



DAR

BROJ 3, LJETO 2020.

ČASOPIS TRŽNOG CENTRA MALL OF MONTENEGRO



Mall
Mall of Montenegro



LEGEND

WORLD WIDE

Podgorica

TC Delta City, Cetinjski put bb
TC Mall of Montenegro, Bulevar Save Kovačevića 74

www.legendww.me

Iz sadržaja

INTERVJUI



06 IVANA ĐUROVIĆ, DIREKTORKA HOTELA RAMADA

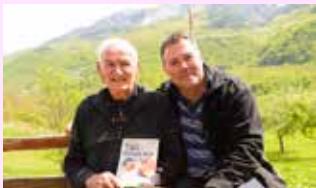


18 ANDREA KAVARIĆ, TURIZMOLOG



60 PETAR GRBIĆ, FUDBALER BUDUĆNOSTI

REPORTAŽE



14 U POSJETI VUČINIĆIMA U KANJONU TARE



20 ČAROLIJA RIJEKE CRNOJEVIĆA



24 BLAGO LIPSKE PEĆINE

IZDAVAČ
Savana Commercial Retail
ZA IZDAVAČA
Veselin Mijač
MARKETING
MENADŽER
Jelena Laketić
UREDNIKA IZDANJA
Sonja Živaljević

REDAKCIJA
Ivana Đurović, Jelena
Laketić, Ivana Gajović,
Svetlana Goranović, Boris
Saveljić, Tamara Baković
SEKRETAR REDAKCIJE
Biljana Đurović
DIZAJN
Lazar Brajović

PRIPREMA ZA ŠTAMPU
Gojko Mitrović
ŠTAMPA
Artgrafika
TIRAŽ
1000
ČASOPIS IZLAZI KVARTALNO. NAREDNI BROJ
STIŽE U SEPTEMBRU.

KONTAKT
Savana Commercial Retail
Bulevar Save Kovačevića 74
+382 20 671 357
+382 67 244 889
jelena.laketic@
mallofmontenegro.me
sonja.zivaljevic@
mallofmontenegro.me

EM HLADI, EM SLADI: SLAD

PODGORIČANI I GOSTI ZNAJU DA U ŠOPING CENTRU MALL OF MONTENEGRO MOGU SASVIM LIJEPO DA PROVEDU VRIJEME TOKOM LJETNIH VRUĆINA. KADA SE PLATE RAČUNI, ISTRAŽE RADNJE I OBAVI KUPOVINA (NEPLANIRANO JE NAJSLAĐE), U DRUŠTVU ILI U SAMOČAŠČAVAJUĆOJ VERZIJI, UŽIVANJE U PRIJATNOJ SVJEŽINI NASTAVLJA SE HLADnim POSLASTICAMA, PRIRODnim SOKOVIMA ILI RASHLAĐENIM VOĆEM. VELIKA BAŠTA RESTORANA LISTON, TERASA SICILIJE, UDOBNE FOTELJE U KAFEU MOMENT U PRIZEMLJU I INTIMNOST U PIKADU – ČETIRI SU OMILJENA MJESTA ZA ODMOR ILI DRUŽENJE.

U **Momentu** možete da posmatrate kako nastaje tajlandski sladoled. Sasvim prirođan, od pavlakе kojoj se dodaje šta god želite, smrznut u momentu i urolan kao palačinkica, pa još sa čuvenim slatkišima kao što su kinder bueno ili oreo... No, očekuju vas ovdje i vrhunski svježe cijedeni sokovi. Detox je najpopularniji: kombinaciju pomorandže, limuna i grejpfruta blago će začiniti i pojačati mrva đumbira. Probajte i piće zdravlja (cvekla, blitva i ostalo), ili tuti fruti i banana šejk.

U **Momentu** najavljaju i novine u ponudi, nešto slankasto i sendvičasto i salatasto. Sve će biti domaće, direktno sa gazdinstva Gazivoda u Rvašima.



U jedinom našem kafeu pod vedrim nebom, tačnije pod suncobranima, sladoled je samo jedno od okrepljenja. **Liston** njeguje klasične vrijednosti i klasičan dizajn. I čaša za sladoled, i više boja i ukusa u čaši, i izdašni čokoladni preliv, garantuju slast čuvene delicije.



VOLED VOLE I STARI I MLADI



Sladoled „na točenje“ u **Siciliji** napravljen je, naravno, po italijanskom receptu. Njegova jednostavna, sasvim prirodna, mlijeca osnova i lagana, pjenasta tekstura podsjetiće one starije na djetinjstvo i radost zbog sladoleda poslije škole... U Siciliji obavezno probajte limunanu: ne samo da ćete uživati u prefinjenoj kombinaciji ukusa limuna, svježe nane i đumbira, nego će i vaša energija skočiti neočekivano visoko.



Pikado je poznat po zabavi u igranju pikada, po točenom pivu, ali i po dobrom sladoledu. Izbor je veliki: čak 13 predivnih ukusa sladoleda iz domaće radionice, a po italijanskoj recepturi. Osim voćnih i klasične vanile i čokolade, očekuje vas i egzotični pistaci, snažni orah, popularni kinder, karamel... U Pikadu postoji i ono nešto što je nekima posebno važno: malkice izdvojenosti, intime, za više opuštanja.

INTERVJU: Ivana Đurović, direktorka hotela „Ramada“

Kada bi dan imao još nekoliko sati

Ova godina biće teška za sve u hotelijerstvu. Do povratka u običajenom poslovanju proći će dosta vremena. Ipak, kaže Ivana Đurović, direktorka hotela Ramada već četvrtu godinu, treba razmišljati pozitivno. Neplanirana pauza u poslovanju iskorišćena je za renoviranje i kreiranje novih ponuda, objašnjava direktorka s kojom smo razgovarali i o tome kako izgleda njen radni dan, šta je potrebno za uspjeh, kako uspijeva da uskladi radne i porodične obaveze i uvijek – savršeno izgleda.

Kakva su Vaša očekivanja od ove poslovne godine? Kada stižu prvi gosti?

Procjenjuje se da će turizam na globalnom nivou doživjeti oporavak 2023. godine, a da je danas pad prometa u turizmu u svijetu 70%. Ja sam, ipak, optimista. Vjerujem da ćemo mi u Crnoj Gori već naredne godine stati na noge.

Prvi gosti poslije neplanirane pauze u Ramadu stižu 27. juna. Biće to grupa Slovenaca. Tokom ljeta očekujemo i Izraelce, Maltežane i Italijane.

Ramada je poznata i kao popularan ambijent za organizaciju događaja.

Da, pet naših konferencijskih sala su sasvim spremne. Krajem juna počinju i događaji.

Vrijeme bez gostiju iskoristili ste za neke novine u ponudi.

Finansijska stabilnost kompanije Savana u okviru koje radi hotel Ramada uliva nam dodatnu energiju da stalno činimo pozitivne promjene. U toku je rekonstrukcija lobija. Osim novog ambijenta i otkrivene terase, gosti će imati i novu, raznovrsni-

ju ponudu pića i hrane. Na ovaj način povezujemo se više sa građanima, želimo da Podgoričani Ramadu doživljavaju kao svoje omiljeno mesto za pauzu ili druženje.

Znate, mali dnevni rituali su mnogima veoma važni. Imamo goste koji godinama redovno dolaze u naš restoran Panorama na petom spratu. Sami ili sa porodicom i prijateljima. Redovno tu obilježavaju važne događaje. Voljeli bismo da se i stalni gosti lobija, i oni koji će to tek postati, u njemu osjećaju još ugodnije i ljepše.

Lobi je omiljeno mjesto i zakupcima u Molu. Tu mogu da se odmore i osježe tokom pauze ili obave poslovne sastanke.

Predстоji rekonstrukcija i restorana. Takođe, koncipiramo seriju izleta za goste hotela, u bližoj i daljoj okolini Podgorice. Želimo da im, pored svega što dobiju u samom hotelu, omogućimo da upoznaju grad i našu i zemlju, da uživaju u ljepotama i dožive nezaboravne trenutke.

Telefon neprekidno zvoni, kako li tek izgleda radni dan kada hotel radi „punim kapacitetima“?

Komunikacija je sastavni dio ovog super dinamičnog posla, koji se voli. Lijepa riječ, prijatan ton razgovora mogu osobu u datom trenutku da oraspolože ili učine suprotno tome. Dinamika, aktivnosti i brzina komunikacije tokom perioda kada je hotel popunjen je vrlo intenzivna i traži dobru organizaciju i niz vještina. Bude dana kada se osjećam umorno. Ali ljepota ovog perioda jeste da ni jedan dan nije isti, svaki je za sebe poseban i drugačiji od prethodnog. Obično mi nedostaje još nekoliko sati dnevno....



Muzika je bila vaš prvi izbor?

Završila sam srednju muzičku i počela akademiju, ali sam onda pošla u drugom pravcu. Završila sam menadžment za bankarstvo i osiguranje, specijalizirala za menadžera u hotelijerstvu. Prije Ramade radila sam u oblasti osiguranja.

Pronašli ste se se u hotelijerstvu....

U ovoj oblasti – ili se pronađeš ili pobegneš. Mom temperamentu odgovara upravljanje jednom ovakvom kućom, dinamika ovog posla, komunikacija sa mnogo ljudi. Ja sam dostupna svima čak i kada sam na godišnjem odmoru. Ima i stresa, naravno, ali kada radite iz ljubavi - sve se lakše prevaziđa.

Šta je ključno za efikasnost i uspjeh?

Dобра organizacija. Disciplina. Volja i osjećaj za vrijeme.

I podrška?

Naravno. Veoma sam zahvalna svima koji su mi pomagali i pomažu da ni posao ni porodica ne trpe, posebno majci.



Sportisti i piloti

Naša saradnja sa sportistima nije prestajala ni prethodnih mjeseci. Tu su, na smjenu, fudbaleri Budućnosti, a u saradnji sa glavnim gradom uskoro ćemo biti sponzori i vaterpolista - vaterpolo kluba Budućnost koji vodi proslavljeni Mladen Janović.

Piloti Montenegro erlajnza su naši stalni gosti, a prošli smo i tender za smještaj pilota velikog avio-prevoznika Ryan Aira, od 1. jula.

Srećna sam što suprug i ja imamo tri čerke: Dunja ima 13 godina, Sofija šest a Vera tri. Potpuno su različite, jednu zanima fudbal, druga ima dara za umjetnost, najmlađa još nije otkrila svoje sklonosti. Drago mi je da sa obje strane imaju i prababe i prađedove, i dobre gene.

Da li vam je to što ste žena, ali i čerka vlasnika kompanije, nekad otežavajuća okolnost u radu?

Ne, nikada nisam imala zbog toga problema ili neugodnosti. Istina, u našem društvu je još uvijek neobično da žena upravlja firmom. U našem kolektivu ima 53 zaposlenih, među njima dosta žena, a ja sam svima njima veoma zadovoljna. Mislim da imamo dobru saradnju. To potvrđuju zadovoljni gosti i dosadašnja priznanja, poput nagrade Turističke organizacije Podgorice za najbolju kompaniju u turizmu u 2019. godini.

Predah na Ljuboviću

Boravak u prirodi doprinosi opštem fizičkom blagostanju čovjeka i znatno smanjuje nivo stresa. Crna Gora obiluje prirodnim blagom i predjelima koji mogu pružiti predah i regenerisati ljudski organizam, ljepotom, vazduhom, mirisima. Nerijetko, toga nisu svjesni ni njeni stanovnici, posebno oni koji žive u glavnom gradu.

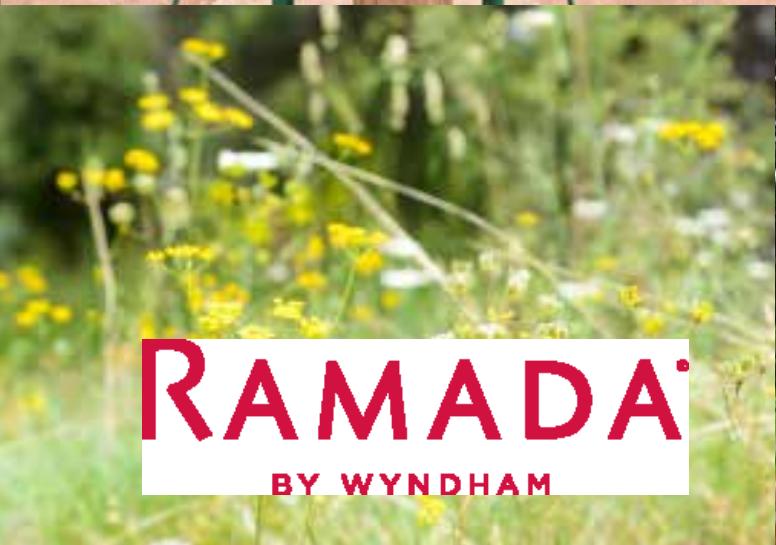
Hotel Ramada nudi svojim gostima cijelu paletu izleta, u zavisnosti od želja, slobodnog vremena i čula koja gost želi da probudi. Ukoliko je izbor na hotelu najbližoj lokaciji, prva asocijacija je brdo Ljubović. Ljubović je u narodnim pjesmama opjevan kao mjesto prvih ljubavnih susreta i sastanaka, pa je postao i jedan od simbola Podgorice.

U hotelu je moguće iznajmiti biciklo, kao i sve što je potrebno za uživanje u pikniku. Za ljubitelje kardio programa, staza kreće u podnožju brda, a na sredini se lagano uspinje. Na vrhu brda – raj za rekreativce: teretana na otvorenom sa velikim brojem sprava, odlična za održavanje dobrog zdravlja i kondicije.

Manje aktivni mogu da uživaju u pogledu na grad i okolinu, ali i u aroma terapiji. Miris borovih iglica ovdje se miješa sa mirisima cvijeća i niskog mediteranskog rastinja.

S. Goranović





Duga istorija

Brdo Ljubović (visoko 101 metar) nekada nije bilo pošumljeno i uređeno kao danas. Prema predanju, na vrhu brda jednom davno nalazila se crkva. Ostale su legende da nijedan pokušaj da se na tom mjestu sadi kukuruz nije uspio, a da su oni koji su se usudili da rade na crkvenom tlu ubrzo stradali. Ipak, kroz istoriju, uglavnom je služilo raznim vojskama za pozicioniranje. Turci su, recimo, na njemu imali logor, šanac koji im je služio za odbranu Podgorice. U Drugom svjetskom ratu stotinu Italijana boravilo je na brdu sa kog su branili svoje položaje. Koristili su i pećinu koja se i danas može vidjeti na sjevernoj strani. Na Ljuboviću su Italijani 25. juna 1943. strijeljali trideset crnogorskih rodoljuba koji su prethodno boravili u Barskom logoru.



KUPANJE U ŠUMSKOM VAZDUHU

KOLIJEVKA ŠUMSKE MEDICINE NESUMNIVO JE JAPAN. NO, BLAGODETI ŠETNJE KROZ ŠUMU ODAVNO SU ČOVEKU POZNATE. CRNA GORA JE MEĐU RIJET-KIM ZEMLJAMA KOJE IMAJU VELELEPNA STABLA IZ DAVNINA

Danas rijetko možemo naići na ikonski način života drveta – da živi dugo i umre prirodnom smrću. U savremenom svijetu sloboda drveta je programirana, a uspjeh gazdovanja šumama se mjeri po tome da li se ono koristi do posljednjeg ivera. U Evropi, sve je manje živih primjera drveća iz drevnih šuma. Da li ovo drveće želi nešto nam otkrije ili je tu samo kao nemi svjedok prošlih vremena? Imamo li znanja da dešifrujemo moguću poruku?

Jedno je sigurno – u Crnoj Gori još uvijek postoje velelepna stabla iz davnina koja treba posjetiti. Ona, kao i sva šumska područja naše zemlje mogu pozitivno uticati na naše zdravlje. O značaju crnogorskih šuma, 1896. godine, dnevna novina „Glas Crnogorac“ piše: „Šuma je izvor i bogatstva i plodnosti i još nešto više od toga; ona je izvor zdravlja, gdje je više šume više je naroda i vijek je duži...“

Japanska istraživanja

Šumska medicina je relativno nova grana medicine koja istražuje uticaj boravka u šumi na ljudsko zdravlje. Ona obuhvata elemente alternativne medicine, medicine bazirane na uticajima životne okoline i preventivne medicine. Kolijevka šumske medicine nesumnjivo je Japan, koji promoviše „kupanje u šumskom vazduhu“ ili „shinrin yoku“.

Ovaj neobičan termin nema nikakve veze sa vodom, već je samo poetski način da se opiše „šetnja kroz šumu“, nešto što ljudi rade već pet miliona godina i nikad manje kao danas. Japanska vlada je izmisnila naziv „shinrin yoku“ 1982. godine, a prevod bukvalno znači „uživanje u šumskom vazduhu“.

Godinu ranije (1981. godine) japanska Uprava za šume je na osnovu rezultata istraživanja japanskih naučnika, utvrdila pozitivan efekat na zdravlje ljudi koji nastaje udisanjem šumskog vazduha u 24 različita šumska područja. Od tada je ova medicinska tehnika postala standardna u preventivnim programima zdravstvenog i medicinskog turizma u Japanu.

Francuska škola

Odnos prema drveću duboko je utkan u kulturu francuskog naroda. *École nationale des eaux et forêts*, osnovana 1824 u Nansijsu je prva šumarska škola u Evropi. U vrijeme Francuske revolucije 1848. topole (na latinskom jeziku rod se zove *Populus*, što znači narod) su presadene iz vrtova na travnjake pariskih ulica, kao znak učešća naroda u revoluciji. Jedan od najpoznatijih Francuzova, filozof i matematičar René Dekart je cijelokupnu nauku zamišljao kao **razgranato drvo** čije korene predstavlja metafizika, stablo je fizika, a grane su pojedinačne nauke.

Kupanje u šumskom vazduhu uključuje boravak u šumi radi relaksacije i rekreacije uz udisanje isparljivih supstanci koje se zovu fitoncidi. To su esencijalna ulja šumskog drveća koja smanjuju produkciju stresogenih supstanci i povećavaju aktivnost ćelija kod ljudi koje vrše imunološki nadzor i sprečavaju nastanak i širenje malignih bolesti.



Džinovska munika na Prokletijama

Munika (vrsta bora koji voli oštru planinsku klimu), zbog dimenzija i neobičnog izgleda, posebna je priča. Na Prokletijama, u nepristupačnim stijenama Trojana živi jedna koja dimenzijama skoro da pomjera granice teorije. Obim joj je šest metara i dva santimetra, a prsnji prečnik 1,92 metra. Ta džinovska munika užiljštu ima nevjerojatnih 4,5 metara prečnika i stara je oko 700 godina! Veća u regionu nije pronađena.

I druge zemlje sve više praktikuju „kupanje u šumskom vazduhu“, pa se od domaćeg engleski termin „forest bathing“. U Koreji se ova procedura naziva **sanlimyok**, a u Irskoj se zove **Boladh na Sióga** ili kupanje u dahu šumske vile.

Naučno dokazane prednosti „kupanja u šumskom vazduhu“ su: povećano funkcioniranje imunološkog sistema uz povećanje broja prirodnih ćelija koje ubijaju ćelije raka; smanjen krvni pritisak; smanjen stres; poboljšano raspoloženje; povećana sposobnost fokusiranja, naročito kod djece; ubrzani oporavak poslije operacije ili bolesti; povećan nivo energije i poboljšan san.

Najviša stabla u Evropi

Da se vratimo na početak ove priče, velelepnom drveću. Na osnovu www.monumentaltrees.com koji služi kao platforma za najviše, najstarije i najdeblje drveće Evrope, najviši crni borovi u Evropi (i na svijetu) se nalaze u Crnim podima, u kanjonu rijeke Tare. Pored toga, najviši gorski briješt u Evropi je izmijeren u NP Biogradska gora, kao i jedna od najviših jela i smrča. Razlog zašto danas u ovom nacionalnom parku imamo nekoliko stabala nestvarnih karakteristika jeste i pravovremena zaštita kraja oko Biogradskog jezera u 19. vijeku, odlukom Nikole Petrovića, gospodara Crne Gore (Kraljev zabran). Pored ovih „poznatih“ stabala, postoje i stabla koja su „nevidljiva“ zbog skrivenosti lokacija, a koja zaslужuju punu pažnju struke i nauke, ali i građana na koje možda naiđete u nekom vašem „kupanju u šumskom vazduhu“.

