Oluja je pričinila ogromnu materijalnu štetu

sa sigurnošću da kaže da li će osiguranje u potpunosti pokriti štetu.

Prema mišljenju predsednika kluba, za Centar bi bilo izuzetno važno da sanacija počne što pre, da se ne desi da se uđe u vreme godišnjih odmora.

U tom slučaju, ako radovi budu povereni velikoj građevinskoj firmi, rizikuje se da budu odloženi i do kraja januara.

- Mi uglavnom živimo od izdavanja sala. Takođe, negujemo sport i gledamo da imamo što više sportskih klubova kako bi što više ljudi dolazilo u Centar. Zatim gledamo da to budu uglavnom srpski sportski klubovi, a onda, ako nemamo dovoljan broj naših članova, svi ostali su dobro došli - ističe predsednik SSC Goran Nikolić.

T. OSTOJIĆ

Ulaz samo za vakcinisane

Na pitanje koje planirane aktivnosti ima SSC u narednom periodu, predsednik Nikolić kaže da aktuelna situacija utiče na sve.

- Teško je to sada odlučiti zbog trenutnog stanja oko vakcinacije, koja baš i nije popularna u našoj zajednici. Mnogi ne dolaze u Centar jer ne žele da se vakcinišu. Naime, morali smo da postupimo kako je objavljeno na sajtu premijera Viktorije, a to je da mora da se poštuju propisi i da nevakcinisani ne mogu da dođu, te da je to njihova lična odgovornost. Bili smo u obavezi i da registrujemo QR kod, da ga postavimo na ulaz, kao i knjigu za upisivanje za one koji nemaju mobilni telefon. Takođe, postavljen je i plakat da mogu da uđu samo vakcinisani članovi, dok nevakcinisani ne mogu i zato moraju da sačekaju svoju decu napolju - objašnjava Nikolić.

m²ilan

PIŠE: Milan VLAŠIĆ

ELIMINACIJA PROBLEMA (TREĆI DEO)

Brza rešenja za loše raspoloženje

Ako se desi da se osećate loše, a da ne znate zbog čega, imajte pri ruci ovaj tekst i testirajte ova brza rešenja za sve probleme.

Ako znate zbog čega je nastalo loše raspoloženje, depresija, glavobolja, svakako nastojte da što pre otklonite uzroke, ali budite oprezni da dobro procenite šta je uzrok, a šta posledica.

Mnogo ljudi se žali na glavobolju, migrenu ili slično. Uglavnom posežu za tabletama, načinima otklanjanja simptoma, ali trajna rešenja su u iskrenom definisanju i otklanjanju stvarnih uzroka.

Ovo je dosta teško jer mnogi ne žele da se suoče s istinom, da im je permanentno loše raspoloženje, glavobolja, migrena i slično u stvari način da im telo kaže da ne rade posao koji vole, da su u toksičnom odnosu ili braku, da su okruženi svakakvim ljudima.

Telo je definitivno emocionalni filter i tu moramo voditi računa da ne pobrkamo simptome sa uzrocima.

■ Svaka hronična situacija zahteva promenu životnog stila

Životni stil

Svaka hronična situacija zahteva promenu životnog stila. Ta promena ne mora nužno biti komforna, ali ako se ne osećajte dobro, menjajte svoj životni stil, posao, stan, kuću, grad, državu, kontinent.

Ako se ne osećamo dobro, ne vredi nam imovina, automobili, deonice, društveni status. Na kraju krajeva, može bolnički krevet biti i od zlata, ali on je ipak samo - bolnički krevet.

Potrudite se da ustanete u bukvalnom, ali i u prenesenom značenju. Dosta toga zavisi od nas, možda i sve, ali da ne ulazimo toliko duboko u ovu tematiku ovom prilikom.

Dakle, desi se da se ne osećamo dobro. Evo par ideja kako da to odmah rešimo.

Tehnika disanja

Iako ima mnogo tehnika disanja, predlažem da uradite sledeće. Brojite lagano do 7, dakle nekih pet sekundi dok udišete vazduh po mogućnosti kroz nos. Potom isto tako brojite do 7 dok zadržavate vazduh u sebi. Onda neka vam i izdah, ovoga puta kroz usta, traje 5 sekundi.

Potom iznova zadržite dah i brojite do 7 (u sebi naravno). Ovaj ciklus 7x7x7x7 ponovite 10 puta. To radite dva do tri puta dnevno, za vreme putovanja avionom na dva sata i garantovano ćete se osećati bolje.

