

LOV U LJUTOJ

Kapitalac JE PAO

VELJKO GOLIJEANIN

Urađeno **više** nego za Olimpijadu

VARŠAVA

Grad čuva **morska sirena**

ČUVAJ OKOLIŠ



Cijenu zagađenja tek ćemo platiti

Moramo udisati, pa

Prošlogodišnja zimska zagađenja zraka u BiH bila alarmantna ● Ove godine povećanje broja građana koji koriste nekvalitetan ugalj za grijanje ● Zimska zagađenja zraka ostavit će nemjerljive posljedice na zdravlje ljudi, upozoravaju ekolozi

Ide zima, ide zima, mali zeko bundu ima... Nekada davno smo tako veselo pjevali. Sada, ovu pjesmicu možemo malo prilagoditi situaciji, jer mali zeko ima bundu, a građani BiH... Kod njih bi pjesmica otprilike išla: Ide zima, ide zima... da l' plina, naprimjer, ima? Ide zima, ide zima, da l' čistog zraka, naprimjer, ima? I, zaista, hoće li u BiH biti čistog zraka ove zime? Ili ćemo ponovo ponijeti epitet najzagađenijih u Evropi, kao što je to bilo prošle godine.

NAJZAGAĐENIJI MIKROČESTICAMA

Naime, prošlogodišnja zimska zagađenja zraka u nekoliko gradova u Bosni i Hercegovini, posebno tokom mjeseca decembra, višestruko su premašila dopuštene

vrijednosti. Najteže stanje bilo je u gradskim i industrijskim središtima poput Sarajeva, Zenice i Tuzle. U Zenici je bilo alarmantno, zabilježena je rekordna koncentracija od više od hiljadu mikrograma prašine po kvadratnom metru, dok je koncentracija sumpordioksida u zraku premašila vrijednost od 500 mikrograma.

- Stanje zraka u Zenici doslovno je katastrofalno. Poznato je da se u slučaju koncentracije sumpora veće od 500 u trajanju dužem od četiri sata mora proglasiti stanje uzbune. To se, ipak, nije dogodilo, a i da se dogodilo Zeničani ga moraju udisati, kakav god zrak imali - kazivao je tada za bh. medije Harun Drljević, iz zeničke nevladine organizacije Eko forum. Poređenja radi, u gradovima u Hrvatskoj

te su se koncentracije od Zagreba do Slavonskog Broda kretala od 80 do 90 mikrograma maksimalno, dok je u Evropi taj raspon od 45 do 60 mikrograma. U BiH je to 600 mikrograma i sve to govori da smo mi prostor koji je najzagađeniji mikročesticama prašine, govorili su stručnjaci za kontrolu kvalitete zraka.

Opština Zenica je sredinom ove godine donijela novi Operativni plan interventnih mjera za djelovanje u slučajevima prekomjerne zagađenosti zraka na području Općine Zenica. Njime je predviđen niz mjera koje treba sprovesti u slučajevima prekomjernog zagađenja zraka. Između ostalih, kod proglašenja uzbuna, vršit će se povećanje kapaciteta sredstava javnog prevoza u odnosu na redovne situacije za 20

kakav god zrak imali

%, zabrana kretanja autobusa bez ugrađenih euromotora i katalizatora, kao i automobila koji nemaju katalizator, privremeno ograničenje upotrebe motornih vozila, ograničenje rada određenih proizvodnih procesa, kotlovnica i sl.

NIŠTA OPTIMISTIČNO

Zijada Krvavac, iz Sektora za zaštitu okoliša Ministarstva za prostorno uređenje i okoliš Kantona Sarajevo, kaže da i u KS mjere već odavno postoje, ali se teško provode. Ovo ministarstvo izradilo je i Akcioni plan za smanjenje čestičnih tvari u zraku na području Kantona Sarajevo. No, ni za ovu godinu predviđanja nisu optimistična. Stanje se nije promijenilo na bolje. Zbog teže ekonomske situacije u odnosu na prošlu godinu, predviđa se da će se povećati i broj građana koji koriste nekvalitetan ugalj za grijanje umjesto plin, a dodatni problem je i sa redukcijom plina, koja je u Sarajevu uvedena

krajem oktobra.

Inače, Sarajevo se decenijama bori sa problemom zagađenja. Pogotovo je on izražen posljednjih nekoliko godina, stanje je sve lošije i vraća se na stanje kakvo je bilo krajem 60-ih i 70-ih godina, kada je bio među najzagađenijim gradovima na području bivše Jugoslavije.

Iako nema industrije, položaj i korištenje čvrstih goriva, ali i prekomjeran broj automobila doprinose zagađenju, već godinama upozorava stručnjak za kvalitetu zraka Martin Tais. Problem zagađenja je izražen posebno zimi. Loži se sve i svašta. Veliki broj građana Sarajeva je, zbog pada standarda i visoke cijene plina, prešao sa plinskog na grijanje na ugalj i to slabije kvalitete, koji pri sagorijevanju u zrak ispušta ne samo prašinu nego i velike količine sumpordioksida. Uz to, veliki je i broj automobila, procjenjuje se da ih ima i do 150.000, a gradske ulice nisu projektirane za toliki broj vozila, pa su zastoji česti

i putovanje sa jednog na drugi kraj grada, kada je gužva, traje duže od sat vremena, iako je riječ o udaljenostima od tek petnaestak kilometara. Takođe, zbog temperaturne inverzije i kotlinskog položaja grada Sarajeva, stvara se efekat „poklopca“ bez strujanja zraka ispod njega, što takođe doprinosi zagađenju.

NEMJERLJIVE POSLJEDICE ZA ZDRAVLJE

Podaci s automatskih mjernih stanica, koje su posljednjih godina instalirane u Sarajevu, pokazuju da prekoračenja zagađujućih materija prelaze sve dozvoljene vrijednosti. Koncentracija prašine, čađi, sumpordioksida, te azotdioksida su četiri do pet puta veće od dozvoljenih u glavnom gradu BiH. U ovakvim slučajevima, Zavod za javno zdravstvo Kantona Sarajevo preporučuje građanima da, ukoliko ne moraju, i ne izlaze iz kuće.

Ekolozi upozoravaju da će zimska

NAJMANJE SU NAJOPASNIJE

Klasični zagađivači zraka su azotdioksid, ozon, sumpordioksid i lebdeće čestice, koji su ujedno i najčešći zagađivači, posebno u gradovima. Lebdeće čestice mogu uzrokovati niz akutnih i hroničnih oboljenja kod ljudi, ponajprije respiratornog i kardiovaskularnog sistema. Nastaju kao nusproizvodi brojnih aktivnosti čovjeka, od proizvodnje energije, grijanja u industriji, prometu, itd. Razlikujemo primarno nastale čestice, koje se direktno otpuštaju u atmosferu, i sekundarno nastale čestice, koje se formiraju tek u atmosferi, npr. sumpordioksida, azotnih oksida, amonijaka i sl. Najznačajnija karakteristika lebdećih čestica je veličina, jer o njoj ovisi prenos u atmosferu i mogućnost inhalacije. Najopasnijima za zdravlje čovjeka smatraju se čestice koje imaju promjer manji od 2,5 mikrometra (µm). Po hemijskom sastavu, najčešće su to sulfati, nitrati, amonijak, joni (Na, K, Ca, Mg, Cl), ugljik i teški metali. Imaju sposobnost širenja na velike udaljenosti, a među osobe sa povećanim rizikom od negativnih učinaka lebdećih čestica ubrajaju se kardiovaskularni bolesnici, plućni bolesnici, osobe s astmom, starije osobe i djeca. Dugotrajna izloženost pogoduje progresiji arteroskleroze i povećava rizik za ishemičnu bolest srca i smrt, kao i rizikni faktor za kardiovaskularne bolesti i karcinom pluća. Ljekari preporučuju da u slučaju zagađenja što manje izlazimo iz kuće, što više boravimo na planinama i da se nosi šal preko usta i nosa kuda god da se krene.

IZLOŽENOST SKRAĆUJE ŽIVOT

Međunarodni statistički podaci govore da karcinom pluća, kao rezultat zagađenja vanjske atmosfere u velikim urbanim središtima, čini čak 10,7% svih karcinoma pluća. Takođe, sadašnji nivo izloženosti lebdećim česticama u Evropi dovodi do smanjenja očekivanog trajanja života za 8,6 mjeseci, te uzrokuje oko 100.000 hospitalizacija godišnje. Ukupan broj preuranjenih smrti u EU koji im se pripisuje procjenjuje se na 348.000, a među djecom do četiri godine starosti taj broj iznosi oko 13.000 smrti. Do 36% pneumonija i 22% opstruktivnih bolesti pluća na globalnoj razini povezano je sa zagađenjem ambijentalnog zraka.



OTVORENO PISMO 700 MAJKI

„Majke grada Zenice, ispred fb grupe koja okuplja 700 majki, i Eko forum Zenica apeluju na nadležne organe Općine Zenica, na predstavnike kantonalne i federalne vlasti, te na Ancelor Mittal da je ovih dana čak i disanje u našem gradu skoro pa nemoguće, te da, osim u zatvorenom prostoru, vrijeme sa djecom provodimo na inhalacijama zbog akutnog bronhitisa, otežanog disanja i kašlja.

Apelujemo i na komisiju za praćenje stanja okoliša koja mobilnim mjernim stanicama svakodnevno evidentira i na internetu objavljuje rezultate zagađenja i napominjemo da mjerenja nisu umanjila broj najprije respiratornih oboljenja naše djece. Nezaposlene ili sa neredovnim porodijskim naknadama nismo u mogućnosti svaki vikend voditi djecu na planine i time im osigurati minimum čistog vazduha. Pitamo se do kad će Zenica biti raj za zagađivače i ekološka bomba za nas i našu djecu?“, stoji u nedavno objavljenom otvorenom pismu majki grada Zenice.

zagađenja zraka ostaviti nemjerljive posljedice na zdravlje ljudi, te da postoje izravne implikacije na hronične bolesnike. Još je katastrofalniji fenomen akumulacije, odnosno dugotrajne izloženosti ovim otrovima, za koje je poznato da su i kancerogeni i patogeni, odnosno da izazivaju bolesti u idućim generacijama. Cijenu ovog fenomena ćemo tek platiti u vremenima koja su pred nama - upozoravaju oni. I, da završimo kao što smo i počeli, sa našim zekom i njegovom bundom koju je spremio protiv zime. Ide zima, ide zima... nek' bar lijepog vremena ima! ●

PROJEKAT U OKVIRU KAMPANJE ZNAMO:

Projekat „Podrška medijima za objektivno i pravovremeno informisanje o stanju kvaliteta zraka u Kantonu Sarajevo“ jedan je od projekata u okviru kampanje **ZNAMO**: koja ima za cilj promovisanje i podizanje svijesti o ključnim okolinskim problemima kojima je današnje društvo izloženo. Projekat će uskoro početi sa realizacijom, a provodit će ga Regionalni centar za obrazovanje i informisanje iz održivog razvoja za jugoistočnu evropu (REIC). - Opšti cilj ovog projekta je podizanje svijesti opšte javnosti na području Kantona Sarajevo o zraku u cijelosti, te koje aktivnosti poduzeti da bi se izbjegla i/ili smanjila emisije zagađujućih materija u zrak. Također, realizacijom ovog projekta se nastoji stvoriti podloga za objektivno i pravovremeno medijsko izvještavanje o stanju kvaliteta zraka u Kantonu - rekao je Vedad Suljić, direktor REIC-a. On je pojasnio da će se ciljevi ovog projekta nastojati ispuniti kreiranjem uputstva za izvještavanje o stanju kvaliteta zraka, kreiranjem online brošure o stanju kvaliteta zraka u Kantonu Sarajevo, kao i organiziranjem okruglog stola na temu „Kvalitet zraka u Kantonu Sarajevo – sadašnjost i perspektiva“, uz konferenciju za štampu. Svi kreirani materijali u toku projekta bit će stavljani na raspolaganje svim medijima u Sarajevo, ali i u ostatku FBiH.

ZAPLIJENJENI ILEGALNI TROFEJI VRIJEDNI 470 HILJADA KUNA

Početkom ovog mjeseca hrvatska Inspekcija zaštite prirode i policija provele su do sada najveću akciju zapljene trofeja i preparata strogo zaštićenih zavičajnih te nekih globalno ugroženih divljih vrsta. Vrijednost zaplijenjenih trofeja i preparata procjenjuje se na oko



470.000 kuna, a među oduzetim se nalaze tri vuka, dva risa, vidra, dva tigra, polarni medvjed, majmun, serval, osam sova, osam ptica grabljivica, ibis, žuna i 18 ptica pjevice. Riječ je o strogo zaštićenim vrstama sa područja Hrvatske koje su u prirodi ugrožene pa je lov na njih zabranjen, kao i o nekim globalno ugroženim vrstama, po Convention on International Trade in Endangered Species of Wild Fauna and Flora (CITES), koje se ne love ili se njihov lov strogo nadzire.

Što je životinja rjeđa to je njena cijena na crnom tržištu veća. Međunarodna trgovina danas ugrožava gotovo 35.000 vrsta divljih životinja i biljaka koje su zbog toga stavljene pod zaštitu CITES-a. Godišnja vrijednost ilegalne trgovine zaštićenim vrstama na svjetskom nivou procjenjuje se na nevjerovatnih 10 milijardi dolara. To znači da je na četvrtom mjestu po vrijednosti, odmah iza trgovine narkoticima, oružjem i ljudima.

OPASNOST ZVANA SEDMI KONTINENT

Rezultati nedavnih istraživanja francuskog Istraživačkog centra za razvoj (IRD) ukazuju na opasnost nazvanu „sedmi kontinent“. Radi se o „otocima“ plastičnog otpada u Tihom, Atlantskom i Indijskom okeanu. U sjevernom Pacifiku je 30 posto riba progutalo plastiku tokom života i u tom okeanu se nalazi do sada najveći primijećeni „otok“ otpada. Godine 1997. prvi put je primijećen između obala Kalifornije i Havaja.

U tijelu jedne ulješure pronađeni su dijelovi platenika za uzgoj paradajza uništenog u oluji koji je završio u moru. Iz tijela tog kita je izvađeno 20 kg plastike. Morske ptice su takođe žrtve plastike, poput albatrosa koji na površini mora pronalaze hranu za mlade. Tako je jedan mladi albatros pronađen mrtav, a želudac mu je bio pun plastike za koju su njegovi roditelji mislili da je hrana. Statistike pokazuju da svake godine plastika ubije 1,5 milion ptica, riba, kitova i kornjača. Stručnjaci kažu da je 80 posto plastike koja sačinjava taj otpad od polietilena, jednostavnog i jeftinog polimera poznatog po visokoj otpornosti i štetnosti.

TRI ZLATA ZA TRI SIRA

Na 12. Međunarodnoj izložbi sira u Austriji (Die internationale Käsiade), održanoj od 6 do 8. novembra u mjestu Hopfgarten im Brixental u austrijskoj pokrajini Tirol, bosanskohercegovački sirevi osvojili su zlatne medalje.

Udruženje proizvođača sira u Bosni i Hercegovini, u saradnji sa Poljoprivredno-prehrambenim fakultetom Univerziteta u Sarajevu i uz podršku USAID/Sida FARMA projekta, predstavilo je tri sira iz naše zemlje: Livanjski sir (mljekara Eko-Puđa), Vlačićki sir (ZZ Eko Vlačić / Katun) i Prozorski sir (ZZ ProMilk).



Sirevi su predstavljani među ukupno 409 sireva iz Austrije, Švajcarske, Njemačke, Holandije, Španije, Francuske, Mađarske, Italije i Luksemburga, uključujući Sloveniju i Hrvatsku, a takmičili su se u kategoriji „Seljački sirevi“, odnosno neindustrijski sirevi, u kojoj su bila 192 sira. Žiri je brojao 42 člana.

- Dobiti zlatnu medalju u ovako jakoj konkurenciji je jako dobro, a dobiti tri odlična je promocija za naše sireve - izjavio je Omer Mrakić, predsjednik Udruženja proizvođača sira u BiH. Naveo je da je Bosna i Hercegovina jedina zemlja na ovoj izložbi koja je osvojila tri zlata.



PRVA MEĐU TOP 15

Portal World Of Wanderlust (WOW) stavio je Bosnu i Hercegovinu na prvo mjesto među top 15 destinacija za posjetu u 2015. godini. Tako smo „rame uz rame“ s Irskom, Čileom, Australijom, Omanom, Filipinima, Novim Zelandom, Nikaragvom, Marokom, Južnoafričkom Republikom, Turskom, Madagaskarom i Kubom.

„I ranije ove godine portal World Of Wanderlust naveo je 10 razloga zbog kojih trebate posjetiti BiH i ta priča je postala izuzetno viralna. Zašto? Dovoljno je da pogledate fotografiju koja govori hiljadu riječi. BiH je posebna i jedna od najslikovitijih zemalja“, napisao je WOW.

U razlozima koje su naveli ranije, kažu da BiH treba posjetiti zbog nevjerovatne ljepote i epskih krajolika, gostoprimstva, raznolikih aktivnosti, niskih cijena, kvaliteta hrane, velikog broja mjesta za istraživanje, različitosti, brojnih turističkih atrakcija, kao

i toga da će svaka posjeta turista pomoći našoj zemlji.

Na četvrtom mjestu nalazi se nama susjedna zemlja Srbija, a portal WOW ističe kako je Beograd grad koji se obavezno mora posjetiti.

SRUŠENA DŽABIĆA KUĆA, SIMBOL JAJCA

Pod naletom vjetra urušila se Džabića kuća, jedan od simbola Jajca. Iako ne postoje zvanični podaci o vremenu gradnje kuće, čiji je posljednji vlasnik bio Sulejman-beg Džabić, stručnjaci tvrde da je vjerovatno nastala na temeljima jedne od srednjovjekovnih kuća, baš kao i Kršlakova, Kurtalina i Kapetanovića kuća. Načinom gradnje, te vanjskim i unutrašnjim uređenjem i ovako skoro urušena svjedoči o bogatstvu, ali i kulturi stanovanja svojih vlasnika.

