prisutan. Mi ne možemo da živimo van sistema prirode, ali se nadam i da ćemo sad i sve više poštovati, da ćemo ceniti zagrljaje, slobodno vreme, ispijanje kafe, putovanja i – svaki udah bez maske.

IZVEŠTAVANJE SA TERENA

LENA SLADOJEVIĆ

novinarka Tanjuga

IZAZOVI TOKOM PANDEMIJE Na poslu su logistički deo uglavnom odradili drugi, a već u prvim danima su nam ponudili dve opcije – da radimo od kuće ili da budemo na terenu. Za nas koji smo na terenu, organizovali su vozače koji nas svakodnevno dovoze i odvoze. Opreмили su nas zaštitnim maskama i rukavicama i rasporedili na nekoliko lokacija u gradu.

NAJVEĆI STRAH Virus se pojavio, medicinari su zaraženi, ljudi umiru, novinari se privode, prazni rafovi u prodavnicama... Ljudi viču, napadaju trgovkinje, tuku se ispred apoteke. Jure se penzioneri po ulicama i pišu se prijave vlasnicima pasa. Svi strahovi su se već obistinili, tako da nemamo čega više da se plašimo – treba se samo prilagoditi i ne očajavati.

SVETLA TAČKA IZOLACIJE Šta smo pozitivno izvukli iz ove situacije? Tokom policijskog časa Beograd je ponovo obukao gospodsko odelo. Dugo pre ovoga nisam osetila miris kolača i čistog veša s nečije terase. Zapazila sam konačno i slapove fontane na Slaviji i osetila njene kapljice na mojim obrazima. Čula sam i muziku iz stanova, i to klasičnu, ljude kako se vole neumorno vodeći ljubav. Decu koja se igraju *Čoveče ne ljuči se* i *Monopola*. Da ne radim ovako naporno, svoje vreme bih svrsishodno iskoristila, što savetujem drugima koji imaju tu mogućnost. Šekspir, Njutn, Puškin stvorili su velika dela tokom epidemije kuge. Ne kažem da mi moramo dosegnuti njihove visine, ali sam sigurna da možemo bar zatalasati naše ljudske dubine i izvući na površinu ono najbolje iz nas.

KAD SVE OVO PROĐE Kada pobedimo bolest, karantin, samoću i nervozu, nadam se boljem svetu i boljim verzijama nas samih. Italijani imaju predivnu reč *attraversiamo*, što znači preći preko nečega. Pa hajde da svi pređemo u nešto bolje. Da se volimo i budemo ljudi, duhovni i spiritualni, jer to i jeste naša svrha ovde. Kompjuteri imaju magičnu opciju *restart*, što znači idemo iz početka, ako to mogu mašine – možemo i mi.





24 SATA S DETETOM

SANDRA SILAĐEV
glumica

IZAZOVI TOKOM PANDEMIJE Najviše mi nedostaju roditelji. Mnoge drage ljude poslednji put sam videla u februaru, i ne sluteći šta nam se sprema. Takođe, izazovi su i pucanje cevi u stanu i crkavanje neophodnih kućnih aparata u vreme policijskog časa koji, recimo, traje 48 sati, te kako naći adekvatno rešenje za sve te situacije.

NAJVEĆI STRAH Ja sam singl roditelj a polako ostajem bez ušteđevine. Život singl roditelja male dece dosta već liči na izolaciju kroz koju prolazimo, a sada imamo i dodatni problem – nedostatak posla. Pored toga, pre pandemije nekako je i mogao da se nađe način da nam neko pričuva dete dok smo na poslu, a sada i da ima posla – nema opcije ni vrtića, ni dadilja, ni baka i deka.

SVETLA TAČKA IZOLACIJE Provodim 24 sata s detetom, što mi je odavno bilo potrebno. Uživam u danima bez obaveza, u tišini, ovo proleće je nekako, čini mi se, i tiše i bujnije nego ikada. Odmorila sam se od jurcanja. Prija mi što ne trčim do škole ujutru, pa posle podne opet – nego se uči kod kuće. Prija mi i što nema nikakvih satnica. Još samo kada bi mogle da mi padnu pare snega...

KAD SVE OVO PROĐE Bićemo iskusniji. U svakom smislu i na svakom nivou. I horizontalno i vertikalno. Ovo je velika lekcija i promena, posle koje više ništa neće biti isto. Život će se deliti na onaj pre i onaj posle pandemije.

FOTO: LUKA ŠARAC ZA HELLO!



GLAS NA DRUŠTVENIM MREŽAMA

**BRANISLAVA ANTOVIĆ
ALEKSIĆ**

autorka bloga
Brana's Divine World

IZAZOVI TOKOM PANDEMIJE Sve mogu da "svarim" osim politizacije pandemije. Sve u vezi s tim izbacilo me je iz takta. Isti je slučaj i sa neetičkim ponašanjem pojedinih medija i novinara.

NAJVEĆI STRAH Nisam se olako predala strahu. Ne zato što sam preterano hrabra, već zato što znam da ne smem da krenem tim putem. Razlog je moja hronična anksioznost koja samo čeka stresne prilike, poput ove, pa da teatralno nastupi i preuzme kontrolu nad mojom svakodnevicom i životom. Nisam dozvolila da se to dogodi i ponosna sam na sebe što sam u tome uspela.

SVETLA TAČKA IZOLACIJE Precrtala sam mnoštvo stavki na svojim predugim *to do* listama, ali precrtala sam i pojedine ljude. Ovakve situacije jasno pokažu sve. Dobro postane još bolje, a loše preraste u gore. Prioriteti se iskristališu i sve ti bude mnogo, mnogo jasnije. I ma koliko buke i nervoze da je oko vas, vi shvatite da ipak bolje i čujete i vidite svet oko sebe, kao i ono važno u njemu.

KAD SVE OVO PROĐE Odlučila sam da verujem u optimističan scenario i u predviđanja koja kažu da ćemo iz svega ovoga izaći kolektivno pametniji i osvešćeniji. Istovremeno, ubeđena sam da nas čeka ozbiljna ekonomska kriza tokom koje će solidarnost biti važna koliko i tokom pandemije. Sve u svemu, ozbiljan je ovo nauk na čije se posledice moramo navići, jer druge opcije nema.

Budite

lepe+negovane

istaknite svoju posebnost

Mogu sama da...

Dok konačno ne uspete da zakažete svoj termin u frizerskom ili salonu lepote, određene tretmane možete uraditi i sami. Naš priručnik olakšaće vam ovu misiju!

... PRIREDIM SEBI MANIKIR TRETMAN?

Najpre uklonite stari lak s noktiju i temeljno operite ruke. Skratite nokte grickalicom ili makazicama, pa mekom turpijom oblikujete željeni oblik. Pomoću specijalnog štapića, nežno pogurajte zanoktice s nokta. Ponovo operite ruke i dobro ih peškirom osušite. Zatim nanesite bazni lak koji će zaštititi nokte od boje i biti savršena priprema za naredni korak – nanošenje laka u boji. Najpre nanesite jedan sloj laka, te, nakon što se on osuši, još jedan. Tako ćete postići intenzivniji rezultat. Na kraju, namažite nadlak koji će osigurati postojanost manikira.

1. Vlažne blaznice za skidanje laka s noktiju Velnea, 30 komada 159,99 din.
2. Nail It set za manikir Oriflame, 1.099 din.
3. Instant base Aura, 250 din.
4. ICONAILS gel-lak za nokte Catrice, 340 din.
5. Ultra Gloss završni premaz essence, 270 din.

... URADIM PEDIKIR TRETMAN?

Za početak, uronite stopala u kupku – onu namensku za pedikir, ili onu koju ćete sami pripremiti tako što ćete toploj vodi dodati morsku ili mirišljivu so. Zadržite ih u njoj petnaestak minuta. Ovaj postupak će relaksirati stopala, ali i omekšati ih i pripremiti za odstranjivanje ogrubele kože s ove regije, što ćete najlakše učiniti pomoću kamena za pete ili velike turpije. Nakon što dobro osušite nokte peškirom, isecite ih ravno (tako ćete sprečiti urastanje), pa turpijom ublažite rubove. Potom, pomoću specijalnog štapića, pogurajte zanoktice – da biste ih odvojili od nokta, a zatim i odstranili makazicama/kleštima za zanoktice. Kada ste završili s ovim korakom, predite na lakiranje. Najpre nanesite bazni lak, a potom i dva sloja laka u boji (pre nanošenja onog drugog, sačekajte da se prethodni u potpunosti osuši). Na kraju, namažite stopala hidratantnom kremom. Takođe, tokom noći, možete ih počastiti hidrirajućim tretmanom koji će ih intenzivno hidrirati i omekšati. Umasirajte ga u kožu pre spavanja i nazujte pamučne čarapice.

1. Peppermint & tea tree kupka za stopala Skintruth, 820 din.
2. File A Foot turpija The Body Shop, 650 din.
3. UreaRepair Plus krema za stopala sa 10% uree Eucerin, 1.030 din.
4. Footworks noćni tretman za negu stopala s lavandom Avon, 560 din.





... UKLONIM NEŽELJENE DLAČICE?

ISPOD PAZUHA

Utrljajte u kožu gel/kremu/penu za brijanje i oštirim brijaćem (ako se svakodnevno brižete, menjajte ga na nedeljnoj bazi) povlačite poteze u obliku krsta, a potom i slova „X“ (tipografski simbol asterisk, iliti zvezdica). Ovakvi potezi omogućavaju da se uklone baš sve dlačice iz ove oblasti. Ukoliko se odlučite za depilaciju voskom, izaberite onaj tvrdi bez traka. On je najbolja opcija za deblje i gušće dlačice koje rastu na ovom delu. Ipak, u slučaju ove druge metode, postoji i jedan (ne baš prijatan) uslov: morate da se strpите tri nedelje da dlačice dovoljno izrastu za narednu depilaciju.

S BIKINI ZONE

Noć pre brijanja, utrljajte ulje u ovu oblast. To će omekšati kožu i olakšati proces uklanjanja dlačica. Takođe, pre brijanja, korisno je da električnim trimenom prethodno skratite malje. Namažite bikini oblast gelom za brijanje, zatim povlačite brijau smeru rasta dlaka, a na kraju i u suprotnom smeru. Ako preferirate depilaciju voskom, nabavite onaj čvrsti, bez traka – jer izaziva najmanje bola i iritacija. Deluje poput čvrstog omotača koji obavija dlaku i ne pomera kožu. Dva dana nakon depilacije, na suvoj koži uradite blagi piling lufa-rukavicom i tako sprečite urastanje dlačica.

S NOGU

Primenjujte ista pravila kao i za brijanje potpazušja. Ipak, moramo pomenuti da ova metoda donosi prilično kratkotrajne rezultate, koji objektivno mogu da se tolerišu samo kod žena s vrlo svetlim dlačicama na nogama. Kada je reč o depilaciji ove regije voskom, najbolje je da nabavite onaj meki koji može da pokrije velike površine kože, što će svakako ubrzati postupak. Ipak, do naredne depilacije, i u ovom slučaju, moraće da prođe od tri do šest nedelja, kako bi malje dovoljno izrasle za naredno uspešno uklanjanje voskom.



1. Depilation gel za brijanje i tuširanje Afrodita, 280 din.
2. Venus Close & Clean ženski brijau Gillette, jedan komad + dve dopune 1.010 din.
3. Almond Coconut Wax Clean + easy, 1.430 din.



... OŠIŠAM IŠPUCALE KRAJEVE/ SKRATIM ŠISKE?

Moramo da vas upozorimo da ovo nije nimalo jednostavan zadatak! No, ako ste baš nestrpljivi i spremni na rizik – nabavite izuzetno oštre makaze i sedite ispred ogledala. Ukoliko želite da se rešite ispucalih krajeva, nemojte kvasiti kosu. Uzimajte pramen po pramen, svaki uvijajte oko ose dlake, predite prstima preko njega (odozgo nagore) i polako makazama odstranjujte sve dlačice koje su se rascvetale.

I u slučaju skraćivanja šiški, vlasi treba da budu suve. Pre nego što počnete sa šišanjem, sklonite preostalu kosu s lica – zavežite je u rep ili je učvrstite ukosnicama. Isfenirajte šiske na ravno, zahvatite ih između kažiprsta i srednjeg prsta, odmaknite od lica i polako odsecajte. Obratite pažnju na to da ne odsećete više nego što želite – ne više od pola centimetra u jednom mahu. Bolje je da ih naknadno dodatno skratite nego da ih prekratite. Generalno, linija obrva neka bude smernica za novu dužinu.



Savršena priprema za mekap

NIVEA MICELLAIR® EXPERT gel s piling česticama idealan je način da pripremite kožu za šminku. MicellAIR® kompleks blago čisti i uklanja sebum i nečistoće koje se na licu nakupljaju tokom noći. Formulacija obogaćena mlečnom kiselinom i eksfolijatorima prirodnog porekla nežno uklanja mrtve ćelije i čisti pore. (800 din.)



Lifting efekat

Avon Anew Platinum kolekcija namenjena ženama 55+ pomoći će vam da poboljšate nivo kolagena i hijaluronske kiseline u koži, te popunite duboke bore. *Define&Contour* dnevna krema sa SPF 25 savršena je podloga za mekap, a čini kožu zategnutijom, elastičnijom i ublažava bore. *Define&Contour* noćna krema s bogatom formulom takođe zateže opuštenu kožu, čini je elastičnijom i obezbeđuje bolju definiciju kontura lica. (svaka 1.390 din.)



beauty news

Šta su nam kozmetičke kuće pripremile ovog meseca...



Zbogom nepravilnostima na koži!

La Roche-Posay Effaclar Micro-piling gel za čišćenje kože sklone aknama dugotrajno smanjuje nepravilnosti i sprečava njihovo ponovno pojavljivanje. Deluje kao sredstvo za mikropiling, a pogodan je i za lice i za telo. Za dobijanje stručnog, personalizovanog saveta o rutini i nezi, tu je i La Roche-Posay aplikacija – EFFACLAR SPOTSCAN s veštačkom inteligencijom, koja analizira akne i druge nepravilnosti na koži na osnovu tri selfija.



Intenzivne linije

Oriflame The ONE Stockholm high impact olovka za oči ultrakremaste teksture lako se nanosi, vodootporna je, izuzetno postojana, ne razmazuje se i ne zahteva oštrenje, a obezbeđuje intenzivnu boju. Kombinovanjem svetlucavih i mat nijansi, lako ćete postići savršen izgled za svaku priliku. (399 din.)

FLASH NEWS

Kada je o guglanju beauty termina reč, istraživanje koje je objavio portal Flawless.org pokazalo je da je pojam šminkanja zabeležio najveći rast tokom izolacije. On je pretraživan 135.000 puta u toku jednog meseca, a žene je najviše zanimalo kako da očiste mekap četkice, ali i kako da im lice izgleda lepo i bez šminke.





HAIR PROBLEMI POD LUPOM

Pojačano ispadanje vlasi, ispucali kovrdžavi krajevi, neujednačene sede... Pomalo ste zapostavili svoju kosu tokom izolacije? Ništa strašno! Eksperti imaju rešenje, a izvlačenja više nema – imate još dovoljno vremena da se temeljno posvetite strategijama koje predlažemo

Pokušaji rešavanja određenih hair problema često mogu dodatno da pogoršaju stanje, zato moramo biti veoma oprezni. Na primer, učestalo ispravljanje kose izaziva njeno dodatno isušivanje i lomljivost, a to su odlike koje smo prvenstveno želeli da eliminišemo, zar ne? Na svu sreću, eksperti imaju učinkovita rešenja i za one probleme koji nam često deluju teško rešivo, pa čak i apsolutno nerešivo.

TANKA KOSA

Problem

Proređivanje kose, iz bilo kojih razloga, zabrinulo bi svakog. Ipak, sudeći prema mišljenju i iskustvu dermatologa, svaka treća žena primećuje istanjivanje, ili pojačano opadanje kose, već nakon 30. godine života.

Oprez!

Ono što ekstenzije daju s jedne strane, oduzimaju s druge. Veštački umeci za kosu izvlače prirodne vlasi iz korena i povećavaju rizik od pojave pečatne alopecije (opadanje kose u delovima). Iako možda verujete da će sredstvo za pospešivanje volumena popraviti stvar, prekomerne količine ovog preparata otežavaju vlasi i splećuju je pri korenu.

Učinkovita strategija

Jedan od potencijalnih uzroka slabljenja i proređivanja kose je infekcija temena gljivicom *Malassezia globosa*, koja se prirodno nalazi u koži glave, hrani se sebumom i luči oleičnu kiselinu. Kod 50% ljudi ona ne pravi probleme, dok drugoj polovini populacije ova gljivica zatvara pore i folikule dlake, uzrokuje pojavu peruti i ubrzava opadanje vlasi. Rešenje? Upotreba šampona koji sadrži cink-piriton, aktivni sastojak koji ima bakteristatičko i fungistatičko dejstvo koje pomaže da se ubije ova gljivica (**Naš predlog: 1. Sebodiane DS** intenzivni šampon protiv peruti Noreva, 1.970 din.), kao i specijalno formulisanih tretmana protiv opadanja kose (**Naš predlog: 2.**



Aminexil Clinical 5 višenamenska nega protiv opadanja kose za žene Vichy, 21 ampula 6.280 din.). I ishrana bogata proteinima, ugljenim hidratima, cinkom i gvožđem od esencijalne je važnosti za zdrav rast i izgled kose. Tokom perioda pojačanog stresa ili bolesti, organizam transferuje nutrijente iz kože glave u delove organizma u kojima su oni najvažniji, jer kosa objektivno nije neophodna za preživljavanje. Regenerativna medicinska metoda PRP (plazma obogaćena trombocitima) takođe može biti od pomoći. U ovom postupku koristi se plazma dobijena iz naše vlastite krvi, što efikasno utiče na zaustavljanje opadanja kose, obnovu tkiva vlasišta, rast novih vlasi, brže obnavljanje onih već postojećih...