I zato, najmanje što možete uraditi za vašu djecu i vas je da „zaronite“ u imunološki sistem šume i prošetate zelenim područjima magične Crne Gore.

Ž. Vučinić

A scenic landscape featuring a river flowing through a valley. The valley is surrounded by lush green hills and mountains. The sky is clear and blue. The text "Tara, ljubavi..." is overlaid on the image.

Tara, ljubavi...

Prošćenske planine, nemetljivi mozaik iskonske prirode, tradicionalnog seoskog života i raznovrsnih nebeskih kreacija, nisu samo bajkovite visoravni sa čijih ivica puca jedinstveni pogled na kanjon rijeke Tare. One su idealno mjesto za komunikaciju sa prirodom, svojevrsna pozornica koja čovjeka ispunjava blaženstvom. Ime su dobile po ogradama od pruća - „prostju“.





P rošćenske planine se ne pominju u promotivnim materijalima o divljim ljepotama Crne Gore, a gotovo da ih nema ni na internetu. Činim koliko mogu da, kroz knjige za djecu, scenarije za kratke filmove i na druge načine, promovišem ovaj kraj...

Dok Žarko Vučinić, nagrađivani pisac knjiga za djecu, šumarski inženjer i ekolog, pokazuje i objašnjava da se Prošćenske planine pružaju desnom stranom Tare a Sinjaljina lijevom, tročlana ekipa Dara stoji, zbumjena ljepotom maja u Potarju.

Bio je to naš prvi izlazak iz grada, nakon dva mjeseca. Policajac je pogledao naš putni nalog s čuđenjem – kakav to posao ovi iz Savane imaju u Gostilovini? Istina, naša priča je mogla da sačeka, ali mi nismo. Već od Bioča disali smo željno i snažno jutarnji planinski vazduh, kao da nam je neko do tada držao glave pod vodom pa iznenada pustio.

Ah, ljepotice

Kraj Tare je sve dobilo lakoću. Od Mojkovca prema Durđevića Tari vozili smo se još dvanaestak kilometara dolinom sjajnom od sunca i behara. Onda desno, kroz Kaludru, naniže, do drvenog mosta na Tari. I eto nas pred kolibama koje Žarko Vučinić od prošle godine izdaje turistima. Slušamo ptice i gledamo, blaženi.

Svetlost dopire sa svih strana, sa obje obale, sa padina: između kuća i daleko od njih voćke su pune bijelog cvijeta.

Toliko je sve bijelo i zeleno da se borovi samci, čuvari kanjona i tamni okvir za ovu sliku, jedva naziru.

Na zagonetnoj Sinjaljini prekoputa, gore lijevo, još ima snijega.

Prekrasno imanje Vučinića pruža se do same rijeke. Tara je ovdje, pred ulazak u kanjon (najdublji evropski kanjon), mirna, blago se uvija i mazi, i sjaji, svjetluca, kao tek iskovanja srebrna kolajna.

Pozdravili smo ljepoticu. Otpili gutljaj iz ruke.

- Da, kupamo se ovdje, kod mosta. Ljeti je voda topla, bude čak do 20 stepeni, objašnjava Žarko i vodi nas stazom, onako kako vodi i turiste, a oni su dosad uglavnom bili stranci. Iz raznih zemalja. Često porodice sa djecom.



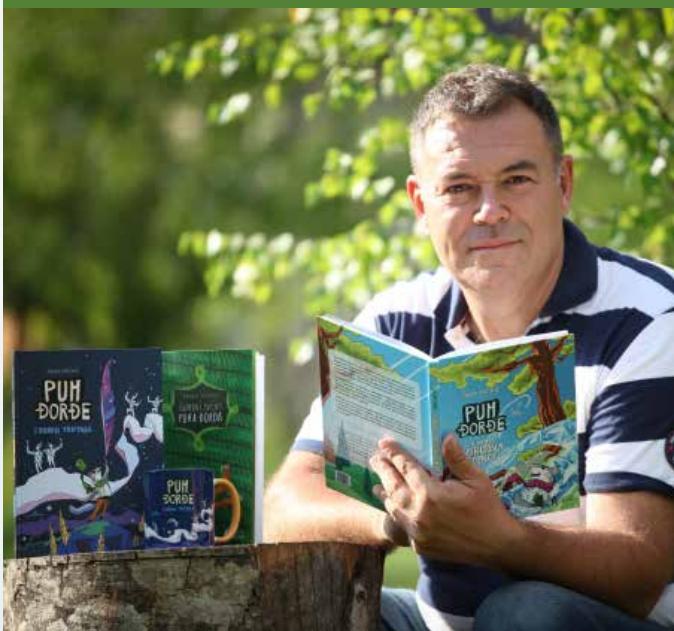
Pisac, šumarski inženjer, ekolog...

Žarko Vučinić je rođen 1972. godine u Beogradu, gdje je i završio Šumarski fakultet. Bio je savjetnik za međunarodnu saradnju i portparol u Ministarstvu poljoprivrede, šumarstva i vodoprivrede Crne Gore. Nakon toga, radio je kao konsultant na međunarodnim projektima iz oblasti šumarstva, zaštite životne sredine, turizma zasnovanog na prirodnim bogatstvima i poljoprivrede. Napisao je više od 20 scenarija za kratke tematske filmove i koncipirao desetak komunikacionih kampanja radeći kao savjetnik za komunikaciju u okviru projekata Delegacije Evropske unije u Crnoj Gori.

„Čudesni svijet puha Đorda“ objavio je 2016. godine, a za njen nastavak „Puh Đorđe i duhovi triftara“ dobio je nagradu Udrženja crnogorskih pisaca za djecu i mlade za najbolju knjigu za djecu objavljenu u 2017. godini. Posljedni dio ekološke trilogije „Puh Đorđe u zamci Spiridona Ledenog“ objavio je 2018. godine. Tri puta je nominovan za prestižnu regionalnu književnu nagradu „Mali princ“.

Drugi put je dobio nagradu za najbolju crnogorsku knjigu za djecu u 2019. godini za svoj ekološko obrazovani roman „Djevojčica Tara i čarobno drvo“, koja je dobila i internacionalnu nagradu „Lukijan Mušicki“. Ova knjiga, štampana ekološkim bojama na recikliranom papiru, prevedena je na engleski jezik, a djecu uči osnovama koncepta „svijet bez otpada“ („Zero Waste“).

Zbog zapaženog rada sa djecom, brige o djeci i zalaganja za prava djeteta, 2018. je proglašen za ambasadora djece svijeta od organizacije „Država dece sveta“ iz Srbije. U marta 2020. godine je dobio međunarodnu nagradu Veliko svjetsko ime u književnosti koju dodjeljuje Udrženje za zaštitu čovječanstva iz Nigerije. Institut ITMUT iz Sao Paola (Brazil) proglašio ga je za počasnog doktora za književnost zbog podrške razvoju književnosti u svijetu 2020. godine.



Dosada ne postoji

Dvije nove kućice od bijelog bora nalaze se nedaleko od stare kuće Vučinića. Veća može da primi 6 do 8 osoba, manja 4 do 6. Mirišu tako da odmah poželite da unesete svoje stvari.

„Taramour cottages“ podrazumijeva aktivan odmor. Mada, kaže Žarko, jedan Francuz je skoro sve dane odmora proveo u kolibi. Dok su mu se djeca igrala povazdan napolju, on je spokojno spavao i spavao...

Aktivan odmor, prema konceptu domaćina, obuhvata i: kupanje u Tari gdje se mogu vidjeti vidre, „kupanje u šumskom vazduhu“ na terasi ispod borova, planinarenje Prošćenskim planinama, posjete domaćinima u selu, sportska druženja sa djecom iz sela (fudbal, košarka, odbojka, veslanje), predavanje u šumi „Biljni i životinjski svijet kanjona Tare“, druženje ispod borova „Čarobne legende i život gorštaka“, druženje sa goršacima koji su predstavljeni u knjigama Žarka Vučinića.

Dodatno, moguće je organizovati rafting i flaj fišing, posjeta katunima na Prošćenskim planinama, posjete nacionalnim parkovima Biogradska gora i Durmitor, ručak kod porodice u selu.

TARAMOUR
cottages





Prroda, djeca, mašta

Naš domaćin je kreator koncepta „Prroda, djeca, mašta – učimo uz puha Đorđa“ i istoimene edukativne radionice odobrene od Zavoda za školstvo čiji je cilj povratak djece prirodi. Od aprila 2016. godine, ovu radionicu je promovisao pred više od 7000 mališana iz Crne Gore, Srbije i Bosne i Hercegovine.



Triftari, vile i ostali

- Pod ovim drvetom su se okupljali triftari. Odavde su polazili na „posao“, zapravo svaki put u veliku, po život opasnu avanturu. Tarom je transportovana građa, velika debla bi se zaglavljivala da ih triftari nisu, skačući po njima spretno, usmjeravali gdje treba. A gore, kod kuće đedike Rada, viđećete ogromnu lipu, staru oko 80 godina, jednu od najviših na Balkanu.



Gozba za sva čula

Iako je rođena u ravnoj Vojvodini, Žarkova supruga Dragica je kao tehnolog u proizvodnji hrane upoznala i zavoljela Crnu Goru. Da može, kaže, rado bi svoju kancelariju preselila u Gostilovinu. I njihova djeca, sinovi Uroš i Relja, uživaju ovdje tokom raspusta.

A mi smo uživali u Dacinom kulinarskom umijeću i izvorskoj vodi s diskretnim ukusom divlje nane, u domaćem soku od jabuke i 20 godina staroj šljivovici djeđa Mileteta. Gosti u kolibama mogu da kuju sami, ali i da kod gostilovačkih domaćica kupe sir, jaja, povrće, med... i probaju čuvene planinske specijalitete

Gostima jedan pisac knjiga za djecu, uz to šumarski inženjer, mnogo toga ima da ispriča. Ne samo o drveću. Ovoga puta, prepušta đediki, jednom od junaka njegovih knjiga, da priča o vilama u Mramoru. O turskim karaulama. O tome da su Vučinići potomci njemačkih rudara Sasa (koji su u okolini današnjeg Mojkovca došli na poziv kralja Uroša sredinom 13.vijeka). Kad je po dolasku Osmanlija rudnik Brskovo zatvoren, Sasi su otišli prvo u Grbalj, a onda su se vratili i izabrali ovu, tokom čitavog dana osunčanu padinu da se nasele. Imali su novca, mogli su da kupe najljepšu zemlju pored Tare...

Dedika Rade: Nekad je bilo više sloge i ljubavi

Cakle mu veselo plave oči. Uželio se društva. Zima duga, komšije daleko, a i nema ih mnogo. Djeca i unuci u gradovima.

- Meni je mjesto ovdje. U našoj kući, na našem. Imao sam jednog mačka ali je otišao, sad imam ovog, razmazio sam ga...

- Iznad i iza su Klještine i Ljeljeni vrh. Zabojsko jezero je prekoputa. Da, lijevo je Mojkovac i Bjelasica, desno Ravnjak, Dobrilovina pa most u Đurđevića Tari...

- Vidite ono brdo tamo, desno? Tu je bila turska karaula. Podigli su ih šest prema Mojkovcu. Srušene su poslije oslobođenja, samo je od jedne napravljena škola. Tara je bila granica. Iz karaula su pazili da oni iz Crne Gore ne pređu rijeku, mogli su da se kupaju samo do polovine, ako djeca u igri ili žene perući veš zagaze preko granice, nisu reagovali. Ali ako primijete odraslog muškarca – odmah su pucali..

Zapričao se, zaboravio da ponudi rakiju. Ne zato što su mu devedeset i četiri godine, ili je ne daj bože senilan, nema toga na planinama. Um mu je bistar kao Tara u svitanje, misao prava kao svijeća, kao što je sav – uspravan i stamen.

- Hajde, uzmite, domaća je šljiva. Živjeli mi!

Nije teško zamisliti kako Rade prvi zamahuje ispred trideset kosaca, i volove utjeruje u jaram, i služi trogodišnji vojni rok u gardi, razgovara s Maršalom o razvoju poljoprivrede, kako vodi konja vrhovima planina i veselo nazdravlja mladenci... Gledajući njegove mirne, moćne, gorštačke ruke.

- Poslije rata, svugdje se pjesma orila. Velika je volja u narodu bila, sloga. Radile su udarne brigade, gradila se pruga. Preko ovoga mosta hiljade ovaca je prelazilo na Sinjajevinu. Na našem katunu u Stupskom polju, kao i u Crvenoj lokvi u tridesetak kuća boravilo se i ljeti i zimi. Odavno više nema nikoga.

- Žene sam volio više nego ljude. Kad bi se žene pitale, nikada se ne bi ratovalo. Volio sam veselja, svatove. Držao sam govore. Nikad nisam sastavljaо, pisao, uvijek iz glave. Išlo mi je, nađe uvijek sve svoje mjesto, bude nešto da valja.

Sunce je odmicalo s pričama đedike Rada, s topлом Tarom. I ostajalo. Milovalo brda i krovove, i pepeljasta stabla starih šljiva, i pčele u travi, i duhove triftara kraj rijeke, i kamenje u rijeci, koje se moglo vidjeti u vodi jasno čak i sa te visine.



U čijem smo se ovo snu našli? Maštovitog pisca Žarka? Rudara Sasa iz daleke Saksonije? Malenog prošćenskog puha Đorđa? Čiji god bio, ekipi Dara je u tom snu bilo više nego udobno. Toliko da je izlazak iz njega odlagala i odlagala, do poslednjeg trenutka.

Tekst: Sonja Živaljević, foto: Lazar Brajović i privatna arhiva, saradnik: Boris Saveljić

Zdravstveni turizam je naša velika šansa

NAKON PANDEMIJE, TRAŽNJA ZA ZDRAVSTVENIM TURIZMOM ĆE NAGLO PORASTI. CRNA GORA IMA SVE RESURSE DA RAZVIJA OVAJ VID TURIZMA, ALI NIJEDNU TURISTIČKU AGENCIJU SPECIJALIZOVANU ZA ZDRAVSTVENA PUTOVANJA

Prva turistička kretanja u istoriji dešavala su se iz zdravstvenih i religioznih razloga. Esencija turističkih potreba je upravo u oporavku duše i tijela. Sve turističke atrakcije, bile one prirodne ili antropogene, imaju za cilj obogaćenje ljudskog duha ili trenutnog mentalnog stanja. Blagodeti savremenog života i medicine su omogućile ljudima da se više kreću, da se osjećaju slobodnije, ali u isto vrijeme su učinile čovječanstvo ranjivijim i zavisnim od medicinskih dostignuća. Turisti su u stalnom traganju za onim što će ih odvesti daleko od svakodnevnice u gradovima i pružiti im „lijek“ za dušu i tijelo, kaže dr Andrea Kavarić, zamjenica direktora u hotelu „Slavija Budva“.

Ako je zdravstveni turizam star gotovo koliko i turistička kretanja, zašto se tema zdravstvenog turizma tek posljednjih godina aktuelizuje?

Kao što sam vam već rekla, zdravlje ljudi kao motiv za preduzimanje turističkog putovanja postoje otkad postoje i turistička kretanja. Međutim, zdravstveni turizam kao vid organizovanog turističkog kretanja koji podrazumijeva udruživanje ozbiljnih medicinskih zahvata i turizma je relativno nova pojava. Danas je svjetskoj literaturi poznato oko 10 podvrsta zdravstvenog turizma koje su se izdvojile kao važne turističke tržišne niše, što samo govori o važnosti i mogućnostima zdravstvenog turizma. Zdravstveni turizam (Medical tourism) ima tri ključna podsegmenta za čiji razvoj ponude Crna Gora ima značajne potencijale, a to su: zdravstveni turizam (surgery tourism), stomatološki turizam (dental tourism) i wellness&spa turizam. Stvaranje uslova za zadovoljenje potreba svih podsegmenata zdravstvenog turizma je izuzetno zahtjevan i dugotrajan proces, te zbog toga destinacije pribjegavaju odabiru tržišnih niša za koje imaju najviše raspoloživih resursa. Tema zdravstvenog turizma je počela da se aktuelizuje zajedno sa rastom tražnje za medicinskim procedurama iz domena estetske hirurgije. Zašto je to tako? Prije svega jer se radi o zdravim ljudima koji se podvrgavaju hirurškim zahvatima. Sama procedura je kratka, ali često zahtijeva boravak od minimum nedjelju dana na destinaciji, a poznato je da kombinacija slobodnog vremena i novčanih sredstava stvara preduslove za turizam.

Koliko je važan ovaj segment turizma u svijetu?

Moram da naznačim da govorim o selektivnom vidu turizma čija je procijenjena vrijednost u svijetu u 2017. godini iznosila između 60 i 70 milijardi dolara. Prema zvaničnim



Biografija

Andrea Kavarić je doktor međunarodnog hotelskog poslovanja i franšizinga. Doktorirala 2019. godine na Fakultetu za turizam Univerziteta Mediteran, pod mentorstvom prof. dr Silvane Đurašević. Završno doktorsko istraživanje sprovedeno je na Univerzitetu Agder u Norveškoj pod mentorstvom prof. dr Ilana Alona. Autorka je naučnih radova iz oblasti hotelskog poslovanja koji su objavljeni u renomiranim međunarodnim naučnim časopisima. Istraživač i saradnik na brojnim međunarodnim projektima. Višegodišnji predavač na Univerzitetu Mediteran. Autor i predavač online kursa na temu „Kako odabrati hotelsku franšizu“.

podacima, od 14 do 16 miliona turista godišnje preduzme turističko putovanje iz zdravstvenih razloga. Glavna emitivna tržišta su Indonezija i Sjedinjene Američke Države, a u top 10 receptivnih zemalja nalaze se: Indija, Tajland, Malezija, Brazil, Turska, Meksiko, Costa Rica, Tajvan... Kao što vidite, radi se o izuzetno atraktivnim turističkim destinacijama, koje pored kvalitetnog zdravstvenog tretmana mogu da pruže turistima spiritualna i religijska iskustva i upravo je to „dobitna kombinacija“ za stvaranje uspješne destinacije zdravstvenog turizma. Sa aspekta turističke potrošnje govorimo o izuzetno skupim putovanjima, budući da je prosječna potrošnja po turisti između tri i 10.000 američkih dolara. Procjenjuje se da će do 2021. tržište zdravstvenog turizma dostići vrijednost od 125 milijardi, a zajedno sa velnes turizmom procijenjena vrijednost iznosi 808 milijardi dolara.



Koji su najtraženiji zahvati kada je u pitanju zdravstveni turizam i koliko je Crna Gora, prema Vašem mišljenju, u mogućnosti da zadovolji standarde i očekivanja turista?

Kada govorimo o najtraženijim, to su prije svega zahvati iz oblasti stomatologije, estetske hirurgije, vještačke oplodnje, nutricionistički zahvati i vođenja, kardiovaskularni zahvati, dermatologija i sl. Sve zemlje koje sam navela kao najrazvijenije receptivne države razvile su zdravstveni sistem onoga trenutka kada je on postao državno opredjeljenje strateškog razvoja. Crna Gora je zdravstveni turizam izdvojila kroz Strategiju pametne specijalizacije S3 do 2029. godine kao prioritetu granu razvoja održivog turizma i Ministarstvo nauke je odlično prepoznalo ovaj vid turizma kao krucijalan za dalji razvoj turizma u Crnoj Gori, ali moram istaći da će pozicioniranje Crne Gore na mapi zdravstvenog turizma biti izuzetvo zahtjevan posao. Geografski smo znatno udaljeni od ključnih emitivnih centara. Evropa generalo nije prepoznata kao atraktivno receptivno područje za zdravstveni turizam, ali to ne treba da nas obeshrabri, jer ulaganje u zdravstveni turizam predstavlja investiciju u budućnost.