Nažalost, od nekada impozantne građevine ostale su samo ruševine. Zbog dimenzija kuće, zbog arhitekture vanjske i unutrašnje koja spada u red najvrijednijih primjera bosanske arhitekture, koju karakterizira četvorovodni krov izrađen od drveta, te zidovi od sedre i kamena - ova kuća je predstavljala jedinstven spomenik kulture u BiH. Džabića kuća nalazi se ispod sjeverozapadnog zida nacionalnog spomenika Tvrdave i uočljiva je na gotovo svim fotografijama i razglednicama grada Jajca.



AVANTURISTIČKI RAJ



Dvadeset metara dugačak most od čelika spušten je na liticu Gobbins kao simboličan početak gradnje turističkog puta u Sjevernoj Irskoj. Za taj poduhvat bio je potreban kran od 350 tona kako bi se dio mosta težak 5,4 tone stabilizovao uprkos vjetrovitim uslovima. Put po litici Gobbins izgrađen je 1902. godine i bio je jedan od najvećih poduhvata koji je privlačio veliki broj turista. Vremenom je, zbog teških atmosferskih uslova, propao, a potpuno je zatvoren 1954. godine nakon što se veliki dio strukture urušio. Put se danas obnavlja, a investitori se nadaju da će prvi turisti moći uživati u njemu već za Novu godinu i to bez obzira na kašnjenje od šest mjeseci opet zbog teških vremenskih uslova i osjetljive prirodne okoline koju nastanjuju brojne vrste ptica.

Jahorina expres

Do sada je uloženo više od 10 miliona maraka za izgradnju gondole Pale -Jahorina. To je bio zaista ogroman infrastrukturni poduhvat. Urađeno je možda više nego za Olimpijadu na Jahorini, ne računajući hotele, kaže Veljko Golijanin

Radovi na izgradnji gondole Pale -Jahorina, popularno nazvane *Jahorina expres*, odvijaju se planiranim dinamikom, potvrdio je za Putovanja Veljko Golijanin, direktor i vlasnik kompanije Majnex, koja i stoji iza ovog projekta.

SVE PO PLANU

Iako su svojevremeno, nakon najave gradnje ovog impresivnog projekta, mnogi izražavali sumnju, prva faza projekta, tačnije izgradnja skijaške staze se privodi kraju. Ono što se već sada može reći jeste da po obimu urađenih radova ovo nesumnjivo spada u jedan od najvećih projekata u posljednjih 15-ak godina kada je u pitanju skijaška infrastruktura i razvoj zimskog turizma. Po okončanju svih planiranih radova, otvorit će se potpuno nove turističke mogućnosti ovog kraja, ali će se ojačati i pozicija Bosne i Hercegovine na evropskoj skijaškoj i turističkoj mapi.

- Uradili smo ogroman posao. Radovi na izgradnji skijališta, odnosno gondole se odvijaju nesmetano i dinamikom kojom smo planirali. Uskoro ćemo pustiti u promet donji dio skijališta. Trenutno se isprobava rad jednog ski- i jednog



bebi-lifta - kaže Golijanin.

On dodaje da u ovom trenutku ne mogu garantovati da li će prije početka sezone uspjeti uraditi osnježavanje i rasvjetu staze zbog zastoja u prokrčavanju jednog dijela staze što je malo usporilo radove.

- Ali mi smo zadovoljni urađenim. Idemo

redom i ništa ne preskačemo. Završili smo jezero za osnježavanje, a vodu smo doveli prirodnim padom, što je velika pogodnost. Imat ćemo u budućnosti osnježavanje u kontinuitetu. Nećemo zavisiti od pumpi, a napravili smo veliku akumulaciju, što garantuje jedno stabilno skijalište. Staza je duga 1.200 metara i ispunjava sve uslove i za najveće utrke. Staza u cilju ima i amfiteatar gdje se mogu smjestiti hiljade gledalaca, što je jedinstveno na ovim prostorima jer to nema nijedan drugi ski-centar. Publika će moći ispratiti skijaša od starta do cilja - ističe Golijanin.

POTREBNA PODRŠKA NOVE VLASTI

Otvaranje staze je planirano za decembar, a početak skijaške sezone će naravno zavisiti od vremenskih uslova. Uz samu stazu već za ovu sezonu će biti otvoren i restoran. Ski-centar, kao i sama staza, nosit će naziv Ravna planina.

Kako naš sagovornik najavljuje, nakon pomenute rasvjete i osnježivanja kao narednih



ess se brzo gradi



O GONDOLI JAHORINA EXPRESS

Gondola će se sastojati od 40 stubova, 18 od polazne do međustanice na Ravnoj planini, a onda još 22 do samog vrha na Jahorini. Polazna stanica je udaljena 600 metara od magistralnog puta Sarajevo - Pale - Prača, na nadmorskoj visini od 920 metara. Razdaljina od početka do međustanice iznosi 3.100 metara i ona se nalazi na nadmorskoj visini od 1.411 metara na Ravnoj planini. Udaljenost od nje do vrha iznosi još 3.502 metra sa nadmorskom visinom od 1.581 metar, a izlazi iznad Hotela „Bord“ na Jahorini, što će značajno doprinijeti direktnoj povezanosti skijaša sa stazom, te pješaka s ulicom. Ukupna visinska razlika iznosi 661,10 metara, a ukupna dužina trase je 6.602 metara. Ukupan kapacitet jedne kabine je osam putnika, što omogućava prevoz njih 2.000 tokom samo jednog časa. Ukupan kapacitet parking prostora na polaznoj stanici bit će 500 automobila i 35 autobusa.

koraka u donjem dijelu centra, tačnije skistaze, slijedi nastavak gradnje infrastrukture za gondolu. S obzirom na veličinu i značaj cjelokupnog projekta, očekuje se i uključivanje lokalne zajednice jer je to praksa i u razvijenim zemljama. Više podrške očekuju i sa uspostavom nove vlasti nakon izbora, koja bi trebala pratiti dosadašnji intenzitet radova jer će bez toga biti teško završiti cijeli projekat.

- Mi smo do sada uložili više od 10 miliona maraka. To je bio zaista ogroman infrastrukturni poduhvat. Urađeno je možda više nego za Olimpijadu na Jahorini, ne računajući hotele. Za kompletan završetak planiranih radova je potrebno još sigurno najmanje 20 miliona maraka. Projekat je otvoren i radit će se još godinama na njemu u cilju objedinjavanja Pala i Jahorine - kaže naš sagovornik. Novo skijalište se nalazi 600 metara od magistralnog puta na izlazu od Pala, a bit će adekvatno obilježeno pa neće biti problema oko dolaska. ●

VARŠAVA, GRAD KOJI ČUVA MORSKA SIRENA



Od istočnog bloka do zapadnog šmeka

Istorijsko središte grada je 1980. godine uvršteno na UNESCO-ov popis mjesta svjetske baštine u Evropi kao jedinstven primjer poslijeratne obnove starog centra grada koji sadrži primjerke građevina u svim historijskim razdobljima u periodu od 13. do 20. vijeka

Smještena na srednjem dijelu toka i na obje obale rijeke Visle u srednjomazovječkoj niziji, dvomilionska Varšava još od kraja 16. vijeka ima status glavnog grada Poljske. Kao i većina drugih prijestolnica, osim političkog, predstavlja i važan kulturni i naučni centar, koji je ujedno i dom 55.000 studenata.

STARO, A NOVO

U Varšavi se nalaze parlament, predsjednička palača i poljska vlada. Pored toga što je najveći grad u Poljskoj, Varšava je i središte Mazovječkog vojvodstva. Posljednjih dvadesetak godina ova metropola se postepeno profilira i kao važna turistička destinacija, bar u ovom dijelu

Evrope. To pokazuje i podatak da je prošle godine zabilježeno čak 15 miliona dolazaka turista. Slike nezapamćenih razaranja tokom Drugog svjetskog rata, po kojima Varšavu poznaje cijeli svijet, nestaju iz sjećanja već nakon što vam se ukažu prvi obrisi grada kojeg danas krasi nevjerovatni oblakoderi poput onih u sjevernoameričkim gradovima ili zapadnoevropskim metropolama. Nakon ulaska u grad, druga stvar koju ćete sigurno primijetiti jeste nevjerovatna čistoća i urednost. Treća, za mnoge možda i najvažnija, stvar jesu pristupačne



cijene i javni prevoz koji funkcioniše na zavidnom nivou.

Za trenutak je ipak neophodno vratiti se malo u tragičnu prošlost i spomenuti da je nakon potpunog uništenja starog dijela grada, tačnije srednjovjekovnog Starog grada, poslije rata isti kompletno obnovljen i rekonstruisan u izvornoj verziji. Upravo Stari grad, tačnije Kraljevski dvorac obično predstavlja polaznu tačku za obilazak grada, naročito ukoliko Varšavu posjetite u aranžmanu neke turističke agencije. Unutar Starog grada se

nalazi i Barbakan, kompleks kula, zidina i utvrda koje su možda i najveća turistička atrakcija.

Trg Rinek Starego Mjasta je sastavni dio Starog grada i u svakom trenutku vrvi od turista iz cijelog svijeta, a dodatnu dinamiku, poput drugih popularnih mjesta, daju mu ulični svirači, mali prodavci, razni umjetnici te, naravno, brojni kafići. Mnogi tvrde da se upravo na ovom mjestu najbolje osjeti duh i atmosfera Varšave. Treba spomenuti da je cijelo historijsko središte 1980. godine uvršteno na UNESCO-ov popis mjesta svjetske baštine u Evropi kao jedinstven primjer poslijeratne obnove starog centra grada koje sadrži primjerke građevina u svim historijskim razdobljima u periodu od 13. do 20. vijeka. Najčešće mete objektiva turističkih fo-



Kraljevski dvorac



Barbakan

toaparata svakako su i Katedrala svetog Ivana Krstitelja, za koju kažu da je najstarija i najvažnija crkva u Poljskoj.

PONOSNI NA CHOPINA

Sa visinom od 22 metra, Sigmundov stub, podignut krajem 17. vijeka u čast kralja koji je Varšavi upravo i dao status glavnog grada, predstavlja još jedan od simbola grada, mada nije poznato šta o njemu misle posjetioци iz Krakova s obzirom da je Sigmund status prijestolnice prethodno oduzeo upravo Krakovu. Ljetna rezidencija kralja Ivana III, palata u Wilanówu, iz takođe 17. vijeka, kao najimpresivniji primjer barokne građevine u Poljskoj, predstavlja još jednu od turističkih atrakcija. Prostor oko same palate upotpunjuju prekrasni vrt i jezero. Bulevar Kraljevska cesta, koji se prostire južno od Starog grada, predstavlja elitnu ulicu, u kojoj je smještena i Predsjednička palata.

SIRENA, SIMBOL GRADA



Još od 14. vijeka na grbu Varšave se nalazi sirena koja drži mač i štit, a kao simbol grada se nalazi na većini suvenira. Legenda o sireni kaže da je varšavska sirena jedna od dvije sestre sirene iz Baltičkog mora. Sirena je rijekom Vislom doplivala do današnje Varšave, a obećala je, kao zahvalu ribaru koji ju je spasio iz mreže nekog trgovca, da će štititi njega i njegov grad. Njena se sestra nastanila u Kopenhagenu, gdje stoji na ulazu u luku.

Kao i mnogi veliki gradovi, i Varšava ima umjetničku četvrt zvanu Praga, na desnoj obali Visle, koja obiluje galerijama i kulturnim institucijama. Praga je svojevremeno predstavljala zaseban grad. Najveći park u Varšavi su Kraljevske topline, koji datira iz 17. vijeka, a nalazi se 2-3 kilometra od Starog grada. U parku se nalazi spomenik slavnom kompozitoru Frederiku Šopenu (Frederic Chopin). Iako je bio sin naturalizovanog Francuza, koji se doselio u Poljsku 1787. godine, i majke Poljakinje, te sa deset godina napustio Poljsku i otišao u Pariz, stanovnici grada su na njega naročito ponosni.

PAZITE SE TAKSISTA

U najnovije monumentalne građevine spada i nacionalni stadion izgrađen za potrebe Evropskog nogometnog prvenstva 2012. godine. Prema pojedinim izvorima, u njegovu gradnju je uloženo nevjerovatnih 500 miliona eura.

Za sve one koji uskoro namjeravaju posjetiti Varšavu, osim upozorenja da zime znaju biti izrazito hladne, treba reći da je ponuda smještaja nešto slabija u odnosu na veličinu grada pa je poželjno unaprijed rezervirati. U najčešće žalbe turista idu one o prevarama taksista i previsokim računima, što je najlakše izbjeći korištenjem javnog prevoza.

Kada je pak riječ o gastronomskoj ponudi, nacionalnom kuhinjom od namirnica dominiraju kiseli kupus, cvekla, krastavci i gljive, a od mesnih prerađevina razne vrste kobasica. Ljubitelji mesa će sigurno primijetiti jaku aromu zbog korištenja raznih začina tokom pripreme. Ako se pak mora izdvojiti neko specifično jelo koje se treba probati tokom boravka, preporuka bi bili pierogi, jastučići koji se prave od tijesta za rezance, a mogu biti punjeni mljevenim mesom, sirom, kupusom ili čak i voćem. ●

Kapitalac je pao

U lovištu Kozjak – Ljuta, u zajedničkom lovu lovačkih udruženja Kozjak - Ljuta i njihovih gostiju iz ULD Grebak Ustikolina, odstrijeljen je vepar kapitalac težak oko dvjesto kilograma. U lovu je učestvovalo 15 lovaca

PIŠE: Mevludin Mekić mevludin@startbih.info

U noći uoči lova do kasnih sati sjedili smo u lovačkoj kući u Ljutoj, selu koje se nalazi u kanjonu rijeke Ljute, između planina Visočice i Treskavice. Dogovorio se zajednički lov na vepara kapitalca i okupili lovci lovačkih udruženja Kozjak - Ljuta i njihovi gosti iz lovačkog društva Grebak Ustikolina. Uz ica i piće, lovci su znali zapjevati iz čistog ćeifa, nenadano ko na prepad započinjali pjesme tipične za ove krajeve. Smjenjivali su se izvođači koji povedu pjesmu dok ostatak ekipe daje podršku. Na repertoaru su „Oj, rakijo četeres' stepeni, dok

je tebe lola se ne ženi“, a zatim „Prepale me ljućanske dimije, ide jedna a ja mislim dvije“, sve ljućanski bećaraci i poneka ganga. I dok se mraz počinje bijeljati, uz pucketanje toplog kamina, završavamo naše druženje; valja nam rano u lov na kapitalca.

USPJEŠNA HAJKA

Okupljanje je bilo u ranim jutarnjim satima, u podnožju brda Mali Kaonik, smještenog na južnim padinama planine Treskavice. Jesenji sunčan dan kao stvoren za lov, komentarišu prisutni lovci, dok lovovođa **Meho Omerović** raspoređuje lovce u dvije grupe. Određuje se ko će na čeku, a ko u hajku. Cilj lova je vepar - samac

koji se viđa u ovim krajevima, a mještanima je nanio velike štete, između ostalog uništio zasade krompira. Nakon što je sve raspoređeno lov počinje. Mene su rasporedili u grupu koja će biti u hajci. Znači, imamo zadatak da drekom i galamom ovu uspavanu i dobro skrivenu životinju istjeramo na čistinu i potjeramo prema drugoj grupi lovaca zaduženih za čekanje, odnosno čeku.

Prva divljač na koju smo naišli već poslije sat vremena su bili srndać i srna, koje smo samo ispratili pogledom i nastavili dalje. Ubzo nako toga, **Senad Jakupović**, kolega u hajci, pokazuje friške tragove vepara samca, koji je ne tako davno prošao ovim





putem pa je vjerovatno tu negdje ispred nas. Krećemo za njim kroz gustu šumu raspoređeni i jedan od drugog na udaljenosti od 50 do 100 metara.

- **Haaa, haaa! Eto ga dole!** - iz sveg glas viče **Memo**, lovočuvar iz lovišta Kozjak Ljuta - Konjic, takođe kolega u hajci. Na pet metara od mene i Meme iz svog brloga iskače vepar kapitalac. Narodski rečeno, strahoba za pogledat, a ja naoružan samo „nikom“. Protutnjao je pored, a mi smo imali osjećaj da se zemlja zatresla. Kršio je i lomio sve pred sobom. Nedugo zatim začu se pucanj, a nakon toga i drugi.

- **Gotov je!** - reče Memo s ushićenjem.

Ubrzo i lovovođa kratko javlja:

- **Kapitalac je pao!**

Akcija je uspješno završena. Pratimo trag koji je za sobom ostavio vepar samac, a vodi nas do mjesta okupljanja i tamo imamo šta vidjeti. Ogroman vepar leži u lišću, a oko njega se već okupila grupa lovaca.

- **Ko je?** - pita Memo kratko, a svi gledaju u **Elvedina Dinu Borovinu**, predsjednika Skupštine ULD Grebak. Memo prilazi i čestita.

MEDO JE BIO U BLIZINI

- **Svaka čast, većeg nisam odavno vidio.** Prilaze i ostali, čestitaju i komentarišu,

svi imaju nešto za reći i neku svoju priču ispričati.

- **Ja dosad nisam vidio većeg vepara, bio je na dvadeset metara od mene kad sam pucio** - priča Dino. On je sa dva precizna hica uspio zaustaviti kapitalca. Inače, za vepara se može reći da je opasna divlja životinja i nisu ri-



jetke situacije kada i lovci stradaju od njihovog napada.

