



01.jul 2011.godine

ŽIVOT POSLE STRESA - ZORAN DAŠIĆ DAŠA

Uspešno je prevazišao zdravstvene probleme koji su za njega bili veliki stres, a sada je umerenost za Zorana Dašića Dašu, vođu grupe "Legende" ključ zdravog života. Trudi se da izbegne nerviranja zbog nebitnih stvari i ističe da su smeh i vedar pogled na život najbolja brana od svih ružnih stvari.

Vođa grupe "Legende" tekstopisac, kompozitor i muzički urednik Radio-televizija Beograd Zoran Dašić Daša, sreću i mir pronalazi u porodici uz suprugu Nenu i sinove Andreja i Marka koji su takođe krenuli u muzičke vode. Opušta ga čitanje i gledanje omiljenih filmova iz bogate kolekcije koju poseduje. Posle zdravstvenih teškoća shvatio je koliko su zanemarljive stvari koje mnogi od nas doživljavaju kao probleme i da pravu ispunjenost možemo pronaći jedino uz drage i pozitivne ljude. Stil života koji ide uz posao kojim se bavi, manjak sna i česta naporna putovanja, doveli su do zdravstvenih problema, koji su na sreću sada iza njega.

- Godinama već imam problem sa visokim krvnim pritiskom i to je bio glavni uzrok zdravstvenih teškoća - Imao sam moždani udar. Napad se dogodio dok sam bio kod kuće. Privremeno mi je otkazao centar za ravnotežu a posle ukazane lekarske pomoći i odgovarajuće terapije, uspešno sam se oporavio. Uz ovakav način života teško je ispoštovati sva pravila zdravog življenja jer smo često na putu, van kuće, tako da jedem ono što stignem i to kada stignem, pa je organizam neminovno reagovao. Lekari su mi savetovali da više šetam, da se opustim i odmaram pa je nastupilo poboljšanje. Tada sam se baš zabrinuo ali mi je sada dobro. Srećom, nije bilo toliko strašno, ljudi inače žive sa mnogo većim zdravstvenim teškoćama. Taj problem je nastao, verovatno i zbog nagomilanog umora, čestih iscrpljujućih putovanja, nedostatka sna, jer ukoliko malo spavaš, svaku drugu-treću noć, telo sve to pamti i onda se jednom, svakako odrazi na zdravlje.

NE MENJAJTE DAN ZA NOĆ

Ovakvi trenuci utiču i na izmenu životnih prioriteta i poštovanje zdravijih navika, što i sam često ističe kao savet mladim ljudima.

- Trudim se da ne jedem slano, izbacio sam jake začine, pokušavam da pijem što manje kafe, alkohol ne uzimam uopšte a visok krvni pritisak držim pod kontrolom odgovarajućim lekovima. I, koliko je to moguće, trudim se da spavam što više.

S toga je moj savet mladim ljudima, da ne menjaju dan za noć jer je san veoma važan. U tako teškim trenucima, vidiš koliko je materijalno nebitno, koliko su nebitne neke stvari kojima se opterećujemo. Nešto što čoveku izgleda kao problem, najednom postane tako nevažno.

Stresne situacije Zoran dašić eliminiše posvećivanjem porodici, omiljenim knjigama, filmovima. Duhovni mir i stabilnost su mu izuzetno bitni za stvaralački rad a priželjkuje da u budućnosti ima više slobodnog vremena, ne bi li se posvetio opuštanju u prirodi.

- Od malih nogu uvek sam bio više u oblacima nego na zemlji, imam tu neku paralelnu stvarnost, koja mi sada onogućava da izbegnem neke stresne situacije. Mada, posledica od ranije ipak ima, što pokazuje moj visok krvni pritisak. Trudim se da nerviranje smanjim, mada je to teško, jer je kod nas život generalno stresan, čitava situacija u zemlji ali i posao kojim se bavim. Moram stalno da balansiram. Dok sam bio mlađi, mislio sam da je dovoljno to što volim muziku i time se bavim, da mi je muzika "hrana" ali kasnije sam shvatio da baš od toga i ne može da se živi. Tako je kod svih umetnika, muzičara, glumaca, jer je umetnost u našoj zemlji često na poslednjem mestu zbog celokupne situacije, kada je kriza – ljudi se prvo odriču zabave, odlaske na koncerte, kupovine diskova.

