



Živeti nezavisno i bez odgovornosti, u neograničeno produženom adolescentnom dobu, u stalnoj potrazi za vlastitim identitetom, a da isti izmiče, dugo godina unazad jedan je od najvećih problema sa kojima se suočavaju mladi ljudi. Ima i onih, po godinama adolescenata, koji su uveliko svesni svojih mogućnosti, želja i životnih ciljeva. Jedan od njih je Stefan Unić (21), student Visoko-tehničke mašinske škole strukovnih studija Trstenik, koji svoju ogromnu radnu energiju podstaknutu radoznalošću i željom za znanjem, ostvaruje kroz umetnost (glumu), sport (plivanje), nauku.

Stefan Unić potomak je Živana Unića (pradeda), konstruktora i Živana Unića (deda), takođe konstruktora i jedinog preostalog kovača u okrugu. Sa takvim pedigreeom najmlađi istraživač u porodici Unić fokusirao je na unapređenje kvaliteta životne sredine. Kao učesnik takmičenja Biznis inkubator centra u Kruševcu (jul 2019), sa idejom „Proizvodnja i prodaja personalizovanih orgonita“ – STEFONIT-a, ekološkog uređaja koji pretvara negativno zračenje iz okruženja u pozitivnu orgonsku energiju, osvojio je drugu nagradu.

Iste 2019. godine, njegov rad na raznim poljima, prepoznali su čelnici grada povodom Dana oslobođenja Opštine Trstenik dodelili mu - Oktobarsku nagradu. Ono što je najvažnije je, da je Stefan Unić jedan od onih mladih ljudi koji želi da ostane da živi i radi u svojoj zemlji, u Srbiji.

Okretanje zdravom načinu života i navikama, koje pored smanjenja rizika za nastanak bolesti podrazumeva i korišćenje kapaciteta organizma u punom obimu, kredo je njegove egzistencije. Svakog dana iznova i iznova dokazuje da „Živi zdravo i bićeš zdrav“ za njega nije floskula već životni stav, a „krivac“ za to je hipertenzija, dijagnostikovana kada mu je bilo 17 godina, kao opomena da nešto preduzme. Danas se raduje životu i uživa u njemu zahvaljujući još jednoj aktivnosti, a to je pravljenje smoothie-a, osvežavajućih napitaka.

- Oduvek je bilo „Zdravlje na usta ulazi“, i to uvek imam na umu. Pre 4 - 5 godina posvetio sam se zdravom načinu života i od tada se moj organizam preporodio. Imam više energije, nemam nikakvih bolova. Smatram da je zdrava hrana budućnost. Svako ko vodi računa o sebi i svom životu zna za pravilo umerenog konzumiranja hrane - „Jedite da bi ste živeli, ne živite da biste jeli“. Jedem vrlo malo. Vegan sam, ali ne i sirovnjak. Nikada nisam pušio, a jedini porok mi je kafa. Na zdrav način života prešao sam zbog svog zdravlja. Nisam dobio nikakve lekove, ali sam prešao na zdrav način života i uz korišćenje nekih vitamina i preparata na prirodnoj bazi, aktivnostima i posvećenosti određenih navika, uspeo sam da prevaziđem svoj zdravstveni problem – objašnjava Stefan Unić.

Smoothie je bio jedan od odgovora na njegov problem i smatra ga fantastičnim „otkrićem“ koji blagotvorno deluje na ljudski organizam. Konzumira ga uglavnom ujutru na

prazan želudac i pred ručak, takođe na prazan želudac, jer tada postiže pun efekat, oporavlja i regeneriše procese u našem organizmu, čisteći krv i krvne sudove...

- Važno je i kakav smoothie pravite. Nikada ne treba mešati voće i povrće. To sam naučio od stručnjaka, lekara kao što je gospodin Petar Borović. Velika je privilegija komunicirati sa kompetentnim ljudima otvorenim za razgovor. Svakoga dana učim o zdravlju i trudim se da to znanje prenesem na druge, moje kolege, drugare. Kada izađem uvek volim da naručim neki dobar smoothie i da se opustim uz voćnu tortu. Uživam u životu i to bi preporučio svima. Sa zadovoljstvom svakodnevno jednoj baki u komšiluku nosim moj smoothie i ona se prosto oduševi. Ima 97 godina, a izgleda 30 godina mlađe. Naravno ne samo zbog napitka, ali ja u tome uživam. Danas, u XIX veku, svi negde žurimo, trčimo, nervozni smo i sve se to odrazi na naš organizam i kasnije imamo posledice koje mogu biti fatalne. Najviše što sam u životu mrzeo jesu cigarete. Meso nikada nisam voleo da jedem i ne slažem se sa tezom da se organizam ne može pravilno razviti bez unosa mesa. Na osnovu mojih istraživanja došao sam do zaključka da nam ono čak i šteti - kaže Stefan i dodaje:

- Volim egzotične sastojke, da eksperimentišem i kombinujem voće sa orašastim plodovima i dobijem neke nove ukuse. Voditi ovakav način života i hraniti se ovakvom hranom uopšte nije skupo, čak je jeftinije od ovih namirnica koje svakodnevno koristimo, a od opreme je potreban samo blender i dehidrator.

Stefan Unić planira i sledeći korak - pisanje knjige o zdravom načinu života i njegovom uticaju na fizičko, psihičko i emotivno stanje čoveka. U toj knjizi naći će se najuspeliji „kuhinjski ogledi“, recepti za razne smoothie-e koji se lako prave, štede vreme i ono što je najvažnije, zdravi su. Po njegovom mišljenju, za ovakav način ishrane potrebna je samo mašta, ljubav i 3 - 5 minuta slobodnog vremena. Do sada je prikupio pregršt ideja, ali najsrećniji je kada novom kombinacijom dođe do neočekivano dobrog ukusa.

- Smoothie koji bih svima preporučio je: jedna banana, jedan limun, dve pomorandže, pet svežih urmi, šaka badema ili lešnika (mogu i orasi) i voda za nalivanje. Ukus je neodoljiv i treba ga doživeti. Vrlo je važno istaći da određeni sastojci voća, orašastih plodova, opuštajuće deluju na naš nervni sistem - ističe naš sagovornik.

Na kraju, zanimalo nas je kako izgleda jedan Stefanov dan, od jutra do večeri.

- Ujutru kada ustanem popijem dve čaše obične vode i čaj od nane ili kamilice, zatim doručkujem svež smoothie koji popijem sa majkom ili sestrom. Do ručka uzmem nešto od voća ili orašastih plodova i pijem vodu (do 3 litre dnevno). Za ručak volim da jedem kuvanu hranu, uglavnom povrće i popijem kakao i limunadu sa medom. Za večeru pojedem voćnu salatu sa puno hladno ceđenih ulja i naravno čaj od lipe pred spavanje, koji opušta i čisti organizam od toksina. Ponekad pojedem i nešto slatko. Kafu pijem uglavnom sa prijateljima, drugovima i kolegama, nikada sam. Kafa se, po mom mišljenju, nikada ne pije bez društva, jer to je piće koje spaja ljude, inspiriše na razgovor i druženje - zaključio je Stefan Unić, mlad čovek od kojeg se može mnogo toga naučiti.

