



NOVASTON

Vodič

Rako preživeti "korona" situaciju, II deo



KREATIVNOST, PISANJE... I KORONA

Život svakog od nas je unikatan, kao i način na koji proživljavamo svet – sve ono lepo, ali i ono što bismo da zaboravimo, poput ovog vremena korone. Svi smo "priča za sebe" i zato nema čoveka koji ne može da napiše bar jedan roman.

Vanredno stanje koje nas primorava da, štiteći sebe i druge, veći deo vremena provedemo u svojim domovima, pravi je trenutak da razmišljamo o sebi, životu, smislu... I, eto prilike da se družimo sa praznim listom – hartijom pred nama ili belinom na kompjuterskom ekranu.

Pišite, poručuju psiholozi. Pišite, kažu i književnici. Niko od vas ne očekuje bestseler koji će promeniti svet ili vam doneti književnu slavu. Bar ne odmah... Pišite sebi, onima koje volite ili, što da ne, pošaljite poruku celoj planeti.

Kraće književne forme su pravi izbor, posebno za one koji tek ulaze u svet proze – pesme ili priče, minijature od nekoliko rečenica. Pišite, na kraju, u formi dnevnika ili pisama.

Ne postoji "pravi" način. Neki osmisle sve od početka do kraja; drugi jednostavno puste da ih inspiracija nosi. Ne ustručavajte se da stvarate zato što niste sigurni u gramatiku.

I najboljim piscima rukopise pregledaju lektori. Odgledajte neki od besplatnih kurseva kreativnog pisanja na internetu ako imate vremena, ali to neće biti presudno. Važno je samo da pišete – kad god osetite potrebu za iskazivanjem misli, ideja ili osećanja.

Bilo da se opredelite za fikciju ili neku vrstu biografskog žanra, zapisujte šta god da vam padne na pamet. Kasnije ćete lako da "brusite" tekst, koliko

god mislite da je potrebno. Kompjuter je olakšao prozno stvaranje, mada i danas ima onih koji radije sve beleže penkalom. Neki će sada čak izvaditi staru pisaću mašinu iz dna ormara i stan ispuniti zaboravljenim zvukom glasnog tipkanja.

Objavljujte na društvenim mrežama to što napišete, podelite sa prijateljima, čitajte onima koji su za vas posebni. Ili čuvajte samo za svoje oči, ako vam tako više prija. Neki će otkriti i da imaju talenat koji će nastaviti da razvijaju posle pandemije... do objavljivanja knjige.

Poslušajte savet pisaca. Kad završite posao, igrajte se sa decom, prošetajte psa, pročitajte knjigu ili odgledajte film. Naučite nešto novo. Pojedite sladoled...

I ne zaboravite da pišete.
A do tada, čitajte naš vodič.



Vaša
Sandra Pekić,
književnica i PR menadžer, Novaston



TRŽIŠTE NEKRETNINA U HRVATSKOJ PRE I POSLE COVID-19

Protekla godina u Hrvatskoj u segmentu nekretnina, osobito rezidencijalnih, bila je ocjenjivana kao „jedna od najuspješnijih godina“ unazad nekoliko desetljeća, pritom se osobito reflektirajući na zlatnu eru nekretninskog „booma“ neposredno prije početka financijske krize 2009. godine.

Cijene po kvadratu su premašivale sva očekivanja te su dostigle svoj maksimum polovicom 2019. godine, zahvaljujući visokoj potražnji koja nije jenjavala zbog niza faktora – stabilnoj ekonomiji, rekordno niskoj stopi nezaposlenosti, porastu plaća u realnom sektoru, pristupačnim

kreditima i državnim subvencijama.

U sektoru komercijalnih nekretnina, situacija je bila jednako povoljna, uprkos činjenici da je tržište odavno doseglo svoju zasićenost, – investicije su se mahom usmjeravale prema sekundarnim i tercijalnim gradovima u vidu manjih trgovačkih centara/ritejl parkova ili su bile fokusirane na revitalizaciju, unapređenje i proširenje postojećih projekata.

Većina investicija u komercijalne nekretnine dolazile su iz turističkog sektora, koji je prema podacima objavljenim u siječnju 2019. godine generirao 16,9 posto

bruto dodane vrijednosti Hrvatske.

Međutim, nastupila je 2020. godina. A sa njom dolazak nepoznatog virusa koji je dobio ime SARS-CoV-2 i koji je razlog zbog kojeg je Svetska zdravstvena organizacija 11. ožujka 2020. godine proglasila globalnu pandemiju. Uхватivši se u koštac sa svjetskom zdravstvenom prijetnjom stanovništvu, države su jedna po jedna proglašavale izvanredna stanja, uvodile karantene i zaustavljale gospodarstvo, ostavljajući nas s pitanjem: „Što je sljedeće?“

U Hrvatskoj, turistički sektor je bio prvi koji je bio na udaru. U nastojanju da se maksimalno smanji fluktuacija ljudi te onemogućiti širenje virusa, hoteli u Istri bili su prvi koji su reagirali te samostalno donijeli odluku o zatvaranju. Slijedila je odluka Istarskog stožera koji je zabranio rad privatnim iznajmljivačima te ugostiteljskim objektima.

Stožer Civilne zaštite RH 19. ožujka 2020. godine donio je Odluku o mjerama ograničavanja društvenih okupljanja, rada u trgovini, uslužnih djelatnosti i održavanja sportskih i kulturnih događanja kojom je zabranjen rad svih malo-prodajnih djelatnosti, osim onih nužnih (prehrana, ljekarne, benzinske postaje itd.). Preko noći, čitav trgovački sektor bio je napras-

no zaustavljen, a kupnja prijeko nužnih stvari poput hrane i lijekova dodatno otežana mjerama socijalne distance, ograničavanjem maksimalnih broj ljudi po kvadratnom metru, te skraćenim radnim vremenom.