Kapitalac je uvijek sam, pa ga zbog toga i zovu samac. Čitave godine luta šumama sam, a krdu prilazi samo kad je vrijeme parenja. Lov na vepara kapitalca je veoma težak, zahtjevan, naporan i opasan. Svaki iskusniji lovac zna da je veliki vepar izuzetan protivnik, prekaljen u mnogim borbama sa svojim suparnicima, lakše ranjavan

mного puta i sasvim sigurno divljač koju je najteže uloviti u otvorenim lovištima.

Hašim Tahirović- Šaho, lovac sa dugogodišnjim uglednim stažom iz lovačkog udruženja Grebak Ustikolina, priča nam da je na nekih stotinjak metara od ovog mjesta imao bliski susret sa medvjedom i ovo mu je treći put da udari na njega na ovom lovištu.

- **Mora da smo i njega pokrenuli ovom hajkom** - siguran je Šaho i napominje da prava draž lova nije samo u odstrjelju divljači već i u nezaboravnim druženjima. Inače, medvjed je zaštićena divljač pa je kazna za nedozvoljen odstrjel i do 20.000 KM. Lovočuvar Memo nam objašnjava da je za odstrjel medvjeda potrebno posebno odobrenje od resornog ministarstva i to samo u slučaju ako je medvjed postao agresivan i nanosi štete.

A naš vepar kapitalac? Izvlačimo ga parkiranih vozila, tu se prave zajedničke fotografije, a svi učesnici žele da se fotografišu sa grdosijom. Kažu da ima oko 200 kilograma težine. Lovci su bili prezadovoljni današnjim odstrjelom, lov je uspješno okončan i sad je vrijeme za druženje. Odnekud se stvori i karton sarajevskog piva i svi vade ono što su ponijeli u svojim ruksacima. A ima svega. Jedni drugima prepričavaju svoja dosadašnja iskustva iz lova i dogovaraju naredna druženja. ●

(OT)KAKO JE BANJA LUKA POSTALA

Vrbas je krao srebrnu krljušt sa zmajevih krila

U vrijeme kada su zemlju trebali naseliti ljudi jedan div je uspio spasiti sina - stavio ga je u čamac i zamolio orla da ga odnese na sigurno. Sin se zvao Banjalukan

Malo je mjesta u Bosni i Hercegovini u kojima vas neće dočekati neka živopisna lokalna legenda, misterija ili mit. Ukoliko je još pritom narator ispriča na zanimljiv način, može vam zaista uljepšati dan.

U one najzanimljivije svakako spadaju i legende o nastanku imena, ali i samih gradova. U takve spada i najpoznatija legenda o nastanku Banje Luke, naravno nepoznatog autora.

„Davno još, dok su zemljom hodali divovi i patuljci, Vrbas je krao srebrnu krljušt sa zmajevih krila, žednih čuvara mašte i velikog blaga u brdima, dok bi jednom godišnje silazili iz skrovišta na kamene obale rijeke da piju zelenu vodu.

Baš tako, u to doba na brdu pored sadašnjeg grada živio je jedan takav div sa svojim novorođenim sinom. Pošto je bilo vrijeme da zemlju nasele ljudi, Bog posla veliku vodu, a brdo na kom je div živio odlučio pretvoriti u vulkan koji spali sve ono što voda nije progutala. Ipak, prije kraja svoga svijeta i života, stari div predosjeti nesreću i napravi čamac u kog stavi novorođenče.

Sinu dade ime BANJALUKAN. Zatim pozva orla i reče mu



da ga odnese na neko sigurnije mjesto. Orlo ga poslušao i čamac sa djetetom prenese na visoki greben kojeg voda nije potopila, a ispod kog će mnogo vijekova kasnije niknuti veliki grad.

Voda se povuče, vulkan utihnu, Banjalukan odraste i osniva naselje, orodi se sa ljudima,

a čamac koji mu napravi otac sa grebena, kog su otomanski osvajači kasnije prozvali Šehitluci, spusti na Vrbas.

Za svakog u spomen osta nešto. Vulkansko brdo ljudi prozvaše Tutnjevaca, naselje Banjalukanovo - Banjalukom, a čamci koje gradiše na Vrbasu nalikovaše prvom vrbaskom

čamcu divovskog djeteta. Špic čamca imao je oblik orlovskog kljuna, u čast ptici koja spasi dijete od potopa. Ljudski potomci Banjalukana koji su vozili čamce imaoše krupnu građu i divovsku snagu, Vrbasa se ne bojaše, vremenom ga dobro upознаše i toliko zavoľeše da ta ljubav traje i danas... ●

HAMZA RAŽNATOVIĆ, MUZIČAR I FILMSKI PRODUCENT

„Reket“ govori o sprezi politike i kriminala

Još 1986. godine, zajedno sa prijateljima, pravi rok-grupu Magbet (Macbeth), svirali su čak i Bilu Clintonu u vrijeme kada je bio predsjednik Sjedinjenih Američkih Država, dobitnik je najvećeg ratnog priznanja Zlatnog ljiljana, bio aktivan u politici i nevladinom sektoru. Poznat je i po tome što je prihvatio islam i promijenio ime Igor u Hamza. Danas ima vlastiti muzički studio i autor je muzike i producent filma „Reket“, premijerno prikazanog na ovogodišnjem Sarajevskom filmskom festivalu



1 Nedavno ste producirali film *Reket* koji je premijerno prikazan i na Sarajevo Film Festivalu. Kakav je bio put filma nakon SFF-a?

- Njegov put tek treba da krene.

2 Možete li nam ukratko reći o čemu se radi o filmu?

- Film govori o sprezi kriminala i politike.

3 Kako su vas ocijenili kritičari?

- Svi koji su imali priliku gledati film rekli su da je film odličan i drugačiji od naših filmova, što je zasigurno uticaj režiserovog

(Admir Buljugić) pristupa, a i u ovom filmu konačno mi pobjeđujemo.

4 S obzirom na tematiku i, nažalost, našu realnost, čini se da za scenarij i nije trebalo puno imaginacije?

- Nažalost, ovo je svakodnevnica i želja nam je bila skrenuti pažnju na ovaj problem.

5 Znam da ne možete sve otkriti, ali ima li neke pouke ili preporuke u filmu?

- Pa gledajući oko sebe, uvidjeli smo da

nam treba hrabar i odvažan glavni lik koji će, kao i u ratu, pružiti otpor ovoj naizgled nesalomljivoj sprezi i zaštititi drage ljude jer smo svjedoci da je pad moralnih vrijednosti toliki da se brine jedino o ratu kredita i plaćanju režijskih računa. Ali vjerujem i znam da Bosna ima ove lavove.

6 Koliko znam, mnoge naše filmadžije nisu zadovoljne raspodjelom sredstava iz Fondacije za kinematografiju, ali i drugih institucija koje raspolažu određenim sredstvima za finansiranje sedme

umjetnosti. Kakva su vaša iskustva?

- Što se tiče Fondacije za kinematografiju, nije mi jasno da li je ona naša ili ne, jer sredstva od oko dva miliona KM podijele Sloveniji, Srbiji, Hrvatskoj i kome sve ne, samo domaćim filmovima ili mrvice ili ništa. Mi smo ova druga skupina. Ništa.

7 Pa u čemu je problem?

- Problem su uvijek nerealizovani ljudi na funkcijama i poslušnici sistema.

8 Kako ste na kraju zatvorili finansijsku konstrukciju?

- Teško i još je zatvaramo.

9 Sada da se nakratko vratimo malo na početak. Kako uopšte uploviste u filmske vode?

- Film je nešto što volim i sa čim možete skrenuti pažnju na puno toga pa sam odlučio da se okušam i u tim vodama.

10 Od koga ste naučili neke osnovne stvari o snimanju, odnosno produkciji filma?

- Osnovne stvari o filmu sam naučio od predobre ekipe sa kojom smo radili film: Admir Buljagić, Đikoli Almir, braća Kutlovac, Miralem S. Zubčević... Sama produkcija se ne razlikuje dosta od produkcije u muzici.

11 Ljudi Vas, naravno, prije svega pamte po muzici i Magbetu. Šta se dešava sa grupom?

- Grupa Magbet je jedan divan period u mom životu, a trenutno je na zasluženom odmoru.

12 Kada ste posljednji put čuli Magbet na radiju?

- Veoma često je čujem i na radiju i na televiziji.

13 Da li možda ipak imate određene tekstove i numere koje spremne čekaju bolja vremena?



- Mislim da imam pjesama za dva albuma, ali nekako stalno nešto drugo bude prioritet.



14 Imate muzički studio. Sa kim radite?

- Pretežno s onima koji imaju da plate, mada se dese i ovi drugi.

15 Koje su, po Vama, osnovne karakteristike današnje domaće muzičke

scene?

- Nažalost, nemaju istu startnu poziciju sa likovima sa strane koji su, ne znam zašto, interesantniji medijima od naših autora.

16 Da li ste još uvijek aktivni u politici?

- Nisam, aktivno bavljenje politikom sam napustio prije pet godina.

17 Koji je uopšte bio povod da se politički angažujete?

- Političko aktiviranje je bila želja da se probaju napraviti neke stvari bolje i onda sam odustao jer sam uvidio da se naše vizije razlikuju. Veoma.

18 U nekom obimu Vam je poznat sistem iznutra. Pa da li ga je stvarno nemoguće promijeniti nabolje?

- Sistem su ljudi i kada se pojavi određen broj životno realizovanih ljudi na bitnim mjestima sve će se posložiti taman kako treba.

19 Morate priznati da u politici već dugo ima dosta i umjetnika i sportista, ali ne možemo baš reći da su doprinijeli nekim promjenama. Zašto?

- Bitno je spomenuti da su ti isti umjetnici političkim liderima interesantni samo kao punjači glasova za stranke i nisu upoznati sa načinom donošenja zakona i dok se oni upoznaju sa procedurom - prošao mandat.

20 Šta očekujete u naredne četiri godine?

- Uvijek očekujem bolje.

21 Sve ekonomsko-socijalne probleme je gotovo nemoguće pobrojati. Ali šta vas onako kao čovjeka najviše boli?

- Puno stvari me boli po pitanju BiH, ali mi je najteže vidjeti borca koji se u ratu nije bojao tenka, a njega nije regulisao sistem nego su stotine hiljada





lažnih boraca upisane 'nako, a moj lav ponosan, neće da kaže da nema ni za cigare. E to me boli.

22 Šta biste prvo promijenili da imate moć?

- Sebe.

23 A sada malo o laganijim temama. Sa kim i kako najradije provodite slobodno vrijeme?

- Porodica i prijatelji.

24 Da li sada više slobodnog vremena provodite slušajući muziku ili gledajući filmove?

- Pa više gledam filmove nego što slušam muziku.

25 Da li vas je film već zarazio, odnosno da li spremate neki novi filmski poduhvat?

- Rano je da skontam da li sam zaražen,

ali radimo na novom filmu pa eto...

26 Imate li neki uzor kako u filmskom tako i u muzičkom stvaralaštvu?

- Nemam, ali ipak čovjek od svakog ponešto uzme šta mu se sviđa.

27 Kako ste zaradili prvi novac u životu?

- Prao sam auta komšijama, čistio snijeg s auta, prosipao smeće, išao u granap...

28 Umjetnici baš i nisu poznati po treniranju, teretanama i obaveznom voćem i povrćem u tanjiru. Bavite li se Vi, bar onako rekreativno, nekim sportom ili nekom drugom sličnom aktivnošću?

- Ništa, ama baš.

29 Koje Vam je najdraže sjećanje iz djetinjstva?

- Kad mi je velika raja dopustila da se igram

sa njima, igrali smo između dvije vatre, ali kratko je trajalo jer su nas zaustavili i saopštili da je umro drug Tito.

30 Pet životnih vrijednosti koje najviše cijenite?

- Ne pet, evo tri: Vjeruj, budi od koristi društvu i ništa te ne košta da budeš dobar.

31 Kuhate li i može li neki brzinski recept?

- Slabo bi se Vi od mog kuhanja najeli.

32 Šta trenutno najviše nedostaje Sarajevu?

- Veliki zabavni park koji bi bio atrakcija i zemljama u regionu, a nalazio bi se u Hrasnici kod nove remize za tramvaje, koja isto nedostaje, i žičare za Bjelašnicu.

33 Da li ste poslije derbija na Grbavici slavili ili tugovali?

- Tugovao. ●



BH POŠTA
"JP BH POŠTA" d.o.o. Sarajevo
www.posta.ba

Svim građanima
Bosne i Hercegovine,
a posebno korisnicima
usluga BH Pošte, čestitamo
25. novembar,
Dan državnosti

Vaša Pošta
za sva vremena

Nismo samo tim, **mi smo i srećna po**

U najsiromašnijem dijelu Hercegovine, u Ljubinju, braća Dragiša i Draško Sikimić uspješno održavaju nekoliko radnih mjesta i bore se za otvaranje novih. Teška i rijetka bolest koju imaju od rođenja nije ih omela u realizaciji planova. Danas imaju jedan od najposjećenijih portala u Republici Srpskoj

Braća Sikimić, Dragiša i Draško iz Ljubinja osnivači su NVO Moja Hercegovina, koja je pokrenula istoimeni internet-portal sa vijestima vezanim za život i događaje u Hercegovini. Dnevno imaju i do 40.000 posjeta iz cijelog svijeta, a rade oni i honorarno još četiri diplomirana novinara, dva blogera i par slobodnih publicista. A mogli bi i još ponekoga zaposliti, kažu. Prvi tekst na portalu www.mojahercegovina.com objavili su 8. augusta 2012. godine, a ideja i sam naziv projekta nastali su četiri godine prije toga. - Te 2008. godine, kad sam registrovao domen mojahercegovina.com, već sam bio krenuo u potragu za programerom koji bi realizovao moju ideju i izradio veb-sajt. Naime, smatrao sam da je stanje u medijima u BiH katastrofalno: instrumentalizovani, sterilni i bezidejni portali svi su mi ličili jedan na drugi, a ja sam želio da mi napravimo nešto novo i drugačije, portal koji će biti bliži ljudima, baviti se njihovim životnim pričama i suštinski podsticati ljude na pozitivnu misao, te ukazivati na prave vrijednosti - kaže Dragiša.

No, u to vrijeme i on i brat su imali zdravstvene probleme izraženije nego što imaju inače, pa su odlagali početak publikovanja vijesti. Ali kada su krenuli, već nakon mjesec dana rada dobili su uvjerenja od brojnih čitalaca da rade odličan posao, a od Vijeća za štampu BiH su okarakterisani kao jedan od najprofesionalnijih u državi.

BOLEST ODGAĐALA REALIZACIJU

- Daleko smo najčitaniji medij iz ove regije, te jedan od najposjećenijih portala u Srpskoj. Svakodnevno nas posjeti u prosjeku oko 10.000 posjetilaca iz više od 70 zemalja, a dosadašnji rekord je čak 42.500 unikatnih posjeta. Ono čime se volimo pohvaliti jeste činjenica da u našem timu imamo izuzetno kvalitetne novinare i saradnike koji rade sa velikom predanošću i upravo njihovi tekstovi nas izdvajaju od mora sličnih medija, a odnos unutar redakcije smo podigli na nivo jedne srećne familije i na to smo najviše ponosni. To je ujedno i tajna našeg uspjeha - priča Dragiša.



On je inače zadužen za istupanje u javnost, a Draško za organizacijske poslove. Naime, ne bi ovo ni bila priča da se Sikimići, paralelno sa borbom za opstanak na tržištu, ne bore i sa teškom bolešću - *epidermolysis bullosa*.

- Draško i ja imamo urođeno najteže kožno oboljenje koje postoji. Glavna karakteristika bolesti je nedostatak kolagena 7 koji ljudsku kožu čini elastičnom i spojem sa tkivom. Naš organizam ne proizvodi taj vitamin i zbog toga nam je koža izuzetno osjetljiva i veoma lako puca. To onda uzrokuje otvorene rane po čitavom tijelu, a kao posljedica javlja se distrofija kostiju na ekstremitetima, češće na rukama, što vuče za sobom nove probleme i nove stepene invaliditeta - kaže Dragiša.

Ovo rijetko oboljenje u RS ima petnaestak osoba, a u FBiH pedesetak. Radi se o izrazito teškoj i neizlječivoj bolesti i jedina terapija koja pomaže je konzumiranje kombinacije zdrave hrane sa što više sirove, voća, specijalnih čajevi i posebne kreme koja se proizvodi u Beogradu. Dragiša kaže da njemu i bratu, kao i svakom drugom oboljelom od epidermolize, za ovo mjesečno treba oko 450 evra kao i da su zdravstveni problemi, liječenje u bolnici u

Beogradu, a onda i finansijska nemoć dugo odgađali realizaciju njihove ideje i planove sa portalom.

Danas Draško i Dragiša imaju ozbiljne planove da prošire posao.

- Cilj nam je da otvorimo kancelariju redakcije u Trebinju, koji je regionalni centar, i da obezbijedimo što veći broj sponzora uz pomoć kojih ćemo u stalni radni odnos moći primiti tri ili četiri diplomirana novinara iz Hercegovine, te još par saradnika iz šire regije. Sada je dosta teško jer se mi primarno bavimo regijom istočna Hercegovina koja je površinski velika teritorija, ali nažalost jako slabo naseljena i praktično i nema razvijenu privredu. Zato je teško obezbijediti kvalitetan marketinški ili sponzorski ugovor. A kod ovih uspješnih privrednika koje imamo i koji su poznati širom svijeta ne postoji svijest o obostranom interesu kroz marketinšku saradnju, pa je kompletna situacija izrazito nepovoljna po nas - pojašnjava Dragiša.

SRAMAN ODNOS DRUŠTVA

Za sada Dragiša i Draško nisu imali problema u obavljanju posla koji su odabrali.

