



## Удружење „Тате и деца“ улепшало Космајску идилу

Јулијанска нова година

**Зашто је дочекујемо 13. јануара?**

страница 2

Лепа и корисна акција

**Удружење „Тате и деца“  
улепшало Космајску идилу**

страница 3

**Саопштење Зелено-левог  
фронта о стању у ЈКП  
Младеновац и одговор  
директора Бојана Станојевића**

страница 3

Агенција за безбедност саобраћаја

**На путевима, ускоро, радари**

страница 5

Пишу стручњаци ПССС Младеновац

**Поступак правилне  
садње воћа**

страница 5

У корак са временом

**Мој ChatGPT-5 и ја /5**

**Поништен брак због ChatGPT-а!**

страница 6

Спорт: Одбојка, Прва лига Србије

**Смедеревци били бољи**

страница 6

## Јулијанска Нова година Зашто је Срби дочекују 13. јануара?

Јулијанска Нова година, познатија је код Срба као Православна или Српска нова година али и Мали Божић. Овај празник се „дочекује” 13. на 14. јануар по грегоријанском календару сваке године, а тог датума је 1. јануар по јулијанском календару. Нова година по јулијанском календару свечано се дочекује широм Србије. Многи грађани је традиционално дочекују у својим домовима и пригодну српску трпезу, а слави се и на трговима, у ресторанима, кафићима и клубовима.

Православна Нова је у Београду ове године обележена молебном у Храму Светог Саве, који је служен пред поноћ, као и у Београду на води ватрометом, игром дрона и ласерским ефектима.

### Када су Срби почели да славе Јулијанску нову годину?

Тачан датум када су Срби почели да славе јулијанску Нову годину је немогуће одредити, али овај празник добија на значају после Првог, а нарочито после Другог светског рата. Иако није била званично забрањена, за време комунистичке власти није било организованих јавних дочека. До размимоилажења две Нове године долази због реформе јулијанског и настанка грегоријанског календара, 1582. године. Упркос дуготрајном отпору претежно православног земаља, Краљевина Срба, Хрвата и Словенаца је 1919. године законом изједначила два календара, али Српска православна црква није. Иако се у данашње време радо дочекује по градским трговима и угоститељским објектима, Српска нова година, за разлику од оне друге, није државни празник и нерадан дан.

### Ваља се унети нешто ново да би кућа напредовала

Православна Нова година назива се још и Мали Божић, а поклапа се и са црквеним празницима Обрезање Господа Исуса Христа и крсном славом Свети Василије Велики, па је називамо још и Василица. Тог дана једе се глава божићне печенице - најчешће глава јагњета или прасета, а домаћице месе новогодишњу чесницу, „василицу” у коју у неким крајевима Србије стављају новчић или дукат, истоветно као што се чини са божићном чесницом. Црква испраћа стару и дочекује нову годину на духовни начин, молитвама и богослужењима, али и благосиља све присутне прославе, подсећајући да се у бројним црквеним домовима обележава овај значајан празник. Тога дана у неким крајевима Србије спаљују се остаци бадњака, а поред „василице” месе се и крофне и проје у које се такође у неким крајевима ставља новчић. Такође, верује се да, поред богате трпезе, на овај дан у кућу треба унети неку нову ствар, купљену тог дана, како би кућа и укућани током целе године имали напретка.

### Где се слави Јулијанска нова година?

Иако је у Србији устаљен назив Српска нова година, у различитим крајевима Европе позната је као јулијанска, стара или православна Нова година. Иако није званична Нова година, она се слави у Србији, Босни и Херцеговини, Републици Српској, Црној Гори, Северној Македонији, православним деловима Хрватске. Слави је и православно становништво у Русији, Белорусији, Украјини, Јерменији, Грузији, Молдавији. Традиција прославе јулијанске Нове године постоји и у неким немачким кантонима у Швајцарској, као и у неким деловима Шкотске.

(М.А./ЕУправо зајо)

## Стручњаци за сан откривају

## Да ли нам „скандинавски метод спавања” заиста може помоћи да заспимо?



### Зимска ноћ.

Док снежне пахуље падају са неба, прекривајући град белом слојем покривача, град полако тоне у сан. Међутим, многи уместо да лагано склапају капке, преврћу се у кревету. Несаница, непријатељ многих - не бира ни пол, ни старосну доб, већ се прикраде када најмање очекујемо. Ако томе додамо да поред себе имамо и партнера ког мучи исти проблем и који се преврће и повлачи прекривач, док се концентришемо да смиримо своје мисли, проблем постаје дупло тежи. Ових дана, на друштвеним мрежама се појавило наводно решење - "скандинавски метод спавања".