Samo tri dana kasnije, potres magnitude 5,5 stupnjeva po rihteru potresao je Zagreb i Hrvatsko zagorje, devastirajući preko 26.000 građevina samo u Zagrebu, od čega su 1.900 u potpunosti neupotrebjive. Materijalna šteta još se utvrđuje, međutim, stožer je reagirao na način da je omogućio rad trgovina s građevinskim materijalom, dok je istovremeno zabranio sav javni prijevoz te zabranio napuštanje mjesta stalnog prebivališta.

Za razliku od prethodne, ova kriza je došla naglo, silovito i ne diskriminira nikoga. Svi su jednako važni i jednako ranjivi. U ovom slučaju, ne pomaže niti novac, kojeg još uvijek ima dovoljno. Novac trenutno miruje, istovremeno i prisilno i dobrovoljno, dok ljudi, tvrtke i države svijeta pokušavaju dokučiti koja strategija će polučiti maksimalnu učinkovitost u minimiziranju negativnih posljedica ove izvanredne situacije. Pred ovom krizom, svi su jednaki, nije bitan spol, boja kože, stupanj obrazovanja, financijska situiranost, niti kvocijent inteligencije. Zanimljivo, zar ne?

Donesenom odlukom Stožera, zakupodavci i zakupnici prisiljeni su poslovanje svesti na najmanju moguću mjeru, u kojem u potpunosti izostaje maloprodaja kao glavni vid ostvarivanja prihoda zakupnika, samim time otežavajući i u određenoj mjeri onemogućavajući ostvarivanje prihoda zakupodavca. Suočeni nemogućom situacijom, zakupnici se ubrzano okreću online prodaji, a oni koje je nemaju implementiranu u poslovanje, traže načine kako da ju što prije pokrenu. Zakupodavci, svjesni težine trenutka, nemaju mnogo izbora, niti praznog prostora za manevriranje. Ukoliko žele zadržati zakupnika, kompromis u cilju dugoročne suradnje nije opcija, već „must-have“. Proaktivni i individualizirani pristup svakom pojedinom zakupniku, pristup je koji je jedini održiv na dugi rok, kako bi se zadržala komparativna prednost na tržištu, dok će se kompromis u vidu beneficija koje su zakupnici ostvarili tijekom krize reflektirati u budućnosti kroz visoku stopu popunjenosti centra, a samim time i povećati razinu privlačnosti potencijalnim novim poslovnim partnerima kad kriza završi.

Podrazumijeva se da tržište nekretnina sporije reagira na promjene, međutim, zahvaljujući zdravim i stabilnim temeljima, investitori i vlasnici komercijalnih nekretnina dočekali su ovu novonastalu situaciju spre-



mnije te skloniji suradnji sa svim poslovnim partnerima. Poučeni prethodnim iskustvom, te imajući u vidu sve gore navedeno, velika većina najznačajnijih trgovačkih centara u Hrvatskoj bili su među prvima koji su proaktivnim pristupom zakupnicima predložili niz raznih mjera za olakšavanje trenutne situacije, imajući u vidu zajednički opstanak u okolnostima koje onemogućavaju normalan rad obiju strana s ciljem dugoročne buduće suradnje. Etablirani zakupnici su uzvratili istom mjerom, savršeno svjesni vlastite važnosti u trenutačnoj situaciji istovremeno poštujući svu težinu obveza i uloge koju obnašaju zakupodavci.

Zanimljivo je da oni koji taktiziraju, što zbog nespremnosti ili zbog neznanja da se prilagode trenutnim okolnostima, također nailaze na razumijevanje svih sudionika. Empatija nije riječ koja kola poslovnim rječnikom, ali očito je došlo vrijeme za temeljite promjene, što naravno ne znači da će namjerno odugovlačenje proći nezapaženo.

Situacija je teška za sve, a provjerenog recepta za uspjeh nema. Ne preostaje nam ništa drugo nego pričekati i vidjeti kamo će nas ova zdravstvena kriza odnijeti, kako u poslovnom, tako i u svakom drugom smislu.

Josipa Glumpak,
property menadžerka,
Novaston Hrvatska Asset Management

KRIVIČNA ODGOVORNOST I COVID - 19

Kao autor verovala sam da ovakav tekst neću pisati za svoju zemlju, kao ljudsko biće plašila sam se i da pomislim da su svedočanstva iz istorijskih zapisa opet moguća, ali nažalost, kao neko sa prilično širokim poljem ekspertiza znala sam da je pitanje vremena kada ćemo se kao čovečanstvo suočiti sa novim izazovom. Izazovom koji će testirati do krajnjih granica naše znanje, veštine, mogućnosti i vrline.

Početak marta 2020. godine (tačnije 6. marta) je u Republici Srbiji potvrđen prvi slučaj lica obolelog od COVID-19 bolesti koju izaziva korona virus odnosno preciznije SARS – CoV2 . U skladu sa članom 200. stav 8. Ustava Republike, 15. marta 2020. godine uvedeno je vanredno stanje, na osnovu Odluke o uvođenju vanrednog stanja, Vlada Republike Srbije je uvela posebne mere, isključivo u cilju suzbijanja i sprečavanja širenja virusa. Na ovom mestu sam dužna da vas uputim u odredbe Krivičnog zakonika koje su u vreme pandemije i situacije u kojoj se naša zemlja nalazi postale izuzetno bitne imajući u vidu veliki broj naših gradana koji se istih ne pridržava. Da li se isti mera ne pridržavaju zbog neupućenosti, neodgovornosti, lakomislenosti ili bezobzirnosti, na

ovom mestu i u ovom trenutku nije moje da sudim.