- Osim ponekog direktnog i indirektnog političko-institucionalnog pritiska,

Porodica i na to smo najviše ponosni

nemamo nikakve posebne prijetnje, a i ovom što je bilo za sada uspješno odolijevamo. Takođe ne smatramo da imamo konkurenciju jer na način na koji mi ovo radimo ne radi niko drugi - kaže Dragiša. Ali on ne krije da se često susreću sa predrasudama prema osobama s invaliditetom ili onesposobljenjem.

- Nisam ništa novo rekao ako kažem da je odnos društva prema osobama s invaliditetom u BiH jako loš, da ne kažem sraman. To je posebno izraženo kada su u pitanju osobe s urođenim teškim i neizlječivim bolestima, kakva je moja. Ljudi kod nas jednostavno imaju takav mentalitet. Predrasude i strah koji pokazuju su čista posljedica neznanja i to je nešto što se, bez sistematskog pristupa, nikada neće poboljšati. Lično sam imao svakojava iskustva, od pozitivnih do izrazito negativnih, a diskriminaciju sam doživljavao od baš svakog sloja društva: od profesora, novinara, političara, sveštenika, ljekara... Na svu sreću, i brat i ja se umijemo nositi sa tim i uspjeli smo oko sebe okupiti značajan broj ljudi koji, osim što nemaju predrasude, uvijek su spremni pružiti društvo i bilo kakvu pomoć - priča Dragiša.

Ne dvoumi se dugo da ocijeni da država snosi najveću odgovornost za težak položaj osoba sa onesposobljenjem.

- Možemo li nekoga ko se rodio ili naknadno postao slijep ili bez nogu ili sa bilo kojim drugim tjelesnim ili mentalnim oštećenjem kriviti što se nije sam pobrinuo za sebe? Odgovor je jedan: ne! Država je dužna 24 sata sedam dana u sedmici brinuti za te ljude i pružiti im svaku moguću pomoć. Ne radi se tu niokakvom moralisanju, niti o traženju humanitarne pomoći i niko tu nikoga ne bi smio moliti za bilo kakvu pomoć. Govorimo samo o osnovnim ljudskim pravima i davanju istih mogućnosti, pa ko hoće ili može da dobije priliku - kaže Dragiša i cijeni da ovaj problem ili se rješava sistematski ili se ne rješava nikako: - Kada je diskriminacija u pitanju, možemo prepisati kako se to radi u Norveškoj. Tamo se djeca odmalena obrazuju na tu temu. Oni formiraju pojedine razrede u kojima je 25 đaka s invaliditetom i 20 zdravih, pa ih od malena uče međusobnoj

solidarnosti i u korijenu sprječavaju diskriminaciju. U Njemačkoj osobe s invaliditetom dobijaju ogromnu podršku u obrazovanju, a nakon završenog fakulteta odmah dobijaju posao. Parking imaju odmah na ulazu u firmu, a godišnje imaju i do 20 dana odmora više od radnika koji nemaju zdravstvene probleme. Mogao bih navesti dvadeset dobrih primjera, ali nažalost u ovom razgovoru nemamo toliko prostora.

FONDOVI MORAJU JOŠ

A da se nešto i u BiH ipak mijenja dokazuje uspostava entiteskih fondova za rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s onesposobljenjem, sa kojima portal www.mojahercegovina.com ima uspješnu saradnju. - To je projekat za svaku pohvalu i za nas

Dragiša ističe da nije važno samo zaposliti osobu s invaliditetom već joj pomoći u odabiru zanimanja i obezbijediti radno mjesto koje podrazumijeva što veću komunikaciju sa svim slojevima društva. To je, smatra Dragiša, suština socijalne inkluzije i dodaje da se upravo tom segmentu na Zapadu pridaje najveći značaj.

- Posao kojim se ja i brat bavimo, a to su mediji, marketing i komunikacije, odličan je primjer socijalne inkluzije osoba s invaliditetom i nama je on zaista pozitivno uticao na kvalitet života - kaže Dragiša.

Iako i dalje povremeno imaju probleme sa zdravljem, braća Sikimić bi voljeli da završe fakultet, po mogućnosti online, jer bi tako najlakše uskladili svoje poslovne i školske obaveze, ali to košta.

- Ni ja ni brat nismo završili fakultet jer nakon završene srednje škole, zbog finansijskih i problema sa zdravljem, nismo bili u mogućnosti napustiti malo Ljubinje, te odvojeno od roditelja živjeti u Banjoj Luci, Sarajevu ili Beogradu i studirati ono što nas je zanimalo. Danas u Beogradu postoje mogućnosti onlajn studiranja, ali mi opet nemamo novca, a u RS ne postoji program koji bi nama kao osobama s invaliditetom pružio finansijsku podršku da platimo internet studije i steknemo visoko obrazovanje - priča Dragiša.

No, imaju Dragiša i Draško i većih strahova od toga da neće završiti fakultet.

- Ukoliko u narednom periodu ne dobijemo redovnu finansijsku podršku lokalnih zajednica u istočnoj Hercegovini, kao i elektroenergetskih giganta koje imamo u Trebinju i Gacku, naš posao neće biti održiv. U proteklih dvije godine smo se grčevito borili i uspjeli smo dobiti nekoliko jednokratnih donacija od par privatnika, banaka i slično, te uspjeli napraviti i nekoliko marketinških ugovora, ali da bismo opstali i podigli ovaj projekat na nivo samoodrživog, potrebna nam je podrška od svakoga ko je ovu priču prepoznao kao pozitivnu - kaže Dragiša koji zajedno sa bratom Draškom uspješno održava nekoliko radnih mjesta u najsirišnjem dijelu Hercegovine i stvara preduslove za otvaranje još njih nekoliko. ●



je od izuzetnog značaja. Naš portal su podržali novčanim iznosom od 5.000 KM za kupovinu opreme za redakciju u Ljubinju i sada nam refundiraju doprinose od naših ličnih dohodaka koje mi sami sebi uplaćujemo od marketinških prihoda. Ovakvu podršku zapošljavanju i samozapošljavanju osoba s invaliditetom nemaju ni Srbija ni Hrvatska i mislim da je uspostava ovih fondova u oba entiteta u BiH za svaku pohvalu, ali i kod njih ima mjesta za napredak - priča nam Dragiša i kaže da pri tom misli da se fondovi moraju još više uključiti u rehabilitaciju i da tu prije svega misli na osposobljavanje osoba s invaliditetom za određenu vrstu rada. Kasnije bi, kaže on, trebalo maksimalnu energiju usmjeravati ka socijalnoj inkluziji koju naglašava uvijek i u svakoj prilici, pa i ovdje.

124 - Dobili ste HITNU

U pripravnosti su 24 sata dnevno, pomažu bolesnim, ali i onim koji misle da su bolesni, i nemaju pauze. No, bez obzira na to koliko im je teško raditi, kažu da je to najljepši posao na svijetu

PIŠE: Zdravko Čupović zdravko@startbih.info

Malo je ustanova poput Hitne pomoći, koje svoja vrata, od dana kada su ih prvi put otvorili, više nikada nisu zatvorili. Iako su na usluzi i u pripravnosti 24 sata dnevno, sedam dana u sedmici, većina građana se nada da neće imati potrebe da im se ikada obrati. Nažalost, izuzeci postoje čak i kada je riječ o posjeti ili pozivu ovom zavodu kojem se pojedini građani obraćaju svakodnevno već godinama i bez ikakve prijeko potrebe.

VOZAČI OBUČENI MEDICINARI

Zavod za hitnu medicinsku pomoć u Sarajevu je javna kantonalna ustanova, višeg nivoa u odnosu na druge hitne pomoći u državi jer se radi o samostalnoj ustanovi koja nije vezana ni za bolnice ni za domove zdravlja iako, naravno, sa njima sarađuje. Djeluju u Kantonu Sarajevo, a raspolažu sa četiri, uglavnom tročlane ekipe, koje čine specijalista urgentne medicine i dva tehničara, uz naravno nekoliko mlađih ljekara koji još uvijek nisu specijalizirali. Pored pomenute četiri ekipe koje dežuraju u sjedištu, imaju i jedan tim na punktu na Ilidži, jedna ekipa dežura 24 sata dnevno u Hadžićima, a po jedna je stacionirana u Vogošći i u Iliašu. Tokom noći dvije ekipe dežuraju u Saraj Polju i Trnovu, čime je, po potrebi, maksimalno ubrzan dolazak u bilo koji dio Kantona.

Svi članovi tima su prošli edukacije u vlastitom internom edukativnom centru, koju prolaze sve hitne pomoći u svijetu, a u pitanju je ACLS (Advanced Cardiovascular Life Support) i ATLS (Advanced Trauma Life Support). Kako su nas uvjerali u ovom zavodu, obuka je na svjetskom nivou, a odličnu saradnju imaju i sa sličnom školom u Danskoj.

Osnovni kurs za ljekare i tehničare traje dva mjeseca, a sastoji se od 30 dana teorije i predavanja uz popodnevno vježbanje, nakon čega slijedi mjesec dana rada u ekipi, pod nadzorom instruktora.

Inače, u svakom trenutku u Hitnoj dežura oko 30 medicinskih radnika, uključujući i punktove. Tokom naše posjete, u smjeni je radilo desetak ljekara i 20-ak tehničara koji rade u turnusima, u smjenama po 12 sati. Osim pravnog statusa, za razliku od drugih ustanova sličnog tipa u BiH, u sarajevskoj hitnoj ambulantna kola ne voze obični vozači već potpuno obučeni medicinski radnici.

- Obuka je osnov za sve u Hitnoj pomoći, a ljekari naravno kasnije odlaze na višegodišnju specijalizaciju iz urgentne medicine, gdje prolaze kroz 10-15 različitih klinika i stiču edukaciju iz hitnih stanja u ginekologiji, hirurgiji, internoj, psihijatriji... Mladi ljekar koji u hitnoj provede dvije godine i nakon toga ode bilo gdje je kompletan ljekar - kaže dežurni doktor Tigran Elezović, koji potom dodaje da bi bilo idealno kada bi po završetku fakulteta medicinari proveli u ovoj ustanovi godinu, dvije dana jer su, prema dosadašnjoj praksi, već poslije šest mjeseci rada evidenti sazrijevanje i apsolutni profesionalizam novih zaposlenika.

NAJTEŽA JE DJEČIJA PATNJA

Osnovni zadatak ove ustanove je, naravno, pružanje hitne medicinske pomoći i spašavanje ljudskih života.

- Većini osoblja najteže padaju i najosjetljiviji smo na teške povrede djece i na njihovu patnju. Imate nekih pola sata da ga izvučete iz smrskanog vozila, zbrinete i odvučete do bolnice i nadate se da ćete ih živu predati. Pored toga, najgora su naravno teška povređivanja, ljudi koji ostaju zarobljeni u vozilima što vam oduzima





Dr. Žaklina Makon - Veža (prva s desne strane) sa ekipom upravo preuzima smjenu



Doc.dr. Enes Slatina i hitna medicinska sestra Amra Fazlagić

vrijeme. Najviše ozbiljnih povređivanja je uglavnom u saobraćaju. Teške povrede su česte i na radnim mjestima poput građevine, u fabrikama koje koriste teške mašine... Dosta povreda, istina ne baš najozbiljnijih, imamo u slobodnom vremenu, naročito po lijepom vremenu vikendima kada su ljudi na izletima. Iščašenja, lomo- vi, opekotine od roštilja... Dosta povreda je i tokom sportskih aktivnosti - kaže naš sagovornik, a u prilog tome navodi nedavni primjer iz udaljenih Sinanovića, gdje je jedan iz grupe od nekoliko biciklista doživio težak pad sa višestrukim prelomima na nepristupačnom terenu.

Osim obučenosti kadra, ohrabrujuće zvuči i informacija da je i oprema kojom raspolažu kvalitetna i moderna, naročito kada se ima u vidu da je medicinska oprema vrlo skupa. Kako je u pitanju Hitna pomoć, opremljenost ambulantnih vozila je jedan od najvažnijih parametara.

- Jedna od najbitnijih stvari u vozilu je defibrilator, kombinovana mašina koja ima monitor koji može uraditi čitav EKG, pratiti rad srca i, u slučaju potrebe, isporučiti elektrošok. Imaju i dodatne uređaje poput oksimetara, mjerača koji mjere procenat ugljendioksida u izdahnutom vazduhu i drugih sofisticiranih stvari - pojašnjava Elezović tehničke karakteristike koje laiku možda i ne govore mnogo, ali je najbitnije da spašavaju živote.

A o koliko skupoj opremi se radi najbolji govore cijene. Opremljeno vozilo košta oko 200.000 maraka, pomenuti defibrilatori oko 30.000, nosila oko 15.000 ... Srećom, zahvaljujući vlastitim sredstvima, gradu, kantonu i donacijama, vozni park se uspijeva održati modernim, a uskoro bi se trebao obogatiti i sa nova tri vozila. Posjeduju i vlastitu garažu, a vozila se uredno servisiraju.

Kada je pak riječ o obimu posla, i tu brojevi najviše govore.

Dnevno se u prosjeku evidentira 400 do 600 poziva, odlazaka na teren i prijema u samoj ambulanti, a u danima vikenda doktori u jednoj smjeni pregledaju i do 130 pacijenata.

Ono što, međutim, zabrinjava, u šta smo se i sami kasnije uvjerali, jesu nesavjesni građani koji, iz raznoraznih razloga ili čiste objesti, zloupotrebljavaju broj hitne pomoći pa već godinama svakodnevno i po više puta pozivaju hitnu, sami sebi daju dijagnoze i sami sebi propisuju terapije, što znatno otežava rad, naročito dispečerima, ali i uzurpira resurse, kako ljudske tako i tehničke. Iako su pokušavali i preko policije i preko telekoma da zloupotrebama i provokacijama stanu ukraj, ova neumjesna praksa i dalje traje. Raznih slučajeva koji se baš ne mogu nazvati hitnim ima i na prijemnom odjelu, u koji građani nerijetko dolaze i zbog banalnih razloga.

Kako nam je rečeno, broj pacijenata ne oscilira u zavisnosti od godišnjeg doba, a posla je više u noćnim satima, odnosno po završetku radnog vremena u domovima zdravlja. Zanimljivost predstavlja činjenica, koju su višegodišnji uposlenici primjetili, da u dani kada pada jaka kiša imaju osjetno manje posla, prije svega dolazaka u Hitnu pomoć.

KO NE POSJETI DISPEČERE, NE ZNA ŠTA JE STRES

Međutim, šta znači raditi u Hitnoj pomoći shvatili smo tek kada smo posjetili dispečerski centar u kojem su, tokom naše posjete, u smjeni bili doc. dr. **Enes Slatina**, koji u Hitnoj radi već 19 godina, i **Amra Fazlagić**, medicinska sestra sa 12-godišnjim iskustvom u ovoj ustanovi, ispred kojih stoji 15-ak telefona koji zvone bukvalno svakih pet sekundi što nivo stresa i panike običnom čovjeku podiže do maksimuma poslije samo nekoliko minuta.

Odlična koordinacija i pribranost su nesumnjivo osnovni pre-



koji se mogu svrstavati pod čiste zloupotrebe nesavjesnih građana, u šta smo se ubrzo i sami uvjerili.

Prvi poziv po našem ulasku odnosio se na pitanje građanina za cijenu vađenja zuba bez zdravstvene knjižice, dok je istovremeno na drugoj liniji pacijentica tražila pomoć zbog hipertenzije. Treći poziv je uputio stariji pacijent koji je sam tražio transport do bolnice zbog krvi u mokraći nakon operacije prostate. U narednih minut, dva su se redali pozivi zbog bolova u grudima, tahikardije, ukočenosti ruke, pa gospođe kojoj je pozlilo nakon što je čula za smrt sina, astme, učenika srednje grafičke škole kojem je također pozlilo, a pacijent koji je operisao karcinom debelog crijeva zbog čega ne može gutati tražio je dolazak ekipe da mu kroz infuziju daju posebnu ishranu. U svemu tome, jedna starija gospođa koju ovdje već svi prepoznaju jer svakodnevno zove već mjesecima, ignorišću telefonske savjete doktora, zahtijeva po ko zna koji put dolazak ekipe u svoj dom. Posao dispečerima iznenada otežava ekipa koja se povlači sa terena zbog kvara na

LAŽNA DOJAVA O PREVRNUTOM AUTOBUSU

Kada je riječ o onim najtežim zloupotrebama, naši sagovornici se prisjećaju slučaja od prije desetak godina kada su primili, kako se kasnije ispostavilo, lažnu dojavu o teškoj

nesreći, tj. da se prevrnuo autobus pun putnika na Nišićima. S obzirom na to da je poziv zvučao kao masovna nesreća, na teren je odmah poslato šest ekipa.

vozilu što i ne čudi s obzirom da su konstatno u prometu. Slijedi hitan odlazak u garažu na popravak, dok dispečeri reorganizuju ekipe koje su im ostale na raspolaganju. Dodatni problem i usporavanje predstavlja dementni pacijent koji daje pogrešnu adresu, što mobilni tim otkriva tek po dolasku na lice mjesta.

I dok se nižu pozivi jedan za drugim, nakon samo sat vremena stiže informacija da je pokvareno vozilo popravljeno pa se odmah uključuje u redovan ritam.

A onda, poslije par sati našeg boravka, u jednom trenutku dolazi do zatišja kada nijedan telefon ne zvoni par minuta što, nakon onolike dinamike, djeluje gotovo nestvarno.

URGENTNI POZIVI I NESAVJESNI GRAĐANI

Šutnja, međutim, nije dugo trajala. Telefoni se ubrzo ponovo usijavaju od poziva. Na jednoj liniji se daju savjeti pacijentima, na drugoj se već daju upute timu na terenu, za-

pisuju adrese, provjerava trenutna lokacija vozila na terenu...