Šta je prema Vašem mišljenju potrebno uraditi da bi došlo do razvoja zdravstvenog turizma u Crnoj Gori?

Da ne bude zabune, u Crnoj Gori postoji zdravstveni turizam, ali su njegova kretanja limitirana. Govorimo o volumenu tražnje i ponude koji je godinama nepromijenjen ili su te promjene minorne. Za intenzivniji razvoj ovog vida turizma moramo raditi prije svega na poboljšanju uslova sa aspekta ponude. Ono što je dobro jeste da je Crna Gora izuzetno bogata ključnim resursom zdravstvenog turizma, a to je stručni kadar. Ulaganja koja treba da se dese su iz oblasti zdravstveno-ugostiteljske infrastrukture i agencijskog posovanja. Naime, u Crnoj Gori ne posluje nijedna turistička agencija specijalizovana za zdravstvena putovanja. Pod uticajem informacionih tehnologija skloni smo da

I cijene su bitan činilac

Koje su prednosti Crne Gore kao destinacije zdravstvenog turizma?

Izuzetno uspješno upravljanje pandemijom kovid 19 može dodatno doprinijeti atraktivnosti Crne Gore kao destinacije zdravstvenog turizma i uliti dodatno povjerenje turista u crnogorski zdravstveni sistem. Naše prednosti su atraktivnost destinacije, unaprijedena turistička infrastruktura, stručan kadar u oblasti hirurgije, estetske hirurgije i stomatologije i znatno niže cijene zdravstvenih usluga u poređenju sa evropskim centrima. Ono što je jako bitno za razvoj zdravstvenog turiza je uključivanje javnog zdravstvenog sistema u turističke tokove, jer se time stvara dodatno povjerenje turista prilikom odabira destinacije.

Čovjek mora da se kreće i druži

Da li će biti turizma u 2020. godini?

Naravno da će ga biti, ne ni u približnom obimu kao inače, ali će se kretanja turista desiti i brže nego što očekujemo. Da li će turizam ostati isti - sigurno neće, ali ne smatram ni da će promjene biti toliko dramatične koliko se sada najavljuju i očekuju. Čovjek je po prirodi nomad i socijalno biće i tu prirodu nisu mijenjale ni ranije pandemije, pa neće ni ova.

poslednjih godina potcenjujemo snagu turističkih agencija, a zaboravljamo da je savremeni trurizam nastao upravo pojavom prve turističke agencija. Danas turističke agencije djeluju drugačije, na specijalizovanim tržištima, javljajući se kao „vezivna tkiva“ između komplementarnih djelatnosti na destinaciji i kao komunikativno-prodajni kanala ka ciljnim tržištima. Naravno, interdisciplinarno sistemsko djelovanje institucija i djelatnosti kao što su turizam, medicina i vrlo važan segment osiguranja predstavlja utopijski scenario, ali do tada oslanjanje na rad turističkih agencija može značajno pomoći prevazilaženju jaza između djelatnosti radi objedinjavanja turistučke ponude.

Kovid 19 i turizam u 2020. godini?

Pandemija je samo potvrdila potrebu ulaganja u zdravstveni sistem i turizam. Pred nevidljivim neprijateljem „slomile“ su se najveće svjetske turističke zemlje, a one koje se nalaze na mapi zdravstvenog turizma su bolje upravljale krizom. Zdravstveni turizam nam omogućava da imamo rentabilne, značajno veće zdravstvene kapacitete od potrebnih, koje u slučaju krize možemo staviti na raspolaganje sopstvenim državljanima. Jedna od vodećih zemalja zdravstvenog turizma, Tajland, ima oko 69 miliona stanovnika a registrovala je samo 3000 inficiranih korona virusom, od kojih su samo 54 pacijenta preminula, što predstavlja smrtnost od 1,8%. Takođe, Malezija ima smrtnost od 1,6% što predstavlja odličan odgovor zdravstvenog sistema, budući da je smrtnost u nekim zemljama EU išla i do 13,5%. Kada se situacija sa virusom smiri, tražnja za zdravstvenim turizmom će naglo porasti u odnosu na ostale selektivne vidove turizma. Generalno smatram da će godine pred nama biti godine oporavka i opreza u svakom smislu. Pandemija je uslovila brojne probleme sa kojima se moramo izboriti u narednom periodu. Svi problemi reflektovaće se na mentalno i fizičko zdravlje ljudi, te stoga smatram da će zdravstveni turizam biti u fokusu interesovanja turista.



Čarolija Rijeke Crnojevića

Tako je to u Crnoj Gori. Gdje god da skrenete s glavnog puta, ulazite u novi svijet.

Svijet Rijeke Crnojevića, jednog od omiljenih podgoričkih izletišta ali i popularne turističke destinacije (crnogorska Venecija), ma koliko ga dobro poznavali - uvijek iznenadi. I uvijek srce ispuni radošću. Posebnom.

Planirali smo da izlet počnemo kafom u Karuču. Po ljepoti čuveno selo zapljasnulo nas je svježinom zelenih nijansi pod majske sunce. Vragolasti vjetrići i oblaci kao jaganjci uplitali su se u prve fotografije. Nisu nedostajali ni šipkovi, raskošno rascvali. Takmičili su se s lijepim usnama našeg spontanog modela za ovu priliku, Sonje Bašanović.

Pogled sa Pavlove strane – naravno. S mirisom ruzmarina.

A na Rijeci, uh, kako je dobro što je tako: sve je kao i prije. Tiho, ušuškano planinama, umireno vodom, uljuljkano brodićima. Zaokruženo mostom, mostom za mladence i poljupce.

Nebo nas je počastilo kišicom i sitnim zrnima grada. Samo nakratko. Da nam povratak (u život) bude srećan i berićetan.

Izlet je završen savršenim jezerskim ručkom u Šin Donu. Riblja čorba, marinirani i prženi krap, domaće vino i salata iz bašte, bili su uzvičnik na kraju rečenice.

Duge rečenice o plovidbi Rijekom, rijekom ispod dva stara kamena mosta, između brda, pored hrabrih mladića koji skaču u vodu, trošnih, napuštenih kućica i luksuznih vila, između bijelih i žutih lokvanja i listova kasaronje, pored tršćaka i mističnih stijena, stabala iz bajki, ispod krila fenda-ka i sive čaplje, pored para labudova...

Vjetar je odnosio sa naših lica umor i brige. Iz kostiju zaostale čestice zebnje.

Voda je donosila mir i blagost. Radost.

Uostalom, osmijesi izletnika na fotografijama sve govore!



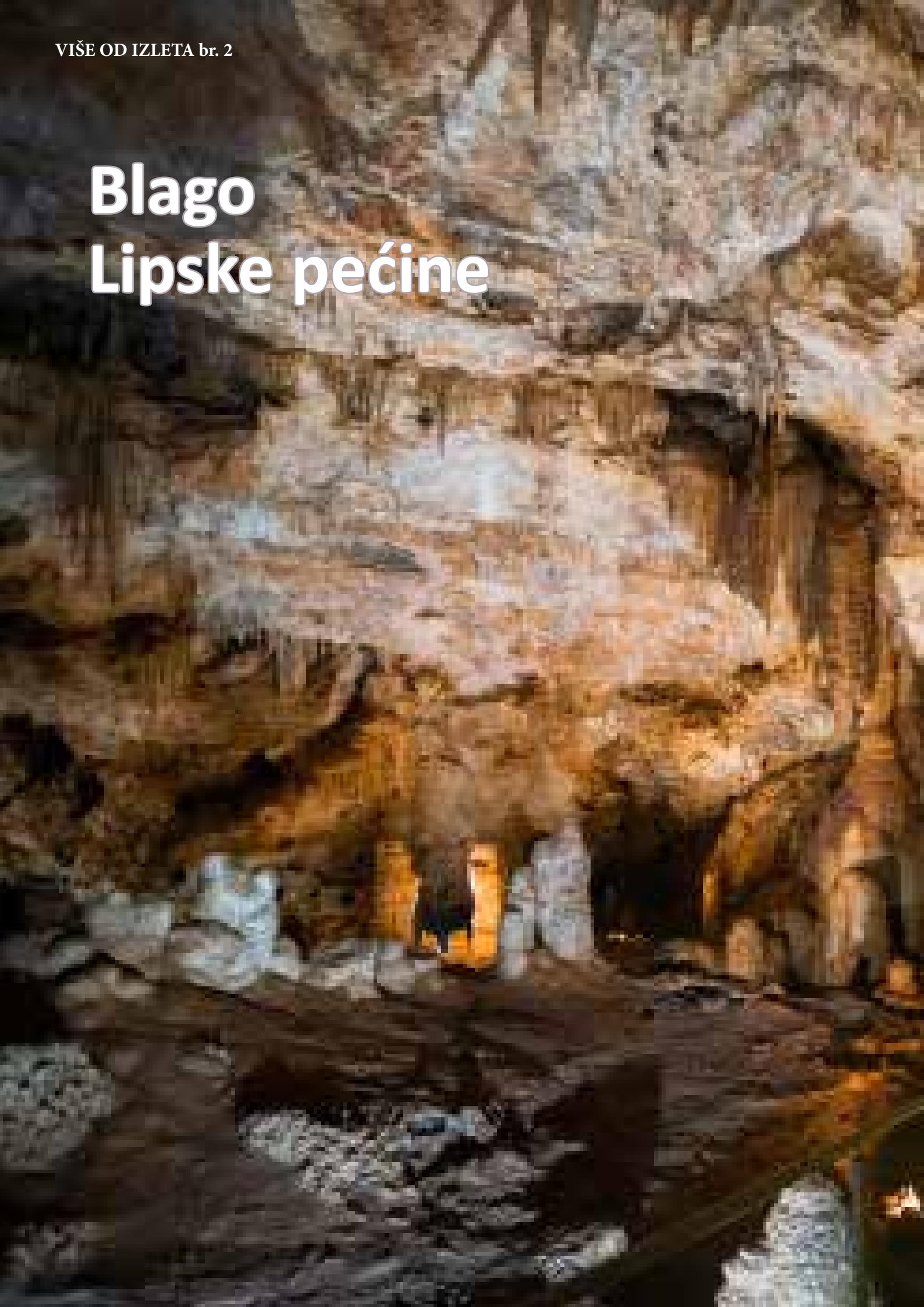






VIŠE OD IZLETA br. 2

Blago Lipske pećine





Oko se brzo navikne na polumrak, na svjetlucave stubove i stijene, mokre zavese i draperije.

Čuđenje brzo zamijeni ushićenost. Kakva ljepota. Koliko neobičnih oblika. Skulptura koje vodena kraljica vaja u svom carstvu izvan vremena. Zidova na kojima ispisuje svoje snove. Koralnih grebena. Okamenjenih rječica. Sraslih tokova, susretanja i težnji. Raste ono što pada sa tavanica, s kapima i od kapi. Raste i ono što je palo, od kapi koja je odnijela ono najbolje iz stijene.

Ako zagledate, primijetićete da blago u pećini svjetluca presijavajući se u plavetnoj, zelenkastoj, rozikastoj, bijeloj, boji drveta...

Ako oslušnete, čućete vjetar. Ili vodopad koji će poplavit dvoranu kad тамо negdje padne prvi jači pljusak. Ili žitelje sela Lipa koji su (recimo u nekom 19. vijeku) došli po svježu vodu da ugase žđ, napoje stoku. Ili sa njima uzbudjenog Pavla Rovinskog (sa svijećom i svešćicom?) Ili samo uplašenog slijepog miša.

Ako zastanete, malo duže, sva ta kretanja niz, kroz, sa visokih plafona i niskih hodnika, strujanja između ledenica i stubova, kraj nogu, kao i ona iz otvorenih i zatrpanih, naslućenih ulaza i izlaza, koja su bila ili će opet biti, postaće vam čarobna, draga i bliska. Proći će kroz vas kao što ste vi prošli kroz njih. Kao kroz bajku.

Vodenim pogledom vodene kraljice, umjetnice tananije od kapi, snažnije od korijena. U znak zahvalnosti što ste se divili i radovali njenim djelima, ispratiće vas, pozlativši vam dušu, mirisom lipe iz Lipe Dobrske, lijepog sela nad Lipskom pećinom, sa pogledom na osunčane kuće i vinograde, ušuškane između zatalasanih brda i mirnog, u daljini, velikog jezera.



Stvorovi i stvorena

Bio je to pun pehar iznenađenja za sve nas iz kompanije Savana. Od modernog prilaza i fantastičnog pogleda, do pećinskog blaga kroz koje nas je provela izuzetna Jelena Đuranović. Nije joj manjkalo odgovora i strpljenja za razoznale i očarane goste. Pričala im je i o sićušnim stvorenjima koja žive u tami, recimo o lipskom račiću, navodila nazive dvorane i ukrasa, objašnjavala kako nastaju boje...

Nova dimenzija

Lipska pećina se nalazi na samo pet kilometara od Cetinja, 35 km od Podgorice. Dostupna je i sasvim bezbjedna, uređena po najnovijim svjetskim standardima. Duga je 2,5 kilometara, ali većina posjetilaca prođe oko 650 metara, i tri velike dvorane. Staze s blagim padom i usponom, osvjetljenje, potpuna „ukrašenost“ i izuzetna akustičnost, čine je vrhunskim modernim ambijentom za muzički ili scenski događaj.

Dva vijeka istraživanja

Pećina je otkrivena prije Njegoševog vremena i još tada je bila dostupna. Petrovići su pomagali istraživanje, pa su brojni renomirani istraživači tokom 19. vijeka ostavili zapise o njenim ukrasima. Danas je ona zaštićeno prirodno dobro, a proučavanja traju i dalje. Ustanovljeno je da je podzemnim kanalima povezana kako sa cetinskim poljem, tako i sa Rijekom Crnojevića. Pećina je otvorena za posjete 2015. godine i jedna je od najvećih turističkih atrakcija Crne Gore.



foto: Lazar Brajović

DESET FILMOVA ZA LJETO

Piše: Milena Čavić

Dragi filmofili i filmoljupci, nadamo se da ste koroničnu izolaciju iskoristili da uživate u umjetnosti. Ne sumnjamo da je najčešći izbor bila sedma. Budući da nam stiže ljeto, a da vjerovatno nećemo imati priliku da ga provedemo na nekom ostrvu, kaldrmi, u gondoli, pod toskanskim ili nekim „tuđim“ suncem, to ne znači da nećemo biti na destinacijama iz snova. Vodimo vas na neke od najsunčanijih obala, plovićete najplavljim morima i piti najukusnije i najžešće koktele! Ovo je ponuda koju nećete odbiti!

Prisli, Monro, O. Hepbern, Bardo, Travolta, Svejzi, Strip, Stoun, Gosling ovog puta neće plesati sa nama jer smo sa njima već ljetovali mnogo puta. Ali zato... ma, ukrcajte se na brod i otkrijte sami!

„Ljetnje doba“ (1955)



ULOGE: Ketrin Hepbern, Rosano Braci

Veliki bioskopski hit i prvi film u boji čuvenog režisera Dejvida Lina („Most na rijeци Kvaj“, „Lorens od Arabije“, „Put za Indiju“, „Doktor Živago“) u potpunosti je snimljen u Veneciji. Zalazak

sunca, romantična vožnja gondolama, uski prolazi, ulice popločane koracima zaljubljenih. Sve je kao stvoreno za romasu. Počelo je jednim pogledom na Trgu Svetog Marka. Starija Amerikanka i jedan Italijan doživjeće strasnu ljubav. Lin je kazao da mu je ovo omiljeni film koji je snimio, a Hepbern da joj se ova uloga, od mnogih, ušunjala u srce i zauzela važno mjesto. Da dodamo i da je ovo ostvarenje uspjelo da udvostruči godišnji broj turista u „gradu na vodi“.

„Bazen“ (1969)



ULOGE: Alen Delon, Romi Šnajder, Moris Rone, Džejn Birkin

Krimi-drama francuskog reditelja Žaka Dereia nakon pola vijeka ne silazi sa top liste najgledanijih. Da je umjesto Alena Delona plivao neko

drugi, možda voda bazena ne bi tako mamilila. Filmski mag je jednom izjavio da, kada vidi plakat ovog filma, uvijek pomisli da sineasti ništa bolje od tada nijesu pronašli. Ipak, nije samo on zaslužan za uspjeh „Bazena“. Ne smijemo zaboraviti ni ostalu ekipu. Zanimljivo je da je upravo ovo primamljivo ostvarenje zasluzno za ponovni procvat karijere Romi Šnajder, koja je igrala u filmu zahvaljujući Delonu.

„Veliko plavetnilo“ (1988)



ULOGE: Žan Mark Bar, Žan Reno, Roza-nna Arket

Vaše je samo da zaronite! I ne uključujte štopericu! Znamo da ćete tri sata provesti pokriveni najljepšim azurnim bojama. Prvi film na engleskom jeziku francuskog maga Lika Besona nikoga ne ostavlja ravnodušnim. Iako je priča fikcija, inspirisana je roniocima na dah Žakom Majolom i Encom Majorkom. Bajkovita priča o Čovjeku-delfinu i nije tako bajkovita ako istražite biografiju ove dvije „krupne ribe“.

„Koktel“ (1988)



ULOGE: Tom Kruz, Brajan Braun

Ako uživate u ispijanju koktela, ovaj ćete popiti naiskap. Iako se nije dopalo kritičarima, ostvarenje Rodžera Donaldsona o

šarmantnim šankerima Brajanu i Dagu, privuklo je pažnju publike. Da se Tom Kruz nije našao u glavnoj ulozi, možda bi „koktelčić“ ostao nepopijen. Ipak, sigurno je da нико nije ostao da sjedi pored fantastične muzike! Zato, ako vam nedostaje dobrog provoda, podijuma dovoljno širokog da primi „pet hiljada ljudi sa dignutim čašama“, naručite ovaj ukusni napitak iz osamdesetih.

„Priča o ljetu“ (1996)



ULOGE: Melvil Pupo, Amanda Lagle, Žvenael Simon

Treći film iz serijala „četiri godišnja doba“ legendarnog režisera francuskog „novog talasa“ Žan Mari Moris Šerera, poznatog kao Erik Romer, vodi nas u Bretanju, na plažu grada Dinara. Sineasta je inspiraciju pronašao u svojim momaćkim danima. Gaspar, introvertni matematičar koji želi da postane muzičar, je pred slatkim mukama. Lena, Margo ili Solin, pitanje je sad? Neodlučan, anksiozan, u svakoj od njih pronalazi dio sagalice da bi ga kompletirao i učinio

„vidljivim.“ Kritičari su ovu dosjetljivu Romerovu romansu opisali „najsunčanijom od svih sezona.“ P. S. Ne možemo vas ostaviti da ljetujete sami kad je ovo idealna prilika da upoznate Polin. A ko je ona, saznaćete čim ukucate „Polin na plaži.“

„500 dana Ljeta“ (2009)



ULOGE: Džozef Gordon Levit, Zoi Dešanel

Ovo je priča o momku koji upoznaje djevojku, ali nije ljubavna. On je Tom, njeno ime je Ljeto (eng. Samer). Tom je

sanjar, vječiti romantik, Samer je šarmantna, samosvjesna i ne vjeruje u vječnu ljubav. Šta se dogodi kada zavolite Ljeto toliko snažno da čak iako ste pregrijali srce i dalje ne možete a da ga ne prizovete u sjećanje? Zašto je Ljeto moralno da ode? Komedija Marka Veba sa elementima romanse, ali ne i rođačna komedija, dobro će vas zabaviti i zapitati. Uživaćete i u sjajnom saundtreku.

„Ljubav u Barseloni“ (2008)



Uloge: Ribeka Hol, Skarlet Johanson, Havijer Bardem, Penelope Kruz

Možda ste zapazili da u naše top liste, slučajno ili namjerno uvijek svrati omiljeni gost

Vudi Alen. Ovog puta nam donosi još jednu neurotičnu romansu. Jedan od njegovih omaža svjetskim metropolama bio je veliki hit, a Penelopi je donio Oskara za sporednu glumicu. Pretpostavljate da je i muzika, osim vatrene glumačke ekipe jedan od razloga zbog kojih morate pobjeći u predivnu špansku luku. Ukoliko ovog ljeta stvarno ne budete šetali po Evropi, ne brinite, uvijek ćemo imati Barselonu!