Krivični zakonik Republike Srbije u glavi 23 predvideo je krivična dela protiv zdravlja ljudi. Ovde bih posebno istakla sledeće:

- Član 248. koji se odnosi na **krivično delo nepostupanja po zdravstvenim propisima za vreme epidemije gde je zakonodavac odredio: "Ko za vreme epidemije kakve opasne zarazne bolesti ne postupa po propisima, odlukama ili naredbama kojima se određuju mere za njeno suzbijanje ili sprečavanje, kazniće se novčanom kaznom ili zatvorom do tri godine."**

- Član 249. reguliše krivično delo **prenošenje zarazne bolesti: "Ko ne postupa po propisima, odlukama ili naredbama za suzbijanje ili sprečavanje zaraznih bolesti, pa usled toga**

dode do prenošenja zarazne bolesti, kazniće se zatvorom do tri godine."

Na ovom mestu naročito je potrebno skrenuti pažnju na član 259. kojim se uređuju **teška dela protiv zdravlja** ljudi gde je određeno da:

- Ako usled dela iz čl. 249, zakonika, neko lice bude teško telesno povređeno ili mu zdravlje bude teško narušeno, učinilac će se kazniti zatvorom od jedne do osam godina

- Ako je usled dela iz čl. 249 ovog zakonika nastupila smrt jednog ili više lica, učinilac će se kazniti zatvorom od dve do dvanaest godina

Imajući u vidu odluke koje su donete u cilju sprečavanja širenja virusa i dalje prenošenje zaraze, svi veliki deo vremena provodimo uz ekrane različitih veličina, tragaajući za što većim brojem informacija kako bi zaštitili sebe, svoje bližnje, sebi drage, ne shvatajući da nekada iz najbolje namere možemo upravo putem društvenih mreža ili sredstava javnog informisanja biti izloženi velikom riziku. Ovaj rizik

nas vreba zato što koristi paniku zbog nastale situacije, usled koje mi postajemo podložni neproverenim informacijama koje su potekle iz još neproverenijih izvora.

Iz želje da vas zaštitim, da ne biste postali ni žrtva, a ni počilac skrenuću vam pažnju da je **Krivični zakonik Republike Srbije u glavi 31 predvideo krivična dela protiv javnog reda i mira**, a shodno gore navedenom najznačajnije je delo **izazivanje panike i nereda** iz člana 343.

Predmetno krivično delo može da se izvrši na dva načina :

„ (1) Ko iznošenjem ili pronošenjem lažnih vesti ili tvrđenja izazove paniku, ili teže narušavanje javnog reda ili mira ili osujeti ili značajnije omete sprovođenje odluka i mera državnih organa ili organizacija koje vrše javna ovlašćenja, kazniće se zatvorom od tri meseca do tri godine i novčanom kaznom.

(2) Ako je delo iz stava 1. ovog člana učinjeno putem sredstava javnog



informisanja ili sličnih sredstava ili na javnom skupu, učinilac će se kazniti zatvorom od šest meseci do pet godina..

Da bi što bolje razumeli pojam panike, imajući u vidu da govorimo o krivičnom delu, istu je Zoran Stojanović, penzionisani profesor (redovni profesor) Pravnog fakulteta u Beogradu iz predmeta Krivično pravo definisao kao „iznenadno uznemirenje građana jačeg intenziteta, prouzrokovano strahom zbog iznošenja ili pronošnja lažnih vesti ili tvrđenja. Panika često vodi tome da građani preduzimaju postupke kojima se narušavaju javni red i mir, ali to nije nužno za ovu vrstu posledice“.

Imajući u vidu situaciji u kojoj se kao zemlja i društvo nalazimo i u kojoj ćemo se sigurno nalaziti u dogledno vreme, a čija dužina trajanja u velikoj meri zavisi od naše discipline i poštovanja uvedenih mera koje su kao što sam rekla uvedene za naše dobro bitno je naglasiti da je izvršenje ovog krivičnog dela putem društvenih mreža izvesno. Važno je navesti da izvršilac ovog dela može biti svako lice.

Znam da vam se sve mere čine teškim, ali shvatite ih kao samo još jedan izazov koji ćemo samo svi skupa moći uspešno i brzo prevazići, a onda ćemo moći nesmetano da stvaramo nove uspomene koje ćemo



još više ceniti. Odgovornost i strpljenje su najteži ispiti koje život stavlja ispred nas, ali isto tako sa sobom nose i najslade nagrade kada ih položimo. Verujem da ćete sada naoružani pravnim informacijama donositi ispravne odluke. I molim vas ne zaboravite, vaše odluke se tiču budućnosti svih nas. Ostanite kod kuće i budite zdravi.

Bojana Bogojević,
diplomirani pravnik sa položenim pravosudnim ispitom, specijalista za korporativno upravljanje, UN Accredited Climate Change Teacher

DRUŠTVENO ODGOVORNO POSLOVANJE U DOBA KORONA VIRUSA

Budimo solidarni, pomoć je potrebna najugroženijima

U kriznim situacijama raste i solidarnost u društvu. Kompanije koje imaju obavezu da brinu o svojim zaposlenima, njihovom zdravlju, ali i o održavanju biznisa, imaju priliku da pokažu i brigu za širu zajednicu i najugroženije porodice i pojedince.

Naši dugogodišnji prijatelji iz Fondacije Divac su, u akciji prikupljanja pomoći, obezbedili donacije iz dijaspore i isporučili prvih 1.000 paketa higijenskih paketa za 2.600 osoba u Beogradu.