KOVRDŽAVA KOSA

Problem

Po običaju, većina žena s ravnom kosom dala bi sve za malo prirodne kovrdžavosti. Ipak, realnost je malo drugačija i manje blistava. Prirodno kovrdžava kosa je podložnija isušivanju zbog strukture vlasi. Prirodne masnoće ne mogu da se ravnomerno rasporede po celoj dužini dlake, a ovaj nedostatak posebno je uočljiv na krajevima. Uobičajenim postupkom pranja i oblikovanja može da se naruši površinski sloj kutikule, a posledica su vidno ispućala i mat vlas.

Oprez!

Najkovrdžavija kosa jednostavno ne može da izdrži termičko ispravljanje. Visoke temperature menjaju strukturu proteina, a alkohol, koji se nalazi u sastavu preparata za oblikovanje, dodatno lomi kovrdžavu kosu i menja njen oblik u neželjenom pravcu.

Učinkovita strategija

Izbegavajte upotrebu šampona sa sulfatima i parabenima, koji su isuviše agresivni za kovrdžavu kosu. Umesto njih, koristite blaže formule s negujućim komponentama i posebnim sastojcima za bolje



Iskustvo pokazuje da čak 32% žena primećuje prve sede već u 30. godini života, a istraživanja potvrđuju da sede vlasi rastu dvostruko brže od mlade kose

definisanje kovrdža i sjaj (**Naš predlog: 3. Care Curl Control** šampon Keune, 1.095 din.). Dok je kosa još uvek vlažna, prstima namestite lokne upravo onako kako želite i sušite je na najnižoj temperaturi, fenom koji ima specijalan nastavak za ovaj tip kose (difuzer). Takođe, izbegavajte

dodirivanje kose dok je sušite. Razlog? Budući da se kutikula podiže tokom procesa sušenja, vlaga koja se nalazi na vlasima može da proдре dublje u kosu i rezultira širenjem vlasi i gubitkom sjaja i forme. I, kad god ste u prilici, potrudite se da sušite kosu prirodnim putem, bez upotrebe fena.

SEDA KOSA

Problem

Prirodna ujednačenost sede kose ne dešava se preko noći. Iskustvo pokazuje da čak 32% žena primećuje prve sede već u 30. godini života, a istraživanja kažu da sede vlasi rastu dvostruko brže od mlade kose, što najčešće izaziva ne baš privlačan izgled.

Oprez!

Farbanje kose prošarane sedim vlasima ne ide baš uvek prema planu, budući da ona ne obezbeđuje ravnomernu pokrivenost. Kutikula sedih vlasi može da bude vrlo čvrsto zatvorena, što onemogućava potpuni prodor pigmenta boje. Rezultat? Sede vlasi su nešto drugačije nijanse od ostatka kose. Takođe, sede vlasi su mnogo čvršće i oštrije od (preostalih) vlasi prirodne boje, pa je i tekstura kose izmenjena. Zbog toga se, dodatno, mnoge žene s kosom prošaranom sedim vlasima šišaju nakratko. Međutim, ovde se ne radi o suvim krajevima koje jednostavno možete da odsećete. Šišanjem se ne može izmeniti tekstura kose!

Učinkovita strategija

Ako ste još u procesu "tranzicije" do potpuno sede kose, farbanje samo onih belih vlasi koje se nalaze duž linije rasta kose ili razdeljka može da bude rešenje. Takođe, zagrevanje kose fenom otvoriće kutikulu i omogućiti prodor farbe. Savet profesionalaca je da, pre nego što potpuno odustanete od farbanja, sačekate dok ne posedite 75%. A šta je s teksturom? Preparati za povećanje elastičnosti, kao i oni s prirodnim uljima koji su nekada bili "preteški" za vašu kosu, sada bi mogli biti od velike koristi u kontekstu mekoće i sjaja. Pri izboru preparata za negu, birajte one koji sadrže materije za omekšavanje, poput ekstrakta kamilice, kao i proteine kašmira, amino-kiseline (**Naš predlog: 4. Serie Expert Silver** šampon za negu sede i u plavo farbane kose L'Oreal Professionnel, 1.494 din.), ali i ulje argana (**Naš predlog: 5. Silver Maintain Conditioner** Alter Ego, 1.542 din.). ■



BEAUTY RAZGOVOR

Olja Lević

Zvezda serije *Igra sudbine* verna je proverenim kozmetičkim formulacijama, praktikuje „uradi sama“ beauty rituale i redovno vežba u svom domu

Razgovarala: Tamara Bogunović

Dnevna vs. noćna nega?

Svakog jutra i večeri operem lice gelom za umivanje. Preko dana koristim hidratantnu kremu i antirid, dok uveče najpre uklonim šminku micelarnom vodom, umijem se, te pred spavanje nanese serum za hidrataciju jedne koreanske kompanije.

Vaš kriterijum za odabir kozmetičkih proizvoda...

Preporuka drugarice/kozmetičarke. Nakon što pronađem preparat koji mi odgovara, u stanju sam godinama da ga koristim. Ne volim da eksperimentišem – držim se proverenih i delotvornih formulacija.

FOTO: PRIVATNA ARHIVA

Beauty savet zlata vredan...

Najvredniji savet u ovom trenutku bio bi kako negovati ruke (smeh). Najviše mi pomaže krema s glicerinom, ali i home made pakovanje za negu ruku. Uveče, pred odlazak u krevet, ruke dobro namažite kokosovim uljem, stavite pamučne rukavice i ostavite da ono deluje preko noći.

Estetska medicina ili preparativna kozmetika?

Moj uzor su negovane žene, zato glasam za preparativnu kozmetiku. Smatram da ona zaista može mnogo da pomogne, posebno ukoliko nam je cilj da istaknemo prirodnu lepotu.

Kakav mejkap preferirate?

Poslednjih meseci uglavnom su me drugi šminkali – za potrebe snimanja, te praktično nisam ni imala vremena da se latim četkica. Generalno, tokom dana, retko kad sam našminkana, dok je – kad je u pitanju večernji izlazak – situacija drugačija (smeh). To uglavnom podrazumeva ustaljena pravila – ujednačen ten i blagi bronzer, a kada poželim jaču šminku, ajlajnerom istaknem i oči. Svakako, najbitnije mi je da tečni puder bude kvalitetan.

Koje tretmane ulepšavanja radite sami kod kuće?

Kada je u pitanju nega lica, jednom nedeljno uradim home made piling, dok dubinsko čišćenje kože prepuštam profesionalcima. Takođe, manikir i pedikir uvek radim sama – mnogo je praktičnije od odlaska u salon.

Koliko pažnje posvećujete nezi kose?

Minimalno. Imam prirodno ravnu kosu tako da joj nije potrebna nikakva specijalna nega. Jednostavno je operem, osušim fenom i – spremna sam za sve aktivnosti.

Koliko ste fizički aktivni i koji vam tip treninga najviše prija?

Dok sam bila mlađa, redovno sam odlazila u teretanu i na različite aerobik/fitnes treninge. Ipak, najviše mi prija trening kod kuće, zbog čega sam kupila i svu neophodnu opremu (bučice, trake) i sada redovno vežbam u svom domu.

Prvi tretman na koji ćete otići kad prođe pandemija virusa...

Epilacija! Nadam se da će ona ispuniti moja očekivanja.

I, za kraj, instant put do lepog i negovanog izgleda...

Ukoliko je žena aktivna i emotivno ispunjena, to se reflektuje i na njenu spoljašnjost.

HOME MADE PILING ZA MASNU KOŽU

Olja ga praktikuje jednom nedeljno!

POTREBNI SASTOJCI:

kašičica meda

kašičica sode bikarbone

Priprema:

Pomešajte sastojke, nanosite dobijenu smesu na lice i utrljajte kružnim pokretima. Nakon nekoliko minuta, umijte se mlakom vodom.

MAJSKA

ŠOPING LISTA

U FOKUSU: HRANLJIVE I HIDRATANTNE KREME ZA RUKE, JER ONE NAJVIŠE STRADAJU USLED UČESTALOG PRANJA I DEZINFIKOVANJA



**EUCERIN
ATOPICONTROL KREMA
ZA RUKE (889 DIN.)**

SOS tretman za atopičnu kožu! Efikasno neguje i omekšava suhu, iziritiranu kožu ruku, jača njenu barijeru i ublažava osećaj svraba.



**NIVEA NOURISHING CARE
KREMA ZA RUKE (340 DIN.)**

S negujućim uljem badema i jedinstvenim NIVEA mirisom, intenzivno hrani kožu i pruža bogatu negu koja traje 24 sata.



**BIOTEN SOS
REGENERATIVNA
KREMA ZA SUVU I
OŠTEĆENU KOŽU
RUKU (150 DIN.)**
Obogaćena 100% prirodnim uljem argana i sa 5% uree momentalno regeneriše ispućalu kožu ruku, dok njen Nutrimoist 48h – napredni, hidratantni kompleks – vlaži i produžava hidrataciju do 48 sati.



**AFRODITA COCONUT
KREMA ZA RUKE I
NOKTE (204 DIN.)**

Lagana, brzoupijajuća formula sa 100% kokosovom vodom bogato hidrira kožu ruku, ostavljajući je svilenkasto glatkom. Takođe, istovremeno neguje nokte i omekšava kožicu oko njih.



**AVON CARE KREMA ZA RUKE SA VITAMINOM C
I VITA-KOMPLEKSOM (179 DIN.)**

Sadrži vitamin E, čuveni eliksir mladosti i jedan od najmoćnijih antioksidansa, kao i vitamin C koji hidrira i omekšava kožu, pružajući joj mlađi i zdraviji izgled.

Lepota specijal

Eucerin®

Ponovo sveža i blistava koža

- Intenzivna hidratacija za podmlađen i savršen ten
 - Instant rešenja za dugotrajnu svežinu i sjaj
 - Zaštićena i lepa koža u susret suncu
- PLUS:** Preuzmite kontrolu nad masnom kožom, aknama i bubuljicama



ZAVOLITE SVOJU KOŽU

Sledite smernice Eucerin® eksperata na putu do hidrirane, podmladene i blistave kože

Bez obzira na godine, svaka žena zna da postoje oni momenti (ili bolje reći dani) kada bi se najradije sakrile od pogleda svojih bližnjih, kao i od ogledala iz kojeg „izranja” umorno lice bez sjaja, a na kom se vide i one bore koje se dotad nisu primećivale. Na to utiče, naravno, kako

opšte stanje naše kože i organizma, tako i spoljni faktori i način života – dug boravak u zatvorenim prostorijama, višesatno sedenje za kompjuterom, stres, neadekvatna ishrana, nedovoljan unos vode, pušenje... Uz malo sreće, ukoliko se poklope vaši i termini centara lepote u koje odlazite, ovakve situacije mogu se rešiti u toku samo jednog popodneva.

Ali šta ako je ta opcija neizvodljiva? I naše bake, pa i majke, imale su rešenje za to i primenjivale su ga veoma efikasno – imale su kućne rituale. Da li to znači da se vraćamo u vreme tonika od krastavaca, pilinga od jogurta i kukuruznog brašna i maski od paradajza ili meda i limuna? Ne! Jer, sad su višestruko efikasnija rešenja već na našim policama u kupatilu.

TEKST: PA FOTO: PA

Intenzivna hidratacija za blistav ten

Voda je neophodna da bi naš organizam normalno funkcionisao, a naša koža bila zdrava i izgledala mladalački sveže. Dehidracija daje koži umoran izgled bez sjaja i, posledično, intenzivira pojavu bora. Zato je koži, osim hidratacije iznutra, potrebna i hidratacija spolja. Novi preparat u *Eucerin*[®] ponudi – *Eucerin*[®] *Hyaluron-Filler Hidro Booster* – u serumu ultralagane formulacije udružuje dejstvo hijaluronske kiseline srednjeg i kratkog lanca i glicerina, dva najpoznatija čuvara hidriranosti kože. **Kap ovog seruma ujutru i uveče, ili bar jednom dnevno – pre dnevne ili noćne kreme, daće vašoj koži novu svežinu, blistavost, jedrinu te umanjiti sitne bore na površini.**

Idealan za kožu kojoj nedostaje hidratacija, bilo da je po tipu suva, normalna ili masna, ovaj serum pogodan je čak i za osetljivu kožu. Njegova efikasnost i podnošljivost na koži klinički su i dermatološki dokazani. Izuzetno lagan i osvežavajuć, *Eucerin*[®] *Hyaluron-Filler Hidro Booster* prijatan je za upotrebu i brzo se upija, a može se koristiti u svim godinama – samostalno ili u kombinaciji s drugim preparatima za negu. Preporučljivo je da se s upotrebom počne u dvadesetom, kad se na koži pojavljuju prve bore. Intenzivna hidratacija koju pruža učiniće kožu mekom i lepom, umanjiti prve bore, ali i odložiti pojavu drugih znakova starenja. U kasnijim godinama, uz redovnu antiejdž negu, *Eucerin*[®] *Hyaluron-Filler Hidro Booster* obezbediće koži dodatnu, trenutnu i dugotrajnu hidrataciju, koja je osnova podmlađenog i svežeg izgleda.



Instant rešenje za dugotrajnu svežinu i sjaj

Psihička preopterećenost, nedovoljno kretanja, mnoštvo obaveza, jednolična ishrana... Sve to negativno utiče na naš organizam i kožu, izazivajući oksidativni stres, odnosno akumuliranje slobodnih radikala koji narušavaju ćelijske strukture. Posledice oksidativnog stresa osećamo kao umor i slabljenje imuniteta, i vidimo ih na našoj koži koja gubi blistavost i svežinu. Zato je sad pravo vreme da koži pružite intenzivnu i redovnu hidrataciju i ojačate je u borbi protiv oksidativnog stresa.

Eucerin[®] *Hyaluron-Filler* serum s vitaminom C udružuje dejstvo vitamina C, jednog od najpoznatijih i najmoćnijih antioksidansa, sa takođe snažnim antioksidansom – likokalkonom A, kao i najpoznatijom supstancom u borbi protiv starenja kože – hijaluronskom kiselinom. Nakon sedam dana nege zasnovane na *Eucerin*[®] *Hyaluron-Filler* serumu sa vitaminom C, **vaš ten dobiće novu svežinu**

i blistavost, dok će umorni izgled nestati. *Eucerin*[®] *Hyaluron-Filler* serum s vitaminom C sadrži 200 puta više koncentrovanog vitamina C od jedne pomorandže. Njegovo moćno dejstvo osigurano je optimalnom koncentracijom 10% čistog vitamina C, koja pruža maksimalne učinke i podnošljivost na koži. Udruženo dejstvo vitamina C, likokalkona A i hijaluronske kiseline u ovom preparatu postiže se mešanjem sadržaja gornje komore, u kojoj se nalazi vitamin C u prahu, i donje komore – u koju je smeštena formulacija zasnovana na likokalkonu A i hijaluronskoj kiselini kratkog lanca.



SAVET PLUS

Za dodatnu hidrataciju kože, isprobajte *Eucerin*[®] *Hyaluron-Filler* masku za lice

Za brze i vidljive efekte *Eucerin*[®] *Hyaluron-Filler* maske za lice, zaslužna je kombinacija hijaluronske kiseline dugog i kratkog lanca – hijaluronska kiselina dugog lanca hidrira kožu i ublažava bore na površini, dok hijaluronska kiselina kratkog lanca, 40 puta manje molekulske mase, prodire u dublje slojeve kože, te tako dubinski hidrira kožu i popunjava bore iznutra.

Za samo pet minuta, dok obavljate kućne ili poslovne aktivnosti, vaša umorna koža pod stresom, zahvaljujući ovoj maski, dobiće novi sjaj. Napravljena od prirodnih, biorazgradivih, bioceluloznih vlakana, *Eucerin*[®] *Hyaluron-Filler* maska lako se nanosi, idealno prijanja na kožu lica, ne klizi dok ste aktivni, a osećaj na koži tokom primene veoma je prijatan.



Preuzmite kontrolu nad aknama i miteserima

Koja su najčešća pogrešna uverenja, koje navike treba da promenimo i koji preparati nam mogu pomoći? Donosimo odgovore na najvažnija pitanja

Simptomi masne i problematične kože, akne i bubuljice, utiču kako na izgled tako i na raspoloženje i samopouzdanje. Bolne upale, crvenilo i perutanje kože, prema priznanju mnogih koji se suočavaju s ovim problemom, još su intenzivniji i neprijatniji u situaciji produženog boravka u kući. Taj utisak potvrđuje i doc. dr sc. med. Srđan Tanasilović, dermatovenerolog Kliničkog centra Srbije. „Koža je neuroendokrini organ i negativno dejstvo produženog boravka u kući nastaje prvenstveno zbog pojačanog psihološkog stresa, anksioznosti i depresivnosti, što ima uticaj na sintezu i sekreciju hormona“, kaže dr Tanasilović, ali istovremeno ukazuje i na to da aktuelne okolnosti mogu imati i pozitivne aspekte. „Osobe koje imaju taj problem sada mogu više vremena da posvete sebi i svojoj koži.“ Masna i problematična koža zahteva posebnu negu, često i medicinsku terapiju. Ali možda najveća prepreka u borbi s tim problemima jesu mnogobrojna pogrešna uverenja, koja često čujemo, ali i sami izgovaramo.