„Prije ponoći“ (2013)



ULOGE: Itan Hok, Džuli Delpi

Ispitavanje ljubavi bez maskiranja u mediteranskoj noći nastavak je filmova „Prije svitanja“ (1995) i „Prije sutona“ (2004). Reditelj Ričard Linklejter oprostio se od Ejmi, neprežaljene ljubavi kojoj

je posvetio trilogiju, a njegovi junaci, sada zreliji i mudriji Džesi (Hok) i Selin (Delpi) saznali da li je pred njima zajednička budućnost. Ukoliko ste spremni da zaplovite ka malom grčkom ostrvu, sigurni smo da ćete pronaći grumen sreće. Bićete ljubavniji, hrabriji... Zahvaljujući sveznajnom vodiču Linklejteru dobili ste još jedno putovanje!

„Put u Grčku“ (2020)



ULOGE: Stiv Kogan, Rob Brajdona

Reditelj Majkl Vinterbotom nas ovog ljeta vodi na još jedno putovanje nakon Engleske, Italije, Španije...

Stari drugari Kogan i Brajdona će se otisnuti u još jednu avantuру. Ovoga puta pratiće Odisejeve stope od Troje do Itake. Glumci su najavili da bi ovo moglo da bude njihovo posljednje zajedničko druženje na drumu. Zato, planirajte buking ove antičke destinacije.

„Ljetnja zemlja“ (2020)



ULOGE: Džema Arterton, Tobi Ozmond, Lukas Bond

Debi na velikom platnu nagrađivane britanske pozorišne rediteljke i scenaristkinje Džesike Svejl pod

radnim nazivom „Summerland“ donosi nam ratnu, ljetnju dramu na obali mora. Mlada spisateljica odlazi u samoču u potrazi za inspiracijom. Pisanje će prekinuti dolazak mladića koji je pobegao od bombi tokom njemačke operacije „Blic“. Američka premijera zakazana je za 31. jul. Da li će korona virus uticati i na bioskopsko prikazivanje ovog ostvarenja, saznaćemo uskoro. Ipak, nadamo se da ćemo i mi uživati u ostvarenju od koga i publika i kritičari mnogo očekuju.

P. S. *Filmskim naslovima moramo dodati i jedan sa „malih“ ekrana.*



Naša topla preporuka je najnovija italijanska serija „Ljeto“ („SummerTime“) koju je kupio Netflix. Najviše će se dopasti tinejdžerima jer govori o ljetu u turističkoj atrakciji Čezenatiku i mladima koji su

„smorenii“ jer mjesto njihovog boravka živi samo tokom ljeta. Miks mladosti, boja, predivne muzike „kupiće“ i starije. Ne obazirite se na ocjenu na filmskom sajtu IMDB, jer su

kreatori od tipične limunada priče napravili osvježavajući smuti uz koji ćete, sigurni smo, ovog ljeta uživati!



Deset naslova za ljeto

Kratko pismo za dugi rastanak – Peter Handke

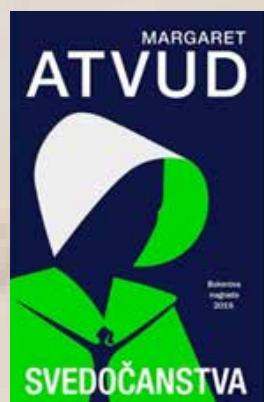


„Veličanstvena ljubavna priča.“ *Der Bund*

Tragajući za svojom ženom Juditom, bezimeni junak romana, mladi Austrijanac u Americi, dolazi do hotela u Providensu, gdje ga na portirnici čeka pismo: „U Njuoriku sam. Ujedno te molim da me ne tražиш, ne bi bilo dobro da me pronadeš.“ S vremenom, međutim, postaje jasno da Judita zapravo njega progoni s namjerom da ga ubije.

„Handke ispisuje i opisuje bezizlazni ljubavni labyrin, u kojem se dvoje susreću i gube, bježe jedno od drugog samo da bi se iznova sreli. Jer je prava ljubav jedino ona u kojoj je čitav život – neprestano – na kocki.“ Vladimir Tabašević

Svjedočanstva – Margaret Atvud

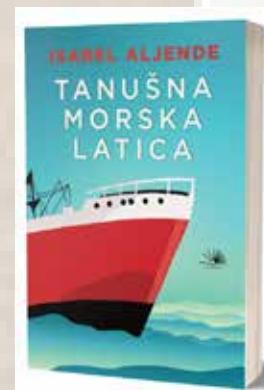


Svjedočanstva su moderno remek-djelo, moćan roman koji se može čitati zasebno ili kao nastavak kulnog romana Sluškinjina priča.

Više od petnaest godina nakon događaja opisanih u Sluškinjinoj priči teokratski režim Republike Galad zadržao je svoju moć, ali se naziru prvi znaci urušavanja sistema. U tom sudbinski ključnom trenutku preplešće se životi tri radikalno različite žene. Posljedice će biti razorne.

U Svjedočanstvima, Margaret Atvud ulazi u srž djelovanja galadskog sistema, dok je svaka junakinja prisiljena da se suoči sa sobom i otkrije do koje granice je spremna da brani svoja uverenja.

Tanušna morska latica – Izabel Aljende



Maestralno djelo čileanske spisateljice Isabel Aljende, njen najnoviji roman „Tanušna morska latica“ (Largo pétalo del mar), objavljeno je u znak sjećanja na osamdesetu godišnjicu iskrcavanja izbjeglica iz Španskog građanskog rata u Čile. Pablo Neruda, čuveni čileanski pjesnik, koji je u knjizi jedan od glavnih likova, organizovao je njihovo iseljenje opremivši legendarni brod Vinipeg potrebnom opremom i smještajem za preko dvije hiljade

španskih izbjeglica, koje će uticati na kasniji razvoj Čilea, obogaćujući njegov kulturni i društveni život.

Oslanjajući se na istorijske događaje, Isabel Aljende gradi izvanrednu priču o životu, ljubavi, prijateljstvu, odanosti, obrtima sreće i sudbine, kao i izuzetno snažne likove, opisujući kroz njih život u izgnanstvu i čovjekovu vječnu potrebu da pronađe svoje mjesto pod suncem.

Herkul - Miljenko Jergović



Godina je 2020-i-neka, Hrvatska je i dalje članica Evropske unije, ali njena je ekonomija na koljenima, turizam se urušio zbog prekomjerne gradnje i epidemije stomačnog tifusa za koji su neprovjereno optuženi islamski teroristi. Jedina svijetla tačka i dalje je fudbalska reprezentacija koja žanje uspjeh za uspjehom. General, veteran i heroj ratova u Bosni i Hercegovini i Hrvatskoj Anto Gavran, zvani Ćumur, u svojoj velelepnoj kući na jadranskoj obali u mjestu Brižnik daje intervju upravo na važne fudbalske utakmice reprezentacija Hrvatske i Srbije.

Istovremeno, nakon više od trideset godina izbjeglištva i upornog izbjegavanja povratka u Sarajevo, uspješni grafički dizajner i njegova supruga arhitektica odlučuju da svojim jagurom prvi put dođu na odmor na jadransku obalu. Te večeri, na magistrali koja prolazi kroz Brižnik događa se nesreća, s kojom započinje odvijanje jedne strašne, neželjene povijesti.

Herkul Miljenka Jergovića ubojita je, opominjuća satira kontra svakog, a posebno domaćeg, nacionalizma i lokalnog fašizma. Ovo je knjiga koja je i mračna i smiješna, knjiga iz koje nam iskače nevoljna budućnost svijeta.

Ministar - Stefan Bošković

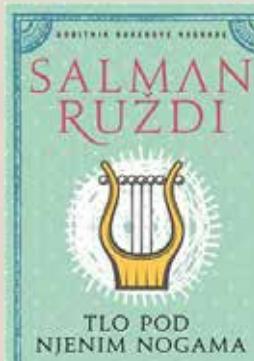


Nagrada Evropske unije za književnost.

U novom romanu Stefana Boškovića pratimo život Valentina Kovačevića – ministra kulture Crne Gore, kroz devet turbulentnih dana u kojima se bori s poteškoćama poslovnih pritisaka, kulturnih običaja, administracije i neizbjjeznog dna porodične istorije. I sa sobom samim.

Bošković piše filmski brzo i literarno studiozno, elementi političkog trilera, noira, psihodelije i melanholije čovjeka i društva u tranziciji organski a nepredvidljivo rastu jedno iz drugoga pa se svako malo čitatelac može zapitati ko je ovdje lud: Ministar, društvo ili on sam. Na tako teška pitanja nema lakih odgovora, pa kolikogod ova knjiga bila općinjavajuća, njezin je efekt secirajući i otrežnjujući: i čovjek i društvo se otkrivaju u svoj svojoj bijedi i raskoši, u neskladu i težnji da se dosegne žuđena normalnost i mir.

Tlo pod njenim nogama - Salman Ruždi



Teško je govoriti o ljepoti svijeta kad čovjek izgubi vid, patnja je pjevati hvalospjeve muzici kada vas izda bubna opna. Tako je i teško pisati o ljubavi, još teže pisati sa ljubavlju, kad vam je slomljeno srce.

Ovo je priča o Vini Apsari, voljenoj pjevačici božanstvenog glasa, koja je nestala nakon zemljotresa u Meksiku. O Ormusu Kami, njenomvjernom ljubavniku, koji je pronalazi, gubi, traži, iznova i iznova, kroz melodičan splet života. I na kraju, ovo je priča o Raiju, odanom fotografu koji je volio Vinu otkad zna za sebe, iz prijajka, uvijek čekajući na njen znak.

Izvanredna po svojoj višestrukoj složenosti i zamršenom spletu hinduističke i starogrčke mitologije, ovo je parabola o svima nama, rastrzanim između povezanosti sa korijenima i čvrstim tlom pod nogama i potrebe da pređemo granice i iskusimo potpunu slobodu.

Uznemireni ljudi – Fredrik Bakman



Najluđi roman Fredrika Bakmana! Nerazumno nepristojna komedija.

Tokom razgledanja stana koji se nudi na prodaju, jedan propali pljačkaš banke zaključaće se s iritantno entuzijastičnim agentom za prodaju nekretnina, dvojicom ogorčenih zavisnika od Ikee, trudnicom, samoubilački nastrojenim multimilionerom i prokletim zecom. Kada policija konačno bude upala u stan, zateći

će ga... praznog.

A onda se taoci jave policiji sa svojim beskorisnim iskazima i saznajemo šta se stvarno dogodilo. Ili ne? Jer najveće zagonetke i dalje su pred nama. Kako je pljačkaš uspio da pobegne? Zašto su svi tako bijesni? I šta je NAOPAKO s ljudima ovih dana?

„Ne dajte da vas *Uznemireni ljudi* zavaraju na prvi pogled. Iza beskrajno zabavne priče o prevari i obmani stoji Bakmanova divna izjava ljubavi životu i elegija o smrti. Priča u koju je utkan širok spektar emocija. Ne smijete propustiti ovaj roman.“

Jelena, žena koje nema – Ivo Andrić

Priče: Anikina vremena, Mara milosnica, Žena na kamenu, Igra, Žena od slonove kosti, Letovanje na jugu, Jelena, žena koje nema, Od samog početka, Na putovanju, Do današnjeg dana



За сва времена:

Црни лепотан – Ана Сјуел



Живот Црног лепotана безбрижан је и спокојан. Међутим, када се жена његовог господара разболи, ствари ће се променити... Пред њим ће се указати нови свет, хладан и окрутан. Црни лепотан ће морати да даме све од себе да преживи тешке дане, док на крају поново не пронађе пут ка љубави и топлини коју је некад познавао. (до 9 година)

Кроз пустињу и прашуму – Хенрик Сјенкјевич



Авантуристички роман који прати опасно путовање двоје младих људи по дивљим афричким пустињама и прашумама. Осмогодишња Енглескиња Нела и четрнаестогодишњи Польак Сташа, на превару групе сурових људи, бивају киднаповани. У овој узбудљивој и потресној причи описана је њихова борба за повратак кући, тежак пут који су морали да преживе, или искрена младалачка љубав која се развила између лепе, беспомоћне девојчице и храброг, бријног Сташе. На драматичном путу кроз Африку, појављују се и двоје малих домородаца, Кали и Меа, као и добројудни слон Кинг и верни пас Саба, који заједно са Сташом и Нелом чине ову дирљиву причу незаборавном.

Vrijedilo je

- Lenka... Pogledaj, ljubavi, ko je došao – smijem se dok posmatram svoju djevojčicu kako trči ocu u zagrljav.

- Tata, taticce... mnogo si mi nedostajao!

On je grli i ljubi, jako kako samo otac umije. To je veza oca i kćerke, neraskidiva. I ja sam to doživjela sa svojim ocem... svaki put udahnjem duboko u nadi da će manje boljeti, ali to je rana sa kojom naučiš da živiš, nikad ne zarasta. Dok ih posmatram kako se raduju, srce mi je puno. Njegov osmijeh i sjaj u očima govore da je i on srećan. Samo ja znam koliko sam se za njega borila, šta sam sve prošla da bi on bio tu, da bismo mi bili tu, konačno porodica.

Dok posmatram idiličnu sliku, naviru sjećanja.

Bio je jedan od onih dana koje nazivamo sudbonosnim. Umorna rijeka mog života, puna brzaka i virova, umirila se i ponudila talas koji miluje. Mart je bio na izmaku, proljeće je uveliko krenulo, sve je procvjetalo, procvjetala sam i ja. Nisam ni slutila da ču tog dana spoznati onu čuvenu „ljubav na prvi pogled“. Pričali su mi mnogo o njemu, govorili da je poseban, ali nisam željela da čujem, takve me stvari, ta namještena upoznavanja nisu zanimala. Kad se sjetim koliko sam odbijala da ga upoznam, a da sam samo znala... Život te, ponekad, kroz jednu osobu nagradi za sve muke, patnje i boli koje si prošao.

Bio je to susret sa najljepšim očima boje kestena. Utonula sam u najtoplji pogled, pun mira i spokoja, nisam ni čula ime koje je izgovorio kada je ruku pružio. Toplota i nježnost koja je izbjijala iz očiju činila je da se osjećam posebno. Ne kažu uzalud da su oči ogledalo duše. Sve se može odglumiti, i riječi i gestovi, ali oči, pogled ne. Čudno je to kako ti neko koga prvi put u životu sriječeš izgleda kao da ga oduvijek znaš. I, konačno je život dobio smisao.

Osjećaš da tom zagrljaju pripadaš, da je tu tvoje mjesto, spokoja... Sve što je potrebno za sreću su osmijeh i zagrljav voljene osobe, naročito kada izgovori „dobro jutro“.

I sve bi bilo lijepa priča, kada bi đavo spavao. Odjednom, shvatiš da sve što imaš možeš da izgubiš u trenu.

- Ne mogu da ostanem sa vama, ne volim te dovoljno da bih ostao s tobom, guši me ovo sve. Prebrzo se sve izdešavalio – izgovara riječi koje kao hladan mač prodiru u moje srce. Nepomično ga posmatram. Šta se dešava, čemu te riječi, čemu ovaj postupak, kad znam i osjećam da me voli više od svega na svijetu. Pakuje kofer, napušta naš dom, naš mir.... sve ono što smo zajedno stvarali. Ostavlja našu Lenku, mene, svoje nebo u očima. Pitam se da li je ovo ružan san – molim vas, probudite me. Ne, ne plačem. Ovog puta ne želim jer znam da će se vratiti. Ovo je tvoj dom. Koliko god vremena bude potrebno, ja ču te čekati, mi ćemo te čekati.

Ljubi Lenku, suze teku dok je čvrsto grli i shvatam da je njegova bol jača od nedostatka ljubavi prema nama. Čuvaj se – ne izgovara muškarac koji je prestao da voli ženu. Bum... Zatvorise se vrata. Otišao je, ali ne zauvijek. Zaklinjem se

njemu i sebi i našem djetetu da ču ga vratiti. Ne, ne plačem.

- Gospodin direktor više ne radi ovdje. Nažalost, ne mogu vam pomoći, nije ostavio kontakt.

I tako počinje borba s vjetrenjačama. Koliko sam telefonskih poziva obavila tog dana, ni mobilni operateri to ne bi mogli da isprate. Zvala sam sve naše, tvoje prijatelje. Mnogi od njih nisu ni p od prijatelja zaslужili. I tu se sjetim one čuvene „nisu ti prijatelji oni koje cijeli život znaš, prijatelj ti je onaj koji ti kaže da je tu za tebe bez obzira na to koliko ga znaš i to ti dokaže“. Nijednog glasa o tebi. Prošlo je nekoliko dana. Pomišljam da pozovem hitnu, policiju, ali već bi mi javili da se nešto ne daj bože desilo. Svjesna sam da borba tek počinje i da će potraga za tobom biti Sizifov posao.

Dan za danom, prošlo je pola godine. Od tebe ni traga ni glasa. Jedino znam da nisi napusti državu. Na trenutak pomišljam da si otišao jer si to stvarno želio, ali mi srce govori da to nikad ne bi uradio bez velikog razloga. Druga osoba – ne, nije to u pitanju, osjećam, tvoji problemi su veći, ali nikako ne uspijevam da sklopim kockice. Šta se desilo, šta je moglo da bude razlog da napustiš posao koji si toliko volio i kome si bio posvećen? Milion pitanja, nigdje odgovora.

- Mama, možemo li u subotu na more, biće lijepo vrijeme... Mogle bismo da vozimo barku... Šteta što je tata na putu, obećao je da će me naučiti da veslam.

Pale se lampice – dugo ti je trebalo, govorim sebi. Dok se spremam, pozivam majku da dođe i bude sa Lenkom.

Majka ulazi, ja izlazim.

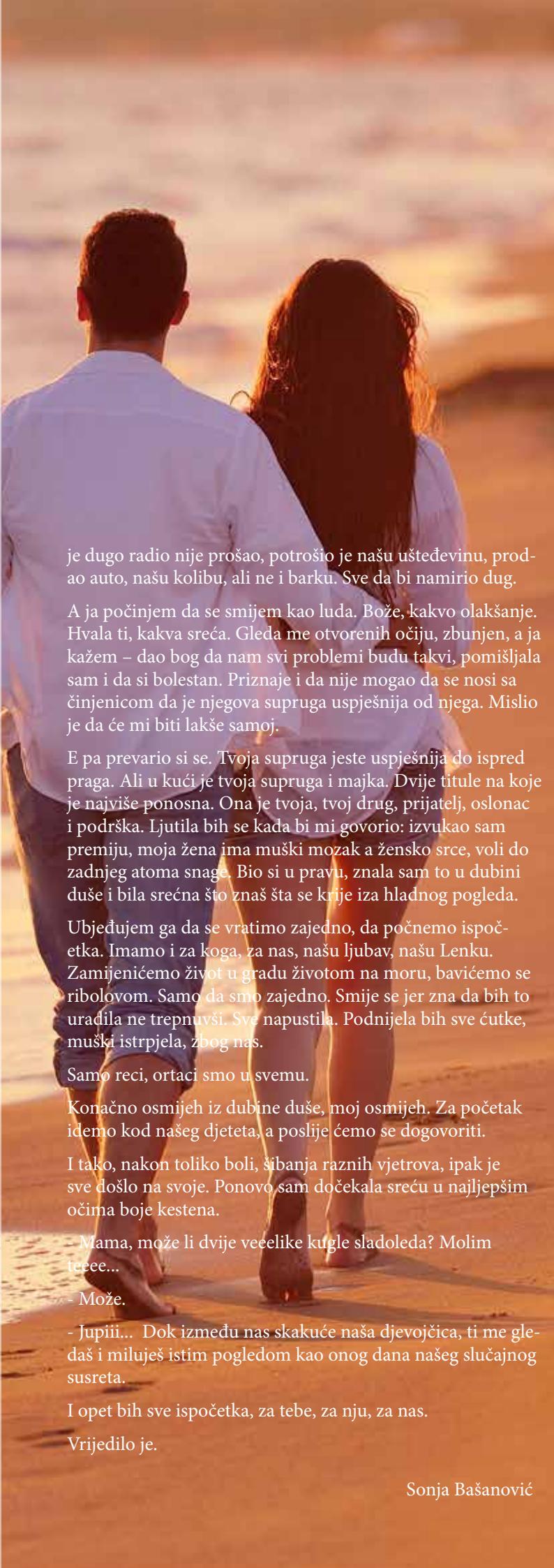
Noć se polako spušta, osjećam miris mora. Užurbano koračam do naše kućice, disanje mi postaje sve brže, čini mi se da će mi srce iskočiti svakog trena. Ponestaje mi vazduha. Od vjetra koji duva prolazi mi jeza kroz cijelo tijelo, i pomišljam – samo da si tu. Stižem do barke na kojoj piše „Lenka“. Usidrena je, kanap je suv, počinjem da sumnjam da nisi tu. Ti na moru, a da ne isploviš barem na par sati, to se prosto ne dešava. Strah me prožima, polako gubim nadu, prvi put nakon toliko traganja. Razgledam okolo, možda si se negdje sklonio. Prvi put noć doživljavam kao neprijatelja. Znaš koliko sam voljela da noći provodim u tom zagrljaju, dok posmatramo zvijezde i ispijamo vino. Molim boga da to ponovo doživim.