Putem radioveze jedna ekipa javlja da pacijenta nakon prihvata voze direktno u Opću bolnicu, a par sekundi nakon toga druga ekipa javlja da sa maloljetnim pacijentom kreću na Pedijatriju.

Pored toliko posla i opravdanih poziva pacijenata, u jednom trenutku ne možete da i sami ne postanete frustrirani bespotrebним pozivima, mahom starijih građana samaca koji i dalje uporno pozivaju Hitnu pomoć, čini se, više da bi s nekim porazgovarali nego zbog neke druge potrebe.

Ni spuštanja slušalice nisu rijetka pojava, kao ni pozivi djece koja se cerekaju ili psuju, dok neki pak nenamjerno greškom pozivaju hitnu pomoć prilikom dopunjavanja kredita na mobitelima jer umjesto broja za dopunu (1204) greškom ukucavaju 124, odnosno Hitnu pomoć. Mnogi pozivaju i samo zbog prevoza do bolnice. Kako smo uspjeli saznati, ponekada se dešavaju situacija da pozivao ci daju adrese iz drugih gradova, a zanimljiv

je i poziv gospođe iz daleke Skandinavije, koja je pozvala Hitnu da joj obidu mamu u Sarajevu.

- **Sa raznim neugodnostima i pozivima koji svakako nisu za Hitnu pomoć se susrećemo svaki dan** - komentariše kratko Slatina prije javljanja na ko zna koji poziv toga dana. Istovremeno, u prijemnoj ambulanti gužve u prijedpodnevnim satima baš i nema.

Nakon pregleda kod doktora, starija pacijentica, u pratnji unuke, došla je na inhalaciju, dok u susjednoj sobi muškarac srednjih godina prima injekciju zbog išijasa. Nekoliko mlađih pacijentica dolazi zbog temperature, kašlja, ali ozbiljnijih slučajeva u samoj ambulanti srećom nema.

Ni u poslijepodnevnim satima telefoni u dispečerskom centru ne zvone ništa manje. Stižu pozivi o dva pada sa krova kuće u Hadžićima, a sa krova je pala i jedna žena na Ilidži. Stiže dosta poziva zbog astmatičnih napada, zovu i pacijenti sa karcinomom, zabrinuta majka zove zbog bebe koja ima grčeve u stomaku, a dva poziva su zbog padova osoba u alkoholiziranom stanju. U takvim situacijama, vozila Hitne pomoći dolaze u pratnji policije. U kasnim poslijepodnevnim satima stiže zanimljiv poziv zabrinutog nastavnika koji moli za savjet zbog masovne upale mišića učenika nakon časa fizičkog vaspitanja.

Osmijeh ubrzo nestaje sa lica jer se naredni poziv odnosi na trovanje troje maloljetne djece u istoj porodici iz nepoznatog razloga, a jedna ekipa ih nakon dolaska na adresu sve odvozi na Pedijatriju.

Za to vrijeme, u prijemnom odjelu najčešći razlog dolaska pacijenata je hipertenzija, a česti su i drugi lakši slučajevi bez potrebe upućivanja ijednog pacijenta u bolnicu. Kraj smjene se uskoro bliži. Nove ekipe dolaze u centralu, razmjenjuju se informacije, a neka zadivljuća i pozitivna energija ih sve krase, kako one koji završavaju svoj 12-časovni radni dan, tako i one koji tek dolaze. Među onima kojima smjena tek počinje je i primarijus **Žaklina Makon – Veža**, specijalista urgentne medicine koja u Hitnoj radi još od prije rata, ali zrači vedrim duhom podjednako kao i mlađe kolege.

- **Tvrdim da je ovo najljepši posao na svijetu. Kada spasite jednog čovjeka spasili ste cijeli svijet** - kratko nam opisuje svoj posao, neposredno prije odlaska na teren jer u Hitnoj pomoći nema pauze. Sve počinje ispočetka ili, bolje rečeno, nikada i ne završava. ●

BISERI IZ HITNE

Imam vaginu pektoris

U tekstu koji slijedi ne radi se o nekakvim izmišljenim šalama i vicevima već stvarnim razgovorima pacijenta i doktora iz Hitne pomoći koji su se našli u knjizi „Smeh kao lek“, autorice dr Dušanke Stevović Gojgić. Ona inače radi u beogradskoj hitnoj pomoći i u knjizi opisuje na stotine zanimljivih situacija koje je doživjela sa pacijentima za 28 godina rada u toj službi

Ljudi često prave greške i lapsuse što iz neznanja, što zbog uzbuđenja, a pogotovo kada su u komunikaciju uključene emocije kakve se javljaju u obraćanju doktorima za pomoć. Ovakve situacije odlučila je zabilježiti **Dušanka Stevović Gojgić**, doktorica u beogradskoj hitnoj pomoći, koja je prikupljala zanimljivosti sa kojima se svakodnevno susretala na poslu, zapisivala ih i objavila u knjizi pod nazivom „Smeh kao lek“ (Čigoja štampa, Beograd, 2011). Doktorica Dušanka je u predstavljanju ove knjige isticala da *biseri* u knjizi nisu napisani u namjeri da se bilo kome podsmijava ili ruga, već da uveseli pacijente i čitaoce. Kažu da smijanje opušta više od tristotine mišića u našem tijelu i najzdraviji je ventil pomoću koga se čovjek oslobađa negativnih osjećanja kao što su strah, bijes, agresivnost ili trema. Zato smo vam odlučili prenijeti najveće bisere iz ove knjige. Opustite se i uživajte!

SAMO ŠTO JE ŽIV

- Moj muž je uginuo! Nije sasvim, nego figurativno. Ma bio danas kod kardiologa. Radili mu akage, kagebe (ekage, prim. aut.), koreografiju (koronarografiju), sve komplet snimili na dividi. Sada je dobio snimak, kažu da mu je sve dobro, a on samo što je živ.

IMAM KULTURU U MOKRAĆI

- Mi smo svi u kući nekako virusavi. Evo već dvadeset dana traje ovaj napad virusa na nas, a meni su još našli kulturu i u mokraći i u vagini. Šta sad da radim?

„POŠTENA ŽENA“

- U strašnoj sam dilemi. Ja sam jedna poštena žena, a sramota me što vas ovo pitam. Ali moram, pa kud puklo da puklo. Dobila sam petu grupu sekreta od dečka, pa me interesuje da li ja to mogu da prenesem mužu?

SIMBOLIČNA STOLICA

- Kakva mi je stolica? Sumnjiva! Malo ide normalna, a malo simbolična.

IDE I NAPRED I NAZAD

- Znaite, neću puno da vas zadržavam. Ja sam stara beogradska dama. Hoću samo da vas pitam. Imam strašan enterokotlet (enterokolitis), a popila sam onaj lek za ispišavanje, pa sad mi ide i napred i nazad, a ja ne znam šta je od čega?

PILETU PALA GLAVA

- Znam da to nije vaš faktor (fah), ali gde se voze pilići kad im padaju glave?

TRI GLICERIDA

- Imam ona tri glicerida i sva tri su povišena. Šta sad da radim, da je bar jedan, lako bih ja izašla sa njim nakraj!

UGALJ IZ KANTE

- U komi sam. Imam proliv već treći dan, a popio sam ono ćumurče (medicinski ugalj), ali mi ništa ne pomaže. Mala doza? Pa nisam ga ja pakovao, nego ona iz apoteke. A da uzmem domaći iz kante, dve kašike?

VAGINA PEKTORIS

- Ja imam onu vaginu (anginu) pektoris, a sad me boli stomak. Gde me boli? Pa ovde, u Mirijevu!



BRAT IMA GINEKOLOŠKI PROBLEM

- Ja sam jedna baka, a zovem za mog brata. Ja sam mu glavna za doktore, sve znam ko ga ću da zovem. A sad da pitam. Boli ga ceo donji stomak, pa se plašim da nije nešto ginekološki ili urološki?

TREBA MI ŠTELOVANJE

- Bila sam danas na skenderu (skeneru), glava mi zuji ko koncertna dvorana. Je l' može neko da dođe da me našteluje?

JESTE LI ČOVEK ILI BANKOMAT

- Dobro veče! Je l' da pričam? Jeste li vi sad pravi čovek ili ste onaj bankomat od automata?

KOLA ZA KLIPANA

- Dajte mi, molim vas, jedna kola sa kreve-tom. Ležeća. I interventnu brigadu (?). Da, za ovog mog klipana. Mislim sina, ali on je veliki, treba velika kola. Gde idemo? U institut

za majku i sina!

UJEU GA MIŠ U ŠVEDSKOJ

- Moje dete je ujeo miš. Koliko ima godina? Napunio je trideset pre neki dan. Za šta ga je ujeo? Zato što ga je hvatao! A vi pitate gde ga je ujeo? U Švedskoj, on tamo živi. A za koji deo tela? Pa za prst! Zato što je hteo da ga izbaci napolje. Ali tamo je sada hladno, pa se miš nije dao tako lako, neće ni on na zimu!

GORI ĐUBRE OD ČOVEKA

- Ja ne znam da li ste vi vatrogasci ili „hitnjaci“, ali svakako dođite u šumu kod Pevca, ovde gori neko đubre od čoveka.

PRETNJA KRITIKOM

- Ja čekam kod fakulteta za stoku (Veterinarskog). To vam je na čošku, ali ako ne dođete, žaliću se ministarstvu za kritiku.

PREKO DANA MI JE DOBAR, A UVEČE MI SE DIGNE

- Doktorka, da li je to normalno: preko dana mi je dobar, a uveče mi se digne. Mislim pritisak? A puls mi je ubrzan. Kako koliki je? Pa trocifren!

HRONIČNO LEŽANJE

- Ja sam hronični bolesnik. Od čega se lečim? Ja se lečim od dugotrajnog ležanja.

NEKI MOMCI SE NADUVALI

- Ja sam na licu mesta. Posmatrač. Neki momci se naduvali, trojica gube svest, al' ovaj jedan se baš dobro drži.

UGINULE MODRICE

- Moj muž ima problem. Uginule su mu sve modrice pre tri dana, a sad se opet pojavile. Pa molim vas da mi date onu „mustru“ od lekova, što ste mi kazali pre neki dan, oni mu najbolje čine. ●

SABAHUDIN VOLODER ČALTO, RVI, PENZIONISANI PRIPADNIK ARMIJE BiH I SEKRETAR BORAČKOG UD

Počeli smo se raslojavati već poslije rata i eto gdje

Nema načina da iko nama ili našoj djeci vrati ono što smo mi dali u ratu. Ovo nije ono za šta sam se borio jer ne mogu prihvatiti da ima nas koji nemamo ništa

Četrdesetpetogodišnji Sabahud Voloder Čalto je ratni vojni invalid i penzionisani pripadnik Armije BiH. Danas, 20 godina nakon rata, kaže da ovo što žive on i njegovi prijatelji nije ono za šta su se borili.

- Ovolike socijalne razlike i ovakvo stanje u zemlji čine da ne vidim budućnost ni za sebe a pogotovo ne za svoju djecu. Dvadeset godina je prošlo od rata, a ništa se nije napravilo. Na istoj smo tački na kojoj smo bili i kada je rat završio. Sve sam mislio da bit će bolje, ali sada vidim da to nije to, pogotovo kako djeca rastu - kaže Čalto.

IMAJU KECELJE, ALI UPOREĐUJU TENE

Ima dvije kćeri i, kako kaže, imaju sve što im treba, bolje od mnogih koje poznaje, ali opet ne sve ono što bi one željele. Potiče ih da uočavaju svijet oko sebe, da gledaju emisije poput *Ispuni mi želju*, kako bi vidjele u kakvim sve uslovima i kako ljudi zapravo žive ovdje.

- Tako valjda samo ublažavam svoju bol što ne mogu da im obezbijedim sve što bi željele. Prošetamo ponekad gradom i kada prolazimo pored ljudi koji prose dam im marku ili dvije da im one daju. Želim tako da im skrenem pažnju, da ih i one vide - ističe Čalto pa pojašnjava svoju muku zbog socijalnih razlika među djecom. - Sada su u škole uveli kecelje i to je dobro, i mi smo nosili kecelje, da se ne vidi odjeća i razlike. Ali oni sada upoređuju tene!

Sjeća se vremena svoga djetinjstva, bez mobitela i kompjutera, kada je, kako kaže, bilo više ljubavi i bliskosti, osjećaja da si voljen i da negdje pripadaš. Napominje da su i u to vrijeme roditelji radili, ali da se izlazilo zajedno, zajedno se ručalo, gledala televizija i da su djeca i roditelji mnogo vremena provodili zajedno. Napominje Čalto i da se komšiluk u to vrijeme družio i pazio, da je bilo više poštovanja.

- Nisi mogao proći pored komšinice da joj ne ponesesh ceker. Sada su svi nekako



nervozni, čak i mi u kući koji se volimo bez rezerve - kaže Čalto kao i to da svakoga dana pokušava dokučiti razloge ovakvom stanju, ali mu to ne uspijeva: - Moja su djeca, recimo, odrasla bez i nane i dede i nema tog dijela ljubavi, zatim nema komšiluka u kome se kuće nikad ne zaključavaju, komšije se ne posjećuju, a nekada je bilo važnije imati dobrog komšiju nego familiju. Svi su se nekako otuđili. Danas nisam sasvim siguran ni da znam ko sve stanuje u mom haustoru, a

kamoli u zgradi.

Pa je u tom svom iznalaženju razloga došao i do jednog po kojem smatra da i mediji snose dio krivice jer se previše priča i piše samo o lošem, a to opet, kako kaže Čalto, dodatno negativno utiče na čovjeka.

SISTEM KOJI RAZJEDINJAVA

Sa druge strane Čalto ističe da nema društva, a da se ne priča o ratu.

- Onda ne možete izbjeći tugu i ljutnju. Nema načina da iko nama ili našoj djeci

OG UDRUŽENJA ZA PODRUČJE DOBRINJE U SARAJEVU

već u prvoj godini je smo sada

vrati ono što smo mi dali u ratu. Ovo nije ono za šta sam se borio jer ne mogu prihvatiti činjenicu da ima nas koji nemamo ništa. A ima ljudi koje poznajem



dobro i znam da su mnogo učinili u ratu. Prvenstveno za Dobrinju, jer ja tu živim, tu sam bio neki komandir čete i Dobrinja je u ratu bila grad u gradu, u blokadi mjesecima. Znači, ti ljudi danas nemaju ništa i nema nikog da im pomogne. Mogu ja lično, ali to je marka ili 10 koje ja uzmem od svoje djece, ne mogu više, a njima to ne pomaže.

Siguran je da smo postali sebični, ali i da nas treba potaknuti da bismo bili bolji.

- Toliko je nezaposlenih, toliko ljudi bez

nade... Počeli smo se raslojavati već u prvoj godini poslije rata i eto gdje smo sada. Ponekad mi se čini, a to je bilo i poslije ovih velikih majskih poplava kada su svi pomagali jedni drugima, da nama fali neka velika nevolja, pa da nas opet ujedini - kaže Čalto.

U ratu mu je nestao brat i do danas nije pronađen, ni živ ni mrtav, a sam Čalto je bio dva puta ranjavan. Ubrzo poslije rata su mu umrli roditelji i on vjeruje da je to od tuge za bratom. Za sebe kaže da je poslije rata naglo ostario, što od ranjavanja, što od tuge. Sada volonterski radi kao sekretar Boračkog udruženja za Dobrinju.

- Srećem se sa toliko tuge i problema da nekad ne znam kako dalje. Dolaze RVI, članovi porodica poginulih drugova, majke, žene i djeca i traže pomoć, očekuju od nas da riješimo probleme, a mi smo tu praktično samo da im kažemo šta im za šta treba i kome da se obrate. Ali pogadaju te priče, bude mi muka jer ne mogu pomoći nekom ko stvarno zaslužuje i pažnju i pomoć. Kroz Dobrinju je tokom rata prošlo 4.000 boraca, sa kraćim ili dužim angažmanom u vojsci i sve smo dijelili, i u vojsci i u komšiluku, po jedan krompir - po jedan, a sad je priča sasvim drugačija - kaže Čalto.

Zatim opet na svoj način analizira ovaj novi sistem u kome niko nikog ne gleda i nije mu jasno zašto je to tako, je li do politike, neimaštine, razmišlja. Posebno je ljut na političare kojima su, kako kaže, usta puna brige za borce, a kada borcima treba pomoć nigdje nikog nema.

- A treba nam samo da država bolje pogleda RVI i borce iz rata 1992-95. i da smo im svi isti, i Sarajevo i Zenica i cijela BiH, a ne da imamo sistem koji nas razjedinjava. Osim toga, i među nama ima jakih pojedinaca koji mogu voditi taj proces, ali čini mi se da je cijeli sistem napravljen tako da ljudi budu razjedinjeni. Ovakav sistem odgovara i nekim pojedincima među nama jer imate neke koji su dobro plaćeni, imate udruženja koja dobivaju mnogo novca jer neko dobiva i 50.000 KM, a neka, kao naše, oko 1.000 KM mjesečno. To zavisi od opštine, ali i od veza udruženja i politike

- siguran je Čalto.

Kaže da bi najbolje bilo da su jedinstveni i da se napravi sistem u kojem su svi jednaki i u kome nema zloupotreba. Navodi i primjer da je u toku rata bilo 10 hiljada boraca, a kada je rat završio pojavio se broj od 600.000. Sumnjivo je to, kaže, kao i to da su neki dobili uvjerenje o invalidnosti na osnovu predratne bolesti koja im se, kao, pogoršala zbog rata, te da su i generali imali svoj udio u tome, čak i oni koji su se raštrkali po svijetu, tvrdi.