POGREŠNO UVERENJE #1

Problematična koža sklona aknama, miteserima i bubuljicama pubertetska je bolest.

Problematična koža, sklona aknama, bubuljicama i miteserima najzastupljenija je kod tinejdžera – čak 80% mladih između 11. i 30. godine bori se s tim problemom. Takođe, čak 40% osoba se, povremeno ili permanentno, s aknama i bubuljicama suočava i u kasnijim godinama života. Štaviše, kod pojedinih ljudi one se javljaju prvi put nakon 30. godine života, iako su, možda, u pubertetu oni imali odličan ten.



Stručni saradnik:
doc. dr sc. med. Srđan Tanasilović, dermatovenerolog Kliničkog centra Srbije



POGREŠNO UVERENJE #2

Na pojavu simptoma problematične kože utiče neredovna higijena.

Istina je, štaviše, suprotna. „Preterano često pranje, čak i ukoliko se koriste optimalni preparati, može dovesti do takozvanog *rebound* fenomena, odnosno pogoršanja stanja kože. Kad je čišćenje masne i problematične kože u pitanju, dovoljno je lice prati dvaput dnevno, adekvatnim preparatima za higijenu“, kaže doc. dr sc. med. Srđan Tanasilović, dermatovenerolog Kliničkog centra Srbije.

POGREŠNO UVERENJE #3

Nezdrave navike u ishrani, a posebno ugljeni hidrati, podstiču pojavu akni, mitesera i bubuljica.

Veza između nezdrave ishrane i pojave akni nije naučno potvrđena. S tim što, naravno, svaka zdrava navika u ishrani blagotvorno deluje na organizam, samim tim i na kožu.

POGREŠNO UVERENJE #4

Akne i bubuljice se ne mogu pobediti.

Srećom, danas postoje kako dermokozmetički tako i farmaceutski preparati, koji, uz stručnu pomoć dermatologa, veoma efikasno rešavaju ovaj problem.

Eucerin® DERMOPURE linija specijalno je formulisana za kompletan tretman masne i problematične kože, sklone povećanom lučenju sebuma, proširenim porama, aknama, miteserima i bubuljicama. Osnovu formulacije preparata iz ove linije čine salicilna kiselina, likokalkon A i karnitin. Salicilna kiselina ima antibakterijsko dejstvo i pospešuje uklanjanje mrtvog sloja ćelija s površine kože, likokalkon A efikasno doprinosi ublažavanju i sprečavanju iritacija i upala, dok karnitin reguliše prekomernu proizvodnju sebuma.

Za temeljno čišćenje bez isušivanja:

Najbolja su preporuka mlaka voda i blaga sredstva. Čišćenje kože je izuzetno važno – uveče kako bi se odstranili višak šminke i nečistoće koje su se nakupile u toku dana, a ujutro – kako bi se uklonio sebum koji je koža izlučila tokom noći. Pravilno i temeljno očišćena koža ima sposobnost da za 10% više upije aktivne sastojke iz nege. *Eucerin® DERMOPURE gel za čišćenje* kože ne sadrži sapune i parfeme i pogodan je za upotrebu i za osobe sa osetljivom kožom.

Eucerin® DERMOPURE piling sadrži mikročestice koje dubinski čiste pore i čine kožu glatkom. Upotrebljavajte jednom do dva puta nedeljno, umesto gela za čišćenje kože.

Eucerin® DERMOPURE micelarna voda nežno uklanja šminku i nečistoće, a posebno je pogodna za korišćenje u regiji oko očiju, jer ne dovodi do iritacija i peckanja.

SAVET PLUS Za kraj procesa čišćenja preporučeno je *Eucerin® DERMOPURE* tonik koji se nanosi nakon gela, pilinga ili micelarne vode i ima ulogu da tonizira kožu i prepremi je za negu.

***Eucerin®
DERMOPURE
linija specijalno
je formulisana
za kompletan
tretman masne
i problematične
kože, sklone
povećanom
lučenju sebuma,
proširenim
porama,
aknama,
miteserima i
bubuljicama***

Za adekvatnu negu s umirujućim i hidrirajućim svojstvima

„Preparati za negu masne i problematične kože moraju da imaju adekvatnu farmaceutsku formulaciju, kao i optimalne aktivne supstance, optimalne pH vrednosti. Glavne karakteristike takvih preparata jesu da uklanjaju suvišnu masnoću, imaju blago pilingujuće, hidratantno i protivupalno dejstvo. Važno je i da ne sadrže iritanse i alergene i da nemaju komedogeno dejstvo“, kaže dr Tanasilović.

Eucerin® DERMOPURE komplementarna umirujuća krema pravi je izbor za negu uz medicinsku terapiju, jer ublažava neželjene efekte terapije, poput preosetljivosti, crvenila, suvoće i osećaja zatezanja. Deluje komedolitički, antibakterijski i reguliše nastanak sebuma. *Eucerin® DERMOPURE matirajući fluid* smanjuje ključne simptome masne i problematične kože: ublažava iritacije i obezbeđuje osam sati hidratacije bez suvišnog sjaja. *Eucerin DERMOPURE regenerativni tretman* namenjen je za noćnu negu. Bogat sastojcima koji su efikasni, ali nisu agresivni, ovaj preparat istovremeno deluje kao piling, to jest uklanja sloj mrtvih ćelija s površine kože, podstiče regeneraciju tokom noći i umiruje kožu.

SAVET PLUS *Eucerin® DERMOPURE korektor* idealan je saveznik u borbi protiv simptoma problematične kože jer prekriva i isušuje bubuljice. Ako se svakodnevno koristi na pogođenim područjima, umiruje kožu i – zahvaljujući salicilnoj kiselini koju sadrži, a koja ima komedolitički efekat – otvara zabačene pore.



Zaštićena i lepa koža u susret suncu

Na terasi, u parku, u sopstvenom dvorištu ili na ulici... imajte na umu da je za pozitivne efekte sunca na naš organizam dovoljno 15 minuta – i to uz adekvatnu zaštitu!

Preparati iz unapređene *Eucerin*[®] linije za zaštitu od sunca pružaju pouzdanu i efikasnu zaštitu ne samo od UV zračenja, već i biološku zaštitu od potencijalnih oštećenja DNK kože izazvanih sunčevim zračenjem. Pored toga, zahvaljujući formulacijama obogaćenim ciljano bira-
nim aktivnim sastojcima, prilagođeni su individualnim potrebama kože.

- Ukoliko želite da vaš preparat za zaštitu kože lica istovremeno pruža i zaštitu od prevremenog starenja izazvanog sunčevim zračenjem, da umanjuje postojeće znakove starenja i hidrira kožu, pravi izbor je *Eucerin*[®] *Anti-age fluid za zaštitu od sunca SPF 30* (1) ili *50* (2).
- Ako tragate za preparatom za zaštitu od sunca koji – uz sve to – i ujednačava ten, izaberite *Eucerin*[®]

Anti-Age toniranu kremu za zaštitu od sunca SPF 50+ u svetlijoj (3) ili tamnijoj (4) nijansi, u zavisnosti od tona vaše kože.

- Vodite borbu protiv hiperpigmentacija? Uz redovnu upotrebu *Eucerin*[®] *Pigment Control fluida za zaštitu od sunca SPF 50+* (5), vaša koža biće pouzdano zaštićena od negativnih efekata sunčevog zračenja, uključujući fotostarenje. Hiperpigmentacije će biti manje vidljive, a opasnost da se one vrate, ili pojave nove, sve manja.
- Koža vam je masna? Za ovaj tip kože savršen izbor je preparat koji ima laganu teksturu i sadrži sebum regulatornu tehnologiju. *Eucerin*[®] *Oil Control za zaštitu masne kože od sunca SPF 30* (6) ili *50+* (7) sačuvaće je od negativnih efekata sunca i istovremeno učiniti da ona izgleda matirano i baršunasto, bez neželjenog sjaja.



L&Z

modni intro

neka moda radi za vas

P...S...FASHION

(psfashion.com)

Nova *Light(s)* kolekcija odiše stajliš šikom. Asimetrija u punoj snazi, kombinacija različitih dezena i tekstura, kontrast nežnih i tamnih boja, kao i spoj različitih stilova – sve je dozvoljeno!

Na jedno rame: Bluza na tanke pruge *P...S...fashion*, 2.790 din.

S karnerima: Karirana suknja na preklap *P...S...fashion*, 3.490 din.



Novi modni virus

SOCIJALNA DISTANCA
PRIMORALA NAS JE NA
NOVI OBLIK DRUŽENJA,
ALI I ŠOPINGA – IZ
BUTIKA PRESELILI SMO
SE U ONLAJN ŠOPOVE...
IPAK, ČINI NAM SE DA
SMO BRZO ZAVOLELI
OVAJ VID KUPOVINE, KOJI
ĆEMO I U BUDUĆNOSTI
PRAKTIKOVATI. SREĆOM,
SVI NAŠI OMILJENI
BRENDovi NUDE TU
MOGUĆNOST...

Priredile: Tamara Bogunović
i Vesna Stanković

MONA

(mona.rs)

Kolekcija inspirisana bojom sezone,
narandžastom, naslućuje *stylish*
dane. Ipak, ovoga puta akcenat
stavljamo na tašne od kože, koje
jedva čekamo da poneseemo na...
sledeći poslovni sastanak.

Oversize: Blejzer s dvoredim
kopčanjem *Mona*, 13.272 din.

Elegantno: Pantalone od
viskoze *Mona*, 7.590 din.

Smart biznis: Tašna od sjajne
kože *Mona*, 12.590 din.





Large:
Metalik
tašna za
svaki dan
Mona,
19.790 din.



Animal:
Četvrtasta
tašna s
metalnim
lancem *Mona*,
12.790 din.



IT model:
Neobična torba
s okruglom
držkom *Mona*,
11.690 din.



Sparkle:
Mini metalik
tašna *Mona*,
11.290 din.



Pleteno: Džemper
na kopčanje
Lindex, 3.590 din.
U trendu: Suknja
od imitacije kože
Lindex, 4.790 din.



Tie dye: Majica
dugih rukava
Lindex, 2.390 din.



Lagano:
Bluza na
vezivanje
Lindex,
3.590 din.
Uvek u modi:
Džins *Lindex*,
4.790 din.



Dark mode: Košulja
od imitacije kože
Lindex, 4.790 din.
Karirano: Rajf za kosu
Lindex, 1.550 din.



LINDEX

(lindex.rs)

Najnoviji komadi vešto koketiraju između nežnog i baršunastog stila, s jedne strane, i grubih linija i dark tonova, s druge, čineći savršen spoj za svaku trendi damu. Bez dileme, kombinujte kožne komade i tamne nijanse!

Safari look: Jakna s džepovima
Lindex, 6.990 din.

Klasika: Pantalone jednostavnog
kroja *Lindex*, 4.790 din.



DOMAĆI DIZAJNERI

Kada je u pitanju srpska moda, mladi dizajneri ovoga proleća jednoglasno zastupaju sveden dizajn u kombinaciji sa strogim linijama, ali s naglaskom na boje – i to pastelne.

Simple as that: Haljina od viskoze *Shash* (theshash.com), 13.500 din.

Classy: Mantil Studio 20.08
(@studio20.8.belgrade), 12.190 din.



Oversize: Sako
Rhino desing
(rhinoserbia.com),
12.990 din.



Neobično:
Košulja Mikke
(@m_i_k_k_e_),
8.790 din.

FOTO: MIMI GVOZDENOVIC





Za miran san: Maska za oči *Women'ssecret*, 1.290 din.



Sa stilom: Mekani grudnjak i gaćice od satena *Intimissimi*, 5.790 din. i 2.590 din.



Kežual: Pamučni donji deo pidžame *Zara Home*, 2.790 din.



Classy: Satenska spavačica na bretele *Zara Home*, 5.490 din.



Udobno: Papuče s otvorom na prstima *Bonatti*, 1.190 din.



Hair aksesuar: Gumica za kosu *Pull&Bear*, 590 din.



Na tufne: Pidžama *Zara Home*, svaki deo po 3.990 din.



Ružičasto: Mekane papuče *Bonatti*, 1.190 din.



Praktično: Rajf s dezenom *Women'ssecret*, 790 din.

SAMO OPUŠTENO

Pidžame i aksesoari "za po kući" su trend koji nećemo menjati ni kad sve ovo prođe: barem tokom dugih, laganih prepodneva vikendom...

Priredile: Tamara Bogunović i Vesna Stanković



Floralno: Pidžama *Oysho*, gornji deo 4.290 din. i donji deo 4.990 din.



Za prijatne noći i lepa jutra, *Women'ssecret*



Miriše na čisto: Chanel *Mademoiselle* parfem *Sephora*, 8.790 din.



Fluffy: Nežnoroza, mekani bademantil *Lindex*, 2.390 din.



Udobno, a u trendu: Bluzna od eko-pamuka s puf rukavima *Zara Home*, 3.990 din.



S logotipom: Grudnjak s čvrstim korpama i gaćice s čipkom *Bonatti*, 1.690 din. i 690 din.



Komfort: Ogrtač s radom *Zara Home*, 7.590 din.



Sexy: Končana majica na bretele *Zara Home*, 2.790 din.

Budite
vitki+u formi
vaše telo voli pokret

BACK TO BASICS!

Priredila: Jasmina Ubiparip

Mnogi od nas su tokom proteklog perioda stekli naviku redovnog vežbanja kod kuće, pa je vreme i da naučimo neke osnovne fitnes termine, koji će nam pomoći da “doziramo” treninge i pratimo napredak. Neki od pojmova koje treba znati, prema rečima personalnog trenera Jelene Šijak (@hocudabudem.fit), jesu sledeći:

VOLUMEN ili obim odnosi se na ukupan trening i najčešće se računa po formuli: broj setova x broj ponavljanja x korišćena težina.

INTENZITET je “mera napora” koja govori o tome koliki ste procent, od svog maksimuma, uložili u vežbu.

FREKVENCIJA je učestalost treniranja određene mišićne partije.

Ukoliko ste spremni za “viši nivo”, na Jeleninom blogu hocudabudem.fit pronaći ćete detaljna uputstva koja će vam pomoći da sami osmislite svoj trening.

Osmislite mantru

Ako vam se dešava da, posle početnog zaleta, brzo izgubite interesovanje za fitnes režim koji ste odabrali, možda nije loša ideja da iskoristite neki od psiholoških alata. Naučnici su došli do saznanja da podsticajan “unutrašnji monolog” kojim ćemo podsetiti sebe na svoje ciljeve i zašto su nam oni važni – može biti transformativan kad se suočimo s preprekama. Naš unutrašnji glas često je negativan, uliva nam sumnju u sopstvene mogućnosti. Umesto toga, treba svesno odlučiti da ćemo sami sebe hrabriti, kao što bi to činio naš trener. Pokušajte i da osmislite izraz, mantru, koja će vam poslužiti u “trenucima krize” i motivisati vas da ne odustanete. To može biti bilo šta što će vas inspirisati, poput “Naravno da možeš” ili “Promena počinje danas”. Moja mantra, koju koristim kad mi se baš ne širi prostirka za vežbanje, glasi: “Bolje nešto nego ništa”. Kažem sebi da ću započeti vežbanje, ali da imam dozvolu da prekinem kad god poželim. Ipak, najčešće me kasnije trening “ponese”, podigne mi raspoloženje i završim ga do kraja.



REKVIZITI

Isprobajte novi trend!

Takozvani *slajder diskovi* ili klizači mogu biti veoma koristan rekvizit jer dodatno angažuju mišiće centralnog dela tela. Ukoliko nemate ovaj rekvizit, možete koristiti bilo kakve pamučne krpice. Slajderi vežbe čine izazovnijim time što stvaraju nestabilnu površinu, a to pojačava efekat treninga snage. Isprobajte ih: Zauzmite položaj visokog planka (daske), s ispruženim rukama, tako da se dlanovi oslanjaju na pod direktno ispod ramena. Ispod prstiju stopala podmetnite klizače (slajdere). Klizite stopalima na stranu (istovremeno s oba), a zatim ih vratite na sredinu. Ruke ne treba da pomerate. Ponavljajte vežbu 45 sekundi, pa se odmorite 15 sekundi. Uradite tri serije.

Samo **5,7%**

žena u Srbiji rekreira se (preporučenih) tri puta nedeljno, pokazuju podaci objavljeni u *Zdravstveno-statističkom godišnjaku Republike Srbije 2018*. Krajnje je vreme da promenimo poražavajuću statistiku!



P&O

Kako da ostvarite trajne rezultate?

Odgovara: Jelena Šijak, personalni trener (@hocudabudem.fit)

"Okupirani trenutnim postignućima lako zaboravljamo na to da je fitness nešto na čemu treba raditi svakodnevno, zauvek", kaže Jelena. Za dugoročne rezultate primenite njenih pet saveta.

