

# NOVOGODIŠNJI



*dodatak*



2016



*Srećni novogodišnji i božićni praznici*

[www.epcg.com](http://www.epcg.com)



INTERVJU:  
VENKA JANJUŠEVIĆ



SAVJETI  
NUTRICIONISTE:  
DR BILJANA SAVIĆ



DOČEK NOVE GODINE NA  
TRGOVIMA U CRNOJ GORI

# ANKETA

## OČEKIVANJA OD 2016. godine



### **Svetlana Crnogorac (FC Snabdijevanje)**

Na izmaku 2015. godine, osvrćući se na prethodni period, mogu reći da je ovo bila zaista uspješna i dinamična poslovna godina, ispunjena zajedničkim posvećenim radom, ali na kraju, i velikim zadovoljstvom zbog uspješno završenih zadataka i postignutih rezultata.

Očekujem da će i naredna, 2016. godina biti jednako uspješna, godina ispunjenja svih, pred nama postavljenih, ciljeva i zadataka. Sa velikim zadovoljstvom što sam dio kolektiva EPCG, svim kolegama bih prije svega poželjela dobro zdravlje, puno sreće i zadovoljstva, a posjedujući sve navedeno, moći će da daju najbolji dio sebe kompaniji.



### **Slaven Pejović (Region 7)**

Nadam se da ćemo se i u 2016. godini družiti i saradivati kao što smo do sada. U našem kolektivu druženje je na najvećem nivou, želim da se tako nastavi, takođe, očekujem da i u novoj godini saradnja sa našim nadređenima bude na najvećem nivou i da se održi međusobno razumijevanje koje imamo. Što se tiče privatnog života zdravlje je ipak iznad svega. Na prvom mjestu je to, a kada je čovjek zdrav onda je sve lako. Iskoristio bih priliku da svim mojim kolegama čestitam predstojeće praznike, nadam se da će nas mijani i vedri dočekati 2016.



### **Snežana Rajović (Region 6)**

Na poslovnom planu očekujem da nam bude bolje. Sada je aktuelna priča oko novog Kolektivnog ugovora. Nadam se da će se u 2016. godini sindikat i poslodavac dogovoriti te da će naći najbolje moguće rješenje za sve zaposlene. Svojoj porodici i svim kolegama želim puno uspjeha u 2016. godini. Nadam se da će se svi lijepo provesti tokom predstojećih praznika te da ćemo zdravi, vedri i nas mijani krenuti u nove radne pobjede u novoj godini.



### **Rajka Banović (Direkcija Nikšić)**

Vremena su teška pa se nadam da ćemo, kao društvo, ići ka boljem životu. Poželjela bih da bude mir svuda, za sve ljude svijeta. Svojoj porodici želim samo zdravlje i ja ću biti zadovoljna. Naravno, puno zdravlja želim svima, u prvom redu svojim kolegama iz EPCG.



### **Lika Elez (ED Ulcinj)**

Ja sam pred penzijom ali volio bih da Poslovnica Vladimir u kojoj radim napreduje, da dobijemo mlađe kolege koji će da nastavu naš rad. Porodici želim puno zdravlja. Svojim kolegama, radnicima EPCG koji slave, želim srećan Božić, a Novu, 2016. godinu, srećnu i prosperitetnu svim zaposlenima u Kompaniji.



### **Željko Avramović, HE „Piva“**

Normalno je očekivati i željeti da godina koja dolazi bude bolja od prethodne. To je usađeno u prirodu čovjeka, tako da se i ja nadam da će 2016. biti bolja od 2015. godine, kako na privatnom tako i na poslovnom planu. Ja i moje kolege u HE „Piva“ smo imali, po mom mišljenju, uspješnu godinu sa stanovišta obezbjeđenja pouzdanosti rada pogona koje održavamo. Nadam se da će se postignuti nivo pouzdanosti u radu nastaviti i u narednoj godini, uz želju da 2016. godina bude „hidrološki“ bolja, a to bi nam pomoglo da na poslovnom planu ostvarimo još bolje rezultate.



### **Ljubiša Jočić (FC Distribucija)**

Od Nove godine se uvijek nešto očekuje. Nije nerealno očekivati da će se nešto promijeniti samim tim što počinje jedan novi ciklus, a ja kao optimista uvijek očekujem promjene na bolje i želim bolje. Danas se sve toliko brzo dešava da će sigurno biti i neočekivanog, ali, treba se i tome radovati. Sami se moramo truditi da budemo bolji, zadovoljniji, tolerantniji, da tražimo i ponudimo pomoć onima kojima je pomoć potrebna, pa će i godina pred nama biti srećnija.

Želim svima u Elektroprivredi i svim ljudima uspjeh i sreću, da im svaki dan bude lijep i da izvuku najbolje iz svake situacije.