“Snabdevanje sredstvima za dezinfekciju i zaštitnom opremom vrši se centralizovano preko države, a mi smo u kontaktu sa lokalnim organizacijama koje imaju potrebe za hranom i osnovnim sredstvima

za higijenu za najugroženije.

Reč je o siromašnim i nemoćnim licima, osobama sa invaliditetom, samohranim roditeljima i beskućnicima koji pakete sa osnovnim životnim namirnicama preuzimaju u lokalnim centrima ili im se, uz pomoć volontera, dostavljaju do kuće”, rekao je Uroš Delić iz Fondacije Divac i pozvao kompanije i zaposlene da im se pridruže.

Svake godine kompanije u Srbiji doniraju oko 10 miliona evra, a 2020. godine će taj iznos sigurno biti mnogo veći, jer brojne kompanije sada poklanjaju svoje proizvode, ne naplaćuju usluge i doniraju novac za nabavku respiratora, zaštitnih sredstava, kao i paketa sa prehrambenim i higijenskim proizvodima.

STRAH I NJEGOVI IZDANCI

Savremenog čoveka u velikoj meri odlikuje odvojenost – od sebe samog, od drugih, od prirode i prirodnog. Mnogo toga usmerava ga ka sticanju materijalnog, kratkoročnog i potrošnog. To je već dovoljno da se u njemu razvije strepnja da u nekom trenutku neće biti dovoljno svega za sve jer materijalni resursi zaista jesu ograničeni. **Razgovarali smo sa Anom Petrović, psihologom i telesnim psihoterapeutom pod supervizijom. Ana je nedavno pokrenula i svoj sajt, na kome ćete moći da čitate zanimljive tekstove:**

https://www.car-je-go.com/index.php?fbclid=IwAR3EPW4upObp88WkW4d7Y-XWuk-Ypd_sEzEXuyG6ReOXL15AXb_B5b1BW1s

“U redovnim okolnostima mnoge neprijatnosti potiskujemo i/ili kontrolišemo, i tako održavamo ravnotežu. Međutim, u vanrednim prilikama ovo se menja. Naše odbrane prvo jačaju, a onda pod prevelikim pritiskom popuštaju. Tada doživljaj sebe i sveta može da postane vrlo neprijatan, pa i nepodnošljiv. Pojavljuju se razne nelagode – tuga, ljutnja, nemoćan bes, teskoba, napadi panike, doživljaj odsustva smisla, težina, doživljaj velikog unutrašnjeg pritiska... To je sve prirodno. Svako ima nešto što ga odavno tišti i što sada preti da postane još veće i snažnije. Ako osetite jasnu i iznenadnu uznemirenost, ono što odmah sami možete da uradite jeste da se usmerite na sopstveno disanje i nastojite da vam udah i izdah budu što laganiji i ravnomerniji. Do-

bro je i da potražite podršku osobe u koju imate poverenje i koja na vas deluje umirujuće. Ako osećate da prilika prevazilazi vaše trenutne mogućnosti, kontaktirajte stručnu pomoć. Ovo su vanredne okolnosti na tako mnogo nivoa, i potpuno je u redu tražiti pomoć na redovne i na vanredne načine”, kaže Ana Petrović.

Da li postoji nešto što može da nam pruži olakšanje u ovoj vanrednoj i nepoznatoj situaciji?

Olakšanje može da nam pruži i ako razumemo šta se trenutno dešava sa čovekom kao bićem. Kao i sva živa bića, on je napravljen za kretanje, protok i razmenu. Ovo podrazumeva neprekidan dvosmeran protok – smenu slušanja i odgovaranja, povlačenja i istupanja, primanja i davanja, skupljanja i šire-

Na web sajtu Saveza društava psihoterapeuta Srbije postoji posebna i obimna lista sa kontaktima psihoterapeuta koji trenutno na volonterskoj bazi pružaju besplatnu psihoterapijsku pomoć:

<https://savezpsihoterapeuta.org/>

Takođe, evo još nekih brojeva telefona koji bi mogli da vam budu od koristi:

- ♦ 1. Broj telefona Ministarstva zdravlja za psihosocijalnu podršku **0800 309 309**.
- ♦ 2. Posebni telefoni Instituta za mentalno zdravlje u Beogradu: **063 7298260** za decu, mlade do 18 godina i roditelje dece do 18 godina; **063 1751150** za odrasle osobe (starije od 18 godina).
- ♦ 3. Nacionalna SOS linija za prevenciju samoubistva Klinike za psihijatrijske bolesti “Dr Laza Lazarević” u Beogradu, telefon **011 7777 000** ili chat <http://sos.lazalazarevic.rs/index.php/on-line-chat>.
- ♦ 4. Centar Srce-prevencija samoubistva - zbog policijskog časa telefon ne radi, ali su chat i mail dostupni: e-mail vanja@centarsrce.org, chat www.centarsrce.org.

nja, upijanja i izražavanja, punjenja i pražnjenja – oblici ispoljavanja su različiti, ali se svi svode na ulazni i izlazni smer tog prirodnog toka. Najočigledniji primer je disanje – udisaj i izdisaj. Naša osećanja uklapaju se u ovu šemu.

A šta činiti sa strahom?