Tumaram kao utvara, ne pronalazim te. Sada već umorna od potrage, padam na koljena. Nakon toliko vremena, suze kreću. Sve se u meni gomilalo dugo, jecam, udaram rukama kao ranjena zvijer i samo jedno pitanje postavljam: zašto? Duša ne želi da prihvati da te izgubila.

Ali, kako to da, ipak, osjećam onaj isti mir kao kada sam ga prvi put ugledala?

Podižem glavu. Stoji ispred mene. Zaraska brada, istrošena odjeća, ali njegove oči, njegov pogled – moja oaza spokoja i mira. Iako ti je brada zaraska, srećna sam, volim njegovu bradu koja mu s godinama daje na muževnosti. Pruža mi ruku, uzima me u zagrljav kao i onog dana na našem prvom sastanku. Plaćemo oboje dok se grlimo do besvijesti.

Pitam čemu sve ovo, a on mi stavljajuš prst na usne, uzima za ruku i vodi na obalu. Namjestio je naše stolice. Udahnuo je duboko i počeo da priča. Ostao je bez posla. Projekat na kom



Далеко у нама

Руке твоје пламсају
На огњишту у сред мог лица
Руке твоје отварају ми дан
Руке твоје цветају
У удаљеној пустињи у мени
Где још нико није закорачио
Руке твоје сањају у мојима
сан свих озвезданих руку на свету

*
Патос сам жут
У празној соби у којој седиш
Само да ме твоја сенка утеши
И степениште сам дрвено
Којим из собе на улицу силазиш
Само да се са сенком твојом поиграм
Лишће сам суво
Дуж улица којим пролазиш
Да твоју сенку чујем
И стена сам нага крај друма
Којим се удаљујеш
Да ме твоја сенка одене

*
Ово су ти усне
Које враћам
Твоме врату
Ово ми је месечина
Коју скидам
Са рамена твојих
Изгубили смо се
У непрегледним шумама
Нашег састанка
У длановима мојим
Залазе и свиђу
Јабучице твоје
У грлу твоме
Пале се и гасе
Звезде моје плахе
Пронашли смо се
На златној висоравни
Далеко у нама

*
Са тела сумрак свлачим
Дан ми је нашађ лице
Ветар косу развеселио
Поглед ми зачућен листа
Сенка из сунца ниче
Свет на прагу срца стоји
Опет обронцима плавим
У глас ти бистри силазим
По нашу чаробну лампу

Васко Попа

је дugo radio nije prošao, potrošio je našu ušteđevinu, prodao auto, našu kolibu, ali ne i barku. Sve da bi namirio dug.

A ja počinjem da se smijem kao luda. Bože, kakvo olakšanje. Hvala ti, kakva sreća. Gleda me otvorenih očiju, zbuljen, a ja kažem – dao bog da nam svi problemi budu takvi, pomicljala sam i da si bolestan. Priznaje i da nije mogao da se nosi sa činjenicom da je njegova supruga uspešnija od njega. Mislio je da će mi biti lakše samoj.

E pa prevario si se. Tvoja supruga jeste uspešnija do ispred praga. Ali u kući je tvoja supruga i majka. Dvije titule na koje je najviše ponosna. Ona je tvoja, tvoj drug, prijatelj, oslonac i podrška. Ljutila bih se kada bi mi govorio: izvukao sam premiju, moja žena ima muški mozak a žensko srce, voli do zadnjeg atoma snage. Bio si u pravu, znala sam to u dubini duše i bila srećna što znaš šta se krije iza hladnog pogleda.

Ubjeđujem ga da se vratimo zajedno, da počnemo ispočetka. Imamo i za koga, za nas, našu ljubav, našu Lenku. Zamijenićemo život u gradu životom na moru, bavićemo se ribolovom. Samo da smo zajedno. Smije se jer zna da bih to uradila ne trepnuvši. Sve napustila. Podnijela bih sve ćutke, muški istrpjela, zbog nas.

Samо reci, ortaci smo u svemu.

Konačno osmijeh iz dubine duše, moj osmijeh. Za početak idemo kod našeg djeteta, a poslije ćemo se dogоворити.

I tako, nakon toliko боли, šibanja raznih vjetrova, ipak je sve дошло на своје. Ponovo sam доћekala срећу у најлепшим очима бојekestena.

- Mama, može li dvije veeelike kugle sladoleda? Molim teeee...

- Može.

- Jupii... Dok između nas skakuće naša djevojčica, ti me gledaš i miluješ istim pogledom kao onog dana našeg slučajnog susreta.

I opet bih sve ispočetka, za tebe, za nju, za nas.

Vrijedilo je.

Стана и Ђуро

„Ако млади брачни пар воли једно друго, онда то на сваки начин морају скривати као нешто срамотно и ненормално. Она је мужу увијек на услуги, пред њим не смије да сједи, не смије пред другима да му се ни због чега обраћа, али се ни он не обраћа друкчије осим наређењима и том приликом не може је ословити ни по имениу нити је назвати својом женом, већ само са „ти“.

Када муж креће на неки даљи пут, жена га спреми, а он, одлазећи, са свима се осталима изљуби, а жени само каже „збогом, Стане!“, па му и она тако исто одговори.

Када се овај врати са пута, понавља се исто. Једино уграбивши тренутак када су сами, муж ће само рећи: „О, Стане!“, а она

„О, мој Ђуро!“

„Како си?“

„Па добро“.

Онда је он погледа са љубављу, она му се загледа у очи, па наставе да раде.

У овим кратким фразама осјећа се љубав, дубока осјећања која су скривена и потиснута.“

Павле Ровински: „Црна Гора у прошlostи и садашњости“, 1897.



PLAĆANJE RAČUNA BEZ PROVIZIJE PUTEM PORTALA EPCG



Blago naše Crne Gore



Kupuj i podrži svoje

iDEA

Nema boljeg od domaćeg

Osvježavaju i zdravi ljetnji napici mogu se napraviti od svakog domaćeg voća. Ali i od žitarica, ruža, raznih biljaka... Njihove arome su fantastične, ukusi specifični, prefinjeni i intenzivni. Kao da uz okrepljenje dobijete i pjenastu poslasticu i tajanstveni poziv na skriveno neko mjesto... Sokovi se prave i od divlje maline i kupine, divlje trešnje, a u novije vrijeme na pijaci se može naći i aronija gajena na našim planinama.

Šurup

21 dan

8 komada cvjetova od ruža, 2 l vode, 1 kesica limuntosa

Sakupiti velike, neoštećene, lijepo rascvjetale cvjetove mirisnih majskih ruža. Latice iskidati, oprati i slagati u veću teglu. Naliti hladnom vodom, dodati limuntos i promiješati. Teglu zatvoriti celofanom. Odložiti na sunčano mjesto gdje treba da odstoji najmanje 21 dan. Pošto odstoji, tečnost procijediti kroz gazu i naliti u flaše. Ovaj sirup ima veoma lijepu aromu, a po želji se može zasladiti šećerom.



Sok od kleke - vodnjica

21 dan

1 kg divlje jabuke (zukve), 200 gr kleke, 200 gr trnjine, 200 gr ječma ili ovsa, 5 l vode, 200 gr šećera

Sve sastojke oprati i jabukama očistiti peteljke i sjeme i prerezati ih na pola. Sastojke ređati u staklenu posudu ili bure, dodati šećer i nasuti hladnom vodom. Prekriti gazom i ostaviti 21 dan da se izvrši vrenje, poslije čega se može piti.

Koliko je star recept za vodnjicu, teško je reći. Kako je ovde i ječam u igri, nekako sve miriše na početne korake u traganju za tečnim zlatom zvanim – pivo. Osim ove, moguće su i druge kombinacije divljeg voća za nalivanje vodom i vrenje, a zanimljivo je da se i šumska jabuka i kleka i trnjina smatraju ljekovitim biljkama.



Boza

2 dana

1 kg kukuruznog brašna, 10 l mlake vode, 40 gr pekar-skog kvasca

Kukuruzno brašno preliti sa mlakom vodom i ostaviti da prenoći. Naredni dan kuvati 2 sata na umjerenoj temperaturi uz povremeno miješanje, potom skinuti sa vatre i ostaviti da se ohladi. Pekarski kvasac razmutiti u pola litra vode, sasuti u kuvano brašno, dobro izmiješati i ostaviti da miruje. Sjutra dan procijediti kroz gusto platno, po ukusu zasladiti medom ili šećerom, rashladiti u frižideru i služiti.

Boza je omiljeno osvježavajuće piće na Balkanu. Danas se može kupiti u prodavnicama, naručiti u poslastičarnicama čiji su vlasnici Goranci ili Albanci, i vezuje se u svijesti za istok, Orient. I jeste orijentalno piće, staro više od hiljadu godina. Boza je sasvim prirodan, neprevaziđen ljetnji osvježavajući hladni napitak, prepun vitamina. Sadrži B1, B2, B3, B6 i B12, kao i A i E. Tu je i gvožđe. I korisne bakterije. Osim ovog recepta, postoji i drugi. Jedan čuveni slastičar u Podgorici kaže da je tajna vrhunske boze u provjerenoj kombinaciji žitarica.

Sok od zove

48 sati

10 cvjetova zove (potpuno rascvjetale), 1 litar vode, 800 gr šećera, 1 limun, 1 kesica limuntosa

Potpoviti cvjetove zove u vodu sa limunskom kiselinom i na kriške izrezanim limunom. Dobro izmiješati i ostaviti da odstoji na hladnom i tamnom mjestu 24 sata. Potom procijediti tečnost pa dodati šećer i dobro promiješati. Ostaviti da odstoji još 24 sata, uz povremeno miješanje. Nakon 48 sati sipati sirup u staklene boce, hermetički zatvoriti i čuvati na hladnom mjestu. Sirup služiti razblažen sa vodom.

Zova raste na svijetlim, toplim i vlažnim mjestima, obodom šuma, pored rječica i puteva. Raskošno procvjeta u maju ili junu. Od ploda zove (okrugla, sjajna, crnoljubičasta koštunica sa crvenim sokom koju obožavaju ptice), koji se bere kada je potpuno zreo, u selima je pravljen džem. Koristio se kao laksans. A kod prehlada i groznica, gripe, različitih vrsta kašlja, pripreman je topao napitak od osušene zove.



Sok od borovnice

48 sati

1 kg borovnice, 1 kg šećera, 2 limuntosa, 1 l vode
Svježe borovnice oprati u hladnoj vodi i ocijediti ih.

Izgnječiti borovnice u većoj zdjeli, sipati limuntos, prelitи vodom i dobro promiješati. Ostaviti da odstoji 24 sata i povremeno mijesati sadržaj. Nakon 24 sata u odgovarajuću posudu procijediti sok i u njega dodati šećer, promiješati i staviti da provri. Kuvati sok oko 5 min, uz povremeno miješanje, a zatim ga prelitи u sterilizirane staklene flaše i hermetički zatvoriti. Sačekati da se sok u potpunosti ohladi i čuvati na hladnom i tamnom mjestu. Sirup prilikom služenja razblažiti vodom. Sok od borovnice je i ljekovit. Kao i sve u čemu ova čudo-biljka učestvuje. Teško je pobrojati šta sve sadrži (kompleks antocijana, tanine, fenolkarbonske kiseline, šećere, organske kiseline, jabučnu i limunsku, vitamin C, kompleks vitamina B grupe, vitamin A...) i u čemu sve može da koristi (kao antidijarojik, čuva i poboljšava vid, čuva kapilare, podmlađuje, jak je antioksidans...).



Sok od šišarke crnog bora

15 komada mladih šišarki crnog bora, 1 kg šećera, 1,5 l vode

Šišarke oprati i potopiti u mlaku vodu i ostaviti da odstoji 24 sata. Sledеći dan procijediti vodu, dodati šećer i staviti da prokuva. Kada prokuva dodati šišarke i kuvati na tihu temperaturi dok šišarke ne omekšaju. Kada je kuvano sipati u staklene flaše. Ovaj sok nećete sigurno naći u prodaji, pa ni u selima. Jedino na katunu. Neke domaćice u današnje vrijeme šišarke donesu sa planine, smjeste u zamrzivač, pa sok prave kad ukućani požele, a aroma mu ostaje ne-promijenjena. Čuva svježinu planinskog vazduha.



RESTORAN SICILIA

Italijansko, a

UGOSTITELJSKI LANAC RESTORANA „SICILIA“ SINONIM JE
PAŠTE, PO KOJIMA JE „SICILIA“ POZNATA, DOMAĆE SU I PR
RUČNO SPREMLJENIM FUSILIMA, PENE

Kuvar **Nikola Bašanović** specijalizirao je zanat u Italiji, a svoje majstorstvo pokazuje u restoranu „Sicilija“ u tržnom centru Mall of Montenegro.

„Poznati smo po paštama, picama, pecivima, kolačima koji se kod nas proizvode. Sve je spremljeno u našoj kuhinji od najkvalitetnijih sastojaka, kako od samog brašna, jaja, tako i od ostalih namirnica koje su organske i strogo kontrolisane“, ističe Nikola.

„Pravimo sve vrste pica, služimo više vrsta doručaka - engleski, francuski, crnogorski, zapečena jela koja su veoma popularna – zapečeno povrće, bolonjeze pašta, zapečena pašta sa piletinom i gorgonzolom“, priča u dahu kuvar u „Siciliji“.

Dok nam spremaju jela u kuhinji u kojoj vlada posebno raspoloženje, kuvar sa dugogodišnjim iskustvom priča da isključivo koriste namirnice za jela koja su strogo kontrolisana, organska.

„Svakog jutra stižu svježe namirnice“, ponosno kaže Nikola.

Pašte, piletina...

On kaže da Crnogorci posebno vole italijanska jela, a među onima koje on voli da spremaju u kuhinji su svakako pašte kao i piletina u raznim sosevima, koji su specifični po načinu pripreme.

„Piletina Bianco je popularna među gostima, pravi se sa pančetom, piletinom i pečurkama, ali i pašta Siracusa koja se priprema sa piletinom, tikvicama, šampinjonima, bijelim vinom i dimljenim sirom. Takođe, popularni su i filei sa sosevima među kojima prednjači Taormina, sa tikvicama i pančetom preko koje ide dimljeni sir, vrhunsko jelo za gurmance.

Imamo razne pašte sa povrćem, sa spanaćem, brokolijem, paste sa lososom, sve što je vezano za italijansku kuhinju



omiljeno naše

ZA DOBRU KUHINJU I ITALIJANSKA JELA KOJA SE PAMTE.
RAVE SE SVAKOG DANA, TAKO DA GOSTI MOGU UŽIVATI U
PAŠTI, ŠTO JE RIJETKOST U PODGORICI



možete naći kod nas tako da ne morate da putujete u Italiju da biste kvalitetno i lijepo objedovali“, otkriva Nikola.

„Sicilija“ restorani imaju veliki izbor raznovrsnih jela, više od 20 vrsta pašti u ponudi, više od 30 vrsta pica što od američkog tjesteta, što od klasičnog, blizu deset vrsta rižota, nekoliko vrsta zapečenih jela i više od 20 vrsta jela sa piletinom.

„Naši ljudi vole piletinu posebno onu pohovanu u kornfleksu, ali i burgeri su nam traženi... Potaži su nam raznovrsni i popularni kod gostiju i to od paradajza, spanaća, minestrone supa. Brend smo koji je zaista lider kada je hrana u pitanju. Ko voli da se zasladi nakon obroka ima veliki izbor kolača i torti takođe domaćih, rađenih u našoj proizvodnji.“

Povjerenje

„Ono što nas jako raduje jeste što kod nas dolaze porodice i to posebno vikendom kada su ljudi slobodni, što je pokazatelj koliko povjerenja u nas imaju naši gosti. U ovom objektu su uvijek popunjeni kapaciteti u bilo koje doba dana, što je za nas veliko zadovoljstvo“, kaže Nikola.

Italijanska kuhinja poznata je po brojnim začinima među kojima svakako prednjači upotreba bosiljka, peperoncina, a Nikola nam otkriva da naši ljudi vole ljutkaste začine, te su tako vrlo rado prihvatali papričice koje se koriste u nekim jelima.

„Gost koji se razumije u kuhinju, nije težak, on poruči i tačno zna šta može da očekuje. Izmjene mogu da budu jedino ako je nečeg manje ili više, ali mi smo tu da odmah reagujemo, mada nam se to skoro nikada ne dešava. Gost je uvijek u pravu“, tvrdi Nikola.



Gosti raduju i inspirišu

Rad u kuhinji uvijek je pun zanimljivih dešavanja, a šef kuhinje Nikola kaže da se njemu često dešavaju situacije da ga gosti obraduju i daju mu novi elan za rad. Osim pohvala, uvijek ima gostiju koji traže recepte, žele da vide kako se neko jelo spremi...

„Dešavalo se da gost zamoli da uđe u kuhinju da mu se pokaže kako se spremi neko jelo. Baš nedavno imao sam situaciju da je majka poslala dijete u kuhinju da me pita kako se pravi pica. Mene to uvijek obraduje...“, kaže Nikola.

U restorane „Sicilija“ dolazi veliki broj stranaca, a među njima i Italijana. Bašanović kaže da su zadovoljni jelima, a ono što je on primijetio je razlika u ukusima između nas i Italijana.

Dobra kuhinja i jelo ne bi bila kompletne da nema profesionalnog osoblja koje se svakom gostu posveti sa mnogo pažnje, pa ne iznenađuje što se mnogobrojni Podgoričani vraćaju svom omiljenom restoranu.

Vizuelna prezentacija jela takođe je bitna u ovom restoranskom lancu, pa se i tome pridaje pažnja, a osoblje „Sicilije“ uvijek je spremno da gostu servira jelo koje je praznik i za nepce, ali i za oko.



„Stalno mijenjamo i unapređujemo kuhinju i jela, pa je tako vrlo dobro prihvaćena piletina Tajlandi koju čini slatko-slani ukus, kombinacija soja sosa, meda, sa malo ljutkastim primjesama, što je jedan mali praznik za nepca“, otkriva vrhunski kuvar iz kuhinje restorana „Sicilija“.

Na naše pitanje da li smo kao nacija „teški gosti“, kroz osmijeh nam prenosi neka od zanimljivih iskustava...

Marija Ivanović

Moringa, super hrana

Ukoliko se pitate što je super hrana, odgovor je jednostavan: to je moringa. Termin super hrana je novijeg porijekla i ima niz značenja, tumačenja i interpretacija. Dva tumačenja su zanimljiva, pa ih ovom prilikom izdvajamo.

Super hrana je nemedicinski termin koji se odnosi na hranu koja može imati osobine koje promovišu zdravlje, kao što je smanjenje rizika od bolesti ili poboljšanje bilo kojeg aspekta fizičkog ili emocionalnog zdravlja. „Hranljiva hrana koja se smatra posebno korisnom za zdravlje i dobrobit čovjeka“ definicija je Oksfordskog rječnika za ovu, savremenu kovanicu.