**Venka Janjušević,**  
izvršni rukovodilac Direkcije za finansije i platni promet

# NOVA GODINA MI JE NAJDRAŽI PRAZNIK

SVI SE RADUJEMO PRAZNIČNIM DANIMA KOJI SU PRILIKA ZA PORODIČNA OKUPLJANJA, VESELJE, ALI I ODMOR. O TOME ŠTA MISLI O PRAZNICIMA I KAKO PROVODI SLOBODNO VRIJEME RAZGOVARALI SMO SA VENKOM JANJUŠEVIĆ KOJA JE, OSIM ŠTO JE IZVRŠNI RUKOVODILAC DIREKCIJE ZA FINANSIJE I PLATNI PROMET EPCG, POSVEĆENA MAJKA I AKTIVNA OSOBA, PLANINAR, NEUMORNI PUTNIK I, SVAKAKO, ENERGIČNA I JAKA OSOBA.



Venka Janjušević

*Olivera Vulanović*

**Šta su za vas nekad značili Nova godina i Božić, a šta vam znače sad?**

Nova godina mi je oduvijek bila najdraži praznik jer je značila okupljanje i druženje sa najužom porodicom. Međutim, kako najčešće to sada više nije moguće, trudim se da za Novu godinu negdje otputujem. Božić je za mene uvijek bio i ostao poseban jer je na taj dan rođen moj mlađi sin. Za Božić se obavezno okupljamo i nastojimo da tu tradiciju, koja meni kao roditelju mnogo znači, ne prekidamo.

**Šta učiniti da ljudi povrate optimizam i osmijeh na lice. Da li su praznici prilika za to?**

Ovo ću pitanje okrenuti na lično. Svakom se u životu dešava da zbog ovih, ili onih realnih razloga izgubi optimizam i osmijeh na licu. Poslije ličnog iskustva, tragajući, negdje sam pročitala: „Jaka sam jer sam svjesna svojih slabosti, živa sam jer sam borac i smijem se jer vrlo dobro poznajem tugu“. Kad „navale“ brige, teško je biti optimista, ali moramo vjerovati i naći snage za ono što želimo.

**Šta ćete sebi poželjati u 2016. godini?**

Kaže se da „vaš život odjednom izgubi važnost onog trenutka kad postanete majka“. Želim da živim što duže i da gledam svoju djecu da ostvaruju snove.

**Šta biste poželjeli svim ljudima?**

Da pokušaju da žive zdravije, sadržajnije, zadovoljnije, kako bi bili srećni.

**Koliko imate slobodnog vremena, s obzirom da radite odgovoran posao, a tu su i porodične obaveze?**

U životnom sam dobu kada imam manje porodičnih obaveza, ali radnim danima sam posvećena poslu i uglavnom nemam mnogo slobodnog vremena. Ali kako sam po prirodi veoma aktivna osoba, nastojim da osmislim svaki slobodan trenutak pa nalazim vremena da, i poslije napornog radnog dana, izađem sa dragim osobama, odgledam pozorišnu predstavu, da prošetam, da se rekreiram.

Posebno osmišljam i planiram vikende. To može biti neko kraće putovanje, jednodnevno planinarenje, šetnja po meni omiljenoj brani na Krupačkom jezeru i obližnjoj Trebjesi, druženje sa porodicom i prijateljima. Da bih živjela zdravije i bila srećna imam više tačaka oslonca: na prvom mjestu su to moja djeca, a zatim porodica, prijatelji, posao, hobi, i razne druge interesantne stvari koje čine moj život.

**Šta je za vas odmor? Je li aktivno provedeno vrijeme ili višesatno ljenčarenje?**

Uvijek aktivno provedeno vrijeme ali, iako ne podnosim samoću i ljenčarenje, ponekad volim da se povučem u neki kutak gdje prikupljam snagu za nove aktivnosti. Praznike i godišnje odmore takođe nastojim da planiram. Obično je to odlazak kod djece koja žive van Crne Gore ili neko interesantno putovanje. Obišla sam veliki broj zemalja, ali strast prema putovanjima i želja da stalno budem u pokretu ne jenjava. Putovanja mi vraćaju snagu, na putovanjima živim, upoznajem nove ljude, probam i vidim neke nove stvari. Slažem se sa onim ko je rekao: „Putovanje nikad nije stvar novca već hrabrosti“. Zaista, treba hrabrosti, želje i ljubavi da pod različitim okolnostima i ne baš uvijek idealnim uslovima krenete na putovanja, čije ste ljepote i vrijednosti svjesni tek kada se vratite.