### Шта је скандинавски метод спавања?

У питању није метода са много студија иза себе, али наводно обећава бољи сан када су парови у питању - и подразумева да они не спавају у истом кревету или макар да деле исти прекривач током ноћи. Замислите: уместо једног великог прекривача, два засебна. Један танак и прозрачан, за онога ко не воли да му је топло током ноћи, и други, тежак и вунен, за онога ко највише воли да је ушущан топлином и мекоћом. У тој раздвојености можда лежи парадокс, јер нема више нежељених борби око тога ко се покрио, а ко открио, ко је повукао ћошак превише, а ко је остао ван микрокосмоса заједништва док остатак света тоне у сан.

Стручњаци за сан проф Фатима Јакут, Данијела Вилсон и Нисрин Ауира са Универзитета Sanšajn Koust, тврде да управо смањење броја ситних, али честих буђења доводе до дубљих фаза сна. Сваки пут када партнер мало повуче покривач или се окрене, може изазвати микро-буђење које оставља траг на квалитет истога. Са два покривача, та саботажа се своди на минимум. Мозак добија више времена да уђе у дубоке и РЕМ фазе сна.

### Који још фактори утичу на добар сан?

Скандинавци такође, препоручују да спаваћа соба буде што тамнија и хладнија, јер то помаже у регулацији унутрашње телесне температуре која је кључна за добар сан. Нижа температура може помоћи телу да уђе у фазу дубоког сна. Битна је и рутина спавања, а редовно усклађивање времена када идете на спавање и кад се будите је кључно. Доследност помаже телу да се „синхронизује” са природним циркадијанским ритмовима, односно 24-часовним циклусима спавања и буђења. Уколико додате и активности које смањују стрес пред спавање, попут медитације, читања књига, или лагане музике, шансе да заспите брзо и дубоко су још веће.

Иако постоје научна истраживања која подржавају многе аспекте ове методе, важно је напоменути да се реакције на промене у окружењу за спавање могу разликовати међу појединцима. Неки људи можда неће приметити велике промене у квалитету сна чак и након примене ових стратегија. У сваком случају, као и код сваког приступа побољшању здравља, најбоље је тестирати шта функционише за вас, јер фактори попут стреса, менталног здравља, и генетске предиспозиције играју значајну улогу у спавању.

Извор: *The Conversation*

Леја и корисна акција

## Удружење „Тате и деца“ улепшало Космајску идилу



У недељу, 11. јануара, на Космају је одржано још једно дружење у организацији удружења „Тате и деца“, које је окупило више од 100 учесника. Овом приликом окупио се велики број породица, не само из Младеновца, већ и из Београда, Сопота, Смедерева и других градова, што још једном потврђује ширину и препознатљивост ових окупљања. Овог пута, поред очева и деце, у активностима су учествовале и мајке, што је догађају дало изразито породичну атмосферу. Учесници су дан провели на снегу уз санкање, клискање и игру, док су се у паузама кували чај и вино, стварајући топлу и опуштену атмосферу упркос хладном зимском дану. Посебно је било уочљиво активно учешће родитеља који су заједно са децом били део свих активности. Удружење „Тате и деца“ током године организује више десетина дружења и активности у природи, са циљем јачања породичних односа, а посебно улоге оца у одрастању детета, и квалитетног заједничког времена родитеља и деце.

Извор: Младеновац живео

## Саопштење за јавност

Јавно комунално предузеће које врши дистрибуцију воде има законску обавезу да обезбеди снабдевање грађана водом и у ванредним ситуацијама, укључујући хаварије, прекиде и друге непредвиђене околности. Када редовно снабдевање није могуће, ЈКП је дужно да обезбеди алтернативно снабдевање, што у пракси најчешће подразумева цистерне или друге облике испоруке воде.

ФБ статус Бојана Станојевића, директора ЈКП Младеновац, представља отворено вређање грађана и јасан доказ да човек који води јавно предузеће нема ни елементарну свест о функцији коју обавља, ни о одговорности коју та функција носи. У тренутку када грађани појединих делова Младеновца више од 36 сати немају воду, директор ЈКП-а не да не обезбеђује цистерну, већ их јавно понижава и назива „глупим штрокадерима“. Посебно је срамотно правдање да се цистерна не шаље јер је минус. Цистерне се широм Србије користе и у зимским условима, укључујући температуре испод нуле. Уместо хитног поступања у ванредној ситуацији и обезбеђивања минимума услова за живот, Бојан Станојевић бира бахатост, презир и увреде. Недостатак воде није политичко питање, нити ствар личног ега директора. То је питање основног људског достојанства. Човек који то не разуме, а притом се усуђује да јавно вређа грађане који траже воду за пиће, хигијену и елементарне животне потребе, не може и не сме да води јавно предузеће. Одговорност не сноси само Бојан Станојевић, већ и сви који овакво понашање толеришу и држе га на функцији. Захтевамо хитну смену Бојана Станојевића са места директора ЈКП Младеновац због недостојног, бахатог и увредљивог понашања које је неприхватљиво за било ког носиоца јавне функције.