Od korijena do sjemena

Moringa drvo raste u Aziji, djelovima Afrike i Australije. Posebno je zanimljivo da je svaki dio ove biljke jestiv i ljekovit. Mahune, plod, cvijet, korijen su jestivi i veoma često se koriste u poslasticama u južnoj Indiji zbog jedinstvenog ukusa.

Ovo nije dovoljno da opiše blagodeti moringe, koja se zove i drvo života, jer se na nekoliko kontinenata vjekovima koristi kako za ishranu tako i za iscjeljenje. Svojstva ove čudesne biljke najčešće poznaju ljudi koji su tražeći način da se iscijele došli do nje, ili ih je biljka našla kao lijek, ali i oni koji imaju specifičniji način ishrane (vegeterijanci, vegani, frutarijanci...).

Kako se svaki dio drveta moringe može koristiti na različite načine, nekoliko elemenata se posebno izdvojilo. Ulje se pravi od sjemena koje se nalazi u mahuni. U kulturama gdje ovo drvo raste najčešće se koristi za pripremu hrane, ali i za lijek i uljepšavanje. Ovo podsjeća na upotrebu maslinovog ulja na prostoru Mediterana.

Prah koji se dobija od lišća moringe ima čudesna dejstva. Tvrde da lišće moringe sadrži tri puta više gvožđa nego spanać, koji je do sada bio razmatran kao biljka koja ima



najveći sadržaj gvožđa. Moringa sadrži četiri puta više vitamina A od šargarepe. Istovremeno je odličan izvor beta-karotena. Moringa je kao dodatak ishrani znatno bolja od drugih vitamina i dodataka dostupnih na tržištu. To je zbog činjenice da ona ne sadrži sintetičke sastojke. Moringa ima dva puta više proteina po gramu nego običan jogurt, četiri puta više kalcijuma po gramu nego mlijeko. Ima tri puta više kalijuma nego banane po gramu i sedam puta više vitamina C od pomorandže.

Čudesni zeleni prah

Spisak zdravstvenih prednosti moringe je prilično velik. Biljka se koristi kao prečišćivač vode, poboljšava laktaciju i moćan je čistač kože. Takođe se može koristiti za liječenje rana, ujeda insekata i opekotina. Ono što je najvažnije, moringa nema neželjene efekte i bezbjedna je za djecu, trudnice i odrasle.

Predlažemo da probate ovaj čudesni prah zelene boje, koji će garantovano povećati nivo energije, ukloniti umor, te biti blagotvoran za vaš organizam ukoliko ga duže konzumirate. Priroda je osmisnila najbolji način - na različitim mjestima postoje biljke dostupne svima koje su hrana i lijek. Posjetite radnje zdrave hrane i pustite da vas moringa nađe i osvoji, trajno.

I. Gajović

Smoothie:

jedna oguljena jabuka, komad svježe cvekla, komad bundeve, jedna banana, malo domaćeg meda, kašičica lanenog sjemena, kašičica moringa praha, dvije kockice crne čokolade, kašičica badema. U sitno isjeckani sadržaj dodate malo vode i izmiksate u nutribuletu. Ovaj izuzetno ukusni doručak momentalno podiže energiju i čini da na najljepši način započnete dan.

Medna voda:

ugrijati šolju vode, tek da je topla. Iscijediti polovicu limuna, i staviti ravnu kašičicu meda u šolju, svemu ovom dodate kašičicu moringe. Ovo je napitak izuzetno prijatan da se započne jutro, jer svojom finom teksturom, ukusom i bojom čini da vedro zeleno, zdravo započnete dan.

Čorba od tikvica:

dvije tikvice, korijen paškanta, korijen celera, manji krompir, komad bundeve staviti da provri u litar vode. Sve sastojke izrezati na kreativan način, ukoliko želite jednostavnu vegansku supicu. Pred kraj kuvanja, začiniti sa malo soli, bibera i peršuna. Po želji izblendati ili ostaviti tako. U prohlađenu, nikako vrelu čorbu dodati ravnu supenu kašiku moringe. I, priyatno, uživajte u svakom zdravom zalogaju.

extreme intimo

#freeyourself



Bambus, mek i egzotičan

JEDINSTVENA EKOLOŠKA SVOJSTVA ČINE BAMBUS TKANINOM BUDUĆNOSTI. NJEGOVO VLAKNO JE IZUZETNO PROZRAČNO, IDEALNO ZA LJETNJE VRUĆINE



Veoma egzotičan, veoma mekan. Prijatan na dodir i neobičan. Tekstil od bambusa je savršen za ljeto.

Prirodan, čvrst, postojan, dostupan, jednostavan za užgajanje i obradu – bambus zasluženo zauzima jedno od prvih mesta među materijalima nove generacije.

Hiljadama godina koristi se u ishrani ljudi i životinja, u narodnoj medicini, za izradu platna, papira, velikog broja predmeta (police, bicikli, prozori, stolice, ograde, čamci ...), a sve je popularniji i u građevinskoj industriji. To je biljka koja malo traži, a mnogo daje.

Materijali od bambusa su mekani, ne iritiraju kožu i veoma su prijatni. Izuzetno su prozračni, regulišu toplotu i pružaju prijatan osjećaj svježine. Imaju nevjerovatnu moć upijanja koja se zadržava i nakon dugog korišćenja. Svi proizvodi napravljeni od bambusa imaju dug vijek trajanja, postojani su i izdržljivi.



Od bambusovog tekstila se proizvode veš, pelene, sportska odjeća i svi ostali tipovi odjevnih predmeta. Odjeće od bambusa je meka, a koža pod njom diše, te je pogodna i za osjetljivije tipove kože, kao i za kožu beba. Bambusovo vlakno je otporno na gljivice i bakterije. Ne upija mirise.

Navlake, pokrivači i jastuci od bambusovih vlakana su preko ljeta za 1-2 stepena

hladniji od uobičajnih navlaka i pokrivača, a tokom zime utoliko toplijii. Osobe sklene alergijama, koje imaju respiratorne poteškoće tokom cijele godine, biće oduševljene posteljinom od bambusa.

Aktivni veš od bambusovih vlakana omogućava koži da 'diše' i pogodan je za najosjetljiviju kožu. Bambusova vlakna upijaju vlagu 3-4 puta bolje od pamuka pa se koriste u proizvodnji donjeg veša, odjeće za sportiste.

Čarape od bambusa su pogodne za sve koji su dugo u istoj obući, imaju kožna oboljenja, gljivice, alergije, probleme sa termoregulacijom. One griju kada vam je hladno, a hlade kada je toplo.

Savjeti

Pranje: Preporučuje se pranje na temperaturi od 60°C.

Sušenje: Odjeća od bambusa suši se duplo brže od pamučne. Dozvoljeno je i mašinsko sušenje.

Pegljanje: Iako se tkanine proizvedene od vlakna bambusa ne gužvaju mnogo, preporučuje se pegljanje na nižim i srednjim temperaturama.



Džinovska superbrza trava

Bambus nije ni žun ni drvo. Zapravo, pripada porodici trava (Poaceae).

To je najbrže rastuća biljka na svetu: neke vrste bambusa mogu izrasti čak metar za samo jedan dan. Ovo je jedina vrsta trave na svetu koja može obrazovati pravu šumu, visoku i do 20 metara. Nakon sječe ponovno izraste iz istog stabla i ne treba ga ponovno saditi. Osim toga, proizvodnja bambusa moguća je bez pesticida i vještačkih đubriva, što je jedna od glavnih prednosti u izradi bambusovih proizvoda za zdravo spavanje, kao i za izradu odjeće.

Lan, zvijezda ljeta

Prirodni materijali su uvijek najzdraviji izbori, bilo da je riječ o odjeći koju nosimo ili o posteljini u koju se svake noći uvlačimo. Dolaskom ljeta zvijezda postaje lan, divno platno koje se, istina, nošenjem gužva, ali to mu tek povećava ljepotu.

Lan je pogodan za izradu gotovo svih odjevnih predmeta, i za muškarce i žene. Svilenkastog je sjaja, što mu daje dozu elegancije, a svedene prirodne nijanse ovih vlakana ga čine pogodnim za gotovo svaku priliku. Lanena odjeća uključuje lagane košulje, sukњe, blejzere, pantalone i haljine. Udobna je i ugodna, lijepa.

Štiti i hlađi

Lanena nit se dobija iz stabiljike istoimene biljke koja uspijeva u krajevima sa umjerenom klimom. Vlakna lana se ubrajam među najjača prirodna vlakna, a njegova neobrađena boja varira od boje slonovače do svjetlih nijansi sive. Ovaj materijal teže prima boju, pa se zbog toga najčešće ostavlja u prirodnim nijansama ili u bijeloj boji. Proces izbjeljivanja je težak, ali je bijelo platno veoma traženo.

Odlikuje se velikom čvrstinom i izdržljivošću. Pored toga, otporan je na prljanje i mirise. Lan se naročito koristi u domaćinstvima, npr. za izradu stolnjaka.

Lanena tkanina ima minimalno elektriciteta i malu ljepljivost, sposobnost da pokupi vlagu sa susjedne površine. Kad je napolju toplo, temperatura čovjekove kože ispod lana je za tri-četiri stepena niža nego ispod odjeće od pamučne ili svilene tkanine.

Lan nije jedini prirodni materijal koji je sklon gužvanju, ali ga izdvaja to što su njegove niti dosta jače u odnosu na pamučne, a samim tim i manje elastične, što dovodi do prelamanja koja ne volimo da vidimo na odeći. Ipak,



znaje da veći stepen gužvanja lanene odeće ukazuje i na veći kvalitet lana.

Laneno platno je najkvalitetniji slikarski materijal.

Omljeni materijal drevnih naroda

Tragovi upotrebe lana u odijevanju stari su i do 5000 godina. O tome govore slike na grobnicama i svetilištima u Tebi, a nosili su ga i graditelji egipatskih piramida. Drevni Egipćani su izuzetno cijenili lanena vlakna, pa su kipove bogova omotavali najfinijim komadima ovog materijala. Nazivali su ga mjesecевим tkanjem. Lan im je bio glavna tekstilna sirovina, izuzetno je pogodovao vrelim klimatskim uslovima na ovom području.

Toge, tunike, ogrtači i ostala komotna i laka odjeća koja dopušta koži da diše su bili sastavni dio kulture odijevanja u grčko i rimske doba. I muškarci i žene su nosili lanenu odjeću.

Za korisna svojstva ove biljke znalo se od davnina. Konac lana jedini je biljni materijal koji se koristi prilikom unutrašnjeg ušivanja u hirurgiji (naš organizam ga postepeno u potpunosti rastvorí).

Takođe, rane pod lanenim povezom brže zacjeljuju. Lan ubija mikrobe, proizvodi od lana doprinose intenzivnijoj cirkulaciji, stimulišu i jačaju organizam i smanjuju umor. Ljekari smatraju da lan ujedno ublažava i simptome prehlade. Lanene sjemenke su jedna od najhranjivijih namirnica u svijetu.

Savjeti

Pranje: Bijeli i izbeljeni lan može da se pere na temperaturi do 60°C, a obojeni lan do 40°C ako se koristi deterdžent za osjetljive tkanine bez izbjeljivača. Lan se lako gužva i zato ga treba centrifugirati malom brzinom ili ga ne treba ni centrifugirati.

Sušenje: lan je najbolje sušiti na konopcu za sušenje. Izravnajte odjeću prije nego što je okačite.

Pegljanje: Ako ga peglate prevrućom peglom lan će se usjajiti. Zato ga valja peglati na nižoj temperaturi i to iznutra. Lan se lakše pegla ako pre zadnjeg ciklusa ispiranja dodate štirak.

Muške frizure 2020.

Novu liniju muških frizura smo uradili inspirisani modnim dogadjajem koji je obilježio proteklu godinu. „Prva brada Podgorice“ je po drugi put održana u glavnom gradu u saradnji sa dragim ljudima. Upravo nakon završetka takmičenja, vidjevši muškarce svih generacija koji ponosno pokazuju svoje frizure i brade, došli smo na ideju da pozovemo naše drage prijatelje i saradnike, modele, frizerе, fotografе i kozmetičare, i obradujemo muški pol linijom frizura.

Retro stil je uvijek u trendu, pa tako i ove godine. Fade cut i low fade cut stil sa istaknutim razdjeljkom sa strane, a dužom kosom na tjemenu, koja je zalistana i stilizovana je trend za ovu sezonu. Kosa se sa strane šiša kao da se sjenči, od kratko ošišane do duže, sa šiškama.

Brada nezaobilazno prati frizuru, bilo da je kratka, duža, kockasta, špicasta... Bitno je da je njegovana. Na vratu je treba obrijati, a na obrazima istanjiti i definisati.

Muškarci koji su tokom pandemije puštali kosu, dali su sebi oduška i po prvi put se odlučili da kosu ošišaju stepenasto, a ostave je dužom. Ove godine, nakon dužeg vremena, u trendu su prirodno talasaste, duge kose, koje odaju utisak ležernosti i slobodnog duha.

Kratka kosa nikada ne izlazi iz mode. Ona je odraz urednosti i muškarca koji brine o svom izgledu.

Kada je frizura za muškarce u pitanju, najbitnije je da prati vaš oblik glave. Frizurom se mogu lako istaći vaše crte lica, ali i prikriti one koje manje volite.



G&F

GEORGE & FRIENDS

i za najšira ramena

U našoj radnji, pored ženske kolekcije, imate priliku da vidite i novu mušku ljetnju kolekciju „BRUG jeans“.

U butiku GEORGE & FRIENDS možete pronaći široku ponudu majica od pamuka sa kragnicom, u više od 30 dezena, u veličinama M, L, XL, XXL, XXXL.
Takođe, u ponudi imamo i modele majci sa kragnicom big size (4XL, 5XL).

Kod nas možete izabrati i sakoe, košulje, muške kaiševe.

„BRUG jeans“ prvenstveno predstavlja muške modele texsas farmerica, pantalona, šorceva. Brojevi farmerica i pantalona su od 31 do 46.

Nalazimo se na 1. spratu Mall of Montenegro.

Vaš GEORGE & FRIENDS.

SVE ZA MORE

Karneriči su hit ljeta

Bonatti je pripremio sve što nam je potrebno iz plažnog programa, i u svim veličinama.

Osim kupaćih kostima, ovdje ćete naći torbe, šešire, peškire i haljine za plažu.

Ove godine su popularni i traženi svi modeli kupaćih sa karnerićima. Kao i 2019, jednodjelni kupaći kostimi su najprodavaniji, posebno oni „na jedno rame“, kao najmoderniji.

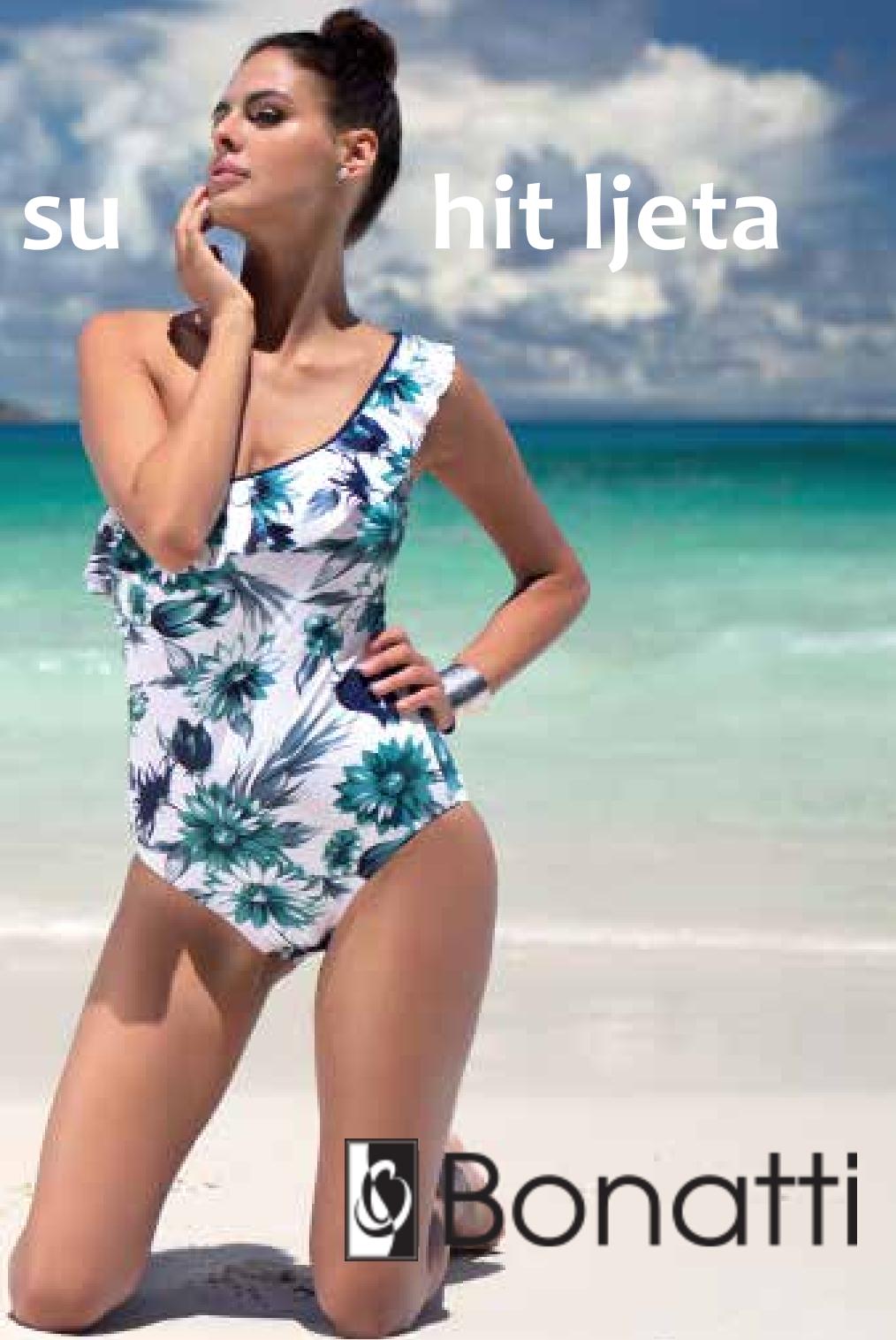
Bitna napomena je da u ovoj radnji imaju jednodjelne i sa korpama za veće grudi.

Od ostalih modela, tu su: bikini sa tvrdom i mekom korpom, model sa push up korpom, modeli sa C i D korpom za veće grudi, modeli sa dubljim donjim dijelom.

Naravno, i muškarci mogu da biraju. U ponudi su šortsevi, slipovi i bokserice za kupanje.