Strah je vrsta skupljanja (povlačenja) u onim okolnostima koje opažamo kao nepovoljne i prezahtevne da bismo se sa njima suočili. A to su upravo okolnosti u kojima se nalazimo. Mnogo toga doživljavamo kao opasnost, povukli smo se i skupili

kako bismo se zaštitili. Na snazi je naš sistem zaštite, a strah je jedan od njegovih alata. Međutim, strah kao alatka nije predviđen za dugo-trajna stanja; što duže ovo stanje traje to ljudi trpe sve veći pritisak. Sve nam je teže i teže. Budući da je strah skupljanje, njegov „protivotrov“ je širenje – radnje u kojima ono što je unutra izlazi napolje. Širenje kao ispoljavanje izlaznog smera podrazumeva bilo koju vrstu izražavanja – osećanja, razmišljanja, pevanje, pisanje, crtanje, fizičke vežbe, pravljenje nečega... Šta god vam odgovara, važno je da ono što



je unutra izade napolje. Važno je samo svojim izražavanjem ne ugroziti nekog drugog. Širenje može da bude i upoznavanje života ljudi drugačijih od nas. Na taj način širi se unutrašnje iskustvo. Naš unutrašnji svet može da se širi i na razne druge načine. Maštanje i zamišljanje su dragocene alatke. Ukoliko imate neku sliku u glavi ili simbol koji u vama budi prijetnost, možete češće da mu poklanjate pažnju. Takođe, širenje iskustva dešava se svaki put kada probamo nešto novo. Ma koliko sitno to bilo, nije važno. Važno je uraditi nešto novo, ono što radite desnom rukom probajte levom i obrnuto, promenite mesto gde sedite ili razdeljak na glavi, promenite raspored nameštaja... Postoji i

vremensko širenje koje se odnosi na proširivanje vremenskog okvira na koji smo usmereni, npr. pravljenje planova za period koji nas čeka nakon ovog vanrednog.

Ne postoje univerzalna rešenja, nađite ono što vama najviše odgovara.

Naravno, ne treba ni preterivati sa širenjem. Važno je postići što je moguće veću ravnotežu između skupljanja (primanja) i širenja (izražavanja). Jer i primanje ima važnu ulogu. Zahvaljujući njemu saznajemo šta se dešava u svetu oko nas. Ali, opet, važna je umerenost. Ovo se posebno odnosi na prijem vesti koje se tiču virusa. Čitanje (i slušanje) je unos informacija, tada je aktivan

ulazni kanal, kanal koji je povezan sa skupljanjem i strahom. Stalna ili neumerena izloženost strahu prenadražuje naš čulno-pojmovni aparat, pokreće fiziološke procese za beg ili borbu (fight or flight). Budući da se trenutno nijedno ne isplati, naš organizam zaglavljuje se u stanju napetosti duže nego što je to prirodom predviđeno, i iz toga izniču brojni drugi problemi. Preterivanje u bilo kom vidu unosa, bilo da se radi o hrani, informacijama ili kontaktu, ima slične nepovoljne rezultate.

Da li ova situacija u kojoj se svi nalazimo ima i neke prednosti?

Vanredne okolnosti možemo da iskoristimo kao neku vrstu psihološkog skenera koji će nam pokazati kakva je slika unutra. Sve ono što je trenutno prenaplašeno, inače postoji u nama. Takođe, ove okolnosti uče nas neke lekcije. Pokazuju nam da postoje stvari na koje možemo da utičemo i one na koje ne možemo. Uočavanje ove razlike zahteva vreme za promišljanje, proveravanje i menjanje trenutnih pogleda na svet.

Pokazuju i šta nam je više a šta manje važno, šta nam je baš potrebno, a šta baš i nije. Još jedna važna lekcija vanrednih okolnosti je učenje strpljenja. Izazovi su različiti za ljude sa decom, za samce, one

koji rade od kuće, one koji moraju da odlaze na posao, starije ljude, mlade, ljude sa psima... Svako ima svoju vrstu muke. Ali svi učimo šta znači strpljenje i osećamo koliko to može da bude teško.

Učimo i da tolerišemo nemoć. Tu je važno napraviti razliku između doživljaja nemoći i „nošenja“ nemoći. Nemoć je strašna sama po sebi, ali je još strašnija ako izložimo sebe pritisku da ne smemo da budemo nemoćni. Ako to sebi dopustimo onda otvaramo vrata za spoznavanje onoga što u nama izaziva taj tegobni doživljaj i smanjujemo njegovo opšte važenje. Sa tog mesta lakše je pronaći druga polja na kojima imamo moć i uticaj.

Sve u svemu, toliko toga se dešava da je vrlo lako doživeti preplavljenost. U tim trenucima treba upotrebiti svoju moć povlačenja (svesnog skupljanja) i koliko god je moguće odvojiti se od onoga što nam stvara nemir. Okrenuti se osobama i radnjama koje pružaju utehu i umirenje, potražiti stručnu pomoć. Nije nam lako. Ali ljudi su žilava i prilagodljiva vrsta. Toliko toga smo preživeli, preživemo i ovo.

Ana Petrović,
psiholog

KAKO DECI OSMISLITI VREME DOK TRAJE VANREDNO STANJE

Bitna je dobra organizacija

Detinjstvo je vreme za igru, druženje, boravak napolju. Međutim, roditelji su ovih dana pred velikim izazovom – kako da organizuju vreme svoje dece dok borave dani zatvoreni među četiri zida. Zato smo se za savet obratili Katarini Pavićević, psihologu.

Vreme svoje dece podelite u tri velike celine:

1. za učenje;
2. za igru ili slobodno vreme;
3. za obavljanje kućnih poslova.

DECA DO TREĆE GODINE

Što su deca nižeg uzrasta, to će njihova svakodnevica biti manje promenjena. Ako više ne idu u vrtić, pripremite lopte, kocke, plišane igračke, lutke i autiće i igrajte se njima. Pustite ih da trče, skaču, plešu jer im je potrebno da se kreću, da troše energiju. Kada se umore, čitajte im, pričajte, crtajte, bojite, mazite ih.