Зелено-леви фронт Младеновац

## Одговор директора ЈКП Младеновац Бојана Станојевића

Младеновац већ дуги низ година нема квалитетну и конструктивну опозицију. И много ми је жао због тога. Када је опозиција боља онда је и власт на неки начин боља. Ми у Младеновцу данас имамо само политичке активисте које већинска и пристојна Србија зове Блокдери због противзаконитих блокада и Штрокадери, зато што играју политички и

људски веома прљаво. Целе прошле године су грубо злоупотребљавали једну велику трагедију за стицање политичких поена, генерално користе и прижељкују да се деси нешто лоше да би то искористили да добију још неки јадан политички поен. Ових дана нападају наше комунално предузеће и раднике ЈКП на челу са директором. Опет су се снашли да злоупотребе велике хаварије које су се десиле због тешких временских услова када смо у кратком року били од дана са сунцем и температуром плус 10 до два дана након тога у минусу 15 степени. Хаварије су се десиле у целој Србији, у целој Европи и широм света.

Код нас су се деца обрадовала због снега и прављења Снешка Белића, а наша блокадерска и штрокадерске опозиција се обрадовала због хаварија на електричној, топловодној и водоводној мрежи. И то, наравно, покушавају да искористе за стицање поменутих јадних политичких поена. Тако су се на удару нашли радници ЈКП Младеновац који се јуначки боре са огромним бројем великих кварова на водоводној мрежи којих је један део једног села остао пар дана без воде. Поред редовних кварова са којима се иначе свакодневно боримо десила су се и додатне две веће хаварије у топловоду и једној приватној фирми. Оба корисника наше воде свакодневно користе огромне количине воде, а сада су имали мало веће хаварије и ту смо изгубили огромну количину воде из целог водоводног система у два дана. То је довело до искакања из система и нашег водовода који је иначе тежак за одржавање због лошег квалитета цеви које су старе и уграђене пре више деценија. Ти радници ЈКП које нападају блокдери/штрокадери су већ данима у снегу, леду, блату и води по 15 сати дневно. Раде све екипе сваки дан у пуном каоцитету да би што пре решили проблеме и да би свим грађанима, па и тим блокадерима/штрокадерима било боље. Уместо да им се због тога укаже поштовање, неко злонамеран их напада. Међутим, огроман број људи у Младеновцу зна то да цени и поштује па блокадери/штрокадери само себи праве штету. У кратком року очекујемо потпуно враћање водоводног система у редовно стање, а мештанима Село Младеновца се захваљујемо на разумевању.

Снежне и ледом оковане дане смо такође дочекали спремни, па су улице и путеву у Младеновцу били најчистији у односу на остале општине чак и по мишљењу највећих критичара у Београду. Поред тога редовно су чишћени тротоари, стазе и степенице у првој зони града. Свакодневно смо посипали со на тротоаре, пешачке стазе испред болнице и дома здравља, код аутобуских стајалишта и по пешачким прелазима. Наравно, дешавало се да и со не помаже на екстремно ниским температурама које су данима трајале.

Осим нашег рада, у сарадњи са грађанима и представницима месних заједница и представника скупштина станара свих зграда поделили смо им бесплатно 10 тона соли у малим џаковима од по 5 килограма. На тај начин је свако требао да обезбеди оне најкритичније делове попут степеништа и стаза поред зграда и кућа као и делова тротоара и улица. Паркинг сервису смо такође дали со да лакше очисте и одржавају паркинг места у граду. У сваком случају, радници ЈКП имају много активности које доприносе бољем окружењу, а то људи често не виде.

Блокадерима бих поручио да се више не баве злоупотребама лоших ситуација и проблема који су саставни део живота и рада него да пробају да буду конструктивнији и коначно да постану друштвено одговорни. Више бих волео да их видим како праве акцију посипања соли на неким критичним местима, да јаве нама кад негде уоче пуцање водоводне цеви, а не да се тиме сладе избацујући фотографије по друштвеним мрежама. Да утичу на грађане да нам град буде чистији и да се смеће баца само на за то предвиђена места. Пошто воле сатима да стоје на улицама и блокирају живот грађана, да пробају уместо тога да некад направе дежурство на неком месту где се редовно стварају дивље депоније, да видимо заједно да ухватимо ко нам то ружи заједничко место за живот и наш вољени град. Да кад се упали депонија да не долазе празних руку да сликају и сладе се несрећом него да неког радника који, у тој ситуацији, проведе сате и сате у машини и у несносном диму да му донесу хладно освежење, да га питају како је и да ли могу они некако да помогну. И да не настављам јер бих овако могао много тога да наведем.

Блокадерима поручујем да се не љутим што траже моју смену јер је то још једна прилика да им покажемо колико су неспособни, лењи и без икаквог програма и идеје, а уједно прилика да забележе још један свој пораз. Грађанима, у овим празничним данима желим све најбоље и све најлепше у овој 2026. години, да пружимо подршку једни другима, да сви будемо вреднији и одговорнији по питању комуналног реда и да на тај начин лакше и боље решавамо све проблеме на корист свих нас који живимо у нашем Младеновцу.