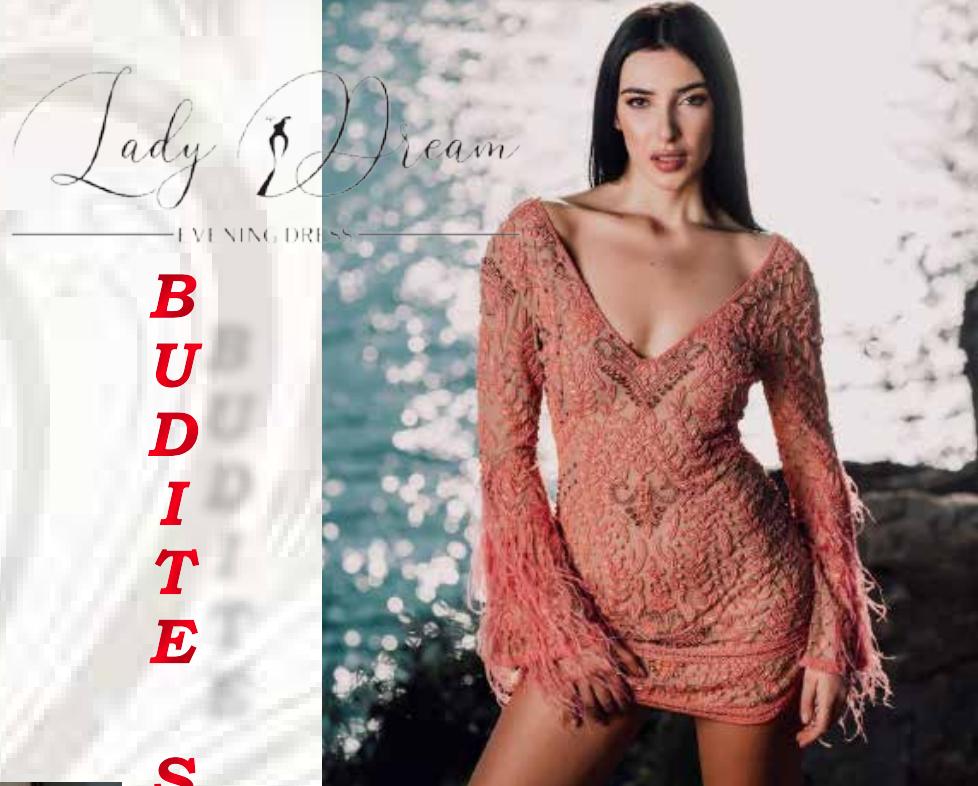
Posljednjih godina proizvođači obično nude odvojene gornje i donje djelove kupaćih kostima, ali u Bonattiju nema te opcije kombinovanja veličina, kupaći se prodaju u kompletu. Jedino možete naći neke donje djelove posebno, kao što su brazilijsana, običan slip i dublji donji dio.

Dakle, lijepo naše plaže – spremni smo da vas i ovog ljeta ukrasimo vitkim nogama i Bonattijevim dezenima!



Bonatti





Mjesto gdje prestaju dileme

Vječita gužva u radnji PG mobile u Mallu sve govori. Bez telefona više ne može da se živi, pa su prodavnice i servisi mobilne telefonije među najposjećenijim mjestima i u tržnim centrima i u gradu.

U elegantnom crno-bijelom ambijentu već pet godina dočekuju vas brzo, vješto, ali i lijepo osoblje. Ovdje se dešava otkup i prodaja novih i polovnih telefona, opreme za sve modele, ali i servis svih vrsta telefona i tableta.

Posla, kažu serviseri, uvijek ima dosta. Prvih dana rada posle „korona zatišja“ bili su prosto zatrpani aparatima za popravku. Najčešće su to zamjene stakla ili ekrana, zvučnika. Kada je potrebno, sa serviserima se možete konsultovati ili dobiti uputstva.

PG mobile prati dešavanja na tržištu, pa ovdje možete naći i najnovije modele ajfona (iPhone 11, 11 Pro i 11 Pro Max) i samsunga (Galaxy S20, S20+ i S20 Ultra).

Ljubitelji stare dobre nokije takođe će pronaći više modela.

Tu su i razni tipovi zvučnika, slušalica, pametni satovi za djecu i odrasle, pametne narukvice, power bank...



Do 20% popusta

Do 24 rate

PROGRAM POVOLJNOSTI NLB PARTNERI

NLB platne kartice

Rješenje za svaku kupovinu

Više o NLB platnim karticama i povoljnostima na www.nlb.me



Za sve što dolazi.

STANDARDNO BRZI, A NIKAD BLIŽI



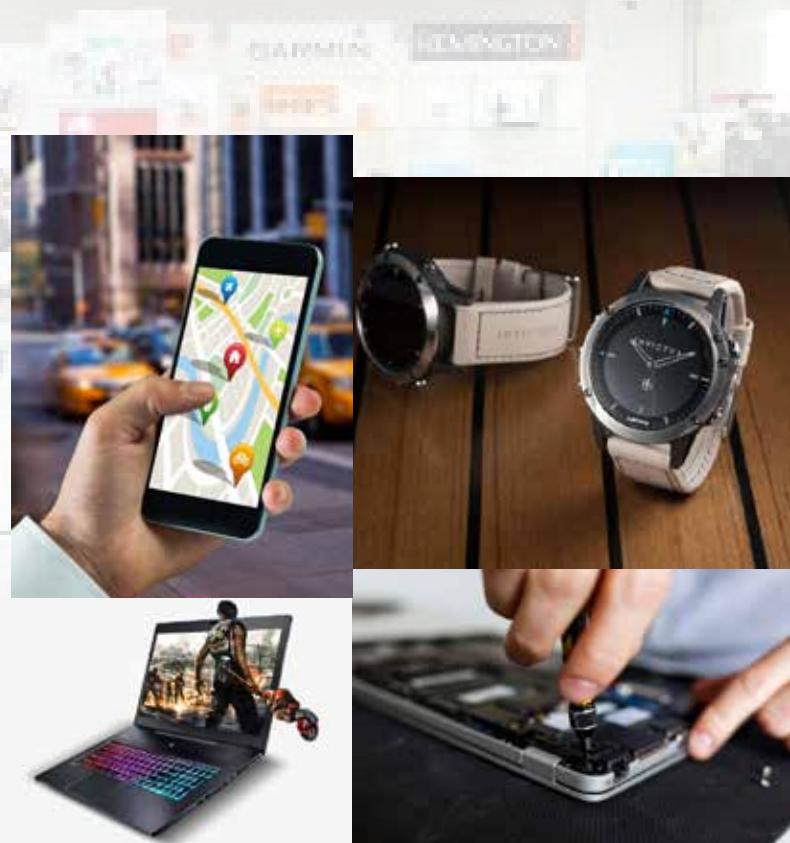
Ako to još niste uočili, onlajn prodaju započeo je i GPS.

Preko adrese www.gpscentar.me možete doći do više od 10.000 artikala. Dostava na kućnu adresu moguća je 24 časa, a popust za onlajn trgovinu je 15%.

U prodavnici GPS-a u Mall of Montenegro nalazi se oko pet hiljada artikala. Osim računara i telefona, ovdje je i sva moguća prateća oprema. A osim navigacionih uređaja, dobicećete i uslugu ubacivanja najnovijih mape u te uređaje. Plaćanje je moguće i na 12 rata, preko CKB šoping kartice ili premijum kartice Hipotekarne banke (na sajtu je vidljiv i broj rata za sve artikle).

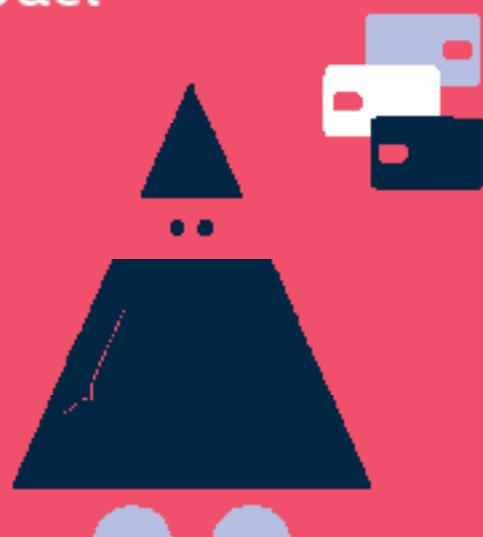
U sklopu radnje je i servis računara, telefona i navigacionih uređaja. Usluge u servisu su uglavnom brze – najčešće je za otklanjanje kvara potreban jedan dan.

Ono što je posebno važno, pošto smo u sezoni planinarenja i uopšte boravka u prirodi, u GPS-u možete pronaći Garmin uređaje za auto, nautički program, za rekreaciju i ručni GPS za planinarenje, kao i mape za sve te uređaje. Snalaženje u prirodi više zaista nije problem.



Addiko Mastercard® kreditna kartica

Beskontaktna kartica uz model
odložene otplate, revolving
ili na rate – po želji.



Addiko Bank
Gdje je 2+2=4

[Detaljnije na addiko.me](http://addiko.me)

Podgorička bašta

Mnogi bi poželjeli takav atelje. Pun bujnog života, pun boja i ljepote oblika, ali prije svega mirisa: opojnog jasmina, prefinjenih ruža, dinamičnog ruzmarina.

Podgorička bašta – atelje gospodina Belog Zlatičanina, porodična je tradicija i spoj više kulturnih slojeva i mediteranskog i kontinentalnog biljnog svijeta.

U njoj, preciznije na kućnom zidu, gospodin Beli slika od trenutka kada zapjeva slavuj i pojave se laste, pa sve dok one ne odu negde gdje nema baš nimalo zime.

Želi, kaže, da energiju iz bašte prenese na sliku. „Biljke daju nevjerojatnu energiju. To jest Priroda – u prevođu Bog.“

A u bašti sve ono što odavno uspijeva u Staroj varoši i dobro podnosi podgorička vrela ljeta: omiljeno voće, svakojako cvijeće, povrće.

Smokva i loza se podrazumijevaju, pa je zato ruzmarin na prvom mjestu. Najdominantniji je miris jasmina. Konkuriše mu jedino mandarina.

„Bitno mi je da bašta i zimi daje istu energiju – zato su u njoj i biljke koje rano cvjetaju, poput kamelije. Svi koji dođu da pogledaju slike, čim uđu u baštu osjete podgorički vazduh.“

I tako, iz bašte u sliku, iz slike u baštu, pa kroz maštu, otud i odovud u ljepotu i mir... „Osjećam da bašti i dajem i od nje uzimam. A ne možeš nikad baštu da završiš – baš kao ni sliku.“



Mudrica bijelih obrva

Postoje razni mitovi o sovi kukumavki, još od antičke Grčke, gdje se vjerovalo da je najmudrija među pticama i da vjerno prati boginju mudrosti Atinu. Odatle potiče i latinski, odnosno naučni naziv za ovu sovu - Athene noctua. Drugo vjerovanje kaže da je ona zapravo nešto poslednje što vidimo na ovom svijetu, a treće da pojava ove sove ukazuje da „nešto“ moramo da pustimo, da se oslobođimo nečega ili nekog.

Bilo kako bilo, u šta god vjerovali, u jedno možete biti sigurni: radi se o predivnoj ptici koja naseljava i naše gradske sredine. Kukumavka je mala sova, duga 22 cm, velike glave, dugih nogu, sa

žutim očima i specifičnim bijelim obrvama. Leđa i glava su joj braon boje, a sa donje strane je bijela sa smeđim prugama. Za razliku od drugih sova, njen držanje i nije tako



Foto Borut Rubinič

Posmatranje ptica – oči bolje od dvogleda

Ukoliko želite da vidite kukumavku ili bilo koju drugu pticu, svoje vrijeme možete provesti upravo posmatrajući ih. Što im više vremena posvetite, to ćete ih bolje upoznati. Najbolje je da krenete od upoznavanja čestih i običnih vrsta našeg kraja. Što ih bolje poznajete, lakše ćete uočavati/identifikovati druge. Vikendom izdvojite nekoliko sati i izadite rano ujutru na teren koji znate, a naša preporuka je da obuhvatite staništa koja se prepliću, na primjer: šuma, livada i rijeka. Močvarna staništa su takođe dobra prilika za vježbu, jer nude veći broj krupnih i uočljivih vrsta.

Ptice je najlakše posmatrati onda kada su najbronije. U toku godine je to period seobe (kraj februara, april i avgust – novembar) i kada su najaktivnije, a to je period gniađenja: uglavnom mart, jun ili jul. U toku posmatranja hodajte tiho i polako, gledajući na sve strane i osluškujući sve vrijeme. Važno je znati da oči imaju znatno šire vidno polje od dvogleda, zato pažljivo posmatrajte. U početku obratite pažnju na zvuk ptice, odnosno iz kojeg pravca on dolazi, i uz veliko strpljenje možda ćete biti u situaciji da vidite pticu koja ga proizvodi.

uspravno. Kada je uzbudena, pravi naklone i čučnjeve, a takođe je poznata po prodornom oglašavanju, po kojem je i dobila ime.

Njeno mjesto stanovanja su otvorene livade sa niskim žbunastim rastinjem, gdje može da lovi sitne glodare. Kad je vrijeme toplije, njen mjesto za odmor su razne pukotine u drveću, stijenama, kao i napuštena gniazda.

Kad je ishrana u pitanju, pretežno se hrani krupnim insektima, sitnim glodarima, noćnim leptirima, kao specijalna poslastica su joj poneki miš i krtica, a rijetko ptice. Plijen posmatra i lovi sa grana ili panjeva.

Kukumavka je tipična noćna sova koja većinu aktivnosti obavlja od sumraka do svitanja. U toku dana se odmara na grani, dobro sakrivena uz stablo ili u duplji drveta, a nerijetko se vidi i na krovovima kuća. Zato je ovu sovu, od svih vrsta sova možda i najlakše uočiti, upravo zbog navike da boravi na krovovima tokom dana. Život provodi usamljeno ili u paru. Uglavnom se oglašava jednom tokom mirnih i vedrih noći.

Gnijezda kukumavke najčešće su smještena u dupljama koje su napravili krupniji djetlići. Takođe prihvata posebno napravljene kutije za gniađenje, a nerijetko naseljava tavane i dimnjake. Tokom marta i aprila, ženka polaže 3-6 jaja u razmaku po jedan dan. Mladi se izležu nakon 4 nedjelje, a gniazezdo napuštaju nakon mjesec dana. Postaju samostalni sa tri mjeseca starosti.

Kao i mnoge druge ptice, kukumavka je ugrožena ubijanjem, trovanjem pesticidima, stradanjem na putevima, ali i nedostatkom mesta za gniađenje (stara stabla, napušteni objekti, otvoreni tavani).



Jelena Vukašinović

И онда су виле постале забавиље

У прољеће, дворишта градских вртића испуни жагор и смијех најмлађих наших суграђана. Сунце их измами и ван ограде, па са васпитачицама иду у шетњу до парка, на излете...

А да ли сте знали да је први вртић (забавиште) у Црној Гори отворен 1903. године? На Цетињу, наравно. За дјецу из сиромашних породица, али и за ону другу. Можете ли да замислите како је изгледао њихов дан у вртићу? Узгред, зашто се, уопште, кућа за најмлађе назива баштом?

Црвене и плаве униформе

Предлога је било и раније, јер је на Цетињу крајем 19. вијека било доста запослених родитеља као и оних који су по читав дан радили за надницу, па су њихова дјеца лутала без надзора, просила од странаца... Но, први вртић отворен је на иницијативу руске просвјетитељке Софије П. Мертваго, управнице Ђевојачког института, чије су полазнице биле и прве васпитачице.



Књегиња Милица Николајевна, кћерка краља Николе и супруга великог кнеза Петра Николајевића, обезбиједила је средства за куповину зграде с баштом, потребан инвентар и накнаду за двије васпитачице, и тако је 1903. године основан „Дјетски сад Њеног Царског Височанства књегиње Милице Николајевне“.

Иако предвиђен за дјецу из сиромашних породица, похађала су га и дјеца богатијих људи и чиновника, уз одређену мјесечну надокнаду. Прве године у вртић је уписано 90 малишана, и дјечакај дјевојчица.

У Закону о Народнијем школама у Књажевини Црној Гори из 1907. године записано је да се „у дјечијим забавиштима васпитавају дјеца оба пола од четврте до седме године“.

Дјетски сад је смјештен у “удобној згради у општинском парку”, где дјеца могу да се играју, уче и “тјелесно се

развијају”. Дјеца су смјештена у двије групе: млађој, у којој су малишани били униформисани у црвеној одјећи и старијој - напреднијој, где су дјечица била обучена у одјећу плаве боје.

„Сви су чисти, у пристојној одјећи и обући. Ако неко од њих галами и уопште дозвољава себи нешто неприлично, друга дјеца га умирују. Свако од њих је пројектован да свијешћу да иде у малу школу, а послије ће кренути у велику, односно основну“, записао је Павле Ровински.

Од спонтаног поштовања до претјеране заштите

Професорка Татјана Нововић у раду у ком говори о зачечима институционалног предшколског васпитања износи и занимљиву напомену:

„Каква је могла бити ‘имплицитна педагогија’ ондашњих забавиља!? Свакако, условљена оновременским патријархално-контекстуалним специфностима црногорске средине. Иако, патријархални модел друштва у специфичном културно-историјском проседу, са патрицентричном подјелом породичних и друштвених улога и моћи, и поред недостајуће свиести о сложеним потенцијалима и значају дјетињства, дијете је спонтано било поштовано као „одрасли у малом“. Такав однос према дјетету индуковао је раније укључивање најмлађих у свијет одраслих и сложенијих обавеза, насупрот модерном концепту дјетињства, које се „затвара“ у посебне оквире пажње, претјеране заштите и наглашене инфантилизације дјетета.“

Неписани програм рада

Иако званично прописаног програма у Дјетском саду, није било, рад са дјецом био је разноврстан, садржајан, прилагођен узрасту, а укључивао је математичке игре, гимнастичке вјежбе, пјевање, ручни рад, цртање, учење кратких молитви напамет, извођење малих скчева и дијалога, интерпретирање прича...

Везивна карика унутар неписаног програма првог забавишта, како истиче Татјана Нововић, „покретач и темељна васпитна потка у ћеловитој процесној динамици је љубав, међусобна, према родитељима, старијима и забавиљама“. Посебно се инсистирало на слободи избора код дјеце, јер „дијете је без слободе као прољеће без сунца“.

Дјеца се, наглашава Ровински, у овој установи „навикавају на ред, упознају се са природом у врту који



припада Ђетском саду и који је засађен разним биљкама и цвијећем". Уз то "раде гимнастику, марширају, пјевају, учећи пјесмице, играју кола, изводећи разне фигуре, разне дјечије игре, дијелећи се на групе и најзад раде". У првом разреду (млађа група) дјеца уче да броје до пет, а у напредној групи, до десет, на практичан и занимљив начин, па док забавиља исписује кредом по табли, малишани „на клупама које су по површини квадратиране, изводе различите шаре у бојама, помоћу малих шипки, дрвцади или картонских квадрата“.

Ручни рад је био веома важан за дјецу, па су се обучивали да плету различите траке од хартије у боји, да обликују предмете од сламе, праве играчке, које су могли продавати (данашње предузетничко учење!) Све што ова дјеца "праве ручним радом", каже Ровински, "не може се набројати, само ћemo рећи да орманчићи напуњени дјечијим радовима задивљују посјетиоце". Дјеца цртају на црним таблицама и шију везући на назначеним рупицама по дебелој хартији и кукичају од конца.

Попут цвијета у башти

Њемац Фридрих Фребел је глобално утицао на рано образовање. Он је отворио први дечји вртић, 1840. године, који је називао киндергартен, „дјечја башта“. Циљ је био да дјеца буду негована попут биљке у врту и отуд и име установе. Данас се тај израз користи у многим земљама да би се описале различите образовне институције за дјецу до седам година.

Обично су на крају школске године биле приређиване изложбе дјечјих ликовних радова и рукотворина. На дан оснивања Ђетског сада, свечаностима су присуствовали амбасадори, министри и обавезно начелница Института Софија Мертваго.

Забавиље

Законом је било одређено да „дјецу у забавишту васпитава забавиља“. Прве забавиље у Ђетском саду биле су институтке Цвјетка Милетић и Ковиљка Петровић.

Избору одговарајућих забавиља поклањала се значајна пажња па се ова установа по устројству могла упоредити са престижним дјечјим вртићима у ондашњој просвећеној Европи. Забавиље су завршавале „редовну стручну школу и испит за забавиље“ имајући јасну визију своје каријере: „Забавиља у забавишту добија у почетку 600 круна на годину. Послије сваке пете године добија годишњу повишицу од 100 круна, тако да у 30. години службе прима 1200 круна на годину и са том платом служи до навршетка 35 године службовања, када прима исто толико пензије. Забавиља добија бесплатан стан и огрјев или накнаду за то, као и учитељица основне школе“.

Дјетски сад је 1959. преименован у Дјечји вртић „Загорка Ивановић“, по Цетињанки, народном хероју.

Први вртић у Подгорици отворен је 1913. године.

Samo meko i udobno

U toku ljetne sezone mališanima je potrebna udobna i prijatna odjeća koja im neće smetati kada su velike vrućine.