1. Važno je da steknete osnovna znanja o zdravoj ishrani, umesto da "skačete" s dijeta na dijetu i žalite se kako vam nijedna nije donela rezultate.
2. Drugi ključ je da naučite kako se pravilno trenira, umesto da isprobavate svaki novi, trendi program za koji čujete, a zatim i vrlo brzo odustanete od svakog.
3. Treba težiti formiranju trajnih, zdravih navika i pozitivnog, podsticajnog okruženja. Tada ćete lako shvatiti da su razne vrste dijeta, poput onih koje propagiraju da, na primer, u 12 sati jedete baš neku određenu namirnicu ili da ugljene hidrate konzumirate samo u prvom obroku, zapravo samo trenutno pomodarstvo.
4. Ponavljanje je, ipak, majka svakog uspeha. Imajte to na umu pre nego što odlučite da pređete na novu aktivnost, koja vam možda deluje zanimljivije samo zato što je prethodna počela da biva izazovna ili da poziva na izlazak iz zone komfora.
5. Prihvatite da je neuspeh deo puta ka uspehu, pre nego što sebe označite kao gubitnika već pri prvoj grešci koju napravite.



Odgovara: Jelena Šijak, personalni trener (@hocudabudem.fit)



P Šta treba da znamo o vežbanju kod kuće?

Warm up: Pre treninga, neophodno je da se zagrejte. Kompletno zagrevanje, kako fizičko tako i mentalno (psihička priprema), ključ je za uspešan trening. Tokom zagrevanja, usled porasta temperature tela pojačava se i protok krvi do mišića, pa se smanjuje mogućnost povrede na treningu, jer mišići postaju fleksibilniji. Nezagrejano telo znatno je sklonije povredama. Zagrevanje treba da traje desetak minuta – pratite lični osećaj.

Centralni deo treninga: Idealno je da glavni deo treninga obuhvata rad na poboljšanju aerobnih sposobnosti, kao i na razvoju snage. To bi, dakle, bile dinamične vežbe nešto jačeg intenziteta. Recimo, odaberite osam različitih vežbi koje ćete uraditi u 10-15 ponavljanja, i to sve u dve do četiri serije. Pauza ne treba da bude duža od dva minuta.

Koliko često: Trening može obuhvatiti celo telo – što je za većinu rekreativnih vežbača najbolja opcija, ali možete se fokusirati samo na određene mišićne grupe – na primer, na gornji ili donji deo tela. U slučaju kada se trening deli prema mišićnim grupama, trebalo bi

odvojiti više dana u nedelji za treninge, kako bi se na nedeljnom nivou obuhvatile sve mišićne grupe, ali trajanje jednog treninga može biti kraće. Ako se odlučite za trening celog tela, vežbati možete tri do četiri puta nedeljno u trajanju od 45 do 60 minuta.

Najvažnije! Početnicima fokus treba da bude na pravilnom izvođenju vežbe. To ćete postići ako pokret izvodite dovoljno polako, uz punu kontrolu.

Opterećenje: Ako koristite dodatno opterećenje, imajte na umu da u početku ono treba da bude minimalno. Ne smete imati osećaj nelagodnosti zbog prevelike težine, pa da zbog toga žrtvujete formu pokreta. Doći će vreme kad ćete pojačati masu opterećenja – ne žurite s tim.

Cool down: Nakon glavnog dela treninga, poželjno je da se uradi hlađenje iliti istezanje. Isteže se celo telo, s posebnim akcentom na grupe mišića koje su bile aktivnije tokom treninga. Kao što smo telo uvodili i pripremali za vežbanje, tako je važno i da ga postepeno izvedemo iz tog stanja, da stabilizujemo rad srca, disanje...

Telo prati um **MOTIVACIJA**

ZA POČETAK DOVOLJNO JE I 15 MINUTA Kada uvodite novu naviku, najveća greška je da krenete “turbo”. Ukoliko dosad niste uopšte vežbali, kolike su šanse da sad odjednom trenirate po sat vremena svakog dana?! U početku odlične, ali već posle 10 dana već skoro nikakve.

NAPRAVITE RASPORED

Idealno vreme za trening jeste ono koje vama odgovara. Ukoliko radite pre podne i budite se već u pet, teško da ćete naviti sat u četiri da biste vežbali. Ali zato sigurno možete da izdvojite 15 minuta po podne za trening. S druge strane, nekima je lakše da trening bude ono prvo što ujutru urade. Najbolje je trenirati svakog dana u isto vreme, jer se tako navika automatizuje.

ZABAVITE SE! Postoji toliko vrsta treninga koje možete obaviti kod kuće, da apsolutno ne morate raditi bilo šta što vam ne prija. Ukoliko volite muziku i ples, pronađite onlajn treninge tog tipa i uživajte. Ako vam ne prijaju intenzivnije aktivnosti, isprobajte jogu...

ZADAJTE SEBI IZAZOV

Zaista je lakše kada kažete sebi: “Narednih 30 dana radiću to i to”. Možda ćete jedva čekati da dođete do kraja izazova, ali kad shvatite da ste uspeali, to će vam vrlo verovatno dati “vetar u leđa” za dalje.

POVEŽITE TRENING S NEČIM ŠTO VOLITE

Nije retkost da se ljudi motivišu muzikom. Kako? Tako što vežbaju sa slušalicama i to im predstavlja deo dana za uživanje. Uz dobru muziku sve je lakše. Takođe, možete slušati i audio-knjige ili podkaste, šta god vama prija, važno je samo da u tome uživate i da na neki način tu aktivnost povežete s treningom.



Nada Piliskić
(@nadapiliskic)
je autorka bloga
www.fitt.rs,
sertifikovani FISAF
internacionalni
personalni
fitness trener i
nutricionistkinja

Gde pronaći najbolji *online* fitness trening

Mali nagoveštaj: Bacite pogled na IG priče @lepotaizdravlje.rs!

Jedna od pozitivnih navika koje smo usvojili tokom kućnog karantina, a koju planiramo da zadržimo i ubuduće, jeste – **svakodnevno vežbanje** u svom domu. Naravno, to nipošto ne znači da nećemo jedva dočekati ponovno otvaranje fitness centara! Ali, shvatili smo da vežbanje kod kuće može biti odlična **dopuna** uobičajenim treninzima, kao i da nam pruža mogućnost da isprobamo raznovrsne aktivnosti.

Mali problem? Postoji ogroman broj fitness kanala, sajtova i profila na društvenim mrežama, pa je ponekad teško odlučiti se za trening za taj dan – štaviše, pretraga nam može oduzeti više vremena od samog vežbanja! Upravo zato smo odlučili da svakoga dana u okviru **Instagram priča** na @lepotaizdravlje.rs izdvojimo trening za taj dan – i poštujemo vas potrebe da tražite i birate.

Desno predstavljamo samo neke od trenera s kojima smo dosad vežbali (i planiramo da nastavimo), a vas pozivamo da nam, kao i dosad, javljate koji su vaši omiljeni fitness kanali, kako bismo ih uvrstili na našu listu, te – zajedničkim snagama – ono što je kvalitetno podelili s drugima!



@STRONGANDMIGHTY



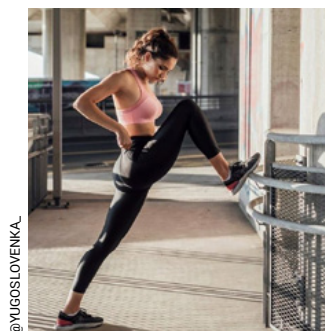
@BAYAJOGA

„Onda kada je sve naglavačke, ako dišeš kao da je sve dobro, navikneš se na 'novo dobro'”

Poseban je užitek uključiti se u dinamičan „lajv” trening, kakvi su Aleksandrini (@strongandmighty), Nelini (@yugoslovenka_) i Ivanini (@ivana_njezic)



@IVANA_NJEZIC



@YUGOSLOVENKA_



@BORNABUTJERS

PRIGLED: JASMINA UBIPARIP FOTO: INSTAGRAM

L&Z

superhrana

namirnice, recepti, dijete

A SAD... ... NEŠTO LAGANO!

Tokom izolacije dobili ste onih neželjenih kilogram-dva? Ne brinite! Donosimo vam fantastične recepte koje smo isprobali i koji će vam pomoći u misiji da povratite svoju vitku figuru

Priredila: Tamara Bogunović

**SIROVA PITA OD
SPANACA by
@dashinasuperhrana,
recept na str. 53**



SIROVI DORUČAK

"Snaga je u žitaricama. Bogate su proteinima, dobrim ugljenim hidratima koje ne treba izbegavati, vlaknima i mastima", kaže farmaceutkinja **Dajana Švraka Milutinović**, autorka Instagram profila @dashinasuperhrana. Takođe, izvor su vitamina grupe B i raznih minerala. Pomoć su u mršavljenju zahvaljujući uticaju na dobro varenje (pričaju našim crevima i želucu), a tu je i činjenica da nas čine dugo sitim, te da obuzdavaju apetit.



VLAKNA ZA RUČAK

"Kupus predstavlja obilje biljnih vlakana, zbog čega on pospešuje gubitak telesne mase", objašnjava nutricionistkinja **Zvezdana Ljubenković**, autorka Instagram profila @nutricionistazlj. Svež kupus na 100 g sadrži samo 22 do 25 kalorija, dok slatki kupus ima oko 50 kalorija. To ga čini niskokaloričnom namirnicom i odličnim izborom kad želite da izgubite koji kilogram. Daje produženi osećaj sitosti, a odličan je i izvor prirodnih antioksidansa i vitamina C.



MAROKANSKA
PILETINA by
@nutricionistazlj,
recept na str. 53

SKORDALIA - GRČKI
UMAK OD KROMPIRA by
mimiskindom.recepti,
recept na str. 53



NAMAZ ZA UŽINU

"Ekstradevičansko maslinovo ulje sadrži dobre masti, koje su blagotvorne po organizam, posebno u sirovom stanju kao u ovom namazu. Osim toga, namaz je bogat i belim lukom, za koji se zna da obiluje antioksidansima, ponaša se kao prirodni antibiotik, a prema nekim saznanjima – ubrzava i sagorevanje masnoća iz tela", objasnila nam **Milkica Crevar Sakač**, autorka gastro bloga *Mimi's Kingdom*.



KOPRIVA ZA VEČERU

"Kopriva poboljšava rad sistema za varenje, detoksikuje organizam, bogata je vitaminima C i A, kalcijumom, kalijumom, gvoždem, fosforom i drugim vitaminima i mineralima", kaže autorka bloga *Hleb i lale* **Nevena Zelunka Cvijetić**. Ali osim toga što ima sve ove benefite, važno je znati i da se kopriva ne konzumira sveža, jer tada može da izazove probleme sa sistemom za varenje i crvenilo kože.



ČORBA OD PRAZILUKA I
MLADIH KROMPIRIČA S
KOPRIVOM by @hlebilale,
recept na str. 53



KOLAČIĆI OD
ŠARGAREPE
PUNJENI DŽEMOM
OD JAGODA by
Jelena Malenović,
recept na str. 53



BEZGREŠNI BRZI DESERT

"Kad je izbalansirana i sačinjena od integralnih sastojaka, biljna kuhinja je, pored obilja ukusa, i nutritivno veoma bogata, što znači da sa svakim zalogajem unosimo i sve sastojke na kojima nam je telo zaista zahvalno, bez osećaja tromosti nakon jela. Idealna je za nas koji volimo i da doručujemo i uživamo slatkiše, pa nam nudi i nešto poput ovih kolačića od šargarepe i ovsa zaslađenih urmama i sezonskim voćem", navodi Joga instruktorka **Jelena Malenović**, autorka Instagram profila @jelena.malenovic.

SIROVA PITA OD SPANAČA

BY @DASHINASUPERHRANA

POTREBNO:

Za krem sir:

100 g indijskih oraha

100 g tofu sira

2 čena belog luka

pola glavice ljubičastog luka

50 ml biljnog mleka

bebi-spanać

mešavina začina, čili, so

Za testo:

300–400 g ovsenih i raženih žitarica

50 g semenki bundeve i suncokreta,
lana ili susama, po želji

1 dl vode

1 kašika kokosovog ulja

so

PRIPREMA:

Sve sastojke za sir, osim spanaća, povežite u blenderu dok ne dobijete kremastu smesu. Bebi-spanać potopite u toplu vodu dok spremate testo, kako bi omekšao. U multipraktiku pomešajte deo ovsenih i ražanih pahuljica, semenke, ulje, so i malo vode. Zatim dodajte ostatak žitarica i mešajte dok ne dobijete testo lepe teksture za oblikovanje (važno je da se ne lepi). Na pek-papiru razvijte testo i premažite ga krem sirom. Dodajte seckani spanać i pospite susamom. Pomoću pek-papira, pažljivo uvijte testo u rolat. Tako pripremljen rolat stavite u zagrejanu rernu samo da se blago ugrije. Prijatno!

MAROKANSKA PILETINA

BY @NUTRICIONISTAZLJ

POTREBNO:

1 kafena kašika gi putera

1 praziluk

2 čena belog luka

½ glavice sveže rendanog kupusa

2 sveže šargarepe

začini: himalajska so, bosiljak, biber,
kurkuma, kumin, sušeni peršun i
prstohvat šafrana

bareni basmati pirinač (kao prilog)

PRIPREMA:

Na gi puteru izgrilujte prvo sitno seckani praziluk i beli luk. Kada luk

omekša, dodajte ostatak rendanog povrća. Grilujte povrće dok i ono ne omekša. Po želji za dominantniji ukus možete dodati tamari sos bez šećera. Kad povrće omekša, ubacite začine. Jednostavno, zar ne?

SKORDALIA – GRČKI UMAK OD KROMPIRA

BY @MIMISKINGDOM.RECEPTI

POTREBNO:

450 g krompira skuvanog u ljusci, pa
očišćenog

6 čenova belog luka

120 ml maslinovog ulja

1 kašičica soli

¼ kašičice sveže mlevenog crnog
bibera

sok od 1 limuna

PRIPREMA:

Krompir skuvajte s ljuskom. Ocedite, ostavite ga da se prohladi, pa oljuštite. Skuvan krompir ubacite u multipraktik ili blender. Posebno štapnim mikserom izmiksajte beli luk sa maslinovim uljem, da dobijete grubu pastu. Pastu od belog luka dodajte krompiru, pa dodajte i sok od jednog limuna, so i crni biber. Miksajte dva-tri minuta dok ne dobijete ujednačen, gladak namaz. Prebacite u tanjirić, dodatno prelijte sa malo maslinovog ulja i stavite u frižider da se ohladi. Služite uz neki dobar hleb od celog zrna ili mediteransko voće.

ČORBA OD PRAZILUKA I MLADIH KROMPIRIČA S KOPRIVOM

BY @HLEBILALE

POTREBNO:

1 veći praziluk

4–5 mladih krompira srednje veličine

1 šolja graška

10 stabljika mlade koprive

½ povrtne kocke (s manje soli i bez
veštačkih dodataka)

1 kašičica semenki komorača

½ kašičice mlevene paprike

1 l vode

maslinovo ulje

PRIPREMA:

Praziluk i krompir isecite na manje komade, ne jako sitne. Koprivu

izblanširajte kratko i procedite. Kada se prohladi, odstranite stabljike, usitnite nožem i stavite je sa strane. Zagrejte šerpu na srednjoj temperaturi i dodajte krompir. Pustite da malo dobije koru pa ubacite praziluk i začine. Propržite nekoliko minuta te dodajte grašak i vodu. Kada se voda ugrije, ubacite povrtnu kocku i preostale sastojke i dobro promešajte. Stavite poklopac, ali nemojte potpuno poklopiti. Kada se krompir skuvao, pre nego ga sklonite s ringle, poverite da li želite da dolijete još vode ili dosolite. Pre služenja dodajte koprivu i izmešajte. Poslužite toplo u činijicama i pospite po želji pečenim susamom.

KOLAČIĆI OD ŠARGAREPE PUNJENI DŽEMOM OD JAGODA

BY @JELENA.MALENOVIC

POTREBNO:

Za kolačiće:

300 g šargarepe

10 svežih urmi

120 g ovsenih pahuljica

150 g oraha

ekstrakt vanile (po želji)

prstohvat soli

Za džem:

300 g jagoda

3–4 kašičice čija semena

100 ml vode

PRIPREMA:

U blenderu sjedinite sve sastojke za kolačiće. Zatim u kalupu za mafine u svako udubljenje sipajte po dve kašike smese i kašičicom utisnite po sredini tako da napravite mesto za punjenje. Kalup s kolačićima stavite u frižider da se dobro ohladi ili u zamrzivač na 15–20 minuta. Za to vreme, stavite voće u dublji sud i prelijte sa 100 ml vode, zagrejte dok ne proključa, a potom smanjite vatru i nastavite s krčkanjem. Dodajte čija seme i kuvajte još desetak minuta dok masa ne počne da se zgušnjava. Po želji, dodajte tečni zaslađivač i ostavite da se dobro ohladi. Kolačiće namažite džemom i uživajte u



Hrana nisu
samo kalorije
- hrana su
informacije koje
šaljemo svom
organizmu

* OVAJ ČLANAK NAPISAN JE ISKLJUČIVO U INFORMATIVNE SVRHE I NE MOŽE ZAMENITI PROFESIONALNI MEDICINSKI SAVET NADLEŽNOG LEKARA.