# Акција Агенције за безбедност саобраћаја На путевима, ускоро, нови радар

Србија се спрема за револуцију у контроли саобраћаја, јер Агенција за безбедност саобраћаја (АБС) и Управа саобраћајне полиције (МУП) увелико раде на постављању нове генерације мобилних и стационарних радара који ће драстично променити начин кажњавања возача. Новина је у томе што ће ови радар, како се најављује, осим стандардног мерења прекорачења брзине, аутоматски бележити још два кључна прекршаја: коришћење мобилних телефона у војњи и некоришћење сигурносног појаса. Кључни детаљ, који је за медије потврдио помоћник директора АБС-а Вељко Ђурчић, јесте да полицајац неће морати да буде присутан на лицу места. Мобилни радар ће моћи да се премештају, што значи да возачи неће знати тачну локацију надзора. „Казне ће стићи и без присуства полиције! Апелујем на све учеснике у саобраћају – поштујте прописе због своје безбедности“, изјавио је директор АБС-а Бранко Стаматовић, потврђујући да су уређаји већ набављени и да се скоро пуштање у рад очекује. Ово појачавање надзора долази као директан одговор на забрињавајуће статистике. Од почетка 2025. године, на путевима Србије живот је изгубило 390 особа, док је 15.320 повређено у саобраћајним незгодама. АБС најављује нулту толеранцију према бахатости. Директор Стаматовић је најавио и залагање за промену закона која би подразумевала знатно веће новчане казне, нарочито за бахате возаче под дејством алкохола. „Наша мисија је јасна – нулта толеранција према бахатости и несавесности и знатно веће казне за саобраћајне прекршаје“, закључио је Стаматовић. Стручњак за безбедност у саобраћају Милан Божовић каже да је ипак потребно време да се обраде информације о учињеном прекршају. „Када оперативци обраде податке о учињеном прекршају треба да се пошаље допис власнику возила јер радар не препознају лице возача. Након тога власник треба да се изјасни ко је управљао возилом“, рекао је. Како је навео, тек након тога може да се шаље казна ономе ко је направио прекршај. „Може да се деси да се прекршај направи током зимских месеци, а да казна стигне током летњих, а све најкасније мора да се заврши у року од две године да не би застарело“, рекао је Божовић.

Навео је да у Европи возачи који направе прекршај врло брзо буду обавештени да им је написана казна. „Возачи у Европи који начине прекршај па тог дана изађу са територије Европске уније на граници неће бити упозорени да имају казну. Међутим, када се буду враћали у Европску унију, односно после неколико дана, на граници ће бити обавештени да су направили саобраћајни прекршај“, објаснио је Божовић.

Агенција за безбедност саобраћаја Републике Србије

## Мозгалица за возаче



Мозгалица - полицајац  
Редослед проласка возила кроз раскрсницу је 1, 2, 3.  
Ситуација је иста као када би за возила са бројем 1, 2 и 3-  
улазе у раскрсницу из правца у коме су окренуте гледи од-  
носно леђа полицајца, ситуација је иста као да имају  
упаљено првено светло на semaфору. Аутомобили који нису  
обележени бројевима морају да се померају из правца у коме су окренуте гледи од  
у коме су окренуте гледи односно леђа саобраћајца.

## Савети возачима За 5 минута очистите аутомобил од леда

Током зимских дана живот возача доста је компликованији. Потребно је боље се организовати, кренути неколико минута раније, јер је потребно пре војње одледити стакла, очистити снег који је нападао и тек онда се може кренути безбедно у војњу. Снег који је нападао на стакла није тешко очистити уколико није смрзнут, па је то често и најлакши део посла. Ипак, када смрзне због ниских температура и када се лед ухвати на шофершајбну и остала стакла то већ може да одузме доста времена, које ујутру обично немате... Осим тога, брисачи могу да се оштете уколико се смрзну и залепе за стакло, а поливање стакла врућом водом може да изазове пуцање, па је потребно бити максимално опрезан. Управо због тога вам доносимо трикове који ће вам помоћи да једноставно и лако очистите ауто од снега и леда, али и да спречите да вам се залепе стакла, браве или

врата аутомобила. Заштитите шофершајбну штитницима за стакла Фолије које се користе лети као заштита од сунца имају веома ефикасну улогу и када је зима у питању. Током зиме многи заштиту стављају с унутрашње стране стакла, а када су зима и снег у питању исто их можете користити али са спољне стране. Поставите их, причврстите тако што ћете део убаци у ауто, па затворити врата. Ујутру само лагано скинете заштиту, а са њом и сав снег. Осим што ће помоћи да се брже решите снега, такође ће спречити и да вам залепи стакло. За залеђења стакла раствор воде и алкохола Уколико већ нисте заштитили стакла, а желите да што пре уклоните лед са шофершајбне направите раствор воде и алкохола 70 % у размери 2дл воде и 1дл апотекарског алкохола. Сипајте у прскалицу и распршите по стаклу, а потом укључите грејање у ауто и укључите дување у стакло. После пар секунди укључите брисаче и гледајте како се лед топи са стакала. Чарапе на брисаче Најједноставнији начин да заштите брисаче од леда и ниских температура и спречите да се смрзну јесте да нађете пар старих