Prilikom kupovine garderobe za ljeto najvažnije pitanje je odabir materijala od kojeg je odjeća napravljena, s obzirom na to da se zbog visokih temperatura dijete daleko više znoji. Lagani materijali brže se suše ako se dijete oznoji, a neki čak prijatno hlade. Najbolji izbor je zasigurno pamuk, zato on i jeste BEBA KIDS izbor. Veoma je važno da odjeća bude komotna jer pomaže koži da normalno diše, dok tjesna, između ostalog, ograničava kretanje mališana.

Osim materijala, i boje su veoma važne. Birajte svijetlijе boje, jer reflektuju toplinu od tela.

Obuća

Izbor odgovarajuće obuće za ljeto zavisi od uzrasta djeteta. S obzirom na to da mališanima do tri godine mišići i ligamenti još uvijek nisu formirani, veoma je važno da imaju stabilnu i čvrstu potporu u dubokoj obući. Sandale su idealan izbor za malu djecu, jer pružaju stabilnost, a prsti su slobodni.

Što se tiče odabira materijala, obuća treba da bude napravljena od prirodnih materijala, kože, platna.

Naturino obuća ima anatomske uloške koji se mogu izvaditi, što je bitno za razvoj djetetovog stopala, a takođe su antibakterijski. Njihova linija Falcotto je linija obuće za djecu koja su počela da puze ili prave prve korake. Za uzrast djece od 9 do 18 mjeseci potrebna je odgovarajuća obuća kako bi mogla lakše da stanu na svoje noge i naprave prve korake. Modeli Falcotto su udobni, mekani, a na peti imaju posebno ojačanje kako bi obezbijedile čvrstinu i podršku djetetovom zglobovi.



BEBAKIDS



SPRING SUMMER 20

Naturino



Vrijeme je za vrhunsku zabavu



Nakon proljeća koje nam je, uprkos lijepom vremenu i skoro idealnim temperaturama, bilo prilično naporno, stresno i potpuno drugačije od većine proljeća za nama, željni smo ljeta više nego ikad. Posebno naši najmlađi, koji su, čak iako su razumjeli donekle, sigurno teško podnijeli sva sputavanja koja su bila dio realne situacije i opasnosti uslijed pandemije. I dalje nije baš sve kao bi trebalo da bude, ali ljeto je svakako tu, pa je na nama sada da nadoknadimo našem i duhu najmlađih prije svega, izgubljene proljećne dane napolju.

Čak iako ne budemo u prilici da odemo na neku od plaža kod nas, jer će nova pravila putovanja u inostranstvo, pa i u okruženje biti mnogima dodatni napor, ima načina da se svи





Kids Land



kvalitetno zabavimo i uživamo u svakom trenutku i iskoristimo lijepo ljetne dane pred nama. Kao i uvijek, i ove godine će u prednosti biti svi oni koji imaju prostrana dvorišta, jer će širinu prostora, sigurnost, slobodu igre i prijatnost hladovine moći upotpuniti sjajnim baštenskim igračkama.

Za svakoga ponešto sigurno će se izdvojiti iz široke palete sjajnih proizvoda različitih dimenzija, oblika, a sa istom namjenom – vrhunska zabava za mališane. Uklopite u vaše dvorište proporcionalno prostoru koji imate na raspolaganju i uzrastu vaših mališana atraktivnu trampolinu, romantičnu kućicu, tobogan sa dodacima, uvijek aktuelne ljljaške i klackalice.

Bilo da je plaža nedostićna ili ipak nađete vremena i za odlazak na obalu, bazeni koje jednostavno montirate, punite i praznите uvijek su dobra, a i svakodnevna alternativa.

Nedostatak dvorišta ne treba da sputa i uskrati boravak u prirodi, na otvorenom, pa čak ni onda, a što je sve češći slučaj generalno, kada smo okruženi betonom u modernim naseljima - tricikli, bicikli, autići i motoriči na akumulator, popularni trotineti i „skejtovi“ kao i roleri - nikada neće biti prevaziđeni.

Zabava na plaži u vrelim ljetnjim mjesecima svakako je najatraktivniji način da provedete idealan dan sa djecom. I ponekad se čini da ni more, pjesak i sunce nisu dovoljni za vrhunsko uživanje i igru, pa ih djeci moramo upotpuniti plažnim igračkama, koje, ako ćemo iskreno, i odraslima mogu biti i te kako zanimljive.

Kids' land se svake godine, bez obzira na to kakva nas ljetnja sezona očekuje, trudi da mališanima igre u dvorištu, parku i na plaži učini što nezaboravnijim.



Kako da izaberete idealno biciklo

Odlučili ste da kupite biciklo, ali ne znate kako da izaberete pravi. Evo nekoliko osnovnih pravila pomoću kojih ćete lakše izabrati pravu veličinu bicikla za sebe, naročito ako prvi put kupujete biciklo.

Ako uživate u vožnjama biciklom u prirodi, onda je brdsko biciklo savršen izbor za vas. Ovo je „najrobusniji“ tip bicikla, idealan za brdsko-planinske staze. Oni su specijalno konstruisani za teške terene i najteže uslove vožnje. Iako bez problema možete da ih vozite i po asfaltu, važno je napomenuti da zbog svoje robusne „građe“ zahtijevaju ulaganje većih fizičkih napora prilikom vožnje i veću potrošnju energije.

Ukoliko uživate u dugim vožnjama i udobnost vam se nalazi na vrhu liste prioriteta – trekking je tip bicikla za vas! Osnovna karakteristika trekking bicikla jeste udobnost, koja vam garantuje uživanje u vožnji bez ulaganja velikih npora prilikom okretanja pedala. Stvoren je kao hibridna verzija mountain i gradskog bicikla, pa pruža slobodu i sigurnost brdskog/planinskog bicikla i udobnost gradskog.

Ukoliko do posla putujete biciklom, predlažemo da se odlučite za kupovinu bicikla za gradsku vožnju. Izraz „city bike“ je dosta uobičajen jer sa svakim biciklom možete da se vozite po gradu, ali ono što ga čini idealnim za svakodnevnu vožnju po asfaltu je stabilna, uspravna pozicija sjedjenja

i oprema koja omogućava vožnju u običnoj odjeći bez straha da ćete se uprljati, kao i mogućnost montaže dječijeg sjedišta ili torbe.

Specijalnu verziju svih navedenih tipova bicikala su ženska bicikla, koja su prilagođena ženskoj anatomiji. Ženska bicikla karakteriše nedostatak srednje šipke koja spaja volan i sjedište. Ipak, neki modeli ženskih bicikala ih imaju, ali tada su one postavljene pod drugačijim uglom od onih na muškim biciklima. Takođe, sjedište, odnosno sic, za ženska bicikla je nešto šire, a često i udobnije od muških.



Veličina bicikla

Pravilan odabir veličine bicikla je od izuzetne važnosti jer će samo bicikl odgovarajuće veličine garantovati potpuno zadovoljstvo vozača i maksimalnu udobnost u vožnji.

Prilikom kupovine bicikla potrebno je obratiti pažnju na veličinu rama, jer od toga zavisi i sigurnost i zdravlje vozača, a većina proizvođača svoja bicikla izrađuje u pet veličina. Uz podešavanje visine sjedišta i volana, bicikl možete prilagoditi svojim potrebama.

Oznaka veličine	Veličina rama	Visina vozača
XS	14.4-16"	124-160 cm
S	16-17"	160-170 cm
M	17-18"	170-179 cm
L	19-21"	180-188 cm
XL	21"	188-195 cm

Veličina točkova

26 inča

Točkovi ove veličine su karakteristika planinskih bicikala. Prvi put su ugrađivani upravo na prva mountain bicikla koja su nastala prije 40 godina. Do prije par godina predstavljali su standardnu veličinu točkova za bicikle za planinsku vožnju, ali su odnedavno zamijenjeni točkovima od 27.5 inča i 29 inča.



27.5 inča

Točkovi u ovoj veličini predstavljaju „kompromis“ između točkova od 26 i 29 inča. Omogućavaju ugodniju vožnju nego što je slučaj sa točkovima od 26 inča, ali i veću agilnost od točkova od 29 inča.

29 inča

Točkovi u ovoj veličini specijalno su dizajnirani za vozače koji uživaju u dugim vožnjama. Veliki točkovi omogućavaju da biciklo lagano „klizi“ po putu, ali i razvijanje većih brzina uz manji utrošak energije.

Ponudu svih navedenih bicikala možete pogledati u Intersport prodavnici.

Prodajni tim Intersporta



Trenutak inspiracije je najveća čar fudbala

OVA GODINA JE PREKRETNICA. MI SMO PRVA GENERACIJA KOJA SE PRIBLIŽILA OSVAJANJU DUPLE KRUNE. ŽELIMO DA PROMIJENIMO ISTORIJU, DA OSTANEMO ZABILJEŽENI U ISTORIJI

Došao je nasmijan i brz, gipkih pokreta, mladički „vihoran“, a mudrog oka. Nešto je u njegovom kretanju bilo lavovski borbeno i snažno, a opet – atletski lako, meko i spretno.

Vrijeme je velikih promjena u fudbalskom klubu Budućnost, pa je 32-godišnji Petar Grbić imao dosta toga zanimljivog da nam kaže. Kako o ulozi i ciljevima direktora Omladinske škole, tako i o povratku u rodni grad, viziji omiljenog kluba. Ali i nešto veoma važno o fudbalu.

Sada ste i aktivan igrač i direktor Omladinske škole. Stižete li?

Kada se nešto voli – stiže se sve. Sastanci sa trenerima i roditeljima oduzimaju dosta vremena, ali motivacija je jaka.

Cilj nove uprave je prije svega da mladi igrači ne odlaze. U ranijem periodu nije se mnogo vodilo računa o mlađim kategorijama, o budućnosti Budućnosti. Sada se trudimo da nam ništa ne promakne, da se ne desi da neko kvalitetan ode. Želimo da i dječaci i njihovi roditelji i treneri budu zadovoljni i srećni. Predsjednik kluba želi da svi stipendisti, a podsjetiću vas da je njih četvero nedavno potpisalo ugovore, i ostanu u klubu.

U školi su djeca od 11 do 18 godina. Među njima tražimo i njegujemo mentalitet pobjednika, jak karakter (i sam sam poznat po jakom karakteru). Moji zahtjevi se odnose najprije na trenere, a oni to prenose mladima.

Uveli ste već niz novina.

Prvi put imamo individualne treninge za talentovane – tri puta sedmično, 7-8 trenera rade na otklanjanju nedostataka. Takođe, uveli smo jelovnik kao za prvotimce, a od ove sezone i kadeti koriste suplemente.

Uveli smo i program po kom radi prvi tim. Tako će se brže prilagođavati – nema gubljenja vremena za pripreme za prvi tim (starije generacije su se slabije i sporije prilagođavale).

Još jedan značajan detalj: nedavno je potписан i sponzorski ugovor sa Adidasom, pa će i mlađi biti obućeni kao prvotimci.

Svi kao jedan

Šta je presudno za dobre rezultate jednog kluba, za uspjeh?

Bez dobre atmosfere sve je uzalud. Mogu svi igrači pojedinačno da budu sjajni, ali ako nema hemije među njima, atmosfere, ako nadjača egoizam – nije to to. Finansije jesu važne, ali nisu dovoljne.

Mnogo očekujete od trenera?

Sada je u klubu ukupno 19 trenera. Oni rade sa sedam generacija, po 25 djece. Na prvom sastanku sam rekao da ne želim da se pojave roditelji ljuti zbog trenera. Svaki trener mora da bude i psiholog. Zatim, postoji razlika između sportske grubosti tokom rada i lošeg pedagoškog ponašanja. Treneri su slika kluba. Oni moraju da imaju želju da se edukuju, da stiču odgovarajuće licence.

Vrhunska odluka je to što će klub odsad svim trenerima plaćati trener-ske licence.

Pri izboru novih trenera traži se određeni profil: moraju biti smirenii, naravno da znaju fudbal, da čine sve da mlađima igranje za prvi tim Budućnosti bude glavni cilj, a ne da što prije odu. Milinković je profil trenera kom težimo – on je staložen, komunikativan, uvijek nasmijan.

Rezultati sve govore

Zadovoljni ste napretkom u klubu?

Smatram da je teško nositi dres Budućnosti. U duele sa Budućnošću protivnici ulaze ne sa 100, nego 120 posto snage.

Mi jednom rukom već držimo pehar, a u poslednjoj utakmici sa Sutjeskom igralo se kao da je prva utakmica. To pokazuje kakav napredak u klubu je postignut. Dolaskom gradonačelnika Ivana Vukovića i potom predsjednika kluba Veselina Mijača dostignut je nivo kakav Budućnost treba da ima.

Kakve su nove generacije? Odrastaju drugačije nego vaše, i prije nego što načine prve korake drže razne uređaje...

Vidljive su te generacijske razlike: mi smo imali mnogo kontakta s loptom



napolju, često po čitav dan. Danas je teško podstaći djecu na akciju, malo se igraju na vazduhu, u prirodi, a uređaji ih čine pasivnim. Talenat nije dovoljan, on se gubi uz kompjutere i telefone. Ako se trenira samo sat i po dnevno – nema napretka. Kao i u muzici, na primjer, ako ne vježbate danima i noćima.

Zato smo i uveli tri kondiciona trenera, takođe prvi put, zbog djece od 11 godina. Oni sada rade tehniku trčanja, koordinaciju pokreta, tehnike skoka, prvi korak, a dva puta sedmično imaju i trenera za džudo, kako bi savladali tehnike padanja. Ubacili smo i gimnastiku, uče pravilan korak. U novije vrijeme i u fudbalu estetika dobija značaj. Danas je važno da je fudbaler ne samo kvalitetan igrač, nego i da je lijepo građen, kao atleta, da lijepo trči.

Zapravo, treći put ste u Budućnosti?

Rođen sam na sto metara od stadiona. Prvi boravak u klubu završio se tako što je neko zaključio da sam netalentovan. Teško mi je to palo. Slijedio je FK Titograd, pa budvanski Mogren. Onda se desio do tada najveći transfer u Crnoj Gori – Olimpijakos je uplatio Mogrenu milion i dvjesti hiljada obeštećenja. Poslije osam godina igranja u stranim klubovima, ponovo sam u Budućnosti, ali tada (prije dvije godine) uprava, treneri i ja nismo našli zajednički put, imali smo različite vizije. I evo, treći put sam tu, ali je sada mnogo toga drugačije. Zahvalan sam što mogu da prenesem svoje iskustvo igračima i „dolje“, u svlačionici. Imamo sjajnu, porodičnu atmosferu, bez trunke ljubomore, egoizma.

Ova godina je prekretnica. Mi smo prva generacija koja se približila osvajanju duple krune. Želimo da promijenimo istoriju, da ostanemo zabilježeni u istoriji. Drago mi je što sam dio svega ovoga. U upravi su prepoznali da mogu da stvorim promjene i u školi i u svlačionici. Imamo istu viziju Budućnosti: da svake godine bude dominantna.

Zanimljivo je da ste postali ste miljenik ovdje publike još dok ste igrali za strane klubove?

Dok sam bio u inostranstvu, uvijek sam isticao da mi je neostvarena želja da igram u Budućnosti. Tako sam postao miljenik navijača. Imao sam 98 nastupa za Partizan, deset za reprezentaciju, mogao bih i u ovom trenutku da igram van Crne

Porodična priča

Moj praded je bio direktor podgoričke gimnazije. Moj đed je bio prvi predsjednik atletskog kluba, moj otac je zaljubljenik u fudbal i on mi je prenio tu ljubav. Moja sestra Itana je rukometnašica, jedno od najboljih krila svijeta. I ona se vratila u Podgoricu, jedva čekam da vidim kako će se snaći na novoj poziciji. Da, svi smo u porodici brzi, „skočni“...



Gore... ali želim da budem u Podgorici, u svom gradu i u svom klubu. Ovdje mi je i porodica, supruga i dvije Čerke. A što se tiče gledalaca, oni su počeli i prije epidemije da se vraćaju na stadion. Prepoznali su igru, ponašanje i na stadiunu i van terena.

Ponašanje je dakle, veoma važno, ne samo kvalitet igre?

Pokušavam da pošteno radim svoj posao, ništa drugo me ne zanima osim fudbalskog i ljudskog kvaliteta. A to je neodvojivo. U moje vrijeme manje se cijenio fudbalski kvalitet. Dešavale su se stvari koje nisu bile fudbalske. Želimo da se stvari poslože na pravi način, da se vrate stare vrijednosti. Karakter i duh su važni i za životni put, ne samo za klupsku karijeru.

Za životni put je važna i podrška porodice.

Od šeste godine sam u fudbalu. Moj život je podređen fudbalu i podrška porodice je tu veoma bitna. Moja supruga, recimo, vaspitava djecu. Moji koferi su uvijek spakovani. Promijenio sam 12 klubova.

Mnogi fudbaleri su nespremni za promjene, za završetak igračke karijere. Da nisam postao fudbaler, bio bih sportski novinar. Sport je moj životni put, i rado vidim sebe kao trenera jednog dana. Sada sam stari igrač, ali mladi trener. Ideja o radu s mlađima uduvijek mi je bila privlačna.

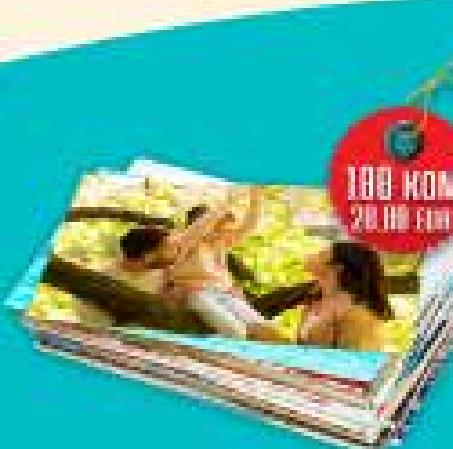
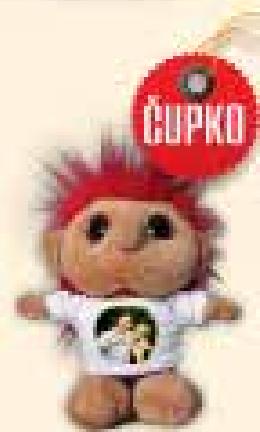
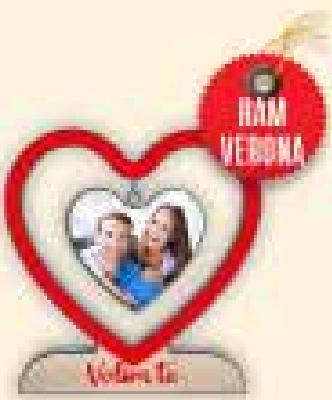
Ima i onih, među njima je najviše žena, koji ne razumiju u čemu je tolika „pomama“ za fudbalom. Takođe, ima mnogo predrasuda kao i predstava o fudbalu kao velikom biznisu...

Fudbal je živa stvar, promjene su stalne, u strukturi tima ne važe pravila preduzeća. Fudbal nema veze s poslovanjem, hijerarhijom. Na terenu to ne postoji. Čak i dugo planirane formacije u tenu nestanu!

Prosto se na utakmici desi trenutak inspiracije. a to je naveća čar fudbala, on je zato najvažnija sporedna stvar na svijetu. Zato cio svijet stane kada se igra svjetsko prvenstvo.

Majstori fudbala su umjetnici. I treba ih pustiti da, u trenuci inspiracije, svoju magiju prospu po terenu.

Izdvajamo IZ PONUDE...



fotoBONI
Slike doček frizme!

E-MAIL: INFO@FOTOBONI.NET
INFO TELEFON: 060 817 777



lob



DIVA



POTEKA PHARMA STANDARD

TOP SHOP

Penti



Pošta
Crne Gore



Cosmetics

SILVER



kuća hemije...
drogerija

TURKISH AIRLINES

PETNET CENTAR



Lucky
mobile

CAFFE LISTON



GSM planet

A&M CLOTHES

lady ☺

sokogym
WELLNESS CENTAR

MY SHOES

Moment
caffè

PARADOX LOOK

ponovo zajedno na trgu