SVI SE BOLJE SNAŠLI OD SARAJLIJA

- Mi smo krivi jer ne pravimo jedno krovno udruženje. Zabrinjavajuće je i to što u FBiH od kantona do kantona imamo različita prava, a onda se i mi razdvajamo, pa recimo Sarajlije u Zenici nisu poželjne. Ili, recimo, Srebrenica koja je dala toliko žrtava i naravno da nam je svima žao, ali imam prijatelja koji je iz Srebrenice i kaže da su ga iz Srebrenice istjerali, ali iz Sarajeva ne bi nikad jer mu je ovdje dobro. Zaimao se (stekao imovinu - op. aut.) i živi bolje nego sam ja ikada živio ili ću živjeti. Svi su se ovdje bolje snašli od nas Sarajlija jer mi smo merhametli i na svakoga pazimo osim na sebe. Ima jedna anegdota o tome kako ćeš prepoznati pravog Sarajliju: To je onaj što za Prvi maj ostane u gradu jer nema gdje otići, a ovi što su se doselili idu u svoje kuće i na imanja sa kojih su došli! Pa mi ni tunnel ispod piste sa sarajevske strane ne možemo da održimo otvorenim ili da napravimo jedan centralni spomenik - ljut je Čalto.

Pojašnjava da je tunnel, koji je u ratu povezivao Dobrinju, odnosno Sarajevo sa ostatim svijetom, danas otvoren samo sa druge strane, u Hrasnici, da sa te strane ima jedna spomen-soba, ali da sa dobrinjske strane nema ništa. Smatra da bi to moglo da se uradi i u ovom dijelu, pogotovo što sada ima i Udruženje za zaštitu spomenika u Kantonu Sarajevo, ali napominje i to da ni oni nisu napravili ništa i da za sada djeca idu u Hrasnicu da vide tunnel.

- Neka idu, nije to problem, dat ćemo mi dvije KM za ulaz u Hrasnici, ali prije toga daj da to uradimo i u Sarajevu. Neka to radi i ovo udruženje, ali neka otvore da se vidi, da naša djeca ne idu u Hrasnicu da vide tunnel ako ga mogu vidjeti iz Sarajeva - komentariše Čalto.

Smatra da 20 godina poslije rata svako ima svoju istinu o ratu i ponekad mu je smiješno koliko se te priče razlikuju.

- Treba da napravimo monografiju i to će biti najrelevantniji dokument. Imali smo Dobrinjske novine, one i danas negdje postoje, Fikret Hadžić ima kompletnu arhivu i to će biti najrelevantniji

dokument. Važno je da on postoji jer u Dobrinji su bili svi, i Armija i HVO i Jukini – kaže Čalto i prisjeća se da je u ratu mnogo starih prijatelja izgubio, ali i stekao mnogo novih.

UTICATI NA SVIJEST DINGOSPOA

Jedan od njih je i Damir Hadžić, današnji ministar komunikacija i prometa BiH, koji je u ratu bio kurir jer je bio mlad, ni punoljetan, te da im je svima bio omiljen.

- Danas je on važna ličnost i kreće se u nekom, da tako kažem, elitnom društvu, pa ne idemo na ista mjesta i teško se možemo sresti. Ponekad se postavljam na njegovo mjesto i mislim da bih se i ja isto ponašao jer veliki je pritisak doći u Dobrinju među staru raju, onda svi traže neku pomoć. Nekome je i pomogao, ali je pitanje koliko mu to taj neko cijeni jer ljudi su skloni da to zaborave. Tako sam nedavno sjedio sa društvom i prođe Damir pored nas. Sjede tu neki ljudi, kojima je on pomogao oko otvaranja poslovnih prostora i oni za njega komentarišu da je bez veze i loš čovjek. Onda ih moraš podsjećati da im je još nedavno pomogao - priča nam Čalto. Kaže da sreće i one koji su otišli na drugu stranu da se pozdrave, popričaju, ali i da neko od njih pokuša da objasni zašto je otišao. - Kaže mi da je otišao za svojim narodom, kao da ovdje nije ostalo njegovog naroda, ali i to je valjda ljudski - zaključuje Čalto.

Žalostan je zbog rezultata oktobarskih izbora jer misli da je malo ljudi izašlo na glasanje, ali i zbog toga što se ne može glasati za pojedince, jer u svakoj stranci ima dobrih ljudi. Ovakve rezultate je očekivao, ali ne i uvjerljivu pobjedu jedne stranke. Razočaran je sistemom glasanja i navodi primjer svoje familije u kojoj mnogi nisu glasali jer su razočarani još od prošlih izbora. Zbog toga bi, kaže, volio da je izlazak na izbore obavezan i da ljudi budu kažnjeni ako ne izađu na glasanje.

- Znam ja da treba uticati na svijest, ali kako uticati na svijest ljudi koji, naprimjer, neće da izađu da očiste snijeg kada zapada oko kuće. Nego čisti nas nekolicina, a on ko dingospo prođe pored nas i gleda nas u stilu joooj kretena što čiste. Kako ćeš ti njemu probuditi svijest? Ili onom što ne pokušava bez štele i ono što može i ono što ne može? Ali, eto, sada imamo vlast i trebamo samo spremati papire da budemo među onih 100.000 što će dobiti posao - smješka se Čalto i pojašnjava da je on na izborima zaokruživao samo ljude koje lično zna i to one



koje smatra dobrim. No, koliko god razočaran, misli da svako sam gradi svoj život i svoju sreću. - Neki dan smo bili na Brusu, prvi put poslije rata. Srce mi je bilo k'o Rusija, sve sam se sjećao kako sam ja sa starim išao gore. Na trenutke sam čak i čekao da vidim oca i da mi nešto kaže. Bilo je dosta ljudi i stvarno sam bio sretan. Još da je bila žičara... Stvarno čovjeku malo treba da bude sretan - zaključuje Čalto. ●

GET IT ON Google play

Download on the App Store

ekapija.ba



SARAJEVO OSIGURANJE



OSIGURANJE STANA

**Za samo
1,81 KM
po m²**

**OSIGURAJTE VAŠ STAN I
OBEZBIJEDITE SIGURNU
FINANSIJSKU ZAŠTITU
U SLUČAJU ŠTETE.**

**MI VAM GARANTUJEMO
SIGURNOST I
BEZBRIŽNE DANE.**

www.sarajevoosiguranje.ba



Bosna i Hercegovina
Federacija Bosne i Hercegovine
Kanton Sarajevo

MINISTARSTVO PROSTORNOG UREĐENJA I ZAŠTITE OKOLIŠA



**Sretan 25. novembar
Dan državnosti BiH**

PAPIRNJAČA – KREATIVNA INICIJATIVA KOJA PRERASTA U UMJETNIČKI POKRET

Meni su 63 godine i još uvijek sam u formi

Sve je počelo od izrade nakita i drugih ukrasnih predmeta. Danas su to radovi na malim i velikim komadima namještaja. Radionice, dekupaža, restauracija... Sve je više narudžbi, a sve manje vremena za radove za svoju dušu, kaže Zdenka Šarić-Pisker, žena koja je sve pokrenula

Kreativni studio Papirnjača je počeo kao hobi: izrada naušnica i nakita, te ukrasnih predmeta primjenom dekupaža – ukrašavanja papirom. Sada su to ozbiljne radionice, koje se održavaju širom BiH, na kojima mahom mladi ljudi uče kako reparirati stari namještaj od drveta i udahnuti mu sasvim novi život.

- Sve je počelo tako što sam napravila stranicu na fejsbuku na kojoj sam prikazivala razne predmete, prvenstveno naušnice, drugi nakit i ukrasne predmete koje sam pravila sa papirom. Kasnije sam taj rad proširila i na druge predmete i onda su krenuli upiti i pozivi, a kada sam počela da radim komade namještaja, krenuli su i ozbiljniji upiti i sada imam sve manje vremena za radove za svoju dušu - priča nam Zdenka Šarić-Pisker, koja je javnosti poznata i po slikanju peglom ili enkaustici i kreativnim radionicama na kojima polaznici uče tu neobičnu tehniku slikanja.

PRVO RASTAVITI DO DETALJA

Zbog toga je posebno raduju kreativne radionice koje, u saradnji sa raznim udruženjima, organizuje širom BiH i na kojima ljudima prenosi svoje znanje i ideje. Pojašnjava nam da su učesnici radionica u početku bili sredovječni ljudi koji se možda spremaju za penziju ili imaju više slobodnog vremena, ali da je u posljednje vrijeme sve više mladih ljudi i to uglavnom djevojaka. Zdenka napominje da reparira sve, od manjih komada drvenog namještaja do onih velikih sa tapacirungom.

- Ukratko, moja filozofija bi bila: Ništa ne bacaj i vidim da se sve više ponašam kao moja mama koja me jako nervirala jer nije dala da se bilo šta baca. Sada ne da ne bacam nego uzimam čak i ono što drugi bace, popravim i preuredim - jasna je Zdenka. Sve izgleda tako jednostavno dok nam

pojašnjava kako se to zapravo radi. Kaže da prvo sve komade namještaja ona rastavi do detalja, očisti, išmirgla i nanovo lijepi novim ljepilima kako bi dobili novu čvrstinu i kako bi se mogli opet upotrebljavati ili, nekada u budućnosti, opet mijenjati izgled tog predmeta. Ponekad se desi, kako kaže Zdenka, i da je nešto jako pokvareno i da treba napraviti neki dio, uraditi neki nadomjestak i slično, pa se i to uradi. Nakon svih ovih priprema, Zdenka i boji predmete, ukrašava, lakira...

- Dakle, repariramo sve: stare ormare, stolove, stolice, komode, police... Što starije to interesantnije jer starom predmetu ili starom dizajnu dajemo novi izgled i to mu daje neki poseban štih. Repariramo i namještaj sa tapacirungom, ali pošto je to zahtjevnije i za prostor i za materijale i za vrijeme, to radimo uglavnom po narudžbi - pojašnjava Zdenka.

Priznaje da to nije uvijek lagan posao, ali da ga ljudi na radionicama sa radošću prihvataju.

- Meni su 63 godine i još uvijek sam u formi, gotovo sve mogu da uradim sama, ali ima nekih stvari koje mi se otimaju. Kada radim po narudžbi, imam asistente sa kojima podijelim zadatke, pa oni preuzmu grublji dio posla, a na radionicama to radim sa polaznicima, zajedničkim snagama. U svakom slučaju su to uglavnom poslovi koje svako mlađe žensko može da uradi samo. Sada smo u Tuzli, u okviru radionice, radili dva dana po šest sati i završili smo desetak predmeta: stolova i stolica, a bilo je i nekih zaista zahtjevnih komada za radionički rad. Imali smo dva dečka, ostalo su sve bile ženske polaznice, ali smo sve uspješno završili. Bitna je samo volja - zaključuje Zdenka.

DRVO KAO METAL

No, napominje da je za ovaj posao potreban i alat kojim se ona dobro opremila, pa



Zdenka Šarić-Pisker





se u njenoj kolekciji, ali i rukama, danas mogu naći bušilice, brusilice, zavijači, izvijači, odvijači, fenovi za skidanje laka... Ukratko, svega.

- Ovo je u početku bilo bavljenje dekupažem koji je zapravo ukrašavanje predmeta papirom i to uglavnom papirnim salvetama. Sada koristim razne tehnike, poput šabi-šika, OSP-a i pitorik i razne druge materijale, papir svih vrsta, sada čak i obični kopir-papir na koji printam nešto što sama uslikam. Koristim materijale koji na drvetu daju efekte sjaja, metala ili patine što je sada posebno traženo, ali i proizvodim efekat drveta na materijalu koji nije drvo i to postižem bojom. I stalno učim. Istražujem na internetu, razgovaram sa ljudima koji prodaju materijale, eksperimentišem - kaže Zdenka i napominje da kada radi po zahtjevima klijenata nema vremena da se bavim provjerama da li je to što ona radi neko ranije radio na isti način.

Uglavnom, Zdenka se uvijek trudi da dobije što bolje rezultate. Kaže i da pamti kako je došla do nekog efekta i onda iskustva prenosi polaznicima radionice i da rado svoje rezultate i saznanja dijeli s onima koji nisu radili na taj način ranije. Zadovoljna je i činjenicom da je sve više materijala potrebnog za njen rad dostupno u BiH.

- Materijale uglavnom nabavljam u Sarajevu, ali i putem e-bay prodavnica. Materijale nalazite onoliko koliko vas vuče znatiželja. Na e-bay prodavnicama imam mnogo toga i oni to sve šalju brзом poštom, ali mnogo toga je već, osim u Sarajevu, dostupno i u Tuzli, Zenici, a i u drugim mjestima ima komponenti koje se mogu upotrijebiti. Upravo zbog tog stalnog istraživanja i mnogo rada postižem različite efekte i te radionice restauracije,

reparacije i popravke namještaja pravimo da bismo ljudima pokazali kako mogu koristiti materijale i spasiti stari namještaj - kaže Zdenka.

Vjeruje da Papirnjača polako postaje pokret kreativnih ljudi i da pre-



ko fejsbuka, kao veoma moćne mreže, širi informacije o tome šta radi, nakon čega krenu narudžbe. Na radionicama restauracije namještaja Zdenka kaže da se pojavljuje kao edukator i da su na njima prisutni i najviše zainteresirani mladi ljudi, da im pokaže na koji način se radi, sa kojim sredstvima i koji je to rad koji treba uložiti da bi se dobio željeni rezultat.

SINGER MAŠINA ZA DUŠU

- Tako naša ekipa raste, ali raste i ekipa koja radi po narudžbi, nas četiri ili pet stalnih i još jedan broj ljudi po potrebi. Imatu iskusnih, ima znalaca, kreativaca, majstora koji u glavi imaju tehnička rješenja, umjetnika sa vrlo dobrim i originalnim idejama, ljudi koji uređuju enterijere... I moglo bi nas biti mnogo više jer ima interesovanja, ali mnogo ovisi od toga koliko ima zahtjeva kupaca naših usluga. Moglo bi se reći da prerastamo u pokret jer ljudi u gradovima u koje dolazimo na radionice to prepoznaju kao zanimljivo i korisno, vide naše ideje, uzimaju ih i rade - jasna je Zdenka.

Objašnjava da joj u početku to i nije bio cilj i da su ona i kćerka svoju stranicu na fejsbuku napravile da se malo pohvale svojim hobijem.

- Sada to već postaje nešto prilično ozbiljno. Pa u Tuzli smo prošlog vikenda imali prijavljenu još jednu cijelu ekipu i mogli bismo nastaviti raditi odmah narednog vikenda, ali nemamo sponzora. Osim toga, meni bi odgovaralo da oko sebe imam

mlade ljude sa kojima bih razmjenjivala ideje i bila kao neki idejni guru, a da ta omladina nađe svoj smisao u ovom. A sigurna sam da smisao postoji, samo ga treba prepoznati i treba mnogo dobre volje da bi se u taj finis posao ušlo ne štedeći se - priča Zdenka. Kaže da joj je najveći posao koji je do sada radila bila jedna trpezarijska garnitura: sto, osam stolica i komoda, ali da sada za svoju dušu reparira jednu singer-mašinu za šivenje i očekuje da će to biti nešto sasvim neobično, jedna do sada neviđena

pepzijska garnitura: sto, osam stolica i komoda, ali da sada za svoju dušu reparira jednu singer-mašinu za šivenje i očekuje da će to biti nešto sasvim neobično, jedna do sada neviđena

vesela singerica.

Posebno je ponosna na dvorište jedne zeničke galerije u Titovoj ulici, koju su ona i njen tim uređili i ukasili kišobranima i plastičnim flašama.

- Volim da radim na način da svojoj mašti pustim na volju, da nisam ograničena tuđim zahtjevima, a ove radionice su upravo takve. Uvijek je sve veselo i puno duha jer se udruže kreativnost, volja, pozitivna energija i mladost - kaže Zdenka.

Pojašnjava da nema škole ili kursa na kom se stiče ovo znanje koje ona prenosi drugima.

- Vrlo sam radoznala i ljubopitljiva osoba, sama sam počela sa slikanjem i enkaustikom sa kojom držim izložbe. U Hrvatskoj sam bila na par radionica o dekupažu. Sve je to zbog moje velike znatiželje, baš kao i kod ovih mladih ljudi koji dolaze na radionice. Moram priznati i da zrele godine i starenje sa sobom nose sasvim drugačiji odnos prema predmetima - kaže Zdenka. ●

Javno preduzeće
ELEKTROPRIVREDA BOSNE I HERCEGOVINE
d.d. - Sarajevo

TE Tuzla - Blok 7
projekat za budućnost, najvrjednija poslijeratna investicija

HE Vranduk
prioritetni hidroenergetski projekat

VE Podveležje
snaga vjetra



VEČE SA ŽENAMA

SA ADRIJANOM GAVRIĆ

od 19. novembra, srijedom u 21:00

www.tv1.ba

Talk show

JUKON, TIK DO ALJASKE

Čekajući auroru

Naša saradnica nedavno je sa prijateljima posjetila kanadsku provinciju u potrazi za prelijepom polarnom svjetlošću, aurorom borealis. Na putu ih je čekalo niz iznenađenja, ali i prelijep krajolik. Planinski zrak koji podsjeća na Bjelašnicu i rijeka koja je baš kao Neretva. „Otišli iz Bosne, al' Bosna nije iz nas“, kažu ovi kanadski državljani naših korijena

TEKST I FOTO: Jasna Brigić

Dugi vikend u Kanadi, Dan zahvalnosti, umjesto bogate tradicionalne večere sa punjenom ćurkom, krompir pireom, slatkim od brusnica, kuhanim prokulama i nezaobilaznom pitom od tikve, naše društvo odlučuje otići u Yukon. To je najsjevernija provincija na zapadnoj obali Kanade, tik do Aljaske. U roku od sat vremena kupujemo karte, rezervišemo hotel, tragamo za rentakar agencijom. Sve je zatvoreno, zbog pomenutog praznika, ali imamo sreće - jedna agencija ipak radi. Rezervišemo auto.