**Da li ste aktivni u nekom vidu rekreacije? Zbog čega ste odabrali baš taj način provođenja slobodnog vremena?**

Oduvijek sam bila aktivna u nekom vidu rekreacije: u školi je to bila sekcija za košarku i rukomet, na fakultetu takođe. Kao studentkinja sam se takmičila na „Ekonomijadama“ koje su se održavale svake godine u nekoj od bivših republika i okupljale rekreativce svih Ekonomskih fakulteta bivše Jugoslavije. Bila su to divna druženja i prelijepa sjećanja. Rekreativno sam nastavila da se bavim aerobikom, u jednom periodu je to bio i tenis, zimi skijanje na Vučju koje obožavam, a sada mi je omiljena aktivnost planinarenje. Lake, do srednje teške ture, usponi, prelaženje ogromnog broja kilometara iziskuje značajan fizički napor i kondiciju. S druge strane, kada ste u prirodi preko deset sati osjećate neku novu energiju, otporniji ste na stres, a kući se vratite kao preporođeni. Da ne govorimo o zadovoljstvu i prilici da vidite najljepše planine i predjela Crne Gore.

**Smatrate li da je druženje, u izvjesnoj mjeri, zamrlo sa dolaskom finansijskih nedaća?**

Pa, možda, u izvjesnoj mjeri, ali ipak mislim da nijesu samo finansijski problemi uzrok što je druženje zamrlo. Moramo se međusobno bolje razumjeti, pokazivati toleranciju, poštovanje, praštanje, umjerenost, dobrotu, radost, ljubav. Tada će biti i prijateljstva i druženja. I tada će biti potrebno tako malo da se organizuje neko planinarenje, neki izlet u prirodi, neko druženje. Besmisleno je sebe sažaljevali ili čekati da se stvore savršeni uslovi za druženje, ili jedan prijateljski poziv na toplu kafu.

## **Nova, 2016. na trgovima u Podgorici, Budvi i Kotoru**

U Crnoj Gori se, iz godine u godinu, na trgovima velikih gradova i turističkih centara organizuju atraktivni programi za doček Nove godine. Pristup je slobodan pa na ovim mjestima, uz skroman novac, svi zainteresovani mogu imati uzbudljivu noć.

U glavnom gradu Crne Gore, okupljenima će na Trgu Republike, Novu, 2016. godinu, prvi čestitati popularni Željko Joksimović i Hari Mata Hari.

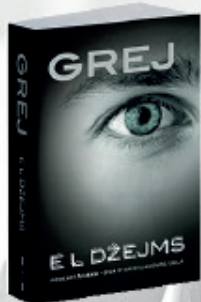
Uz vrhunski muzički program, uz koncerte Zdravka Čolića i Gibonni-a, na glavnom gradskom trgu u Budvi biće veoma veselo.

U Kotoru će se održati pravi rokenrol spektakl pa će, 31. uveče, na Trgu od oružja, publiku pozdraviti neki od najboljih bendova regije, između ostalih, beogradski Artan i Lili Repetitor.



# KNJIGE KOJE možete pročitati

## TOKOM PRAZNIKA



### **Pedeset nijansi – Siva iz Kristijanovog ugla!**

Kristijanovim riječima, putem njegovih misli, razmatranja i snova, E L Džejs nudi novi uvid u ljubavnu priču koja je opčinila stotine miliona čitalaca širom sveta!

Kristijan Grej mora da kontroliše sve; njegov svijet je uredan, disciplinovan i emotivno prazan, sve do dana kad u njegovu kancelariju ne upadne Anastazija Stil lijepih nogu i neuredne smeđe kose.



### **Kazna za grijeh – Noć kada su došli svatovi**

U svom srcu sam ponijela ravnicu, tu nepreglednu, napačenu paorsku zemlju, veliko panonsko nebo i njegovu bistrinu, i tebe, malenu mrlju u beskraj; nisi znao da sam putovala sa tobom i tvojim snovima i bez poziva, a ja nisam mogla znati da imam kartu u jednom pravcu; sada znam, Mihajlo, nisi ti kriv.



### **Maktub**

Svi putevi vode na isto mjesto! Ali ti izaberi svoj, i idi do kraja – ne pokušavaj da slijediš sve puteve.

Tokom godinu dana saradnje sa brazilskim listom Novine Sao Paula, Koeljo je napisao niz priča i parabola, nadahnutih različitim izvorima i folklornim nasljeđem koji objedinjuju mudrost različitih kultura.



### **Čudan osjećaj u meni**

Novi roman turskog nobelovca. Priča o životu bozadžije Mevluta Karataša, njegovim doživljajima, sanjarijama i prijateljima i slika istanbulskog života između 1969. i 2012. godine viđena očima mnogih lica!