DECA OD TREĆE DO SEDME GODINE

Vreme za učenje i vreme za igru je teško kod njih razdvojiti, jer oni uče kroz igru. Mašta im je bezgranična. Možete da im čitate ili pričate priče, da ih oni vama pričaju, da sastavljate zajedničke... Korisne su igre "Na slovo, na slovo" i "Čemu ovo može da služi". Igrajte se prodavca, lekara, škole/vrtića, porodice, kuvanja ručka, automobilske trke, pravljenja kuće... Crtajte i bojite. Vajajte skulpture od plastelina ili zamesite testo i pravite kolače. Slušajte muziku, pevajte, svirajte.

Slagalice, bockalice, kocke (obične i lego) neka vam uvek budu pri ruci. Pored svih edukativnih igara potrebno im je i da se što više igraju loptom, lutkama i automobilima.

Vreme za obavljanje kućnih poslova – Iskoristite ovaj period da kod dece stvorite radne navike. Neka nauče da sklanjaju igračke, da slože svoju odeću, raspreme krevet, postave sto. Ova deca su vrlo vredna i kada pomažu osećaju se va-

žno, odgovorno i korisno. Osposobite ih da brinu o sebi – da koriste pribor za ručavanje, da sami obuju čarape, zakopčavaju dugmad, možda i da vežu pertle.

Moguće teškoće: Nedostajace im boravak napolju, fizička aktivnost, pa im uvedite jutarnju i popodnevnu gimnastiku od 10 do 15 minuta. Bilo bi dobro ako mogu da trče po stanu, ili da se iskaču na vašem krevetu (obezbedite ivice da ne padnu). Pustite muziku i igrajte sa njima, plešite.

Pažnja dece ovog uzrasta kratko traje. Zato imajte u rezervi bar 2-3 različite aktivnosti koje će se smenjivati, jer im uopšte ne smeta da se brzo vrate na ono što su radili pre 15 minuta. A ako ništa ne deluje, tu je dobro odabrani crtani film.

DECA OD 1. DO 4. RAZREDA OSNOVNE ŠKOLE

Vreme za učenje – Učenje na daljinu deci ovog uzrasta može biti teže i zahtevnije. Potreban im je neko ko će neposredno da prati njihov rad, da ih pohvali, ispravi... Napišite im nedeljni plan aktivnosti i stavite ga na dostupno mesto. Prvo unesite predavanja na televiziji, potom učenje i izradu domaćeg, pa druge obaveze (kao što je sviranje ako idu u muzičku školu), pa zatim igru. Verovatno će im biti potrebno

da učite sa njima – da im pregledate domaće zadatke, preslišate ih, možda i da im nešto objasnite.

Vreme za igru ili slobodno vreme – Deca treba i da se odmore, a dok se odmaraju mogu da čitaju, crtaju, gledaju filmove. Mogu da pričaju priče, da izmišljaju nove, da smišljaju različite završetke poznatih bajki. Mogu da osmisle lutkarske ili pozorišne predstave, koncerte, izložbe. Na internetu se može naći kako se prave ukrasi od papira, čestitke ili razne figure. Lutke, autići i kamioni su im i dalje važni i neka se što više igraju. Korisne su društvene igre kao „Čoveče ne ljuti se“, memorije i kvizovi. Budite im partner u šahu.

Vreme za obavljanje kućnih poslova – Radite na njihovim radnim navikama i da nadoknade ako su nešto propustili. Neka brinu o svojim knjigama i igračkama, slažu svoje stvari, pomažu vam u pripremanju obroka, postavljanju stola, raspripremanju kuće.

Moguće teškoće: Starijoj deci će možda nedostajati drugari, neka se čuju sa njima telefonom. Možda će se opirati obavljanju kućnih obaveza.

DECA OD 5. DO 8. RAZREDA OSNOVNE ŠKOLE

Vreme za učenje – Neka sami isplaniraju svoje vreme, a vi pratite i

kontrolišite drže li se plana, proverite domaće zadatke i preslišajte ih. Dugoročna motivacija za učenjem može biti problem posebno za decu u 6. ili 7. razredu, kod kojih je počeo pubertet - interesovanje za školu slabi, pa je neophodno podsećati ih, pogurati, pa i naterati da uče.

Vreme za igru ili slobodno vreme – Društvene mreže i igrice su im najvažnije i najzanimljivije. Iskoristite i njihova interesovanja. Ako vole da vam pomažu u kuhinji, neka istraže svoje omiljeno jelo, napišu priču o njegovom nastanku, nađu recepte i pomognu vam da ga pripremite. Neka istraže znamenitosti mesta na kojem ćete letovati.

Njima nije neophodno da stalno budete uz njih, vole malo da budu sami i odluče šta će raditi. Vaše je da im pomognete kada zatraže. Ako odluče da se dosađuju, to je njihov izbor.

Vreme za obavljanje kućnih poslova – Odredite njihove obaveze i neka ih oni obavljaju. Logično je da sami brinu o svojim stvarima, o svojoj sobi, da je raspremaju i održavaju. A mogu ponešto i vama da pomognu.

Moguće teškoće: Teško će im pasti razdvojenost od vršnjaka. Telefon i društvene mreže mogu da pomognu. Ako do sada nisu imali obavezu da se bave kućnim poslovima, moguće je da će burno reagovati, ali budite

uporni.

Iako su stalno u kući, kontrolišite i pratite šta rade na društvenim mrežama, šta postavljaju, šta komentarišu, sa kim su u kontaktu.