чарапа и да их навучете на метлице брисача. Тиме се они неће смрзнути и неће залепити за стакло. Пре него што покренете брисаче склоните чарапе. Да браве и врата не залепе - глицерин. Пре него што почне зима и температуре оду у минус потребно је да припремите свој аутомобил. Да бисте спречили да вам залепи брава на колима у рупу где иде кључ укапајте мало глицерина, који се може купити у свакој апотеци. Њиме такође можете да намажете гуму на вратима и тиме спречите да се услед ниских температура залепе врата и да не можете да их отворите ујутру. Спречите магљење стакла с унутрашње стране - пена за бријање. Магљење стакла често зна да буде проблем возачима, нарочито онима који возе старије типове аутомобила. Када се стакла замагле све што треба да урадите јесте да мало пене за бријање ставите на памучну крпу и да тиме истрљате стакло са унутрашње стране. Тиме ћете спречити да се влага акумулира на стаклу и нећете имати проблем с тим да вам у сред војње замагле стакла.

Ж. М.

Савешти: Пишу сѝручњаѝи ПССС Младеноваѝ

## Поступак правилне садње воћа

**Припрема корена за садњу и дезинфекција садница:** Корен се за садњу припрема тако што му се све дебеле жиле прекрате, као и оштећене жиле, док се централне скроз уклоне. Жиле не треба претерано прекраћивати, већ их треба остављати да буду дуже, стим да дебеле на крајевима имају чист пресек маказама. Пожељно је да се након тога коренов систем освежи потапањем у кашасти раствор воде, земље и говеђег згорелог стајњака, у односу 1:1:1. У тај раствор жиле стоје 12-24 часова, а у њега се може додати и дезинфекционо средство.

Добре резултате је дало и потапање у раствор фитохормона, нафтилсирћетне и индолбутерне киселине у концентрацији 0,03-0,05%. У овом раствору жиле остају око 10-ак часова. Саднице се пре садње истретирају раствором бакра, купајући их потпуно. Треба окупати и корен, који је пре тога орезан.

**Садња:** Након што смо прописно обавили све радње, приступамо садњи. Из трапа, земље, треба извадити само онај број садница који се тај дан може посадити. Најбоље је саднице ставити поред рупа и одмах кренути са сањом. У јаму или рупу се прво врати земља са прве гомиле коју смо одвајали, тј. површински слој земље. Ову земљу можемо помешати са прегорелим стајским ђубривом, при чему никако не треба ставити превише стајског ђубрива на дно рупе, зато што оно може блокирати доток воде из дубљих слојева земље током топлог лета. Зато, ако стављамо и стајњак, на крају треба додати мало чисте земље без стајског ђубрива.

Жиле никако не смеју бити у директном додиру са ђубривом. Посебну пажњу посветити и дубини садње. Место калемљења треба да буде око 10-ак цм изнад земље, никако под земљом, јер тако долази до ожиљавања места калемљења, што може бити неопростиво. Не треба садити ни превише плитко, како неби дошло до измрзавања.



Најбоље је да се не праве грешке ако се још увек види траг на садницама до које дубине су оне биле посађене у расаднику.

Садница се увек ставља на мало направљено брдашце у рупи, а мало поред ње се побада колац. Он треба да је импрегниран у 3% раствору плавог камена, тако да издржи што више година без труљења. Накнадно укуцавање и убацивање колца након садње оставља нежељене последице, јер може доћи до оштећења кореновог система. Потом се са остатком прве гомиле ашовом натрпава садница. Чим се корен добро покрије, садница се држи усправно, а око ње се земља добро нагази. Затим се дода шака вештачког ђубрива. Онда се редом додаје мало земље, мало се нагази, у 2-3 наврата.

При крају јаме или рупе додаје се земља која је била на дну при копању. Ако је она много тврда, онда се уместо ње додаје површинска земља из околине. Стајско ђубриво се може стављати и на врху рупе, стим да се навуче земља преко њега. Саднице се могу привезивати за колац дебелим канапом, у облику осмице.

**Орезивање садница:** Саднице се на пролеће прекраћују на висину која је у складу са планираним формирањем круне и узгојног облика.