Imunitet je IMPERATIV

Dok čekamo na vakcinu za COVID-19, imperativ je da se potrudimo da ojačamo imunološki sistem. Jedan od najefikasnijih načina jeste – putem ishrane. Prikupili smo savete svetskih, ali i domaćih, stručnjaka, zasnovane na najnovijim naučnim istraživanjima

Piše: Jasmina Ubiparip

Nauka o ishrani razvija se neverovatnom brzinom i sve je jasniji značaj koji ona zauzima kada je reč o zdravlju. Hrana se više ne posmatra samo kao određena količina energije izražena u kalorijama ili kilodžulima. “Ona je informacija koju upućujemo svom organizmu, kôd koji programira naše gene”, objašnjava dr Majk Hajman, lekar i autor nekoliko bestselera koji su se našli u samom vrhu liste *Njujork tajmsa*. “Svaki zalogač hrane ima potencijal da promeni način na koji se ispoljavaju naši geni. Na primer, ako pijemo zeleni čaj ili jedemo brokoli, regulišemo enzim glutation-transferazu, a on potpomaže funkciju gena koji detoksikuju organizam od teških metala i metaboličkih toksina.” Osim što utiče na gene, hrana deluje i na hormone. Prevelika količina skroba i šećera, recimo, podiže nivo insulina i šećera u krvi, te ako je to dominantni obrazac ishrane, kod žena može uticati na pojavu policističnih jajnika, sindroma kog karakterišu povišeni nivoi hormona testosterona i izmenjeni nivoi estrogena. Hrana utiče i na “hemiju mozga” – na hormone koji regulišu mehanizam gladi i sitosti te želje za određenim namirnicama, ukusima, teksturama. I, naravno, deluje na naš imunološki sistem – tako što, s jedne strane, reguliše mikrobiom, a s druge

– može izazvati hronične zapaljenske procese ili pak delovati antiinflamatorno.

IZBEGNITE VISOKOPROCESUIRANU HRANU

“Dakle, suština je da se ne usredsređimo na kalorije, već na kvalitet hrane – na vrstu informacije koju želimo da prenesemo svom organizmu”, kaže dr Hajman (drhyman.com). Naravno, nikome ne bi palo na pamet da u jela koja priprema kod kuće za sebe i svoju porodicu dodaje aditive, hormone, antibiotike, pesticide, glikofosate... Zaključak je ono što smo već više puta ponovili: neka se vaša ishrana uglavnom zasniva na neprerađenim i minimalno prerađenim namirnicama, a kada kupujete industrijske proizvode, obavezno proverite spisak sastojaka.

JEDITE VIŠE BILJNIH NAMIRNICA

Osnovu naše ishrane trebalo bi da čine povrće, orašasti plodovi i semenke, mahunarke i žitarice (pre svega, u zrnju, a ne u formi brašna) i, naravno, voće. Kada su u pitanju namirnice životinjskog porekla, preporuka je da pripazite na način na koji su uzgajane. Izaberite, kad god je moguće, organska jaja, meso i mlečne proizvode, jer će samo tako oni biti istovremeno – i zdravi

za vaš organizam i ekološki prihvatljivi. A obratite pažnju i na to da su dobijeni od životinja tretiranih na human način. “O namirnicama životinjskog porekla razmišljajte kao o dodatku ishrani, a ne njenoj osnovi”, ističe dr Sandro Demajo (@sandrodemajo), aktivista za ekološki pristup ishrani i autor podkasta *In The Health*.

SMANJITE INFLAMACIJU U ORGANIZMU

Akutna inflamacija (zapaljenje) je korisna kao upozorenje da u organizmu nešto ne funkcioniše i da na to treba obratiti pažnju. Za razliku od toga, hronična

CHECK-LIST KORISNIH SUPLEМЕНАТА (PO DR HAJMANU)

- ☐ Vitamin C
- ☐ Cink-citrat
- ☐ Probiotici
- ☐ Riblje ulje: uz omega-3 masne kiseline sadrži i vitamine A i D
- ☐ 1-3, 1-6 beta-glukan
- ☐ Ekstrakti gljiva poput reiši, maitake, šitake, kordiceps
- ☐ Vredi isprobati: kvercetin, resveratrol, kurkumin, ružmarin, azijski ženšen, alfa-lipoijska kiselina, metalonin, N-acetilcistein (NAD)

inflamacija tinja dugotrajno, veoma često čak i neprimetno, i stvara hronične probleme. “Promena ishrane, koja podrazumeva izostavljanje industrijskih namirnica, već posle nekoliko dana može dovesti do prestanka bolova izazvanih hroničnom inflamacijom”, primetio je kroz praksu dr Rangan Čaterdži (drchaterjee.com), autor podkasta *Feel Better, Live More* i nekoliko svetskih bestselera, od kojih je najnoviji *The Stress Solution*. Šta može pomoći da se spreči inflamacija? Mnogi stručnjaci savetuju smanjenje na najmanju moguću meru konzumacije šećera, glutena, mlečnih proizvoda i alkoholnih pića.

PRIMENITE PERIODIČNI POST

Studija Voltera Longoa iz 2014. godine pokazala je da trodnevni post “resetuje” imunološki sistem. Naravno, trodnevno uzdržavanje od hrane za većinu ne dolazi u obzir, ali početkom godine je u stručnoj publikaciji *New England Journal of Medicine* objavljena studija Rafaela de Kaboa i Marka Metsona koja je testirala nekoliko različitih strategija posta. Sve je više dokaza o tome da akumulirana ishrana u periodu od šest sati, praćena 18-satnim periodom posta, metaboliizam “prebacuje” sa potrošnje glukoze, kao glavnog izvora energije, na ketone, što pozitivno utiče na otpornost na stres, produžava životni vek i umanjuje opasnost od različitih oboljenja.

VAŽNI SU VITAMINI I FITONUTRIJENTI

U knjizi *Jedi i pobedi bolest (Vulkan izdavaštvo)* dr Vilijam Li navodi pojedinačne namirnice koje nam mogu pomoći da izgradimo imunitet. Posebno ističe šampinjone, beli luk, sok od nara, brokoli i narandže. Pečurke su važne jer sadrže bioaktivne materije uključujući beta-glukane, dijetetska vlakna koja stimulišu imunosistem. Beli luk treba dodavati u jela kad god je to moguće, jer on podstiče lučenje moćnih odbrambenih jedinjenja kakvo je apigenin. Sok od nara bogat je korisnom bakterijom *Akkermansia*, čije prisustvo u mikrobiomu smatra pozitivnim predznakom prilikom lečenja kancera. I na kraju, brokoli i narandže su značajni zbog visokih nivoa vitamina C, kao i drugih fitonutrijenata.

NA ZABORAVITE NA VLAKNA

Ishrana bogata vlaknima ima ključni efekat na naš mikrobiom – zajednicu mikroorganizama u našem telu, od kojih se većina nalazi u crevima. A upravo je mikrobiom taj koji daje uputstva našem imunološkom sistemu da se pokrene. “Ako mikrobiomu dajemo vlakna, on će proizvoditi mnoštvo korisnih materija, tzv. postbiotika, a oni će pozitivno uticati na organizam”, rekla je dr Džena Mačoki (dr_jenna_macciocchi), imunolog, specijalista za inflamaciju

i autorka knjige *Immunity: The Science of Staying Well* u okviru podkasta *The Doctor's Kitchen*.

POSVETITE (JOŠ) VIŠE PAŽNJE PROBAVI

Dobra probava veoma je važna za pravilno funkcionisanje organizma i jak imunološki sistem, ali – šta možemo učiniti kada se pojave problemi? “Osnovno je da poštujemo princip bioindividualnosti – tj. da jedemo hranu koja prija našem organizmu, a ne onu nakon koje smo naduti ili pospani”, kaže Džilijan Teta (jillianteta.com), doktorka integrativne medicine i autorka knjige *Natural Solutions for Digestive Health*. Ono što je generalno preporučljivo za podsticanje probave jeste da izbegavate gluten, konzumirate fermentisanu hranu bogatu probioticima, kao i prebioticima, i – ukoliko imate problem sa štitnom žlezdom – smanjite unos sirovih kupusnjača. Takođe, važno je i da pijete što više toplih tečnosti (topla voda, supe, čajevi...), kao i da dobro sažvaćete hranu i pokušate da izbegnete stres – barem tokom obroka.

NAUČITE DA KORISTITE ZAČINSKO I LEKOVITO BILJE

Obogatite ishranu svežim začinskim biljem, poput majčine dušice, origana, peršuna, ruzmarina, žalfije, vlašca, jer oni imaju mnogo brojna korisna dejstva na organizam – od antiviralnih, preko antifungalnih, do antioksidanskih. Kada su začini u pitanju, u vašoj kuhinji obavezno neka se nađu đumbir, kurkuma, čili papričica, biber... “Preporučujem biljke poput ašvagande, amalakija, ehinacee, zove, tulsija”, piše na svom sajtu dr Dipak Čopra (chopra.com). “Mnoge od njih podstiču aktivnost ćelija imunostistema, što pomaže u borbi protiv infekcija.”

ZAPOČNITE DAN KURKUMALIMUNADOM

Kurkumin, glavni sastojak korena kurkume, poznat je po svojim antikanцерogenim i antiinflamatornim svojstvima. Tatjana Popović (totallywellness.rs), sertifikovani health coach, preporučuje sledeći recept za kurkuma limunadu.

Sastojci: ½ kašičice kurkume, ½ kašičice cimeta, malo bibera (navrh kašičice), sok od ¼ limuna, 1 šolja tople vode. Priprema: Prokuvati vodu pa, kada se malo prohladi, preliti sve sastojke koje ste prethodno stavili u šolju.

UVRSTITE I NEKE NOVE SUPERNAMIRNICE

U prošlom broju pisali smo o još uvek manje poznatim supernamirnicama, poput zlatne make, spiruline, ašvagande, umeboši šljiva. Pomešajte ih sa šoljom tople vode i uživajte u benefitima koje ćete početi da osećate.

IZBEGNITE LOŠE EMOCIJE

“Emocije su veoma važne”, kaže prof. dr Dejan Čubrilo, profesor fiziologije na Medicinskom fakultetu u Kragujevcu i specijalista medicine sporta, za emisiju *RTS ordinacija* na temu izgradnje imuniteta. “One mogu da utiču na pojavu sekreta.” A na njih se može delovati i hranom. Narandža, kurkuma, đumbir i sladić – kombinacija je koja će umiriti osećanje straha, što pozitivno utiče na imunitet. Drugi pravac za umirivanje straha jeste stimulacija nadbubrežne žlezde, kako bi joj se pomoglo da se obnovi i da bude što efikasnija. Zato se savetuje suplementacija vitaminom A i vitaminom D. Koristan je i čaj od matičnjaka, u kombinaciji s listom maline.

POČNITE ODMAH – NE POSTOJI ČAROBNI ŠTAPIĆ!

“Ne možete očekivati da ćete nekoliko dana uzimati jedan suplement i time rešiti problem. Dobar imunološki sistem zavisi od stila života i gradi se s vremenom”, zaključuje dr Vil Bulsievic (thegutthealthmd), gastroenterolog, autor knjige *Fiber Fueled*. Koju namirnicu on preporučuje svim svojim pacijentima? “Veliki sam ljubitelj ovsene kaše”, kaže dr Bulsievic. “Bogata je beta-glukanima – prebiotičkim vlaknima, za koja je dokazano da optimizuju imunološki sistem.” Dodajte joj voće poput borovnica, jagoda, breskva ili ananasa i začine, kao što su cimet, đumbir i kurkuma – time ćete istovremeno podstaći probavu, ali i imunitet. ■

NEKOLIKO SAVETA IZ PRVE RUKE

Saveti dr Džolin Brajten (drbrighten.com), doktorke naturopatske i funkcionalne medicine i kliničkog nutricioniste, specifični su po tome što su isprobani iz prve ruke, odnosno – doktorka je preležala COVID-19. Kao pomoć u izgradnji imuniteta ona navodi vitamin C, glutation, selen, resveratrol i zeleni čaj. Smatra da joj je tokom lečenja pomogla suplementacija N-acetilcisteinom (NAC), iako, podvlači, za to nema potvrde u vidu naučnih istraživanja, već isključivo je to subjektivno iskustvo. Šta je zapravo NAC? U pitanju je oblik amino-kiseline, mukolitik koji pomaže eliminaciju zgusnutog sekreta iz disajnih puteva. Međutim, NAC je i antioksidans, ima neuroprotektivna svojstva, a postoje indicije da može pomoći i u slučaju sindroma policističnih jajnika. Smatra se i čuvarom zdravog srca.

Kako da živite zdravo

brinite o svom telu i psihi



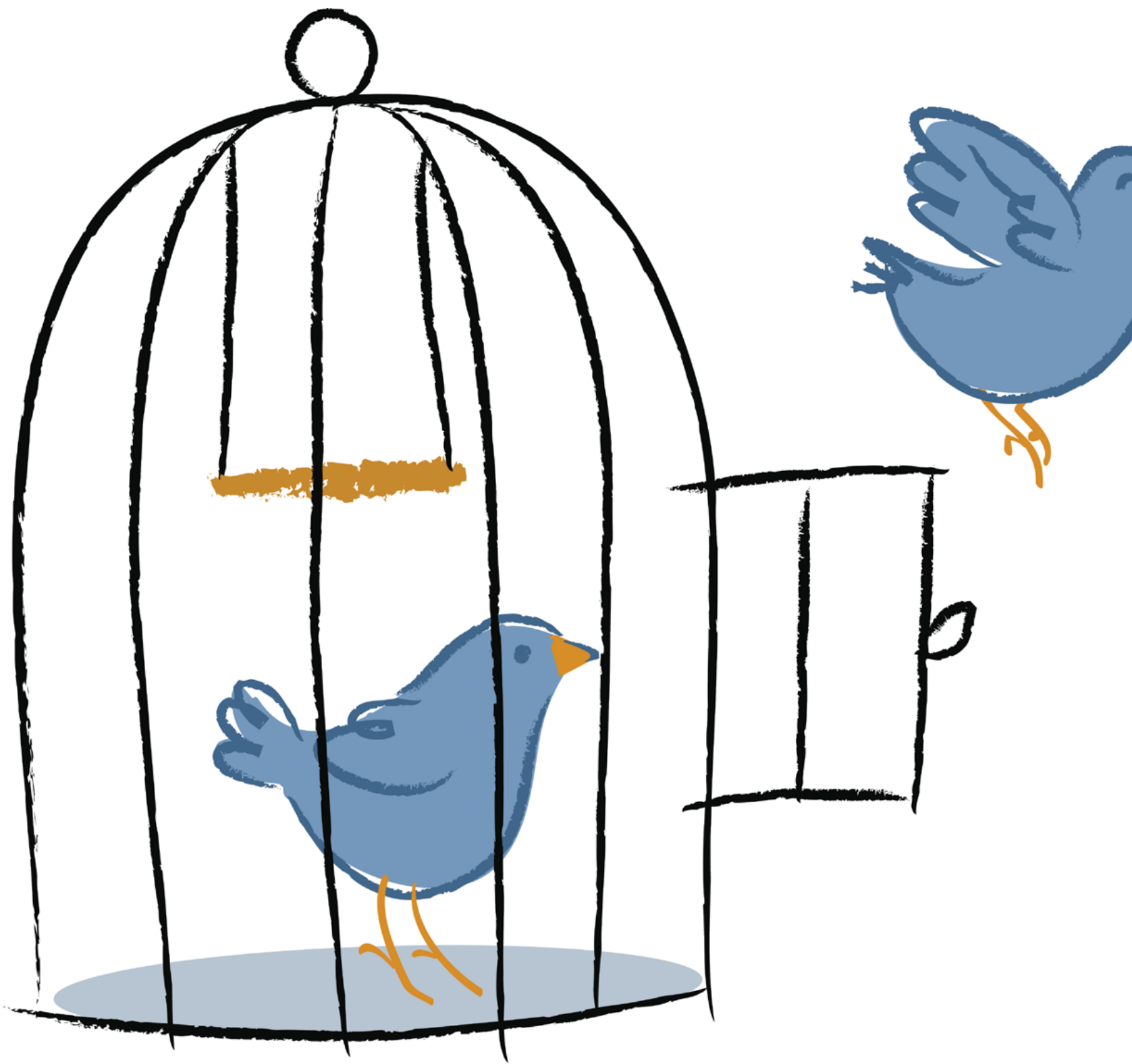
OČISTITE... SVOJ UM!

Da li i vama ovih dana, dok se sve(t) oko nas tako brzo menja, nedostaje – koncentracije? Niste jedini! Evo šta je nama pomagalo da se usredsredimo na posao dok smo privodili kraju majsko izdanje...

1. Uvedite pravilo “čitaj imejlove dvaput”. Jer ćete tako smanjiti mogućnost greške. Uz to, prvo odgovorite na one najhitnije (naravno), a zatim označite one kojima se možete vratiti i kasnije. Ali sledeći put kada ih otvorite, obavezno i odgovorite, u suprotnom gubite dragoceno vreme.

2. Isključite notifikacije za društvene mreže. Većina obaveštenja s društvenih mreža ne upućuje ni na šta hitno, ali ih, čak i ako to znamo, podsvesno doživljavamo kao da jesu takve. Radije ostavite društvene mreže za kasnije, kada zaista budete imali vremena za to, nego da ih otvarate svaki put kad stigne obaveštenje „da se nekome sviđa vaša fotografija”.

3. Upišite u planer i kućne poslove. Odredite vreme kad ćete ih obavljati i pridržavajte ga se. Ako radite od kuće, nemojte dozvoliti sebi da širite veš ili brišete prašinu usred radnog vremena, samo zato što vas nervira nered.