SREDNJOŠKOLCI

Vreme za učenje – Znaju kako da se organizuju, mada bi dobro bilo da svoje obaveze napišu, jer će ih se tada lakše pridržavati. Učenje na daljinu će im biti mnogo lakše, ali ih ponekad pitajte kako napreduju.

Slobodno vreme – I slobodno vreme znaju sami da organizuju. Znaju šta vole, a šta ne vole i vama preostaje da to poštuju.

Vreme za obavljanje kućnih poslova – Trebalo bi da mogu da brinu o sebi, svojim stvarima i prostoru (mada pitanje raspoređivanja sobe može biti problematično). Ako do sada nisu stekli ove navike, sada će biti teško.

Moguće teškoće: Najteža će biti odvojenost od drugova, nemogućnost bavljenja hobijima (sportom, glumom, plesom...). Društvene mreže će malo ublažiti taj nedostatak, ali nedovoljno. Razgovarajte sa njima ako žele da o ovoj situaciji pričaju sa vama, iako će vam se i suprotstavljati i misliti da sve bolje znaju.



KUĆNI LJUBIMCI NE PRENOSE VIRUS

Trenutno najveća vest u svetu jeste aktuelna pandemija, koja ne bira državu, narod, vremenske uslove, već nemilosrdno kosi sve pred sobom i širi se rapidno. Reč je o virusu COVID-19, iz grupe betacoronavirusa. Izuzetno virulentan, simptomi su prevashodno respiratorni. Prenosi se putem sekreta i ekskreta, direktnim kontaktom čovek-čovek, preko površina (posebno glatkih), kapljični vid prenosa. A šta je sa kućnim ljubimcima u ovom periodu?

“Ono što vlasnike kućnih ljubimaca najviše zanima je - da li ovim virusom mogu da se zaraze njihovi psi i mačke, i da li mogu biti prenosioci istog? **Odgovor na ova pitanja je NE. Svaka vrsta ima svoje bakterije, parazite, pa i viruse, te psi i mačke ne mogu oboleti, niti biti**

potencijalni prenosioci COVID-19.

Nisu idealni domaćini i virus ne napada niti opstaje u takvom organizmu. Uprkos tome, povećajte higijenu vaših ljubimaca (šape, dlaka, kandže, skupljajte izmet posle šetnje). Prevencija je majka medicine. Biti izolovan znači ne biti zaražen. Budite odgovorni. Ostanite kod kuće. Medicinski radnici širom sveta danonoćno spašavaju živote, ako oni moraju da budu van kuće - vi ostanite zbog njih. Zbog njih, zbog sebe, zbog svojih bližnjih, zbog svih.”, objasnili su stručnjaci iz **PET VET CARE**, veterinarske klinike.

Ova klinika će u narednom periodu raditi samo za hitne slučajeve, a zakazivanje se može obaviti preko broja telefona na **0653003052**. Čuvajte i vas i vaše ljubimce.

SAVET: Posle svake šetnje, a pre nego što uđete u stan, prebrišite krzno i sa sredstvima na bazi kiseonika sredite šapice vašeg ljubimca, kao i vaš don od patika ili cipela. Možete koristiti antiseptik hlorheksidin ili šampon koji inače koristite. Idealno je to uraditi ispred stana i u stan ući dezinfikovano. Malo truda puno znači.



KAKO PREŽIVETI IZOLACIJU UZ KULTURU

Pitali smo našu mladu i perspektivnu glumicu Maju Šušu kako provodi dane i šta bi nam preporučila. Maja Šuša je osnivač i umetnička direktorka Bašta Festa, internacionalnog festivala kratkog igranog filma u Bajinoj Bašti. Autor je radio emisije "U svojoj bašti", koja se emituje na Radio Aparatu petkom u 17h. Ostvarila je uloge u raznovrsnim pozorišnim predstavama, TV serijama i filmovima, a ove godine je očekuje premijera filma "Posle zime" mladog reditelja Ivana Bakrača, u kome igra jednu od glavnih uloga.

FILM

Bašta Fest redovno objavljuje na svojim društvenim mrežama zanimljiva ostvarenja sa ovog festivala. Svako može da nađe nešto za sebe, a to je prilika i da skrenemo pažnju i razvijamo interesovanje za kratki film.

PREDSTAVA

Pojavila se prava navala online pozorišnih sadržaja. Veoma je važno kako je snimljena predstava i



režiran snimak, a čini mi se da se po svaku cenu sada stavlja što više sadržaja online bez obzira na njihov kvalitet. Ja sam za predstavu u pozorištu na koje, nadam se, nećemo toliko dugo čekati.

KNJIGA

Idealno je vreme da se pročita "Napuljska tetralogija" Elene Ferante. Ja trenutno čitam "Uhvati zeca" Lane Bastašić, a preporučujem i "Yugoslava" Ane Vučković.

ŠTA SVE MOŽEMO ONLINE KADA SMO IZOLOVANI?

Sadržaja ima baš mnogo – online pristupi postavkama brojnih muzeja, online treninzi i časovi joge, besplatni kursevi jezika i još mnogo toga. Verujem da je ova izolacija idealno vreme da se posvetimo sebi i ispunimo neke želje za koje nikada nismo imali vremena.

KNJIGA JE NAŠ NAJBOLJI PRIJATELJ

Pretpostavljam da se u vama nalaze dva oprečna osećanja - želja da vreme u samoizolaciji iskostite na najbolji mogući način, za vaš lični napredak i sve ono što ste odlagali usled nedostatka vremena. Drugo osećanje je preplavljenost informacijama, koje vas čine uplašenim i anksioznim i koje vam ne dozvoljava da se opustite i posvetite svemu što želite i za čim dugo žudite.