*Дил. инѝ. Љиљана Гвоздић, ПССС Београд*

## За жене које имају висок крвни притисак

Будући да висок крвни притисак често нема јасне симптоме, многе жене са овим проблемом остају недијагностиковане. Висок крвни притисак, често називан и „тихи убица“, погађа готово половину жена и представља кључни фактор ризика за озбиљна стања попут срчаних болести, можданог удара и деменције. Будући да често нема јасне симптоме, многе жене са овим проблемом остају недијагностиковане. Важно је нагласити да ово стање погађа жене свих узраста, а ризик се посебно повећава током трудноће и након менопаузе. Код жена ризик од болести срца повезаних са хипертензијом нагло расте након менопаузе одржавање контролисаног крвног притиска смањује ризик од можданог удара, срчаног удара, срчане слабости и дуготрајног оштећења органа. Бројне животне навике, од исхране до вежбања, доказано снижавају

крвни притисак и смањују ризик од кардиоваскуларних болести. Ови савети су кључни ако вам је недавно дијагностикован висок притисак, али и ако желите превентивно да делуете за будућност. Издвајамо пет кључних ствари које свака жена може да учини за бољи крвни притисак.

**Мерите крвни притисак код куће:** За све који имају повишен крвни притисак или факторе ризика, редовно мерење код куће је изузетно важно. На тај начин добија се прецизнији увид у стање него током једне посете лекару. Ваш лекар може вас упутити како правилно да мерите притисак и шта добијене вредности значе. Нормалним се сматра притисак испод 120/80 ммХг. Важно је запамтити да кућна мерења не могу да замене редовне лекарске прегледе.

**Редовно вежбајте:** Физичка активност требало би да постане приоритет. Препоручује се најмање 150 минута умерене или 75 минута интензивне физичке активности недељно. Пронађите актив-

ност у којој уживате, било да је то ходање, возња бицикла, пливање или трчање. Уз то, не заборавите на тренинг снаге и очување мишићне масе. Тренинг снаге може значајно да снизи крвни притисак. Најбољи резултати примећени су код особа које су вежбале умереним или високим интензитетом најмање два пута недељно током осам или више недеља. **За здраво за срце:** Исхрана богата поврћем, воћем, махунаркама, интегралним житарицама, орашастим плодовима и здравим мастима попут маслиновог уља природно снижава крвни притисак тако што побољшава функцију крвних судова и смањује упалу.

Јела у ресторанима, паковане грицкалице, месне прерађевине и конзервисане супе препуни су соли и зато мање натријума помаже крвним судовима да се опусте и смањује задржавање течности, што снижава крвни притисак.

*Мрпћ Биљана Мушавић*

Одбојка: Прва лига Србије

Младеновац - Смедерево Царина 0:3

После добрих утакмица и победа при крају првог дела првенства, одбојкши Младеновца су у првом делу наставка потпуно подбацили и у среду, 14. јануара, убедљиво су поражени на свом терену од екипе Смедерево Царина са 3:0 (19:25, 21:25, 22:25). Овим поразом су знатно умањили шансе да се озбиљније укључе у борбу за пласман међу екипе које имају шансе да се домогну највишег ранга. Прилику за поправни имају већ у недељу, 18. јануара када у Спортском центру, од 19 сати, дочекују екипу Ужица, која се налази при дну табеле.

1	Ribnica	13	11	2	37	13	+24	32
2	Lucky Star	13	10	3	30	17	+13	27
3	Spartak (Lj)	13	9	4	33	19	+14	29
4	Novi Pazar	13	9	4	33	20	+13	28
5	Partizan (B)	13	9	4	30	17	+13	26
6	Mladenovac	13	9	4	32	21	+11	25
7	Smederevo Carina	13	8	5	28	23	+5	23
8	Kosovska Mitrovica	13	6	7	25	27	-2	17
9	Vranje 1093	13	6	7	22	29	-7	17
10	Dunav Volley	13	4	9	17	27	-10	13
11	Sloven	13	3	10	22	34	-12	13
12	Užice	13	3	10	16	33	-17	10
13	Klek Srbijašume	13	3	10	18	34	-16	9
14	Novi Sad	13	1	12	8	37	-29	4

Очекивано, ипак нејријатно „изненађење“

Поскупеле поштанске услуге

Од 1. јануара ове године Пошта Србије примењује нови ценовник поштанских услуга, објаснио је Миодраг Јекић, руководилац сектора за писмоносне и пакетске услуге у Пошти Србије. Цене су увећане у складу са усклађивањем пословања Поште Србије са изменама Закона о поштанским услугама и актима који су донети током претходне године.

Нови ценовник дефинише измене цена у оквиру универзалне поштанске услуге, али и пошिल्ки ван овог опсега, док су одређене допунске услуге такође добиле нову цену. Ове промене су део обавезе Поште Србије да своје пословање и правна акта усклади са важећим законима и стандардима.

„У марту прошле године је донет нови Закон о поштанским услугама. Након тога су донета и одговарајућа подзаконска акта и Пошта Србије је у обавези да усклади своје пословање и своја правна акта са изменама које су наступиле током претходне године.

Из наведеног разлога донели смо нови ценовник поштанских услуга, односно ценовник услуга у оквиру универзалне поштанске услуге и ценовник услуга изван опсега универзалне поштанске услуге. Донели смо и још два нова акта, то су Општи услови о пружању услуга унутар опсега универзалне поштанске услуге и Општи услови о пружању услуга изван опсега универзалне поштанске услуге“, објаснио је Јекић.