CRVENI AUTO I NAJVEĆI KREVEĆ

U petak idemo na aerodrom, ulazimo u mali avion koji prima 20-ak putnika. Do našeg odredišta let traje dva sata od Vankuvera, mjesta u kome živim posljednjih 19 godina.

Slijеćemo na aerodrom glavnog i jedinog



grada ove provincije Whitehorse ili, u prevodu, Bijeli Konj. Mali aerodrom i vrlo ljubazno osoblje. Na samom izlazu iz aerodroma dočeka nas oštar, planinski vazduh. Podsjeti me na dane provedene na Bjelašnici zimi. Mada, ovdje je nadmorska visina najvišeg vrha planine Mount Logan 5.959 m, koji je ujedno i najviša planina u Kanadi, a druga po redu na sjevernoameričkom kontinentu, nakon planine Denali u američkoj državi Aljasci.

Lako nalazimo agenciju za iznajmljivanje auta, Driving Force. Bojažljivo pitamo koliko bi koštalo da se prijavi i drugi vozač, na šta nam odgovaraju da je FREE i da možemo prijaviti koliko hoćemo vozača. Inače, kad se ovdje renta auto, dodavanje drugog vozača košta skoro kao cjelokupno rentanje. Besplatno je, pa smo se i opustili, stavljamo na spisak tri vozača. Naš auto je spreman. Crvene je boje, nov, marke chevrolet. Nikada do sada nismo vozili ovako nov i dobar auto. Prijatelji nam dolaze tek sljedeći dan.



ipak nešto i radi. Pomaže u pronalasku restorana gdje smo i večerali. Iako smo tu van sezone, cijene su znatno više nego u Vankuveru.

SJETISMO SE NERETVE

Ovdje se piće može kupiti samo u određenim prodavnicama, Liquor Store se zovu, pa pronalazimo jednu takvu. Kupujemo vatreanu vodu za ponijeti, nekoliko piva i vino da nam se nađe u sobi. I ovdje su cijene znatno više nego u Vankuveru. A mi mislili da je to najskuplji grad u Kanadi! Idemo još malo prošetati pored rijeke Jukon. Puše hladan vjetar i odlučimo se vratiti u hotel i tako završiti naš današnji oblazak.

Whitehorse je zaista mali grad, sve se može pješice obići za sat vremena. Sljedeći dan

Idemo do The Town and Mountine Hotela, koji se nalazi u samom epicentru grada. Soba nam je na drugom spratu, nema lifta. Sreća da smo ponijeli samo ručni prtljag inače bismo za kofer morali platiti 25 dolara. Do sobe smo lako došli. Velika je i sa najvećim krevetom koji sam vidjela u svom životu; tu je i frižider, aparat za kafu, kupatilo komotno, sve veoma čisto, ogroman TV sa skoro 900 kanala i FREE internetom.

Za ovo putovanje sam se dobro pripremila. Ručni prtljag skoro cijeli je ispunjen velikim zimskim čizmama i debelim džemperom. No, ništa od toga nisam ni izvadila iz kofera. Bili smo ubijeđeni da će nas dočekati minusi i snijeg. Ali, izađemo vani, ulice suhe, snijega ima tek na okolnim planinama.

Htjeli bismo nešto pojesti, pitamo prolaznika, ali nam on odgovara da su skoro svi biznisi zatvoreni preko zime, ali dodaje da



odlazimo na aerodrom da dočekamo prijatelje. S aerodroma idemo u Miles Canyon, koji je u okolini grada i na stranici Trip Advisor je označen kao prva atrakcija. Sa autoputa Klondike skrećemo lijevo i dočeka nas blokirana cesta. Tu moramo ostaviti auto i krenuti dalje pješke, na vlastitu odgovornost. Poslije smo saznali da su mnoge ceste u toku zime zatvorene, zbog sigurnosnih razloga. Spuštamo se cestom i dolazimo do kanjona, rijeka prelijepe zelene boje i viseći most. Svi se sjetismo Neretve. Nakon toga odemo do jezera, gdje su parkirani mali hidroavioni. Tu zatičemo pilota koji čisti svoju mašinu i preporuči nam da obavezno odemo u Haines Junction, mjesto kod poznatog nacionalnog parka Kluane.

Mada je prognoza da ćemo vidjeti auru borealis bila loša, mi smo ipak to već otišli 20-ak km izvan grada, daleko od gradskih svjetala. Po preporuci smo otišli u >

Takhini Hot Springs ili, u prevođu, Topla Vrela jer kažu da je s ovog mjesta najljepši pogled na rasplesanu Auroru. Naravno, nikome od nas nije palo na pamet da ponese kupaci kostim, osim mojoj prijateljici Borkici. Dok se ona brčkala u toplim bazenima, ostatak društva je razglabao o izborima u Bosni koji su se upravo održavali. Otišli mi iz Bosne, ali Bosna nikada iz nas!

Čučali mi, čamili čekajući Auroru, ali priroda i oblaci se urotili protiv naših želja i - ništa od spektakla.

Sljedeći dan krećemo autoputem Aljaska u Hines Junction.

Autoput dobar, ali u ovo doba godine pust. Tokom vožnje mimoišli smo se sa samo četiri auta, no i to nam je bila svojevrsna uživancija jer smo i željeli pobjeći od svakodnevne gradske vreve.

INDIJANCI I KONOBARICA IZ BUDIMPEŠTE

Tako smo mogli voziti polako i uživati u predivnom pejzažu. On bukvalno oduzima dah, kao da smo ušli u neku prelijepu razglednicu. Nakon stotinjak pređenih kilometara, dočekuje nas velika tabla na putu: *You are now leaving safety zone, you are on your own*, ili: *Sada napuštate sigurnu zonu, od sada ste sami*.

Nastavljamo voziti, a usput nas prati još nekoliko tabli koje nas obavještavaju da se nalazimo u

Bear Land - Zemlji medvjeda. Telefoni su bez signala, sami smo na cesti, hvata nas strah, a u zraku visi pitanje: Šta ako nam auto zakaže u toj lijepoj nedodžiji? Ipak se odlučimo nastaviti i - vrijedilo je. Pred nama se nižu jezera i prelijep krajolik. Zaboravljamo upozorenja i strah, zastajemo da uživamo u toj ljepoti.

Ljeti je ovo popularna destinacija za pecanje, lov, vožnju



kajakom... prepuna gostiju, a sada nigdje žive duše. Dolazimo pred Haines Junction, svraćamo do turističkog informativnog centra. Naravno, zatvoren. Odněkud se pojavi žena koja nam potvrđuje da je sve zatvoreno i da osim jednog malog hotela, gdje možemo popiti kafu, ništa drugo ne radi. Nama je i to dovoljno. Idemo prema tom hotelu, a Borkica navalila da prohodamo šumom. Ima neka lagana staza, samo dva sata hoda. Meni ne pada na pamet taj rizik i, možda, susret sa grizljem. Saopštavam im da ću ih čekati na terasi hotela.



Kada su i ostali vidjeli terasu odustaju i oni od šetnje i ostaju sa mnom.

Mada je terasa bila zatvorena, ljubazni vlasnik je na brzinu osposobio sto i stolice za nas i čak prekršio strogi zakon dozvolivši nam da pušimo uz kafu. Bili

smo svi sigurni da se ovdje policija još zadugo neće pojaviti. Konobarica, mlada djevojka,

kaže da je došla iz Budimpešte i tu živi i radi već treću godinu. Ovdje uglavnom žive Indijanci u jeftinim, neuglednim kućama. Preko ljeta rade na održavanju nacionalnog parka, a zimi ostaju bez posla i primaju pomoć za nezaposlene. Vraćamo se u Whitehorse, po kraj puta krdo losova, pa srne... ugledali smo i grizlija. Sakrio se.

I tu noć smo uzalud čekali auroru. ●



SVIM DRŽAVLJANIMA BIH U ZEMLJI I
INOZEMSTVU ČESTITAMO

DAN DRŽAVNOSTI

JEDINE NAM DOMOVINE
BOSNE I HERCEGOVINE

CENTRALA SDA





Nedžad Ibrahimović novi predsjednik PEN centra BiH

ČUVATI PROSTOR SLOBODE

Nedžad Ibrahimović, prozaist, književni kritičar i esejist, profesor Filozofskog fakulteta u Tuzli, novi je predsjednik PEN centra BiH.

- Kao novoizabrani predsjednik PEN-a u BiH nastojat ću ovaj prostor slobode, o kojem sam govorio, i dalje čuvati i, uz pomoć članova Centra, nastojati ga dalje kultivirati. S obzirom na činjenicu da, po mom mišljenju, još živimo u nekoj vrsti preddemokratskoga limba, jasno je kako se sloboda i humanistički okvir ovdje još moraju osvajati, a polje ljudske slobode, jednom osvojeno, čuvati od različitih ideoloških erozija - kazao je Ibrahimović nakon imenovanja.

On je istakao da pred PEN centrom BiH sada stoji niz zadataka, od onih konkretnih poput zatvaranja finansijske konstrukcije i njegova uobičajena poslovanja, dok su drugi organizacijski, a treći programski.

Promocije

MIMOSVIJET, NOVI ALBUM GRUPE KONVOJ



Bh. bend Konvoj u Sarajevu je promovisao peti studijski album pod nazivom *Mimosvijet*.

Naslov albuma dolazi od odlučnosti članova grupe da se ne uklapaju u tuđe aršine i kalupe samo da bi bili društveno prihvaćeni. Umjesto toga, kako kažu, nespustani i svoji, istražuju i eksperimentišu sa novim idejama, muzičkim formama i rješenjima.

- Ja sam *mimosvijet* - kratko je prokomentarisao pjevač grupe i gitarista Nedžad Merdžanović koji je, uz gitaristu Hamdiju Salihbegovića, zaslužan za muziku na novom albumu.

Bubnjar grupe Bojan Crnogorac istakao je na promociji da je album sniman u studiju Pavarotti u Mostaru, dok su editing i miks rađeni u studiju Antika u Sarajevu, a mastering u Hotline Masteringu u New Yorku.

PREPORUKA



ALMIR KURT – KUGLA, GRAFIČKI DIZAJNER I GLUMAC

Film: *Philomena*. Divna priča sa predivnom Judi Dench i *The Grand Budapest Hotel*. Napokon budalaština po mom ukusu.

CD: *Pink Floyd, The Endless River* svakako, a i *Konvoj, Mimosvijet*. To su dva muzička radovanja za mene.

Knjiga: *Čudo u Poskokovoj Dragi, Ante Tomića*. Šega neviđena.

Predstava: *Tajna džema od malina*. Malo utrneš, ali duši ugodna, izvanredna postavka.

Web-strana: Ne znam, ne znam, nisam pametan...

Banja Luka: Otvoren salon fotografije

POPULARIZACIJA NA PRVOM MJESTU

Osmi međunarodni salon fotografije, koji predstavlja najveću fotografsku manifestaciju u RS i BiH, otvoren je Banjoj Luci i trajat će do 25. novembra. Manifestaciju organizuje Univerzitetski fotokinoklub Banja Luka i održava se pod patronatom Međunarodne federacije fotografske umjetnosti.

Univerzitetski fotokinoklub je osnovan 1977. godine, a aktivnosti su mu usmjerene na popularizaciji fotografije uopće, sa posebnim akcentom na kreativnu - izlagačku fotografiju. Klub je dosad organizovao više od 50 različitih izložbi fotografija, što je umnogome doprinijelo popularizaciji fotografije na ovim prostorima. Posebno su istakli tradicionalnu Međunarodnu izložbu dija pozitivna, koja se održava neprekidno već 18 godina.

Sarajevo: Izložba o Šibi Krvavcu

IMAO JE SPOSOBNOST DA BUDE ISTINIT I BLIZAK PUBLICI



Multimedijalna izložba posvećena bosanskohercegovačkom režiseru Hajrudinu Krvavcu – Šibi, koja je postavljena u Kinoteci BiH u Sarajevu, bit će otvorena do 21. novembra (10-15 i 17-20 sati). Predsjednik Upravnog odbora Fondacije za muzičke, scenske i likovne umjetnosti Jasmin Duraković rekao je na otvaranju da je Krvavac pripadao generaciji bh. autora koji su karijeru započeli snimajući dokumentarne filmove, da bi kasnije neki od njih dobili priliku da snimaju igrane.

Dodao je da je Krvavac već u prvim ostvarenjima pokazao sposobnost da bude istinit i blizak publici, te da će u bh. i jugoslovenskoj kinematografiji ostati zapamćen po tome što je snimio neke od najvećih filmova žanra koji je kasnije nazvan *crvenim vesternom*, a to su *Diverzanti*, *Most*, *Valter brani Sarajevo* i *Partizanska eskadrila*. Organizaciju izložbe je finansijski podržala Fondacija za muzičke, scenske i likovne umjetnosti.

KADA REDOVNO VJEŽBANJE PREĐE GRANICU

Muškarci su češći ovisnici od žena

Sve više je ljudi u našoj državi koji pažnju posvećuju zdravom i lijepom tijelu. Što je zaista dobro i pohvalno. Ali ovo nije priča o tome

PIŠE: **Zdravko Čupović** zdravko@startbih.info

Prema jednoj urbanoj legendi, potreban je 21 dan da bi nešto postalo navika, a treba šest sedmica, prema riječima priznatih svjetskih ličnih trenera, da bi neko vježbanje postalo navika. Kako tvrde, poslije tog perioda je moguće primijetiti estetske promjene na tijelu, nakon čega mnogi više ne žele povratak na staro. Međutim, postavlja se pitanja kada navika postaje ovisnost i da li čak i zdrave navike mogu postati opasne?

ENDORFIN POKRETAČ

Posljednjih godina, širom Bosne i Hercegovine niču brojni fitness centri, teretane, a šetališta su prepuna trkača rekreativaca u svako doba dana. Stiče se utisak da ljudi sve više počinju voditi računa o svom zdravlju i kondiciji. Mnogi u potpunosti mijenjaju svoj bioritam tako da ujutro prvo skoknu do teretane, pa onda na posao, a teretane su, bar one najpopularnije, pune i

žive već u ranim jutarnjim satima.

- Jutro je najbolje početi džogingom, to mi je prvo na pameti kad se probudim u pet sati ujutro. Lagano zagrijavanje i trčanje 10 kilometara prije poslovnih i privatnih obaveza, po svim vremenskim uvjetima i nakon toga obavezno tuširanje hladnom vodom. Kad se spremam za putovanje, bilo ljeti ili zimi, prvo u kofer spakujem svoju opremu za trčanje. Sedmično trčim 3-4 puta po 10 kilometara. Ne volim teretanu i zatvorene prostore, više volim trening u prirodi i na otvorenom. Moji treninzi su klasični vojnički - trčanje, sklekovi, zgibovi, trbušnjaci i čučnjevi. Bavim se i brdskim i cestovnim biciklizmom - opisuje za Start svoj tipični radni dan Sarajlija Damir Fišo. Kaže i da je u posljednje dvije godine biciklom prešao 5000 kilometara, preko planina pa sve do mora. Učesnik je i dva sarajevska polumaratona i dva maratona - trčanje uz stepenice. Inače, svu energiju crpi

KAKVE SU OPASNOSTI?

Prema podacima harvardske bolnice McLean, veliki broj osoba koje pate od poremećaja u ishrani redovno odlaze u fitness centre. To potencijalno može dovesti do razvoja niza zdravstvenih problema poput prekomjernog gubitka težine, pothranjenosti, menstrualnih problema kod žena, umora, povećane razdražljivosti, čestih povreda, izolacije i smanjenih društveno-socijalnih odnosa.



iz zdrave prehrane, koja se uglavnom sastoji od mlijeka i mliječnih proizvoda. Dobar osjećaj, pozitivnu energiju kao i nedostatak umora koji mnogi osjećaju nakon intenzivnih i napornih treninga moguće je objasniti i sa naučnog aspekta.

- U tijelu postoji 86 znanih hormona koje je nauka detektovala. Endorfin je jedan od njih, luči se prilikom treniranja, a on je zadužen za dobro raspoloženje. Imate i nekoliko hormona koji mimikuju efekat morfijuma zbog čega ne osjećate bol - pojašnjava kineziolog Zoran Milišić, koji ističe da je po pitanju treninga jako teško generalizirati stvari, ali i precizno definisati granicu prekomjernog treniranja.

On kaže da je svaki slučaj individualan i da zavisi od osobe do osobe. Međutim, u pojedinim situacijama u praksi se, kaže, može postaviti i pitanje motivacije jer postoje slučajevi kada se neke osobe kroz treniranje pokušavaju osloboditi nekih frustracija i nezadovoljstva koje generišu na poslu ili negdje drugdje.

PRVO TRENING PA SVE OSTALO

- Slučajevi ovisnosti o treninzima češći su kod muškaraca u odnosu na žene. Osobe koje su zavisne o vježbanju ne rade te vježbe i treninge radi zadovoljstva i utilitarnosti već radi potrebe jer bez toga ne mogu normalno funkcionisati, odnosno ne mogu se oduprijeti tom porivu. Umjereno vježbanje doprinosi kvalitetu života, dok se kod zavisnosti taj kvalitet narušava. Zavisnost o vježbanju je psihofiziološka zavisnost o redovnom programu vježbanja, te takve



INTENZIVNI TRENINZI USPORAVAJU NAPREDAK

Profesor sporta i tjelesnog odgoja Džemal Gekić, dugogodišnji fitness i aerobik trener čija su uža specijalnost ishrana i tjelesne transformacije, kaže da je prije desetak godina i sam bio u situaciji kada je pretjerivao sa treninzima.