Fizičke aktivnosti

Kad se osećate loše, uradite 10 sklekova, čučnjeva, trbušnjaka, šta već možete. Ako vam je zgodno da trčite ili brzo hodate, to je super.

Nemoguće da ste se umorili od fizičkih aktivnosti i da se osećate loše. Jedno isključuje drugo.

Rizikujući da se možda ponavljam moram vas podsetiti da nema fizičkog radnika koji je mrzovoljan, a ni sportiste, sem ako ne igra tenis protiv Novaka.

Kućni ljubimci

Ma kako umorni ili mrzovoljni da smo, kad počnemo da se igramo sa svojim kućnim ljubimcem, nemoguće je da se naše raspoloženje ne promeni. Neki ljubimci naprosto eliminišu lošu energiju.

Na kraju krajeva, kažu da je Bog poslao kućne ljubimce da nas uče bezuslovnoj ljubavi.

Zapišite dobro i loše

Kad se osećate loše, odmah napišite 10 stvari koje vas nerviraju. Budite specifični i iskreni. Naravno, pazite da vas ne vide oni koji bi mogli biti na listi. Tu listu zapalite ili, ako to nije praktično, iscepajte i bacite.

Nakon toga uzmite drugi papir i na njega napišite 10 stvari koje volite, a koje imaju veze s vama. Tu možete napisati sve one koji nisu bili na prethodnoj listi, sve ono što vas čini srećnim i šta volite. Što nikada ni za koje pare ne biste prodali. Tu listu sačuvajte i čitajte je nekoliko puta dnevno. Budite ubeđeni da ćete se osećati mnogo bolje posle obe ove liste.

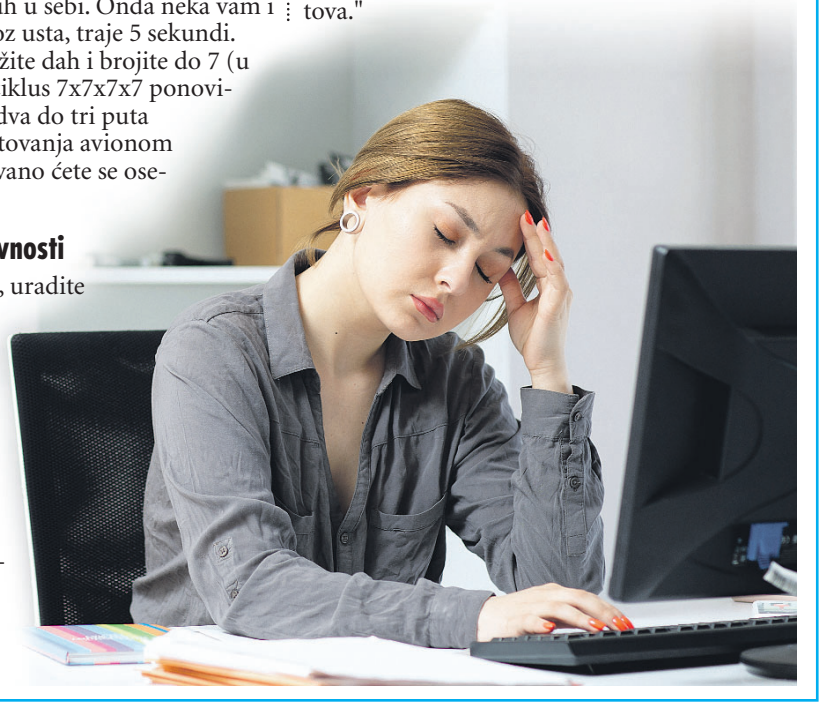
Dečak i berberin

Dečak ulazi u berbernicu, a berberin šapne mušteriji: "Ovo je najgluplji dečak na svetu. Sad ću vam dokazati."

Brica u levu ruku uzme novčanicu od 10 evra, u desnu dve kovanice od po jednog evra, a zatim pozove dečaka i pita ga: "Koju želiš?" Dečak uzme kovanice i izađe.

"Šta sam vam rekao", kaže berberin te doda: "Taj mali nikada neće naučiti."

Kasnije, mušterija napusti berbernicu i ugleda dečaka kako izlazi iz prodavnice sa sladoledom.

"Hej, mali, zašto si uzeo kovanice, a ne novčanicu?", upita ga.

Dečak zadovoljno odgovori: "Zato što će onog dana kad uzmem 10 evra, igra biti gotova."