SMEH LEČI SVE

Po Dašinim rečima, opuštanju ga omiljene knjige, muzika a ima i veliku kolekciju filmova.

- I moji sinovi se bave muzikom, pa mi i oni preporučuju neke nove stvari – kaže.

- Čitav život maštam o tome da mogu da izdvojim vreme i idem na pecanje, zabacim udicu i da se potpuno isključim i opustim. I eto, sada to radim!

I ako se čini da je danas teško ostati pozitivan, osmeh i optimizam ipak mogu učiniti mnogo a ključ za zdravlje je umerenost.

- Danas je teško sačuvati vedar duh ali ukoliko se manje koncentrišemo na televiziju, novine, hroniku i okrenemo porodici, svom društvu, opuštanju u prijatnijoj atmosferi, osećaćemo se bolje. Ja sam uvek za umerenost. Treba se baviti sportom ali ne preterivati u tome, jer vidim da se mladi danas često preforsiraju u tim stvarima. A to zna da optereti organizam. Bitno je takođe i dovoljno sna i dobro raspoloženje i optimizam. Jer ako nema pozitivnog stava sve prethodno pada u vodu. Činjenica je da smeh, zaista, leči sve.

PLANOVI ZA LETO

Sledeće godine grupa "Legende" obeležava 25 godina postojanja, a želja im je da traju barem još toliko, kaže Daša uz osmeh.

- To je tiha, diskretna popularnost koja traje tako dugo. Ljudi koji nas vole, često nam pominju da ni jedno slavlje ne prolazi bez naših pesama, što znači da to polako postaje evergreen. Naše pesme u prošle taj "sud vremena", opstale su i imaju svoju vrednost što pokazuje i naša publika. Raduje nas što postajemo sve popularniji u okolnim zemljama. Objavljujemo CD za bosansko tržište i prve reakcije su dobre i nadam se da će to da zaživi. U toku leta planiramo nastupe u Crnoj Gori, Bosni i verovatno u Makedoniji.

Život posle stresa – **Zoran Dašić Daša**



Posle niza godina, Zoran Dašić Daša je shvatio da signale iz organizma nije trebalo da podcerňuje

Uspešno je prevazišao zdravstvene probleme koji su za njega bili veliki stres, a sada je umerenost za Zorana Dašića Dašu, vođu grupe „Legende“, ključ zdravog života. Trudi se da izbegne nerviranje zbog nebitnih stvari i ističe da su smeh i vedar pogled na život najbolja brana od svih ružnih stvari

Piše Olivera Marković
Foto Dragan Timotijević
i privatna arhiva

Voda grupe „Legende“, kompozitor, tekstopisac i muzički urednik u Radio-televiziji Srbije, Zoran Dašić Daša, sreću i mir pronalazi u porodici uz suprugu Nenu i sinove Andreja i Marka koji su, takođe, krenuli u muzičke vode. Opušta ga čitanje i gledanje omiljenih filmova iz bogate kolekcije koju poseduje. Posle zdravstvenih teškoća shvatio je koliko su zanemarljive stvari koje mnogi od nas doživljavaju kao probleme i da pravu ispunjenost možemo pronaći jedino uz drage i pozitivne ljude. Stil života koji ide uz posao kojim se bavi, manjak sna i česta naporna putovanja, doveli su do zdravstvenih problema koji su, na sreću, sada iza njega.

Telo sve pamti!

– Godinama već imam problem sa visokim krvnim pritiskom i to je bio glavni uzrok zdravstvenih teškoća – imao sam moždani udar. Napad se dogodio dok sam bio kod kuće. Gledao sam film i odjednom mi je postalo. Privremeno mi je ukazano centar za ravnateču a posle ukazane lekarske pomoći i odgovarajuće terapije uspešno sam se oporavio. U ovakav način života teško je ispoštovati ova pravila zdravog življenja jer smo često na putu, van kuće, tada jedeš ono što stigneš i to kada stigneš pa je organizam neravnomerno reagovao. Lekari su mi savetovali da više letim, da se opustim i odmasim pa je nastupilo i poboljšanje. Tada sam se baš zabrinuo ali sada mi je dobro. Svešten nije bilo toliko stresno, ljudi inače žive sa mnogo većim zdravstvenim teškoćama. Taj problem je nastao, verovatno, izbog nagomilanog umora, čestih iscrpljujućih putovanja, nedostatka sna, jer ubrzo malo spavaš svaki drugi-treći noć tek sve to parti i to se odnosi, svakako, odnosi na zabavke.