PROMENA PRVIH 30 DANA

ILUSTRACIJA: GUILVER/GETTY IMAGES

„Svaka promena kroz koju sam prošla, uključujući i one zaista teške, nešto mi je unela u život. Dobre stvari se nisu uvek događale kad sam ja to htela i kako sam ja to zamislila, ali događale se jesu. Kad se nešto izgubi, nešto drugo se pronade. Jedna od mojih omiljenih izreka je: Ne može se videti ono što je iza ugla”, piše Arijan Bonvoazen u svom vodiču čija je svrha upravo da olakša svaku vrstu promene koja može da nam se dogodi

Priredila: Lidija Čulibrk

1. korak

Istraživanja su pokazala da ljudi koji kroz promenu prođu na pozitivan način jesu oni koji imaju racionalna uverenja o sebi i životu, a samim tim i o promeni. Važno je razmotriti koja uverenja vam pomažu i nastojati da ih učvrstite. U ovome vam može koristiti kontinuirana vežba bilo kroz prosto ponavljanje, podsećanje ili zapisivanje pomažućih uverenja. Ne možete odjednom promeniti sve svoje stavove, ali izaberite tri stava koji će biti vaš moto i vodilja kroz izazovan period. Evo nekih stavova koji vam mogu koristiti: *Promena se događa svima. Promena je prilika za rast. Promena dovodi nove ljude, otvara nove perspektive. Promena otkriva druge aspekte moje ličnosti.*

2. korak

U trenutku kada se promena dešava nije lako videti njene pozitivne strane, ali tad već možemo razmotriti šta je to što nam ona može doneti, ne sada – već u budućnosti. Takođe, važno je podsetiti se svih promena koje smo već prošli u životu i prevazišli ih, kao i onog što su nam one donele. Imajte u vidu neizvesnost tog burnog perioda i prihvatite da nemate odgovor na sva pitanja i da ne znate sa sigurnošću kako će se stvari odvijati. Ipak, ohrabrite sebe i ne dozvolite da vam ovakve misli izazovu strepnju. Tokom perioda promene, osvestite sve ono na čemu ste zahvalni i što već imate u svom životu. Ovo je važno zbog stvaranja utiska dobra i blagostanja u svetu, umesto uskraćenosti i disharmonije.

3. korak

Svi smo prošli kroz različite oblike ograničavanja u poslednje vreme, ali opšti utisak jeste da smo se, ipak, prilagodili promenjenim okolnostima svakodnevnog života. Bez obzira o kakvoj promeni je reč, važno je da verujete da čovek

ima ogroman rezervoar adaptibilnosti. Uvek posmatrajte sebe kao osobu koja je snažna i izdržljiva, pa čak i ako ste osetljivi ili ranjivi, verujte u iskustvo promene koje već imate iz ranijih životnih situacija.

4. korak

Na putu promene srešćete se s različitim neprijatnim osećanjima i mislima koje nisu konstruktivne. U situaciji neizvesnosti, najveći neprijatelj je strah i treba da imate strategiju kako ćete se nositi s njim. Važno je da ga ne ignorirate, već da ga prihvatite. Vaš zadatak nije da uradite nešto jer se ne plašite, već unatoč tome što se plašite. Ono što vam, u samom početku, najbrže može pomoći jeste da se fokusirate na stvari koje se nisu promenile i da, imajući njih u vidu, kreirate svoju dnevnu rutinu koja će vam dati utisak stabilnosti. Osim straha, javljaju se i druge neprijatne emocije, koje je važno da prepoznate i budete spremni da intervernišete. Zato nije dovoljno da ste svesni samo toga da se „ne osećate najbolje”, već treba tačno da detektujete ove najčešće emocije koje mogu da vas blokiraju: stid, nestrpljivost, osećaj krivice, sumnja i optuživanje drugih. Svaka od ovih emocija ima svoju „zdravu” alternativu: stid – ponos, sumnja – prepuštanje, nestrpljivost – izdržljivost, okrivljavanje drugih i krivica – oproštaj. Kad budete tačno znali s kojom se emocijom borite, biće vam lakše da „stignete” do njene pozitivne alternative.

5. korak

Osobe koje iz promene izvuku najbolje karakterise sposobnost brzog prihvatanja onoga što se dogodilo. One ne troše energiju na pitanja „zašto baš meni” i „kako je to uopšte moguće”,

već prvenstveno prihvataju da se situacija izmenila i da moraju da deluju u skladu s tim. Najbolje isceljenje je jednostavno prihvatanje onoga što se desilo, iako to ne mora da podrazumeva i zaborav ili odsustvo sete i nostalgije prema onom što je bilo ranije. Važno je dozvoliti promeni da bude deo našeg života i ne opirati joj se.

6. korak

Obratite pažnju na to kako govorite o drugim ljudima i drugim ljudima o sebi, te koje reči koristite. Odustanite od „gubitničkog govora” i pomoći ćete sebi, te da ovim malim promenama date velik doprinos izazovu u kom ste se našli. S druge strane, ukoliko imate intenzivna neprijatna osećanja i bol, nemojte ih ignorisati, jer upravo oni mogu imati snagu promene i podstaći vas da prepoznate svoju prelomnu tačku i kažete sad je dosta.

7. korak

Ljudi koji su se uspešno nosili s promenom znali su da nisu bili sami. Veoma je korisno biti svestan da se promena desila mnogim ljudima, koji takođe trenutno prolaze kroz promenu i osećaju se slično vama. Samim tim osnažićete osećanje povezanosti i svest da nikada niste sami. Reči *treba mi pomoć* čudesne su i mogu veoma doprijeti ishodu situacije u kojoj ste. Zapitajte se da li su ljudi koji vas okružuju pobednički tim, pa ukoliko odgovor nije pozitivan, važno je da se aktivno potrudite da u svoj život dovedete one na koje ćete moći da se oslonite i koji će biti vaši saborci. ■

VEZE

LJUBAV I SEKS: NOVA PRAVILA



Najveća
promena?
Fizička
komponenta
pašće u drugi
plan, a ključ
uspešne veze
biće dublja
emotivna
povezanost

“Dodir će postati tabu!”, žali se jedna koleginica. I stvarno, malo je onih kojima će, čak i kad karantin prođe, pasti na pamet da se upuste u vezu za jedno veće? Ili da nastave neobaveznu šemu.

Za sve nas koji smo singl, posebno ako živimo sami, karantin i policijski čas doneli su potpuno nove izazove. I novi nivo usamljenosti. Biti slobodan nije uopšte zabavno ukoliko nemate mogućnost da izlazite i upoznajete ljude, ali istovremeno može da nam pruži priliku da se usredsredimo na pitanje “šta uopšte želimo od života”...

EVOLUCIJA ONLAJN DEJTINGA

Jedna prijateljica koja često koristi aplikacije za upoznavanje priznala mi je da je, tek otkako je počela pandemija, shvatila da previše vremena provodi skrolujući u potrazi za zanimljivim ljudima i vodeći besmislene razgovore iz kojih se, najčešće, ništa ne izrodi. Već u prvim danima kućnog karantina, smanjila je upotrebu tih aplikacija. Umesto toga, počela je češće da se dopisuje (mimo aplikacije) i razgovara telefonom s dvojicom potencijalnih partnera, u želji da produbi poznanstva. Osim toga, za nju je to bio odličan način da se oseća manje usamljenom u kućnom karantinu. “Ipak, i dalje se plašim da ću zbog ove situacije ostati zauvek singl, jer ne možete beskonačno da se čujete s nekim – u jednom trenutku morate se naći i u ‘stvarnom svetu’, pa makar to bilo i na distanci od dva metra.”

KAKO SE IZBORITI PROTIV OSEĆAJA USAMLJENOSTI

Za milenijalce, usamljenost je generacijski problem: čak 57 procenata nikada nije bilo u braku, navodi Istaživački centar *Pew*, dok, s druge strane, čak 65 procenata njih kaže da bi jednog dana voleli da se udaju ili ožene. “Postala sam mnogo

komunikativnija na društvenim mrežama”, kaže druga singl prijateljica, koja se oduvek ustručavala od onlajn kontakata. Shvatila je da je to u ovim uslovima praktično jedini način da proširi krug poznanika, te se trudi da prevaziđe neprijatnost kad ona treba da bude ta koja će inicirati razgovor. Svi smo u istoj situaciji i to predstavlja olakšavajuću okolnost za pronalaženje teme za razgovor. Uvek s nekim možete uporediti iskustva o tome kako provodite dane u karantinu ili se raspitati o detaljima knjige ili filma koji je dotična osoba preporučila na društvenim mrežama. A zatim, ukoliko zajednička interesovanja počnu da se nižu, iskoristite priliku da ga što bolje upoznate. Društvene mreže omogućavaju da brže pređete na dublje, intimnije teme, o kojima u običnim okolnostima možda ne biste razgovarali ni posle nekoliko susreta.

A SEKS?

Iako se sam virus korona ne prenosi seksualnim putem – jasno vam je da, u situaciji kada se preporučuje fizička distanca od drugih, nije pametno baš sad krenuti u potragu za novim seksualnim partnerom. “Ukoliko se takva situacija ipak desi, s obzirom na to da se virus prenosi pljuvačkom – izbegavajte poljupce”, savetuju stručnjaci njujorškog Centra za kontrolu bolesti, koji su objavili i specijalni vodič o bezbednim seksualnim odnosima u doba korone. Znamo, ne zvuči romantično, ali nove okolnosti zahtevaju i promenu paradigme ponašanja. Što se tiče parova koji dele stambeni prostor, ograničenja ne postoje ukoliko se oboje osećaju dobro i nemaju nikakve simptome.

P&O

Kada ću konačno moći slobodno da upoznajem nove ljude?

Određena zadržka prema komunikaciji sa većim ili nepoznatim grupama i sredinama (na koncertima, na primer) sasvim je opravdana bar dok ne budemo imali potpunu izvesnost u pogledu novog virusa i njegove aktivnosti. Međutim, da li će se taj oprez zadržati u ponašanju ljudi i kasnije verovatno ćemo saznati tek kad eventualno budemo suočeni s drugim talasom zaraze, ili kad pak ponovo budemo izloženi nekom novom virusu. Moguće je i da će se tehnologija u budućnosti razvijati u tom pravcu da će postojati mogućnost detektovanja stanja zdravlja, odnosno stanja bolesti, kao što je već počelo da se praktikuje u nekim avio-kompanijama prilikom ukrcavanja na letove. Upoznavanje novih ljudi, ukoliko za to postoje uslovi, sigurno će se odvijati s više opreza nego što je to bilo dosad i, na neki način, osobe koje nemaju partnera će time biti uskraćene za opuštenost u komunikaciji. Isto se odnosi i na onlajn upoznavanje. Potencijalni partner kog želimo da sretnemo u realitetu i s kim želimo da predemo na “drugi nivo” takođe će morati (isto kao i mi sami) proći veći stepen lične provere. Ipak, sve to ne treba da bude razlog za razvijanje zatvorenosti, inhibiranosti ili čak ksenofobije.

Svetla tačka: Postoji mogućnost da mere opreza, umesto mnogobrojne i površne veze s ljudima, donesu kvalitetniju i autentičniju komunikaciju i sadržajnije odnose. Umesto da se vidate s većim brojem novih ljudi, potrudite se da napravite selekciju i investirate u one odnose za koje verujete da imaju budućnost, bez obzira na to da li je reč o partnerstvu, drugarstvu ili poslovnoj saradnji. Čak i ako je reč o komunikaciji na daljinu, imamo priliku da i nju produbimo, te da je učinimo takvom da dotiče suštinski važne stvari u vašem životu, umesto da je svodite na posmatranje života drugih ili kometarisanje i polemisanje sa onima do kojih vam nije posebno ni stalo. ■

MOŽEMO LI KORONA VIRUS DOBITI DVAPUT?

Naučnici još uvek traže odgovor na to pitanje, međutim – evo šta je važno da znate u ovom trenutku:

Šta je s izveštajima o pacijentima koji su se dvaput zarazili? Oni su imali simptome i pozitivan rezultat testa. Nakon što su se simptomi povukli, rezultat testa je bio negativan, ali je onda rađen još jedan test koji je pokazao pozitivan rezultat. Stručnjaci smatraju da u tom stadijumu izlječenja takvim rezultatima ne treba davati mnogo na značaju, jer se testiranje dešavaju u relativno kratkom vremenskom roku, pa postoji mogućnost da je srednji test bio lažno negativan. Važnije je pitanje da li ćemo steći dugotrajn imunitet – tj. da li će u nekom dužem vremenskom periodu nakon oporavka naše telo prepoznati virus ako ga on ponovo napadne.

Kako imunitet funkcioniše? Kod nekih bolesti, kao što su boginje, imunitet čuva sećanje na tu bolest. Ukoliko se desi da joj u budućnosti ponovo budemo izloženi, imunitet će biti spreman da nas zaštiti, pa se simptomi neće pojaviti. Ali postoje bolesti kod kojih imunitet imamo neko vreme, a zatim se on izgubi. Naučnici još uvek nemaju odgovor na to da li ćemo nakon preležanog korona virusa steći trajan ili privremen imunitet. Ipak, s obzirom na to da su simptomi novog virusa poprilično izraženi, mnogi se nadaju da će i imunitet trajati dugo. Ali, zasad, to se još uvek ne može pouzdano tvrditi.

health news



SAMODIJAGNOZA: OBRATITE PAŽNJU I NA OVE MOGUĆNOSTI!

S obzirom na to da testovi za COVID-19 i dalje nisu široko dostupni, ljudi u celom svetu sve su kreativniji u pronalaženju načina da ustanove da li su oboleli. Neki tako tvrde da može pomoći praćenje podataka na fitnes trekeru, kako bi registrovali rane simptome oboljenja. Naime, korisnici uređaja brenda *Whoop* primetili su vezu između zaraze virusom korona i lošim rezultatima u segmentu "oporavak nakon treninga" nekoliko dana zaredom. Uz one već dobro poznate, još neki od manje uobičajenih simptoma, koje sve više obolelih zapaža, jesu i gubitak čula mirisa i ukusa, kao i dijareja.

TO DO LISTA

PROČITAJTE...

... priručnik *Kako da izbegnemo koronu (Evro Book)*, koji je napisao dr Vang Džou sa timom lekara i naučnika iz Centra za kontrolu i prevenciju bolesti u Vuhanu.

IZBEGAVAJTE...

... pušenje! Generalno, uvek je dobar trenutak za odvikavanje od ove štetne navike, ali opasnost od virusa korona trebalo bi pušačima da bude dodatna motivacija!

PROVERITE...

... da li u kućnoj apoteci, pored zaštitnih rukavica i maski, imate i: * dovoljnu zalihu lekova za hronične bolesti (ako ih imate) * termometar * antipiretike * antihistaminike (ako ste skloni alergijama) * lekove protiv kašlja * dekonjestante.

Vaš stil života

putujte, učite, uživajte

PROLEĆNI MEJKOVER

Karantin nas je naterao da provedemo mnogo vremena u stanu, a sada želimo da vidimo njegovo novo lice...

Prirredila: Tamara Bogunović





Foto-tapet s floralnim motivima – pun pogodak!



Elementi od pruća i ratana su i dalje IN

@marinaenterijernica



MARELA AĆIMOVIĆ VUKŠIĆ

ODAKLE POČETI?

Dizajnerka enterijera i nameštaja, dekoraterka i osnivačica *Marine ENTERIJERNICE* savetuje kako s minimalno ulaganja doći do udobnog i funkcionalnog doma

Sdolaskom lepog vremena mnogo toga se još menja, a sa sve više sunca vraća nam se i naša energija i dobro raspoloženje.

“Kad se u takvom raspoloženju osvrnemo oko sebe, shvatimo da naš dom takvu promenu ne podržava – boje u njemu nam ne prijaju, osećamo se zatrpamo i zagušeno (svuda oko nas su ćebad, krzna, gabaritna zimska garderoba), police su pretrpane sitnicama koje nam ne trebaju – sve je to siguran znak da je našem domu neopohodan instant mejkover”, skreće nam pažnju Marelja.

DNEVNA SOBA – PRVA NA LISTI

Prostorija u kojoj obično provodimo najviše vremena u toku dana dobiće nov izgled ukoliko samo dodate set dekorativnih jastučića i nekoliko novih postera ili slika. Takođe, odlično rešenje jesu sofe kojima se menja navlaka, ali poslužice i novi prekrivač. A ko želi da preduzme i malo veće radove, foto-tapet s floralnim motivima biće pun pogodak.

TRPEZARIJA – OD RATANA? O DA!

Elementi od pruća i ratana u trendu su već neko vreme (a po svemu sudeći

taj trend će biti još dugo aktuelan), a oni uvek nagoveštavaju i sunce i leto, pa ih slobodno možete uneti u svoj prostor – bilo u vidu dekoracije ili sitnijih komada nameštaja (stolica, pomoćni stočić, luster, lamp, podmetači za obedovanje, korpa za odlaganje i sl.).

ZA SNOVE U BOJI

Nova posteljina u svetlim i neutralnim nijansama u kombinaciji s ukrasnim jastučićima u jarkim tonovima glavni je must za spavaću sobu. Umesto jorgana i ćebadi, postavite sada tanje pletene ili lanene prekrivače, oni su prijatniji za toplije dane pred nama, a i prostoru će dati osvežavajući izgled. Frontove ormara, bez velikih troškova, takođe, možete počastiti samolepljivom folijom. I nova tapeta ili zid iza uzglavlja kreveta (ili pak zidna galerija ako niste skloni molerskim radovima) uneće promenu. Naravno, neophodno je uskladiti i ovaj kolorit s posteljinom i ukrasnim jastučićima. Samo mudro i polako birajte! ■



Nova tapeta ili zidna galerija iznad uzglavlja u spavaćoj sobi – za veću promenu!