I za jedno i za drugo osećanje, rešenje je - KNJIGA!

Knjiga ima lekovito dejstvo za sva stanja koja prolazite tokom ovih dana neizvesnosti. Garantujem vam da ćete u svakoj pronaći bar jednu informaciju koja će vas dotaći i pomeriti iz mesta, koja će doneti nova pitanja i ohrabrenja.

Kako nam se raspoloženja brzo menjaju i često su pod uticajem vesti iz "spoljnog sveta", predlažem da pored sebe imate 2 ili 3 odabrane knjige koje možete menjati i čitati istovre-



meno, u skladu sa raspoloženjima.

Čitanje je takode veština koja se vežba, trening koji sebi možete prirediti na dnevnom nivou jer knjige su - lekovite.

Predlažemo vam ovom prilikom 5 knjiga koje će probuditi želju za ličnim i profesionalnim razvojem odmah:

1. Sve je rešivo!

Autorka Marie Forleo je apsolutna inspiracija. Njene videe, blogove, knjige čitaju milioni širom sveta i u glas izgovaraju Sve je rešivo parolu koja je Marie izvela na tron koji je sama zacrtala.

Način na koji njen moto utiče na vaše odluke i pozitivni fokus je zaista fascinantan. Opra je Marie nazvala misaonim liderom sledeće generacije, a njena emisija MarieTV sa preko 52 miliona pregleda i podcast "The Marie Forleo Podcast" sa skoro 12 miliona download-ova idu u prilog tom nadimku i titulu koju nosi.

2. Samodisciplina

Samodisciplina je veština koju svi želimo, zar ne? Ali kako je steći, da li se sa tim radamo ili možemo da je razvijamo? Hajde da zamislimo da se samodisciplina trenira i da se do nje stiže jednostavnim koracima tokom sedmodnevnog procesa. Da, tako je! Dozvolite sebi da promenite navike i počnete sve ono što ste odlagali,

odugovlačili ili izbegavali.

3. Sreća je navika

Sa preko 30 miliona prodatih primeraka od njene prvobitne publikacije 1960. godine, knjigu „Sreća je navika-Psihokibernetika“ koriste sportisti, preduzetnici, studenti i mnogi drugi, kako bi postigli ciljeve koje će im promeniti život iz korena. Knjiga koja je više od 60 godina čitana, citirana i primenjivana!

Bez obzira na to da li je vaš cilj gu-bitak težine, završetak studija, osnivanje startup kompanije, mentalna stabilnost ili promena sopstvene slike o sebi, uz metode dr. Maksvela Molca, otkrićete da vaši ciljevi ne samo da nisu nedostižni već ih je vrlo jednostavno ostvariti.

4. Kako da dođete do moćnih ideja

Da li ste se ikada suočili s kreativnom blokadom? Da li ste poželili da imate bolje ideje? Da li ste nezadovoljni količinom kreativnih inovacija u vašoj kompaniji ili biznisu koji vodite? Da li imate utisak da čujete od kolega konstantno iste, predvidive ideje? A da li ste nekada udahnuili svež vazduh, ugledali dnevnu svetlost i nešto pojeli u sred radnog dana?

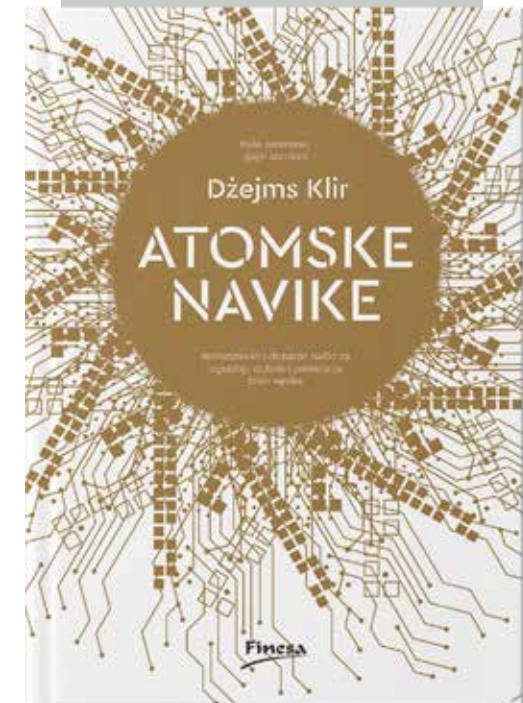
Dejv Birs, dugogodišnji kreativni direktor nekih od najvećih i najboljih marketinških agencija u Velikoj Britaniji, usmerava vas kako da rešite

problem, kako da podstaknete svoje razmišljanje, kako da prodate ideju, kako da izgradite podršku za nju i kako da inspirišete druge na sjajne ideje. Dokazuje da svaka organizacija i bilo koji pojedinac ili odeljenje unutar organizacije može da stvori plodno okruženje za zanimljive ideje.

5. Atomske navike

Da li ste skoro čuli za neku knjigu koja je za godinu dana po objavljivanju prevedena na 44 jezika? Atomske navike je upravo ta knjiga koju je Džejms Klir maestralno napisao, razložio na proste činioce nauku o našim navikama. Kako on tvrdi, male promene - ogromni rezultati. Svaki savet je primenljiv na apsolutno svaki aspekt života. Dozvolite da vas Klir povede u svoju Akademiju navika.

Lidija Maričić Savusalo,
generalni menadžer Finesa
izdavačke kuće



**Budimo odgovorni zajedno.
Čuvajmo jedni druge.**

#ostanikodkuće

Novaston - Vuka Karadžića 7A, Beograd, Srbija

WWW.NOVASTON.COM

Pronadite nas na