Ne menjajte dan za noć

Ovakvi trenuci utiču i na imerenje životnih prioriteta i poštovanje zdravlje navika što i sam često teško kao savet mladim ljudima.

– Trudim se da ne jedem dano, izbacio sam jako začine, pokušavam da pijem što manje kafe, alkohol ne unimam uopšte, a visok krvni pritisak držim pod kontrolom odgovarajućim lekovima. I, koliko je to moguće, trudim se da spavam što više. Stoga je moj savet mladim ljudima da ne menjaju dan za noć jer je sam veoma važan. U takvim teškim trenucima vidim koliko je materijalno nebitno, koliko su nebitne neke stvari kojima se ponekad opterećujemo. Nešto što čoveku izgleda kao problem, najčešće postane toliko nevažno.

Stresne situacije Zoran Đajić eliminiše povećavanjem porodice, omiljenim knjigama, filmovima. Duhovni mir i stabilnost su mu izuzetno bitni za stvaralački rad a približuje da u budućnosti ima više slobodnog vremena ne bi li se posvetio opuštanju u prirodi.

– Od malih nogu uviek sam bio više u oblacima nego na zemlji, imam tu neku paradoksalnu stvarnost, kao mi sadli omaglavara da izbegnem neke stresne situacije. Mlada, posledica od ranije ipak ima što pokazuje i moj visok krvni pritisak. Trudim se da nervoznije smanjim mada je to teško jer je kod nas život generalno stresan, čitava situacija u zemlji ali i posao ko-



Džajić sa suprugom
Nakon posledice
moždanog udara

Planovi za leto

Sedeće godine grupa „Legende“ obeležava 25 godina postojanja, a letja im je da traje barem još toliko, kaže Đela u osmeh.

– To je bila izuzetna popularnost koja traje tako dugo. Ljudi koji nas više često nam pomažu da ojedre stavje ne prouz bez rasnih pesama, što znači da te polako postaje evergreen. Naše pesme su prošle taj

„svud memina“, opstale su i imaju vrednost što pekaruje i mala pesnika. Radije nas i to što postajemo sve popularniji i u okolnim zemljama. Objavljujemo CD za bosnansko tržište, prvi reakcije su dobre i nadam se da će to da začini. U toku leta planiramo nastupe u Gnoj Gori, Bosni i Hercegovini i Makedoniji.

jim se bavim. Mnozim stalno da balansiram. Dok sam bio mladi, mislio sam da mi je dovoljno to što volim muziku i time se bavim, da mi je muzika „hrana“, ali kasnije sam shvatio da od toga baš i ne može da se živi. Tako je kod svih umetnika, muzičara, glumaca jer je umetnost u našoj zemlji često na poslednjem mestu zbog celokupne situacije – kada je kriza ljudi se prvo osvrću zabave, odlaska na koncerte, kupovine diskova.

Smeh leči sve

Jo Đajićim rečima, opuštaju ga omiljene knjige, muzika, a ima i veliku kolekciju filmova.

– I moji sinovi se bave muzikom pa mi i oni preporučuju neke nove stvaralke. – Čitav život maštam o tome da mogu da izdvojim vreme i da idem na pe-

caise, da zabacim udicu i da se potpuno isključim i opustim. I ovo, sada to radim!

Iako se čini da je danas teško ostati pozitivan, osmeh i optimizam ipak mogu olinati mnogo, a ključ za zdravlje je umerenost.

– Danas je teško sačuvati vedar dah ali dovoljno se manje koncentrisano na televiziju, novine, horoskopa i okrenemo svojoj porodici, svom društvu, opuštanju u prijatnoj atmosferi, osećaćemo se bolje. Ja sam uvek za umerenost. Treba se baviti sportom ali ne preterivati u tome jer vidim da se mladi danas često preforsiraju u tim stvarima. A to zna da opteret organizam. Bitno je, takođe, i dovoljno sna i dobro raspoloženje, optimizam, jer ako nema pozitivnog stava sveprethodna pada u vodu. Činjenica je da smeh, zaita, leči sve. ■