Prolećni mod: Set tanjira s cvetnim motivima Emmezeta, 3.990 din.



Dodir prirode: Korpa od ratana Ikea, 2.990 din.



Neka vaš balkon
podseća na džunglu –
prijaće vam!



DELORIJA BUNĐA SAJČIĆ



@floradela_

VODIČ ZA BAŠTU IZ SNOVA

Istoričarka, pasionirani zaljubljenik u hortikulturu i autorka bloga *FloraDela – Cvetne beleške jedne istoričarke*, na kojem beleži zanimljive priče o baštovanstvu i gajenju biljaka, donosi nam savršene cvetne inspiracije za svačiji dom, terasu ili baštu



Za svaki kutak:
Biljka u saksiji
Ikea, 1.490 din.



Trudite se da su sve biljke
i po bojama kompatibilne

Uvanrednim okolnostima i vremenima kao što su ova, kada su botaničke bašte zatvorene, odlazak u parkove zabranjen, a sve cvetne izložbe otkazane do daljnjeg, baštovanstvo kao aktivnost potrebnije je ljudima više nego ikad. "Bavljenje biljkama opušta i oslobađa stresa, dok gledanje u zelenilo odmara mozak", kaže Delorija. Baštovanstvo je lek za dušu. I zato vam prenosimo Delorijine *zelenne predloge*.

PRIRODA U DOMU

Za čistiji vazduh u prostorijama i za lepše i zelenije okruženje, izaberite nekoliko biljaka koje su dobri prečišćivači vazduha u zatvorenom: zlatna lozica, spatifilum, filodendron, fikus bendžamin, aloe vera, sanseverija ili sivekrvin jezik, engleski bršljan, sobna palma, anturijum... Informišite se o njihovim potrebama za svetlošću i vlagom, pa im spram toga odredite poziciju u domu.

CVETNA OAZA I NA OTVORENOM

Ako biljka traži dosta sati sunčeve svetlosti tokom dana, postavite je na sunčanu poziciju. Takav tretman zahtevaju hajdučka trava, rudbekija,

ehinacea, floks, ruže, sedume, vinka, muškatile, alisum, sukulenti, cinije, kosmos, dok za senovita mesta birajte hortenzije, dicentru, astilbu ili meduniku, lepog jovu, lobeliju, hoste, hojheru.

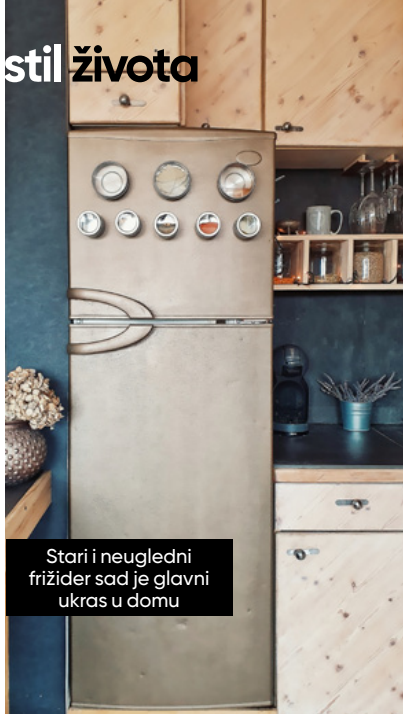
BILJKAMA SU POTREBNI I LJUBAV I NEGA

Važno je da se mlade biljke redovno zalivaju, naročito u početku, kako bi se dobro ukorenile i razvile. Najbolje je to obavljati rano ujutru ili predveče (naročito tokom letnjih meseci). Kada su saksije u pitanju, birajte one koje imaju otvore na dnu, kako se višak vode ne bi zadržavao u njima te naštetio korenu. Pre sadnje cveća u saksije, stavite na dno drenažni sloj od kamenčića ili krhotina od keramike, da bi se poboljšao protok vode. I, naravno, volite svoje cveće. I njemu je ljubav potrebna! ■



Ukras za balkon:
Žardinijera s držačem
Ikea, 1.499 din.





Stari i neugledni frižider sad je glavni ukras u domu



BOBA STEVIĆ

PROJEKAT: URADI SAMA

Iako po struci pijanistkinja, zaljubljena je u dekoraciju enterijera i eksterijera, a odlično se snalazi i u DIY projektima. Biće dovoljno da zavirite u njenu *Rustic House With A Million Dollar View* kuću, koju je potpuno sama opremila

Prema njenim rečima, trikovi za osveženje životnog prostora uz *uradi sam* projekte sigurno će vas razonoditi, mada mogu vas dovesti i do "nervnog sloma"... Ipak, jedno je sigurno – zabava neće izostati, a ni ponos kad sve budete priveli kraju. "Nema boljeg osećaja od sopstvenog učinka u kreaciji doma, kad mu date lični stil i pečat!", kaže Boba. U moru DIY projekata koje je radila izdvaja tri, a ono što ih spaja jeste – farbanje. „To je proces kojim najbrže, najlakše i najjeftinije neki komad ili prostor u enterijeru u potpunosti možete transformisati“, tvrdi ona. Spremite četke... da predemo na posao!

OD NEUGLEDNOG DO DETALJA KOJI KRASE DOM

Radijatori nikad nemaju estetsku funkciju i svako ulepšavanje će im dobrodoći, dok frižider ukoliko je star – može delovati baš neugledno, što nikako ne želimo. U tom slučaju najvažniji je odabir boje! Moj izbor je *JUBIN Metal 6408*, koja u sebi sadrži sijaset podtonova, što je čini lako prilagodljivom u prostoru. Od materijala, pored boje u željenoj

nijansi, biće vam potrebna i fina šmirgla, osnovna boja za metal, četka i valjak. A postupak? Željene površine prvo blago išmirglajte, potom četkom nanesite najpre osnovu, a kada se ona osuši – izabranu boju valjkom u tankom sloju. Kada se osuši „prva ruka“, ponovite postupak. Jednostavno, zar ne?!

I STARI KREDENAC U NOVOM RUHU

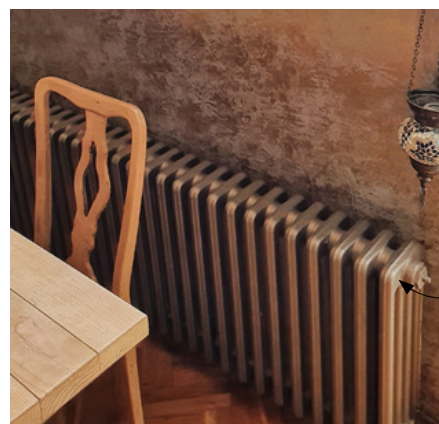
Kredenac nikada ne izlazi iz mode, a prilagodljiv je svakom stilu. Zato, umesto da ga se rešite, udahnite mu novi život – isto farbanjem. Pre početka farbanja skinite sve ručice, pa komodu blago ošmirglajte, četkom nanesite osnovnu boju za drvo i potom valjkom i završnu boju u željenoj nijansi – iz dve ruke, naravno. Moj izbor bio je *Helios* boja za drvo u nijansi bežsiva. Krajnji rezultat će biti lep i svedena komoda. Ukoliko pak želite, kao ja, malo da razbijete monotoniju, unutrašnjost gornjeg dela možete ofarbati u bež-bele pruge i zameniti ručice po svom ukusu. Ja sam se ovoga puta odlučila za ručice u boji mesinga. Krajnji efekat? Procenite sami!;). ■



Nekada zelena, a sada u bež tonovima i sa zlatnim akcentima



Odabir osnovne boje nije presudan, kao ni cena



Zahvaljujući pravom izboru boje, radijator može savršeno da se prilagodi svim površinama

U boji mesinga: Eneyda ručke Ikea, 999 din. za dva komada





Pink nijanse idealno se kombinuju s maslinastim tonovima



Za one smelije: Oslikajte unikatni mural na svom zidu

@mali_iv



IVANA POPOVIĆ

U CARSTVU BOJA

Grafički dizajn je njena struka, ali i pasija. Pritom, vešta je i u uređenju enterijera. A kad se te dve stvari spoje, pravi saveti kako da osvežite svoj dom neće izostati

Najjednostavniji način za svako osveženje doma jesu boje. Verovali ili ne, potrebna vam je samo jedna kantica boje i četka, kako biste potpuno promenili ambijent jedne prostorije, možda čak i čitavog stana! Kako? Sledite Ivanine korake... "Imam nekoliko favorita kada su u pitanju nijanse za ovu sezonu i – ako bi trebalo da ih opišem rečju, rekla bih HRABROST. Pravi je trenutak da se ohrabrite, te da unesete i ne tako konvencionalne palete u vaš dom, a ja vam potpisujem da ako uparite makar dve – dobićete garantovano osveženje enterijera", uvodi nas u priču Ivana.

GLAVNI MUST PROLEĆA

Neka vam osnova bude roza, prljavo-roza, blaš, breskva-roza i sve ostale nijanse izbledele pink s trunkom sivog tona u sebi. Ova boja donosi instant osveženje, samo treba voditi računa da se ne pretera s njom, kako ne biste dobili roza kućicu za barbike. Neka samo jedan zid bude u toj boji, ili pak sofa ili fotelja. A ukoliko ste baš hrabri, uparite je sa maslinastozele- nom ili petrolej-plavom, ili uradite zid tehnikom pola-pola.

I KOMPATIBILNI IZBORI

Nakon što smo uveli roza boju kao osnovu u enterijer, potrebno je dodati

i oranžoker ili senf-žutu, recimo u vidu ukrasnih jastučića na sofa. I tirkizna, rezeda, petrolej-plava, sve koje prelaze u maslinasto ili smaragdno zelene tonove, ostaviće *vau efekat* u enterijeru – posebno ako nisu prigušene, već pune boje. Satenska posteljinna, fotelja za čitanje, pa i tepih – izaberite nešto od toga za akcentovani element u ovim nijansama.

FINESE ZA KRAJ

I, naravno, ništa bez *Panton* boje godine – klasične plave. Imajte to na umu! Preporučuju se samo što tamnije nijanse radi elegantnijeg utiska. Boja je, takođe, idealna za samo jedan zid u dnevnom boravku, ili za plišano uzglavlje kreveta u spavaćoj sobi, ili pak za jednu štraftu pločica u svedenom kupatilu sa zlatnim detaljima. Ne zaboravite da osveženje bojom možete doneti i novom šoljom za kafu, nekom svećom ili lampom u uglu. ■

Ništa bez *Panton* boje godine – klasična plava JYSK, 40.000 din.



Senf-žuta u detaljima – pun pogodak!



Plavi akcenti: Šolje za kafu ili čaj /kea, dva komada 490 din.



Prljavoroza: Ukrasni jastuk JYSK, 1.000 din.

FOTO GULIVER/GETTY IMAGES, PR. PRIVATNA ARHIVA

TIŠINA

u gradu od 23 miliona stanovnika

Kako izgleda zateći se usred pandemije, u vanrednoj situaciji, 10.600 km od kuće? Upravo smo to pitanje postavili violinistkinji Mariji Bobić (@marijabobic), koja je trenutno u Meksiku. Kad će se vratiti? Još uvek ne zna...

Put u Meksiko smo, moj dečko i ja, planirali duže vreme", započinje svoju priču Marija. „On je džez bubnjar iz Meksika, ja sam violinistkinja iz Srbije. Upoznali smo se na studijama u Nemačkoj, na Fakultetu muzičke umetnosti." Njihov plan bio je da posete njegovu porodicu, koja živi u Meksiko Siti, i ostanu tamo mesec dana. Prve dve nedelje aktivno su obilazili grad: Arheološki muzej, Templo Mayor u centru grada, Teotivakan piramide Sunca i Meseca, Teatar Beljas Artes, Čapultepek park... Svakodnevno su pratili vesti o situaciji u Evropi, ali nisu mogli ni da zamisle toliko mračni scenario – epidemija korona virusa se rasplamsala i u roku od nekoliko dana svi letovi su

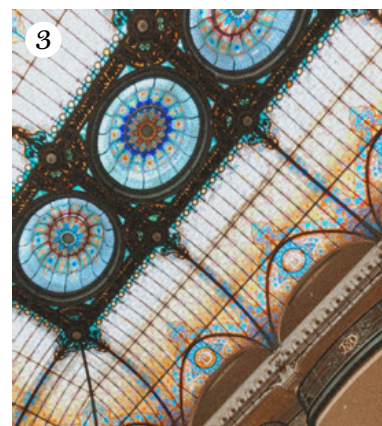
bili otkazani. „Nismo imali drugu opciju nego da boravak produžimo i prepustimo se situaciji", piše nam iz Meksika Marija.

Daleko od doma

„Mi smo zapravo imali mnogo sreće", Marija je usredsređena na lepšu stranu situacije pa tvrdi: "Najvažnije je s kakvim ste ljudima. Iako sam udaljena 10.600 km od svog

rodnog grada, ne osećam se usamljeno, već sam sad već kao član porodice koja me okružuje pozitivnom energijom i sigurnošću. Svakodnevno sam u kontaktu s mojima u Beogradu i – kada čujem da su oni dobro, ja sam mirna." Pored toga, lepo vreme značajno utiče na njen način razmišljanja. "Meksiko ima sunčane i kišne periode. Ne znam za kišni, ali zbog sunčanog bih se ovamo preselila bez razmišljanja."





1. Da bi se sprečilo širenje epidemije, i Meksiko Siti je ovih dana neobično pust 2. „Plaže u Meksiku duge su i peščane. Bez turista, usred pandemije, kao da su samo naše...”, opisuje Marija. 3. Gran Hotel Ciudad de Mexico: S terase najvišeg sprata pruža se veličanstveni pogled na glavni trg Zocalo. 4. Teotivakan: Prestonica drevnog Meksika, čiji kompleks obuhvata Piramide Sunca i Meseca. 5. Meksikanci su narod pun kontrasta: Svesni društvenih razlika, ipak su vedrog duha i veoma poštuju porodicu.

Iz drugog ugla

Neverovatno je videti prazne ulice Meksiko Sityja, voziti se bez saobraćajnih zastoja i spavati mimo buke s ulice. Grad sa više od 23 miliona stanovnika potpuno je drugačiji nego što je bio pre mesec dana, kada je Marija doputovala. Tada je provlačenje ulicama u centru grada, zbog gužve, delovalo kao nemoguća misija. „Što se zaštite od virusa tiče, prilično je dobro organizovana. Pri ulasku u prodavnice kupci moraju da dezinfikuju ruke, što kontrolišu zaposleni. U velike prodavnice ulazi se s razmakom od pet minuta po osobi. Ima dovoljno sredstava za dezinfekciju, toalet-papira i ostalih namirnica. Ljudi kupuju, ali ne preteruju”, opisuje Marija. Čini se da su svi svesni situacije, ali nema histerije. “Meksikanci su 2009. godine imali pandemiju H1N1, pa se ponašaju kao neko ko ima iskustva.”

Susret prošlosti i sadašnjosti

Meksiko je velika zemlja. U njoj ćete naići na pustinju, ali

i na džunglu. Tu su šume, planine, okeani... “Na mene su jak utisak ostavile i bogata kultura i istorija”, kaže Marija. U samom centru su iskopine iz 13. veka, koje su arheolozi otkrili pre nešto više od 40 godina – to je jezgro iz kojeg je nastao Meksiko Siti. “Neverovatan je osećaj kad stojite u nekom od prolaza tih iskopina, a u isto vreme gledate na katedralu i građevine, konstruisane od kamena piramida, iz vremena kad su Španci pokorili Meksiko u 16. veku. Tada shvatite na koliko se istorijski važnom mestu zapravo nalazite.”

Gurmanska priča

Meksikanci, kao i mi, pridaju veliki značaj dobroj hrani. “Takosi, kesadilje, torte (tako zovu sendviče), mole, različita kuvana jela, sočno voće, raznorazni slatkiši, puno čilija, limete i ljutih sosova – salsa... I kada pomislim da sam sve isprobala, tu je još jedna vrsta takosa, lišće kaktusa, pa i insekti, ali i novi egzotični ukusi sladoleda.” Marija je

čula za upozorenja da stranci u Meksiku često imaju stomachne tegobe, da ne treba piti vodu iz česme i jesti hranu koja se prodaje na ulici, pa se zbog toga pomalo i plašila, ali zasad nije imala nikakvih problema.

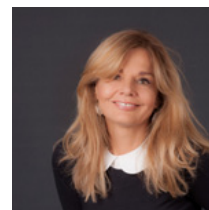
Opasne tačke grada

U Meksiku se oseća jak socio-ekonomski kontrast. Siromašnih ljudi ima toliko da im se u favelama, gde obično žive, ne zna ni tačan broj. Favele se nalaze na periferiji grada i prepoznaju se iz daleka – izgledaju kao brda sivih kockica, a što su, zapravo, veoma jednostavne, kvadratne kuće od betona. „Nedavno je vlada finansirala farbanje fasada u nekim delovima favela u jarke boje, kako one ne bi izgledale baš toliko siromašno. Kućice su obojili, ali mnoga mesta još uvek nemaju ni vodu ni struju.” „Žitelji favela”, nastavlja Marija, „rade vredno, od jutra do mraka – za napojnice na rampama parkinga, pakuju namirnice u kese na kasama,

pomažu pri njihovom nošenju, sviraju i igraju na raskrscima, prodaju kokos, uličnu hranu... Upravo je siromaštvo uzrok i visokoj stopi kriminala. Neki delovi grada prilično su bezbedni, ali i pored toga na ogradama, koje su više od dva metra, i dalje stoji bodljikava žica, ili se sprovodi struja. Pogotovo nije bezbedno šetati ulicama noću, pogotovo ne za žene.”