### **U jednom trenu**



Liza i Artur mogu da se vide samo jednom godišnje!

On čitav život provodi tražeći je...

...a ona svoj čekajući ga...

Liza sanja o tome da postane glumica. Kako bi platila studije glume, radi kao konobarica u jednom baru na Menhetnu. Jedne večeri tu upoznaje Artura Kostela, mladog ljekara, i njen život mijenja se iz korena.

# IDEJE ZA NOVOGODIŠNJU TRPEZU

Pripremila: Olivera Vulcanović

## Novogodišnji ručak

Šnicle u sosu od šampinjona

### Sastojci za 4 osobe

750 g svinjskih šnicli po želji soli, 4 kašike suncokretovog ulja, 2 kašike brašna, malo mljevene crvene paprike

### Priprema šnicli

Operite šnicle i ostavite ih da se prosuše par minuta. Svaku šniclu posolite sa obje strane, a nakon toga pospite paprikom. Šnicle pojedinačno dobro uvaljajte u brašno i protresite ih dok očigledan višak brašna ne spadne sa njih. Višak brašna će stvarati grudvice prilikom prženja, zato šnicle dobro protresite prije nego što ih spustite u tiganj. Šnicle smjestite u poseban tanjir. Ostaje Vam još samo da ih ispržite.

### Prženje šnicli

Sipajte ulje u tiganj i zagrijavajte ga na jakoj vatri dok ne osjetite miris ulja. Polako spustite šnicle u tiganj, smanjite temperaturu i pržite ih sa svake strane oko 3 minuta. U toku prženja će brašno lagano nestajati i dobićete crvenu boju šnicli kao na našoj slici. Izvadite šnicle iz tiganja i stavite ih na toplo mjesto. Kada završite sa prženjem posljednje šnicle, prelazite na spremanje sosa od šampinjona. Sos od šampinjona

Ako neki sos savršeno ide uz sva pečenja, ali i jednako savršeno uz grilovano povrće i pečeni krompir onda je to sos od šampinjona.. blagog ukusa, bogatom strukturom i svježinom uljepšaće svaku kombinaciju...

1 glavica luka  
400 g svježih šampinjona  
200 ml neutralne pavlake  
kašičica senfa  
začin i biber i par zrna kima  
30 ml ulja

Glavicu crnog luka treba što sitnije izrezati pa zlatno ispržiti na ulju. Luk staviti u ulje, zajedno grijati na 2/3 maksimalne temperature i posoliti sa samo malo soli kako bi luk brže pustio vodu. Miješati s vremena na vrijeme pazeći da ne zagori.

Šampinjone obrisati kuhinjskim ubrusom ne prati ih kako se ne bi nepotrebno napili vode, pa im razdvojiti nožice i šeširiće, a sa šeširić oguliti opnu, kako bi što manje nadimali. Narezati i nožice i šeširiće na kriške 2 mm debljine.

Dodati narezane šampinjone na izdinstani luk, pa staviti koje zrno kima, kašičicu senfa i sve blago začiniti začinom i biberom. Pri tome imajte na umu da šampinjoni lako kupe so i da ne treba baš da se presole.

Dinstati sve zajedno još nekih 15 min mješajući i pazeći da ne zagore. Kad ispari sva voda koju su šampinjoni pustili, biće količina tužno smanjena.

Skloniti ih sa vatre i naliti neutralnom pavlakom, pa dobro promješati. Servirati prohladeno na sobnoj temperaturi u sosijeri ili preliti preko šnicli...



### Novogodišnja torta

**Sastojci Tijesto:** 18 dkg maslaca, 12 dkg šećera, 18 dkg čokolade za kuhanje, 18 dkg prženih, mljevenih badema, lješnika ili pistača, 9 jaja, 2 kašike prezle ili 50 gr mljevenog keksa, 0,3 dl ruma, 1 vanilin šećer, **Krema:** 5 jaja, 15 dkg šećera u prahu, 1 kašika oštrog brašna, 1 vanilin šećer, 20 dkg čokolade za kuhanje, 10 dkg mljevenih, prženih lješnika, 15 dkg maslaca, 2 dl slatke pavlake, **Glazura:** 12 dkg čokolade, 8 dkg maslaca, 1 žlica ulja