Које су нове цене поштанских услуга?

Универзална поштанска услуга је услуга од јавног значаја коју Пошта Србије пружа на територији целе Републике Србије, у оквиру прописаних стандарда квалитета, без дискриминације, под једнаким условима за све и по приступачним ценама. Ценовник универзалне поштанске услуге је промењен за 12,5 одсто.

„У те услуге спадају писмоносне пошिल्ке до 2 кг, пакети до 10 кг у поласку и до 20 кг у доласку из иностранства, спадају поштанске упутнице. Овај ценовник је практично доминантно донео измене цена у оквиру универзалне поштанске услуге - цена писмоносних пошљака и пакета. Ценовници универзалне поштанске услуге су промењени за неких 12,5% - толико је повећано“, додао је Јекић.

У корак са временом

Шта ВИ може, а шта не може



Кад вештачка интелигенција умеша прсте у брак:

Једном холандском пару брак је поништен након што је особа која је водила церемонију користила говор који је генерисао ChatGPT, замишљен као духовит, али који није испунио законске услове, наводи се у судској одлуци. Као последица тога, брак двоје Холанђана избрисан је из Матичне књиге венчаних. Судија је, наиме, утврдио да они заправо нису положили законски прописану заклетву о испуњавању брачних обавеза, што је обавезно према холандском закону.

„Суд разуме да је датум уписан у венчани лист важан за мушкарца и жену, али не може да занемари оно што закон прописује“, наводи се у одлуци, преноси Ројтерс.

Шта се заправо десило?

Пар из холандског града Цвола желео је опуштенију и личнију церемонију венчања, због чега су замолили пријатеља да их венча. Како би припремио говор, он се обратио алату вештачке интелигенције ChatGPT, који му је помогао да састави неформалне завете. Међутим, у том говору није било јасне и изричите изјаве о прихватању законских обавеза које брак подразумева. Како се наводи у судској одлуци, особа која је водила церемонију питала је младенце да ли ће „наставити да једно друго подржавају, задирују и грле, чак и када живот постане тежак“.

Након њиховог пристанка, нису проглашени мужем и женом, већ „помало лудим паром“, што је касније постало један од кључних детаља у судском поступку. Иако су супружници тражили да се првобитни датум венчања призна као правно важјећи, уз образложење да су имали јасну намеру да ступе у брак и да тај датум за њих има посебно емотивно значење, суд је тај захтев одбио. Суд је на крају закључио да изговорени завети не испуњавају законом прописане услове за пуноважну брачну заклетву.

(ЕУправо зато)

Кад се памет изнајмљује, а одговорност заборавља

Случај поништеног брака у Холандији није прича о вештачкој интелигенцији. То је прича о људској лењости прерушеној у модерност и о опасној заблуди да технологија може да замени разумевање. У овој причи ChatGPT није „умешао прсте у брак“. Прсте је умешао човек који је поверовао да је довољно кликнути на одговор, а не проверити шта тај одговор правно значи. AI је послужио као изговор, згодан и савремен, али суштински погрешан. Проблем није у томе што је говор био духовит, неформалан или топао. Проблем је у томе што је форма закона игнорисана, као да је закон ствар естетике, а не обавезе. У тренутку када је брак проглашен „помало лудим паром“, а не мужем и женом, церемонија је престала да буде правни чин и постала је перформанс. Суд је само констатовао оно што је већ било очигледно: емоција није замена за правну изјаву.

Овај случај није упозорење против вештачке интелигенције. Он је упозорење против слепо вере у њу. Јер технологија не руши институције – људи то раде, када одлуче да размишљање претпоставе другима. Чак и машинама. И зато суд није донео хладну, безосећајну одлуку. Донео је једину могућу. Јер закон не може да се прилагођава нечијем осећају тренутка. Ако се то једном дозволи, следећи пут више неће бити важно ни да ли је брак, уговор или заклетва уопште изговорена.

У свету у коме све лакше питамо машине, а све ређе себе, ово је лекција која боли – али је неопходна.

Пријремилци: ChatGPT-5.2 и Слободан Сџанковић Лицко

За љубитеље паса

## Васпитање паса (5)

Како да штене хитно научимо да не врши нужду у стану? Верујем да ће се већина власника паса сложити да је најважније (и најхитније!) научити штене/пса где треба да врши нужду. Ако живите у кући, штене прво можете навићи да то чини на новинском папиру, док мало не одрасте, да би га затим, постепено, привикли на излажење напоље. Други начин је да сасвим избаците покушај са новинским папирима и да одмах пређете на стварање навике да штене излази напоље и да тамо врши своје физиолошке потребе. Многи власници паса обично изаберу ову другу варијанту, пошто је обавеза мања. Али ни једна ни друга могућност не гарантују да штене неће направити каквад понеку грешку. Ако живите у стану онда немате избора, већ морате почети од учења кућном васпитању помоћу новинске хартије. Јер, штене ће тек око четвртог-петог месеца живота стећи бољу контролу над бешиком, те ће моћи да трпи док га не будете извели напоље. Дакле, „хитно“ нећете моћи никако да научите штене да не врши нужду у стану али, у наредном броју, објаснићу и како се то ради.