Neočekivane sličnosti

“Kad putujem, uvek, nekako nesvesno, poredim mesta koja obilazim s meni najvoljenijim Beogradom. Nedostaje mi moj grad, ali sam u Meksiko Sityju, iako su oni toliko udaljeni i drugačiji, ipak pronašla deo beogradskog duha”, kaže Marija. “U situaciji koja je pogodila ceo svet najvažnije je da ostanemo oprezni, ali i da budemo pozitivni, čistog razuma i okruženi ljudima koje volimo i do kojih nam je stalo.” Sve ostalo će s vremenom doći. Pa i neka nova putovanja.



Ono sve što znaš o meni

Mirjana Bobić Mojsilović

Veče je divno. Ogrnuta Oliverovim prvim čebencetom koje još uvek čuvam, sedim na terasi i gledam nebo. Posle kiše koja je sipila celo popodne, nebo je sada modro i posuto zvezdama. Svežina koja dopire sa Kalemegdana opija me. Mogu da odlelim. Borise, paja te još uvek volim! Zatvaram oči, čvrsto. Udišem beogradsku noć, gutam je zajedno sa ohlađenim belim vinom. Noge sam zakačila na ogradu terase, gnezdim se u svom sopstvenom životu, i u tom mekanom Oliverovom čebencetu, kao da sam ptica. Iz ove vizure, svet je božanstveno mesto, a Beograd je grad najluđih snova, i još nestvarnije jave. Popodnevna seta nestala je zajedno sa poslednjim iglicama prve prave jesenje kiše. Noć je nada mnom, to volim. Dole, na ulici, neko je naglo zakočio. Iz sobe dopire muzika, nežna, a ipak uznemirujuća. The first time ever I saw your face Roberte Flek. Oliver je otišao u bioskop sa drugovima iz razreda. Jovan je već dva dana na putu. Mogu da se prepustim zabranjenim mislima. Plutam. Prvi put kad sam ga videla? Bilo je to davno, pre dvanaest godina. Klub *Bojan Stupica*, sreda, 15. novembar 1993. Imam savršenu memoriju.

Bio je lep, bio je moćan muškarac, bio je zauzet, to sam znala, ali je te večeri došao sam. Igrala sam tada Lusi u *Mačjoj večeri*, bio je to divan komad jednog australijskog pisca, Džeka Novickog, na maloj sceni, a onda je posle predstave, nas nekoliko kolega, ostalo da popije piće. Imala sam trideset tri godine. I sjaj u očima, po tome sam bila poznata. I danas umem da gledam. A umeo je da gleda i on. Ja sam slika koju on gleda, ja sam lepota kojoj se divi, ja sam glumica koju želi, ja sam žena koja ne može da sakrije da joj to prija, da mi uopšte nije neprijatno to zurenje, to piće koje stiže, i posle te divne krupne šake kojima uzima upaljač i pali mi svaku cigaretu. I posle, njegova butina čvrsto priljubljena uz moju, ispod stola, na kome se prosipaju reči, čaše, pozorišni i filmski tračevi, politička situacija, masni vicevi. Opijena njim. To su dve godine moje najveće ljubavi, moje tajne ljubavi, jedne romantične i tužne drame u kojoj i pored svega – ja sam samo alternacija, nikada glavna uloga u toj priči, jer je glavna već postojala, bila je dodeljena nekoj drugoj, starijoj, iskusnijoj glumici. Koju nikada nisam srela, koju nikada nisam gledala u pozorištu, koju sam videla u nekoliko epizoda neke

domaće serije nekoliko godina ranije. Ona je bila deset godina starija od mene, bila je starija čak i od njega, nekoliko godina. Ne žalim, ni za čim ne žalim. Ovo je moj život: čuvam tu svoju ljubav, tu svoju tajnu kao školjka biser. Svih ovih godina, pomisao na njega, na tu čudnu osakaćenu ljubav, punila mi je srce. Kad god mi ponestane romantike, ja je izvučem.

Zato što znam da me je voleo, da me je voleo više nego nju. Da me, još uvek, svih ovih godina, voli. Da, nekako, u svakom intervjuu koji daje pošalje neku tajnu poruku za mene. Uvek, ali baš uvek, tu je neka naša, samo naša, rečenica. Ljubav – to nije posedovanje, to me je on naučio. Mi smo, iako su nam se životi potpuno odvojili, još uvek u nekoj tajnoj eteričnoj vezi. Nemoguće je da me zaboravi, nemoguće je da mi oprost, jer ja sam bila ta koja je otišla. Ja sam rekla da je gotovo zato što sam se iznenada zaljubila u nekog drugog; nisam pomenula da više ne mogu da podnesem tu ljubav skrivenu od sveta, to iscepkanu vreme, tu njegovu javnu vezu sa tom ženom koja mu je stajala kao kamen oko vrata, ali koje nije mogao da se reši. Ništa od toga nisam takla, bila sam prema svojoj ulozi poslušna kao oblaporni vernik na iskrenom postu.

**LJUBAV – TO NIJE POSEDOVANJE, TO ME JE ON NAUČIO.
NEMOGUĆE JE DA ME ZABORAVI, NEMOGUĆE JE DA MI
OPROSTI, JER JA SAM BILA TA KOJA JE OTIŠLA**

Jer, koliko se ja njega sećam, toliko se on seća mene. Ako mene boli, boli i njega. To je utešno. Ta spoznaja o ravnopravnosti osećanja, ljubavi i patnje. Negde sam pročitala da onda kada nam neko iz prošlosti padne na pamet, da baš tad on misli na nas. Da nas svojom energijom, usmerenom ka nama, tera da ga se setimo. Verujem u to. Ja sam iz te silne povorke žena, koje su ulazile u njegov život, jedina sama otišla. I ponosim se time. Nisam dozvolila sebi da dočekam onaj trenutak u kome će on početi rečenicu sa: „Znaš, Jelena, ja te volim, ali...“. Nisam mogla sebi da dozvolim da iskoristi neku glupost, da se naljuti i da mi se onda više ne javlja, a još manje sam mogla sebi da dopustim situaciju u kojoj ja zovem, a on ne diže slušalicu, ili ako je digne i čuje moj glas – spusti je bez reči. Nepogrešivo sam osetila da tako nešto može da se desi i preduhitrila sam ga, u najspektakularnijoj ulozi svog života. Odglumila sam da mi je dosadno, da me zamara, da mi više nije zanimljiv, odglumila sam da ga ne volim više i izašla sam iz te predstave, pre nego što je zavesa pala. O, nije mu bilo pravo. Tačnije, bio je u šoku. Nisam pominjala ni njegovu ženu sa kojom živi, nisam, štaviše, rekla nijednu strastvenu, nijednu ljubomornu opasku o njoj. Nisam se žalila. Nisam sabirala teške momente, nisam mu ispostavljala spisak emocionalnih i drugih dugovanja prema meni. Trudila sam se da ne izgledam ni ljuto, ni ogorčeno. Da ostavim utisak osobe iz koje je isčilela, silom prilika, ta veličanstvena, ta spektakularna magija ljubavi koja me je dve godine držala u neviđenom ludilu. Ja sam bila ta koja je njega pozvala na razgovor, na Dunavski kej, i sa dugim uvežbanim pauzama, sa rukama na leđima, tiho i uz duboke uzdahe, s teškom mukom, morala sam da mu priznam da sam se zaljubila u drugog. Da u mom životu postoji neko. „Ne želim da budem nepoštena, Borise, nadam se da ćeš me razumeti...“ „Slobodno kaži“, napravio je dugu pauzu, očekujući očigledno nešto sasvim drugo, nešto iz arsenala dramskih trenutaka koje je imao sa ženama koje je ostavljao.

„U mom životu već izvesno vreme postoji neko drugi“, rekla sam gledajući u vrhove svojih cipela, ušiju načuljenih za reakciju. „Molim?“ bio je u lakšem šoku, ali se savlađivao. „Bolje da ti ja kažem nego da to čuješ od drugih“, uspela sam da procedim, moleći Boga da nekako učini da on počne da plače, da se baci ispred mene, da počne da me moli da mu se vratim, da ispituje o kome se radi i kada je sve to počelo, da bar izgovori nešto u stilu „a ja sam mislio da sam ti jedini“, da počne da me ubeđuje kako zna da me je povredio mnogo puta i kako će sad, samo ako ja kažem „da“, otići kući i sve saopšti toj Nadi, da je napušta zbog mene



i da sam ja ljubav njegovog života. Ali, umesto svega, dobila sam samo dugo ćutanje. Ledena košava s Dunava prljala mi je obraze, i fjukala oko glave. Sa dorćolske padine, vetar je doneo miris čevapčića iz obližnje kafane, a naši koraci škripali su po prštavom snegu na šetalištu pored reke. Čekala sam šta će reći, i jedino što mi je u tom trenutku palo na pamet, u tom trenutku u kome je on, sabravši se, uspeo da procedi „potpuno te razumem, mene je teško voleti“, jedino što mi je na sekund odledilo misli iz te ledene scene, iz tog dramskog mraza, bila je budalasta pomisao da tu, samo nekoliko metara od mene, ljudi stvarno žive neke stvarne živote, raduju se roštilju i kiselom kupusu i ne drame, ne glumataju, nego otimaju najbolje od života, uzimaju sve što im on pruža. Mahinalno sam se nasmešila na tu pomisao. Tamo, malo niže, u stvarnosti, tamo je život – ljudi, jelo, muzika,

deca, stvarna osećanja bez glume, bez kompozicije, bez režije. Njegove reči, pomešane sa mirisom čevapčića i košavom, u to zimsko nedeljno podne, izgledale su mi na trenutak komično, preglumljeno, izveštačeno. A onda sam videla suze u njegovim očima, trenutak u kome on spušta glavu, okreće se od mene i odlazi sporim korakom. Nije voleo da gubi. Vetar se igra njegovim šalom, i malom faltom na njegovom kaputu. On ide sporo i verovatno očekuje da ja vrisnem, da se predomislim, da potričim za njim i bacim ga na sneg, da mu kažem kako je sve to bila šala, vic, test. Ali ja ne mrdam, samo gledam za njim.

On odlazi, crna prilika u tom belom danu, u tom belom kadru, postaje sve manji, kao neki kasni Žan Luj Trentinjan, on želi još drame, želi nastavak, ali ja ne reagujem. U tome sam majstor. Mogu netremice, bez pokreta, bez treptaja da gledam koliko treba. Da scena bude upečatljivija. Pa to znam, to sam studirala! I onda, kad se njegova crna prilika sa onim šalčetom izgubila u magli, osećam prvo ogroman trijumf, a zatim me kosi, seće me, duboki očaj. Zato što stojim sama na obali zaledene

reke, zato što ovaj život nema milosti, koliko ni beogradska košava. Zato što sam sama kao Dunav. I mrtva. Lagala sam. Nisam imala nikog koga volim. Ali sam spasavala svoje samopoštovanje. Umrlo bih da je on meni to rekao. Nekako, znala sam da će on preživeti. A znala sam da je to jedini način da preživim i ja. Ali onda se iznenada vratio, i prišao mi. „Ti si kurva“, izgovorio je i pogledao me pravo u oči. Bila sam u takvom šoku, u takvom šoku da ni sama ne znam šta se desilo. Moja ruka poletela je ka njegovom licu, opalila sam mu šamar. Puklo je strašno. Samo je protrljao obraz, stajao nekoliko sekundi, okrenuo se i otišao.



Odlomak iz romana *O no sve što znaš o meni* Mirjane Bobić Mojsilović (Laguna)

Gledamo onlajn

... premijere novih uzbudljivih serija, kao i nove epizode onih koje su se posebno istakle u poslednje vreme

Priredila: Tamara Bogunović

UBITI IV

Uskoro nas očekuje i treća sezona veoma popularne serije zasnovane na romanima Luka Dženingsa. Priča je usredsređena na Vilanel (Džodi Komer), ubicu psihopatu, i Iv (Sandra O), ženu zaduženu da je uhvati.

Kada i gde: 27. april, HBO GO



GOSPOĐA AMERIKA

Istinita priča o pokretu za ratifikaciju Amandmana o jednakim pravima i antikampanji koju je predvodila Filis Šlafli, lepa konzervativna aktivistkinja koju u seriji glumi Kejt Blančeti. Jedva čekamo start!

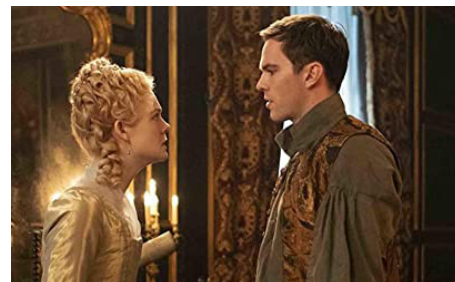
Kada i gde: 1. maj, HBO GO



ZNAM DA JE OVO ISTINA

Porodična saga prati paralelne živote jednojajčanih blizanaca čije likove tumači Mark Rafalo. Neverovatna priča o izdaji, žrtvi, opraštanju, a smeštena u Americi 20. veka.

Kada i gde: 11. maj, HBO GO



VELIKA

Od scenariste filma *Miljenica* Tonija Maknamare, dolazi nam ovaj višezanrovski, antiistorijski osvrt na Rusiju iz 18. veka. Satirična drama prati uspon Katarine Velike (El Fening), put od marginalne ličnosti do carice koja je najduže vladala u istoriji Rusije.

Kada i gde: 16. maj, HBO GO



FBI: NAJTRAŽENIJI

Za ljubitelje akcije, predlažemo ovo zanimljivo ostvarenje koje se fokusira na jedinicu za hvatanje begunaca, koja danonoćno radi, kako bi uhapsila kriminalce sa FBI-evog spiska najtraženijih. Napeto, nema šta!

Kada i gde: 18. maj, FOX CRIME



LOV NA SKUPLJAČA KOSTIJU

Serijal prati njujorškog policajca Ameliju Saks, koja se udružuje s nepokretnim forenzičkim stručnjakom Linkolnom Rajmom, kako bi rešili slučajeve povezane s legendarnim serijskim ubicom Skupljačem kostiju. Uzbudljivo!

Kada i gde: 29. april, FOX

+ DOKUMENTARAC

NATALI VUD: ZAOŠTAVŠTINA

Iz ugla njene ćerke i ljudi koji su je najbolje poznavali, ovaj dokumentarac istražuje sve lične i profesionalne pobede, ali i izazove, glumice Natali Vud, koju je pak zasenila tragična smrt u 43. godini.

Kada i gde: 6. maj, HBO GO

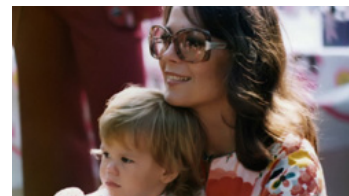
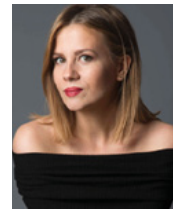


FOTO: PR

Gde, kada, zašto...

Šta sve još treba da pogledate, preslušate, isprobate i doživite ovog meseca



VIRTUELNI POGLED U MUZEJ

Muzeji su privremeno zatvorili vrata za posetioce, ali i dalje je moguće uživati u pojedinim izložbama. Kako? Virtuelno! Jedna takva izložba, zaista vredna pažnje, jeste ona pod nazivom *Fantastične žene*, u galeriji Schirn (schirn.de) u Frankfurtu. Tema je nadrealizam, od Meret Openhaim do Frida Kalo. Ne propustite!



Predmet žudnje: Kupaći kostim

Kako nam je proleće zakazalo, ostaje nam jedino da maštamo o letu. A kada kažemo leto – prvo pomislimo, naravno, na savršeni kupaći, po mogućstvu jednodelni... jer ga u tom slučaju možemo nositi i kao bodi, a biti uvek spremni i za skok u vodu! Naša inspiracija je H&M (2.690 din.)!



U SLAVU LJUBAVI IZMEĐU MAJKE I ĆERKE

Kim Kardašijan lansirala je reklamnu kampanju za svoj novi miris KKW x Kris, a koja uključuje i njenu majku Kris Džener i slavi bezuslovnu ljubav između majke i ćerke. Lansiranje parfema vremenski se poklapa s Danom majki u Americi, koji se ove godine obeležava 10. maja. Kompozicija je drvenasto-cvetna, a dominiraju note belog cveća – frezije, tuberoze i gardenije.



PODKAST – SJAJNA IDEJA!

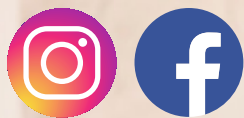
Family Life Today podcast okuplja stručnjake i na zabavan, ali i edukativan, način bavi se pitanjem opstanka porodice danas. Saznaćete kako izgraditi jak i zdrav partnerski odnos, kao i porodični odnos... Poslušajte!



OGRNI SE!

Treba nam nešto udobno a pritom seksi – u čemu će nam boravak kod kuće lakše pasti. Ogrtač, pa još i svileni? *Intimissimi* ogrtač u divnim cvetnim motivima zvuči kao sjajna ideja. A ispod njega? Možete poneti donji veš, ali i ne morate... ;)

Družite se sa nama!



@lepotaizdravlje.rs