1. Za tijesto ispržite i sameljite bademe, lješnike ili pistače, a prezlu ili keks prelijte rumom i ostavite da stoji nekoliko minuta.
2. Pjenasto izmješajte maslac sa šećerom i vanilin šećerom, dodajte rastopljenu čokoladu (na pari) i neprekidno miješajući jedno po jedno žumance. Zatim smjesi dodajte samljevene bademe i namočenu prezlu ili keks. Na kraju lagano umiješajte čvrsto umučeni snijeg od bjelanaca.
3. Tijesto podijelite u dva dijela, i pecite dio po dio na temperaturi od 170°C, otprilike 25-30 minuta (probajte čačalicom da li je sredina pečena). Pečeno tijesto ohladite i vodoravno prerežite po sredini, tako da ukupno dobijete 4 lista.
4. Za kremu pjenasto izmješajte cijela jaja sa 10 dkg šećera u prahu, brašnom i vanilin šećerom, dodajte rastopljenu čokoladu, a zatim smjesu kuhajte na pari dok se ne počne zgušnjavati. Tada umiješajte pržene, mljevene lješnike. Ohladite kremu, ali ne do kraja.
5. Maslac izmješajte sa preostalim 5 dkg šećera u prahu i dodajte mlakoj kremi, a zatim je ostavite da se ohladi do kraja na sobnoj temperaturi.
6. U ohlađenu kremu lagano umiješajte čvrstoizmučenu slatku pavlaku.
7. Listove torte premažite kremom (po želji ih možete lagano poprskati čokoladnim likerom) i slažite jedan na drugi, istom kremom premažite i stranice torte, a zatim tortu prelijte čokoladnom glazurom.
8. Za glazuru rastopite na pari maslac i čokoladu, maknite s pare i dodajte kašiku ulja, te miješajte dok se malo ne ohladi.
9. Tortu možete dodatno ukrasiti listićima badema, krupno sjeckanim prženim lješnicima ili kremom. Tortu možete pripremiti i dva dana ranije, jer što duže stoji, to je finija. Bolje je ne služiti hladnu iz frižidera, već je ostaviti oko pola sata, do sat vremena da odstoji na sobnoj temperaturi

# UMJERENOST ZDRAVLJE ČUVA

KAKO PROSLAVITI PREDSTOJEĆE BOŽIĆNE I NOVOGODIŠNJE PRAZNIKE, KADA PO TRADICIJI UŽIVAMO U BOGATOJ PONUDI KULINARSKIH SPECIJALITETA I RAZNORAZNIH VRSTA PIĆA, A PRI TOME VODITI RAČUNA DA NE UGROZIMO ZDRAVLJE? O TOME SMO RAZGOVARALI SA DR BILJANOM SAVIĆ, SPECIJALISTOM INTERNE MEDICINE KOJA SE, NA ZADOVOLJSTVNO BROJNIH PACIJENATA NIKŠIĆKE ZDRAVSTVENE USTANOVE „BALANS“ USPJEŠNO BAVI I NUTRICIONIZMOM.



Dr Biljana Savić

Olivera Vulanović

**Bliže se novogodišnji i božićni praznici. Da li se možemo (i moramo) prema prazničnoj trpezi odnositi racionalnije, odnosno, možemo li uživati misleći i na zdravlje?**

Ne možemo reći da je hrana na prazničnim trpezama loša. Naprotiv, kvalitetna je i spremljena s ljubavlju, što je jako važno. Problem je što uzimamo više hrane nego što nam je potrebno. Bitno je imati svijest o količini koju uzimamo, a ako je neko već krenuo sa pretjerivanjem – da to ne ide u nedogled. Treba osluškiivati organizam. Poslije velikih količina hrane umorni smo, pospani. To su signali za najbezazlenije smetnje usljed pretjerivanja, a mogu biti i mnogo ozbiljnije.

**Imate li neki „trik“ – kako odoljeti pretjerivanju?**

Svojim pacijentima savjetujem – svježu salatu uvijek prije obroka! Ako uzmemo salatu na početku, povrće se bolje iskoristi, a nemamo ni potrebu za unosom velike količine hrane, jer je želudac već napunjen. Osim toga, vježbajmo samodisciplinu – ne moramo uvijek da probamo sve što je na stolu, ostavimo nešto i za drugi put ili za nekog drugog!

**Ako pređemo granicu, možemo li drugog, odnosno trećeg prazničkog dana, opet posegnuti za hranom, ovoga puta kao za lijekom?**

U tom slučaju, sljedećih dana moramo redukovati ishranu, naravno i alkoholna pića i industrijske sokove koji su puni šećera, vještačkih boja i aroma. Opredijelimo se za salate, voće, više tečnosti kao što su voda, sa i bez limuna, čaj, sokovi od svježe cijedenog voća. Naročito je u tim situacijama bitna fizička aktivnost, makar šetnja na svježem vazduhu, bar pola sata ili četrdeset minuta.