(Наставиће се)

Душан Мариновић [www.natura.rs](http://www.natura.rs)

### ИЗДАВАЊЕ СТАНОВИ - КУЋЕ

#### Смештаји Младеновац

063/310-205

### СТАНОВИ КУПОВИНА - ПРОДАЈА

**ПРОДАЈЕМ** двособан стан, од 54м<sup>2</sup>, други спрат, празан, одмах усељив, ЦГ, тераса и лођа, укњижен. Цена 1230€ по квадрату.

064/113-11-95

**ПРОДАЈЕМ** стан 50м<sup>2</sup>м, трећи спрат, централно грејање, насеље „25. мај“. Могућа замена за мањи стан ниже спратности, уз доплату.

062/885-44-91

### КУЋЕ ПРОДАЈА - КУПОВИНА

**КУЋА** 100м<sup>2</sup>+18м<sup>2</sup>+гаража и кућа 77м<sup>2</sup> са 4 ара плаца. Комплетна инфраструктура. У близини школа, обданиште. Може замена за стан у Београду или Младеновцу, уз доплату

063/8021-97

## На данашњи дан, 16. јануар:

- 1547.** - У Москви је за првог руског цара крунисан Иван IV Васиљевич.
- 1908.** - У Београду је отворен хотел „Москва“, подигнут на месту кафане „Велика Србија“. Зграду су пројектовали архитекта Јован Илкић и група архитеката из Санкт Петербурга.
- 1920.** - У САД је ступила на снагу прохибиција, законска забрана производње и продаје алкохола.
- 1927.** - Умро је српски географ Јован Цвијић, оснивач антропогеографије и геоморфологије и Географског друштва у Београду (1910). Председник Српске краљевске академије од 1921. и председник територијалне комисије на мировним преговорима у Версају (1919-20).
- 1945.** - Победом савезничких снага под командом генерала Бернарда Монтгомерија окончана је немачка офанзива у Арденима, у Белгији.
- 1957.** - Умро је италијански диригент Артуро Тосканини. Дириговао је у миланској Скали и Метрополитен опери у Њујорку.
- 1969.** - У центру Прага чешки студент Јан Палах извршио је самоубиство спаљивањем у знак протеста због окупације Чехословачке коју су, по налогу Совјетског Савеза, извршиле чланице Варшавског уговора у августу 1968.
- 1969.** - Совјетски космонаути у свемирским бродовима Сојуз 4 и Сојуз 5 су први пут у историји спојили две летилице с људском посадом у орбити око Земље.
- 1979.** - Шах Ирана Реза Пахлави је напустио земљу под притиском следбеника ајатолаха Хомеинија који су потом преузели власт.
- 1998.** - У експлозији метана у руднику „Соко“ у Читлуку код Сокобање погинуло је 29 рудара.
- 2003.** - Из свемирског центра Кенеди на Флориди, лансиран је шатл „Колумбија“. Непосредно пред слетање на Флориди после 16-дневне мисије, шатл се распао у пламену изнад Тексаса.
- 2006.** - Американац који је дезертирао из редова маринаца током рата у Вијетнаму, ухапшен је у Тексасу након 36 година бекства.
- 2009.** - Преминуо је београдски новинар, публициста и један од најпознатијих филмских критичара Богдан Тирнанић.
- М. Г.



**ПРОДАЈЕМ КУЋУ:** Породична стамбена зграда у Кораћици, Јовиска, етажно грејање, подрум, приземље и поткровље, 106м<sup>2</sup>, 36 ари, Помоћни објекат 51м<sup>2</sup>. Све легализовано. Земљиште у грађевинском подручју, асфалт, улично осветљење. Усељиво. **063/8222-603**

### ПЛАЦЕВИ

**ПРОДАЈЕМ** плац од 5 ари и 7м<sup>2</sup> у улици Николе Тесле. **065/66-83-808**

**ПРОДАЈЕМ** три плаца у Неменикућама - Сопот, укупне површине 108 ари, викенд насеље, дозвољена градња. Сва инфраструктура до плаца, прелеп пог-

лед на Космај. На крају плаца поток и шума. КП 1063/1; 1036/2; 1064/7. **065/8222-605**

### РАЗНО

**Смештаји Младеновац** тражи млађу особу за повремени рад као спремачица, 500 динара на сат. Смештај обезбеђен. **063/30-205**

# НЕ ПРЕТРЧАВАЈ ЖИВОТ, ПРЕЋИ НА ПЕШАЧКИ!



Република Србија  
Агенција за безбедност саобраћаја

[www.abs.gov.rs](http://www.abs.gov.rs)