**U razvijenom svijetu postoje i klinike koje se bave liječenjem mnogih bolesti hranom i pomaganjem pacijentima kod kojih konvencionalna medicina ne djeluje. Ima li hrana toliku moć?**

Još su stari Grci govorili: „Ako ne znamo ko je otac bolesti, majka je, sigurno, nepravilna ishrana.“ Ima i druga izreka: „Ono si što jedeš!“ Prema tome, ono što unosimo u organizam, podloga je – ili za zdravlje, ili za bolest. Nije svaki organizam identičan, pa i ne treba svakom ista hrana. Sve ove momente treba uzeti u obzir i prema tome prilagoditi ishranu. Svaki čovjek prepoznaje signale koje mu šalje organizam, tako je i sa hranom. Ne treba insistirati na određenoj vrsti hrane ako to nalažu običaji ili neka propisana pravila, a organizmu ne prija.

**O prednostima organskih proizvoda znamo sve. Da li uzimanje hrane iz vještačkog uzgoja, više koristi ili šteti organizmu?**

Na to pitanje ja nemam odgovor pa ću drugačije postaviti stvari. Mi ovdje još možemo da nabavimo, a, možda i sami da uzgojimo hranu koja je čista. To je danas privilegija. Crna Gora je idealan teren za gajenje organske hrane s tim što treba uputiti i osvijestiti ljude koji se bave ili će se tek baviti proizvodnjom hrane. Džabe je krompir stigao sa Krnova ako je zasut hemijom da bi ga bilo što više!

**U posljednje vrijeme sve se više čuje da je dosadašnji koncept zdrave ishrane baziran na nemasnim proizvodima i žitaricama neispravan, a ponovo se forsiraju mesa, punomasni mliječni proizvodi...**

To su tzv. Paleo i LCHF prehrane koje preporučuju smanjen unos ugljenih hidrata, a više masnoća. Nemam ništa protiv takvog koncepta koji ima sličnosti sa našom tradicionalnom ishranom. Međutim, ne može čovjek koji živi u Švedskoj, u kojoj se najglasnije propagira ovaj vid prehrane, da se hrani isto kao onaj u Africi. Ne moramo ništa u potpunosti isključiti, ako nam zdravstveno stanje to dozvoljava.

Pomenuta vrsta ishrane, praktično, propagira prirodnu hranu. Mliječni proizvodi sa visokim procentom masnoće su mnogo zdraviji od margarina, rafiniranih ulja, majoneza...U one sa niskim procentom masnoće dodaje se šećer da bi im se popravio ukus, što je još gore, tako da su prirodne masnoće nepravedno optužene, pogotovo organske. Industrijska hrana je puna pojačivača ukusa, konzervansa i zaslađivača, što treba zaobilaziti u širokom luku.

**Koji režim ishrane savjetujete?**

Režim ishrane ne treba da bude patnja, jer ona proizvodi stres, a stres je toksin koji šteti organizmu. Treba da nađemo režim koji nam prija, koji nije naporan, u skladu sa podnebljem u kojem živimo, vrstom posla koju obavljamo, zdravstvenim stanjem u kojem se nalazi naš organizam. Pri tome treba voditi računa i o željama i ukusima, sve se mora uskladiti. Nije teško, treba se samo malo angažovati.

**Navikli smo na kafu, kao predah u radu i priliku da se podigne energija. Da li je preporučujete i koliko šoljica dnevno?**

Ne isključujem kafu. Manje će škoditi uživanje u jednoj, do dvije šoljice kafe na dan, što bi bila neka mjera, nego suzdržavanje i patnja bez nje. Zato, popijte do dvije šoljice dnevno i – uživajte! Umjesto viška kafe, za podizanje energije, imamo svježe voće, čajeve, vodu sa limunom...

# Božićni običaji

Pripremila: Olivera Vulanović

## SIMBOLI BADNJE VEČERI I BOŽIĆA

**Slama** u domovima je simbol jaslji u Vitlejemskoj pećini u koje je po rođenju položen Hrist

**Novčići** u slami simbolizuju zlato kojim je darivan Isus.

**Orasi** u slami i u uglovima sobe znače da Bog vlada nad sve četiri strane svijeta.

**Kadenje kuće** je simbol smirne i tamjana kojima je takođe, na rođenju, darivan Hristos.

**Badnjak** (mladi cer ili hrast) predstavlja grane kojima je založena vatra po Isusovom rođenju. To je i simbol **Isusa Hrista** koji je u naponu svoje snage, raskinuo lance ropstva i grijeha, prepородio čovjeka i u njemu razbuktao plamen ljubavi prema dobru, vrlini, prema Bogu.

## BADNJI DAN I BOŽIĆ KOD PRAVOSLAVACA

### Badnji dan

Dan uoči Božića, 6. januara, pravoslavci slave Badnji dan. Rano ujutru se kreće u šumu po badnjak, mlado hrastovo ili cerovo drvo. Donosi se pred kuću i ostavlja kraj ulaznih vrata gdje stoji do večeri. Grijući se oko badnjaka, ukućani se zagrijevaju ljubavlju, iskrenošću i slogom, a njegovom svjetlošću razgone mrak neznanja i praznovjerja.

Uoči Božića slamom se posipa pod u kući, nalik na pećinu vitlejemsku u kojoj se rodio Hristos.

### Badnje veče

Kada padne mrak, domaćin sa sinovima unosi u kuću pecivo, badnjak i slamu. Večera je posna, najčešće se sprema posni pasulj, riba, kao i druga posna jela.

Danas se svi ovi običaji prilagođavaju gradskoj sredini gdje nema ni vatre, ni ognjišta, ni šume.

*Nema dana bez očinjeg vida,  
Niti prave slave bez Božića!*

Petar II Petrović Njegoš

### Božić

Božić je najradosniji praznik kod pravoslavaca. Slavi se 7. januara i praznuje tri dana. Ljudi se pozdravljaju: "Hristos se rodil", a otpozdravljaju: "Vaistinu se rodil"

Na Božić, rano ujutru, u kuću dolazi specijalni gost, polaznik, što se, obično, dogovori sa domaćinom. Smatra se da će ta osoba cijele naredne godine donositi sreću u kuću.

Rano ujutru, na Božić, domaćica mijesi i peče **pogaču koja se jede uz božićni ručak**. U nju se stavlja zlatni, srebrni, ili običan novčić. Okreće se kao slavski kolač, prelijeva vinom, i potom lomi na onoliko djelova koliko ima ukućana. Po narodnom vjerovanju, onaj ko dobije dio u kome je novčić - biće srećan cijele godine.

Da bi se hrišćani dostojno pripremili za Božić ustanovljen je post od 28. decembra do 6. januara uveče (od 15. novembra do 24. decembra), koji nije tako strog kao uskršnji. On odgovara zimskom, godišnjem odmoru. Božić, ma u koji dan pao, mrsni je dan.

**Običaji i obredi kojima se u pravoslavnom svijetu obilježava uspomena na dan rođenja Isusa Hrista razlikuju se od zemlje do zemlje, a svaki narod je unio sopstvenu tradiciju u proslavljanje praznika.**

## RUSIJA

Tradicionalni ruski Božić slavi se moleći čak 39 dana, do 6. januara. Tada počinje večera u 12 sljedova, u čast 12 apostola - riba, supa od cveklike ili boršč, kupus punjen prosom, kuvano sušeno voće, itd.

Babuška je tradicionalni božićni lik koji dijeli darove djeci. Njezino ime u prevodu znači baka, a legenda govori da je odbila da posjeti Isusa sa mudracem zbog hladnog vremena. Međutim, zažalila je i krenula za njima sa punom korpom darova. Nikad nije pronašla Isusa, zato posjećuje svaku kuću i dobroj djeci ostavlja igračke.

Vjeruju da ih daruje i Sjeguroška ili Snježna žena, kao i Djed Mraz kojeg nazivaju Tatica Mraz, a njega ne prate irvasi već djevojčica (pahuljica) i dječak (Nova godina).



## GRUZIJA

U Gruziji se na Badnje večere čeka da sat otuku 12 puta, a zatim počinje večera uz tradicionalno gruzijsko vino.

## GRČKA

Grčka je prešla na novi kalendar, osim grčkih starokalendaraca koji slave po Julijanskom kalendaru.

Za večeru koja se priprema za Badnje večere karakterističan je «Hristov hljeb» "hristopsomo", u obliku velikih vekni različitih oblika, na čijim korama su dekoracije koje obično predstavljaju poslove kojim se porodica bavi.

Za razliku od većine drugih pravoslavnih zemalja, u Grčkoj se za večeru na Badnje večere služi meso i to jagnjetina i prasetina.

## Porijeklo Djeda Mraza

Holandski doseljenici u Americi, koji su osnovali Njujork sa sobom su donijeli i legendu o starcu (sv. Nikola) koji nosi djeci poklone. Starac je još u Holandiji dobio ime Sinterklass, ali je vremenom postao Santa Klaus, odnosno, Djed Mraz, a kod pravoslavaca Božić Bata, koji je bio neprikosnoven do tridesetih godina prošlog vijeka.

Djed Mraz je konačni izgled dobio zahvaljujući reklamnoj ideji Koka-kole koja ga je ofarbala u crveno 1931. godine. Ova kompanija je osmislila praznične reklamne kampanje čiji je glavni junak bio simpatični djeda rumenih obraza i duge bijele brade u crveno bijelim bojama koka-kole.

## KATOLIČKI BOŽIĆ

### VELIKA BRITANIJA

U Velikoj Britaniji se na Badnji dan čarape viješaju na ivice od kreveta, ili na dimnjak, gdje Djed Mraz ostavlja darove.

Božić, 25. decembar, započinje otvaranjem darova, zatim ručkom nakon kojeg se na televiziji prati govor kraljevske porodice. Popodne se posjećuju komšije i rodbina.

Velika Britanija je bila prva država koja je kao božićni ukras počela koristiti imelu. Vjenčićima imele ukrašena su vrata i domovi, a svako ko se zatekne ispod vijenca može biti poljubljen ili nekoga poljubiti.

### FRANCUSKA

U Francuskoj, djeca ostavljaju svoje cipele pokraj kamina kako bi im u njima Djed Mraz ostavio darove. Na sjeveru Francuske djeca se daruju 6. decembra, na dan Sv. Nikole umjesto na Božić. Odrasli se međusobno daruju na Novu godinu.

Nakon večere, kada porodica odlazi u krevet, hranu ostavljaju na stolu u slučaju da se pojavi Djevoja Marija.

Božićna jelka je proizvod Francuza. Prva jelka zasvijetlila je u pokrajini Alzas, početkom 17. vijeka, a 1840. godine, vojvotkinja od Orleansa prenijela je božićno drveće u Pariz.

### ITALIJA

U Italiji, Božićno vrijeme traje tri sedmice, a počinje 8 dana prije Božića, poznato kao „devetnica“.

Na Božić, u podne, papa daje blagoslov svima koji se okupe na Vatikanskom trgu.

Badnja večera naziva se *cenone* a poslužuje se tradicionalno jelo od jegulje. Glavno jelo Božićnog ručka je kuvani ili pečeni pijetao. Darovi se izvlače iz tzv. ume sudbine u kojoj se uvijek nalazi jedan dar za svakog.

### ŠVEDSKA

Za Badnje večere se priprema poznati švedski sto, poslužuje se božićna šunka, svinjske nožice, sušeni bakalar.

Na Božić, proslava počinje doručkom, kašom od riže sa cimetom. Tačno u 15 sati porodica se okuplja ispred televizora i zajedno gledaju crtane filmove, i to Paju Patka. Ovo je tradicija koja traje još od 60-ih godina prošlog vijeka.

Šveđani kao i ostali narodi danas očekuju Djeda Mraza, međutim njihova stara legenda kaže da darove donosi božićna koza koju je navodno koristio Tor, stari bog, za prevoz.

## JAPAN

Samo jedan odstotak Japanaca vjeruje u Hrista, ali većina ukrašava svoje kuće i pro-davnice, a u posljednje vrijeme sve više je onih koji slave Božić. Japanci, zapravo, uživaju u darovanju.

Djed Mraz je budistički sveštenik koji u svaku kuću donosi darove. Vjeruju da oči ima i na stražnjoj strani glave pa se djeca trude da budu dobra.

U Japanu Božić nije porodični praznik već se oni trude da taj dan provedu čineći dobra djela za ostale, pogotovo za bolesnike u bolnicama.



## AUSTRALIJA

Božić u Australiji se slavi ljeti, Djed Mraz dolazi na dasci za surfovanje, a božićne večere često se održavaju na plaži, ili kao piknik. Ukoliko ostaju kući, vesele se uz bazen ili igrajući kriket.

## SAD

Božićni običaji se razlikuju i u saveznm državama Amerike.

Aljaska – djeca od vrata do vrata nose zvijezdu na drvenom štapu i pjevaju božićne pjesme. Vrata su često ukrašena ananasima.

Vašington – veliko ukrašeno drveće puno lampica pali predsjednik pritiskom na dugme.

Nju Orleans – ulicama paradira ogromni vo sa rogova ukrašenim božićnom dekoracijom i crvenim vrpčama.

Arizona – zadržao se meksički običaj *Las Posadas*. Igra traženja smještaja za Mariju i Josifa. Porodice posjećuju jedna drugu i igraju u maloj „skaski“ pregledajući jasllice postavljene u kući.

Havaji – Božić počinje dolaskom broda sa božićnim drvčima, istim brodom dolazi i Djed Mraz.

Kalifornija – Djed Mraz dolazi na dasci za surfovanje.

Kolorado – ogromna zvijezda postavlja se na vrh planine pa se vidi kilometrima kako svijetli.

Filadelfija – cijelodnevna zabava sa bendovima i plesačima

## JEVREJI

U vrijeme kada hrišćani slave Božić, Jevreji slave Hanuku, Svečanost svijetla. Svečanost traje osam dana i mnoge jevrejske porodice svaki dan pale jednu svijeću osmokrakog svijećnjaka, menore, čime obilježavaju ponovno posvećenje hrama u Jeruzalemu.