- U to vrijeme smo vježbali breakdance i treninzi su bili svaki dan po 3-4 sata, a veoma često i navečer kada smo se družili i izvodili neke vježbe i poteze. S obzirom na to da smo voljeli ovu vrstu plesa i druženje, nije nam bio problem da svakodnevno, pet godina zaredom, to radimo. Tada nismo znali da nam ovi intenzivni treninzi ustvari značajno usporavaju napredak jer nismo imali vremena da se odmorimo i oporavimo - kaže Gekić i dodaje da je danas sasvim druga priča, da su trening i oporavak dio onoga čime se profesionalno bavi i da mu je sada lako napraviti balans.

One koji previše treniraju savjetuje da prvo naprave plan i cilj treninga, te raspodijele vježbanje u toku sedmice s obaveznom odmorom od jednog ili dva dana, da bi se tijelo oporavilo. Napominje i da upravo odmor omogućava da se vide i manifestuju rezultati treninga.

- Drugo što je bitno, ukoliko

je neko u rigoroznijem načinu treniranja, jeste da se obavezno kvalitetno zdravo hrani, uzima dodatke u vidu vitamina ili nekih drugih potrebnih pripravaka te spava 8-9 sati. Zamislite to kao vagu, sa jedne strane imate trening i stres, a sa druge ishranu i spavanje. Te dvije strane vage bi trebalo da se uvijek balansiraju i kontriraju da bismo ostali zdravi i funkcionalni - savjetuje Gekić.



osobe prijavljuju nemir i stres prije vježbanja, a trening koriste kao borbu protiv emocija kao što su bijes, strah, tuga, anksioznost... - kaže Gorica Pejić, diplomirani psiholog i praktičar transakcione analize, i ističe da takve

osobe svoj dan kreiraju u odnosu na trening.

Njima je na prvom mjestu trening, pa

onda ostale obaveze, treniraju nekoliko sati dnevno i veoma često se radi o nekoliko iscrpljujućih treninga na dan. Oni su svoje društvene aktivnosti podredili treniranju, te imaju manjak interesovanja za većinu aktivnosti koje nemaju veze sa treningom.

- Kada nastupi zavisnost, mogu se javiti i negativni efekti - neuhranjenost, neispavanost, pad imuniteta, poremećaji raspoloženja ukoliko ne odrade trening, odnosno simptomi koji su maladaptivni - kaže naša sagovornica i pojašnjava da kada osobe kod kojih postoji zavisnost o treniranju preskoče trening osjećaju anksioznost, depresiju, nezadovoljstvo sobom, te da su po pravilu takve osobe izuzetno samokritične. Takođe, veoma važno obilježje ovih ovisnika jeste i to da vježbaju i treniraju bez obzira na mogući bol ili povrede.

Treba, međutim, spomenuti da ovisnost od vježbanja, bez obzira na određene psihofizičke posljedice koje može izazvati, u većini država još uvijek nije prepoznata kao poremećaj te da je vjerovatnoća da ćete postati ovisni o traci za trčanje puno manja od vjerovatnoće da ćete postati ovisni o kafi. Uprkos tome, mnoge terapeutске klinike na Zapadu već odavno nude usluge liječenja ovisnosti od vježbanja. ●

KADA POČINJE OVISNOST?

Definisanje granice ovisnosti generalno predstavlja individualan parametar, a znak za uzbunu bi trebao biti osjetno premašivanje smjernica za vježbanje preporučenih od strane medicinskih ustanova, poput američkog Centra za kontrolu i prevenciju bolesti (CDC). Prema njihovim preporukama, odraslim osobama je dovoljno oko 2,5 sata treniranja sedmično, odnosno oko 30 minuta dnevno, plus dva puta sedmično vježbe za mišiće. Bolnica McLean navodi da naglo povećanje vježbanja sa 30 minuta na dva sata dnevno već nagovještava stvaranje ovisnosti.

NOVO

pankreatin
Mezym[®]



Osjećate težinu hrane u stomaku?



Za **lakše** varenje
tu je **Mezym**[®]!

 **BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

U svim apotekama bez ljekarskog recepta!

Prije upotrebe pažljivo pročitati uputstvo o lijeku. Za obavijesti o indikacijama, mjerama opreza i neželjenim efektima posavjetujte se sa ljekarom ili farmaceutom.

NAJPLAĆENIJE PJEVAČICE SVIJETA

BEYONCE

1. Ova merička pjevačica je u 2014. godini zaradila ukupno 115 miliona dolara, što je daleko više od zarade bilo koje od njenih kolegica. Popularna diva je u decembru prošle godine izdala album koji nosi njeno ime i on je tokom ove godine bio najprodavaniji muzički album u svijetu. Beyonce je takođe u 2014. godini održala ukupno 95 koncerata, a zaradila je, prema Pollstaru, 2,4 miliona po jednom gradu. Tu su i ugovori sa kompanijama kao što su H&M i Pepsi. Uz to, njen album iznenađenja bio je dostupan na iTunes

od decembra 2013. i vrlo brzo je postao hit. Beyonce je i u 2013. godine imala najbolju godinu do tada, ostvarivši zaradu od 53 miliona dolara. „Kao i svaki drugi posao, morate raditi jako teško i željeti da to bude veliko, da se ono što radite dopada vašim prijateljima“, rekla je Beyonce za magazin Forbes prije pet godina i dodala da ono što je čini opuštenom jeste praksa i spoznaja da je spremna. Iz njenog ovogodišnjeg uspjeha da se zaključiti da ni do danas nije ništa promijenila u pomenutom stavu.

Američki san

Američki magazin Forbes, poznat po brojnim ranglistama koje objavljuje a naročito po listi milijardera, objavio je listu najplaćenijih pjevačica za 2014. godinu. Kalkulacija je napravljena za period od juna 2013. do juna 2014. godine i to obuhvatajući prihode od turneja, prodaje, izdavaštva, prodaje brendirane robe i drugih aktivnosti. Na osnovu podataka iz Pollstar, RIAA i Nielsen SoundScan, ali i iz razgovora sa menadžerima i pravnicima dobio se konačan iznos za svaku pjevačicu pojedinačno, sa tim da se naknade za menadžment i advokate nisu odbijale



TAYLOR SWIFT

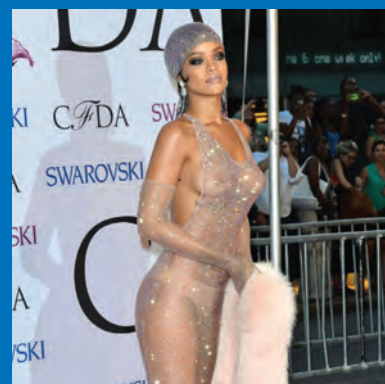
2. Ova kantri-pop pjevačica je u ovoj godini zaradila ukupno 64 miliona dolara. Ona je za samo sedam dana prodala milion primjeraka svog albuma pod nazivom „1989“. Dvadesetčetverogodišnja Swift je već najavila da će sljedeće godine imati veliku svjetsku koncertnu turneju. I ona je imala ugovor sa kompanijama poput Diet Coke, Keds i CoverGirl.

PINK

3. Ove godine je zaradila 52 miliona dolara i treća je na Forbesovoj listi najplaćenijih pjevačica godine. Tokom ovog perioda imala je 85 koncerata i zaradila više od milion dolara po gradu.

R'N'B DIVA RIHANNA

4. Četvrta je na listi sa zarađenih 48 miliona dolara. Ova 26-godišnja zvijezda, rođena na Barbadosu, možda je i najbolje utjelovljene moderne pop zvijezde. Sa 16 godina preselila je u Sjedinjene Američke Države i započela karijeru pod voditeljskom palicom producenta Evana Rogersa. Sarađuje sa zvijezdama kao što su Jay-Z i Eminem. Međutim, ona koristi društvene medije bolje od gotovo bilo koga, ima više od 37.000.000 sljedbenika na twitteru, a 90 miliona na facebooku.



KATY PERRY

5. Ovogodišnja zarada joj je 40 miliona dolara. Imala je samo 20 javnih nastupa tokom obuhvaćenog perioda. Čak i uz prilično skroman raspored, ova pop-zvijezda je i dalje jedno od najboljih u svojoj branši. I ona je zaštitno lice brendova kao što su CoverGirl i Pop Chips, ali ima i vlastite Coty parfem, Killer Queen. Perry takođe dosta zarađuje učešćem na velikim privatnim događajima.



JENNIFER LOPEZ

6. Sa 37 miliona dolara zarađenih u ovoj godini, šesta na Forbesovoj listi. U nadi da će njeno učešće podići gledanost, šou „Američki idol“ pozvao ju je da bude jedna



od sudija. Međutim, to se nije ostvarilo, ali je ovoj pjevačici dalo platformu za izdavanje novog albuma „A.K.A.“ Takođe, njena pjesma „We Ar One“, koju je izvodila zajedno sa Pitbulom, bila je oficijelna pjesma ovogodišnjeg svjetskog fudbalskog prvenstva u Brazilu.

MILEY CYRUS

7. Zaradila je 36 miliona dolara. Ulogu slatke i drage Hanna Montana zamijenila je ulogom pjevačice koja plijeni pažnju brojnim ispadima i kontroverznim ponašanjem u javnosti. Prošle godine bila je proglašena umjetnicom godine, najgledanijom i najslušanijom na MTV platformama, kao i u svim globalnim medijima. Na dodjeli nagrada MTV Video Music Awards 2013. godine njen nastup šokirao je svijet. Nakon toga je ova 20-godišnjakinja ostala bez naslovnice na *Vogueu*. To je izgleda nije previše zabrinjavalo jer je nastavila sa sličnim ponašanjem i očito postigla cilj - svi su pričali o njoj!



CELINE DION

8. Ne dobije toliko medijske pažnje kao mlađe zvijezde poput Cyrus i Perry, ali sa zarađenih 36 miliona dolara i dalje drži korak sa njima. Las Vegas i njeni nastupi u ovom gradu glavni su razlog za to, ali i drugi nastupi koje ima širom Evrope i rodne Kanade joj pomognu dodati milione za krajnji rezultat.



LADY GAGA

9. Kraljica malih čudovišta zaradila je 33 miliona dolara, što je daleko ispod 90 miliona koliko je inkasirala 2011. godine kada je bila na vrhuncu slave. Njen treći studijski album *Artpop* nije joj donio usjeh



kao prethodni. Ipak, Gaga je i dalje jedna od najuticajnijih svjetskih pop-zvijezda, a u dobi od 28 godina „ima dovoljno vremena da skoči natrag prema vrhu naše liste“, komentarišu u magazinu Forbes.

BRITNEY SPEARS

10. Ostvarila je 20 miliona dolara zarade. Njen najnoviji album *Britney Jean* imao je mlak prijem kod publike, pa je i prodaja bila lošija. Ovo je prvi put da njen album nije bio platinasti niti zlatni, ali Britney i dalje puni džepove zahvaljujući u velikoj mjeri nastupima u Las Vegasu, koji joj donose 315.000 \$ za šou, a priča se da joj je honorar i povećan na gotovo 500.000 dolara za noć.



Kada je zvijer budna

Bljuje lavu, vatru, ogromne količine plina, kamenja i pepela i uništava sve pred sobom. Stručnjaci kažu da su vulkanske erupcije samo komadić u mozaiku velikih prirodnih katastrofa, poplava, potresa, uragana i cunamija, koje se pojačano odvijaju u proteklih nekoliko godina

Prema definiciji, vulkan je geološki oblik, najčešće planina, ali ima i podmorskih vulkana, gdje lava izlazi na površinu Zemljine kore. Vulkani bitno utiču na oblikovanje Zemljinog reljefa. Najčešće se susreću na rubovima litosfernih ploča. Vulkan može biti aktivan ili neaktivan, ovisno o njegovim erupcijama i tektonskoj aktivnosti u njegovoj blizini. Najistaknutiji dio vulkana je vulkanska kupola koja se neprestano povećava. Na vrhu kupole se nalazi krater, a vezu između kratera i vulkanskog ognjišta čini vulkanski kanal. Naziv vulkan potiče od rimskog boga Vulkana, boga vatre i vulkana.

PRIJETNJA ZA NAPULJ

Vezuv je vulkan koji se nalazi kod Napulja u Italiji i danas je jedan od najpoznatijih aktivnih vulkana. Za njegove aktivnosti zna se još od 79. godine nove ere, kada je erupcija potpuno uništila okolne gradove i usmrtila oko 20.000 stanovnika. Još i danas stoje njihove ruševine, kao i sačuvani ostaci katastrofalnih posljedica ove erupcije.

Druga jača katastrofalna erupcija Vezuva dogodila se 1631. godine, kada je nastradalo više od 3.000 ljudi, a prašina iz vulkana dospjela čak do Istanbula. Posljednja jača erupcija bila je 1944. godine i otada je Vezuv miran. Vrlo često stoji uobičajeni oblak pare nad 1267 m visokim vulkanskim vrhom i nad sporednim vrhom Monte Soma, visine 1120 m,

dubina kratera 30 m.

Vulkan Vezuv stanovnicima Italije predstavlja najveću prijetnju, a njegova erupcija mogla bi imati fatalne posljedice. U slučaju aktivacije Vezuva i njegove erupcije, životi više miliona stanovnika bili bi ugroženi, jer u krugu oko Vezuva leži 18 gradova. No, to ne ometa naseljavanje gradova u njegovoj blizini, pogotovo grada Napulja koji je treći grad po veličini u Italiji i zvanično ima oko milion prijavljenih stanovnika, ali se smatra da ta brojka sa predgrađima dostiže i do četiri miliona. Sigurnosne službe rade programe evakuacije u slučaju erupcije, za koje se smatra da imaju dosta mana. Čak je, iz istih razloga, proveden i program iseljavanja iz Napulja tako što se finansirala kupovina kuća ili stanova u nekim drugim gradovima. No, mnogi su se ubrzo vraćali, jer tamo nisu imali posla.

Prodor magme može se dogoditi iz više razloga, kao što su tektonski uticaji i promjene dubinskog pritiska koji je gura, visoka temperatura (600 do 1200 °C) koja povećava pokretljivost magme te topi stijene ili zbog plinova i para koji povećavaju uzgon magme. Magmu kada izbije na površinu zemlje nazivamo lava i ona može izbijati polagano i jednolično, tzv. izlivanjem, ili eksplozivno, erupcijom zbog velike količine nakupljenih plinova i vodene pare, koje su praćene i potresima. Što su veći razmaci između dvije erupcije jednog vulkana to je i erupcija snažnija i sa katastrofalnijim

posljedicama.

KAKO SU NESTALI POMPEJI

U augustu 79. godine jedan od očevidaca erupcije Vezuva, Plinije Mlađi, zapisao je u pismu Tacitu: „Oblak se podizao; sa naše udaljenosti nije se moglo razabrati sa koje planine, međutim, poslije smo doznali da se radi o Vezuvu. Svojom pojavom i oblikom oblak je nalikovao na stablo - mislim da oblik borova stabla najbolje odgovara opisu.“ Vezuv se smatrao neaktivnim vulkanom, za njegove se erupcije uopšte nije znalo, a obronci su mu bili prekriveni voćnjacima, vinogradima i maslinicima. U njegovom podnožju ležalo je trgovačko i poljoprivredno središte Pompeji i grad Herkulanej. Imali su amfiteatar koji je mogao primiti 16 hiljada ljudi, desetine gostionica, raskošna i bogato opremljena javna kupatila i nadalesko poznate javne kuće. Ipak, o vulkanu je bilo nekih priča i ranije. Grčki geograf Strabon opazio je da Vezuv ima oblik vulkana, a tridesetak kilometara dalje nalaze se Flegrejska polja koja su mještani smatrali vratima Hada (podzemnog svijeta), sa pećinama punim dima i vulkanskim gejzirima. Od erupcije vulkana na Vezuvu stradali su Pompeji, Herkulanej i Stabije.

Za položaj grada Pompeji se znalo još 1599. godine, ali je trebalo još 150 godina da započnu arheološka istraživanja. Špekuliše se da je arhitekt Fontana tada otkrio neke od erotskih fresaka i da je ove freske sakrio od javnosti. To su kasnije otkrili i potvrdili arheolozi koji su nastavili istraživanja.

Forum, terme, mnoge kuće i vile otkrivene su u iznenađujuće očuvanom stanju, a u blizini grada je otkriven i hotel. Pompeji su grad čija topografija nije promijenjena i moglo se vidjeti kako je nekada izgledao. Ulice su bile ravne i stvarale su ortogonalnu mrežu. Bile su popločane kamenim podovima. S obje strane su bile prodavnice. Godine 1860. u istraživanje se uključio Đuzepe Fjoreli (Giuseppe Fiorelli). U vrijeme prvih iskopavanja nađene su šupljine u sloju pepela koje su sadržale ljudske



Erupcija Vezuva i kiparski prikaz žrtava na pompejima od 79. godine n.e.



ostatke. Đuzepe Fjoreli je došao na ideju da ove šupljine ispuni gipsom i tako je dobio vjerni otisak Pompejaca koji nisu stigli da pobjegnu od smrtonosne opasnosti. Njihovi izrazi svjedoče o iznenađenju koje se jasno vidi na licima i pogledi na ove odljevke su šokantni.

NOVO LEDENO DOBA

Osim lave, iz vulkana može izbijati i piroklastični materijal: vulkanske bombe - veći komadi lave koji prilikom hlađenja dobijaju vretenast oblik, vulkanski blokovi - zdrobljeni piroklastični materijal koji može težiti i po nekoliko hiljada tona, vulkanski prašinci ili tuf - vulkanski pepeo pomiješan sa vodom te lapile, tj. užareno kamenje veličine šljunka. Vulkanska aktivnost često je praćena popratnim pojavama, izbijanjima vodene pare, različitih plinova i hemijskih spojeva. Vulkanska područja često prate termalni i mineralni izvori. Gejziri su otvori iz kojih, zbog visokog pritiska, izbijaju vrela voda i vodena para. Najpoznatiji gejzir je onaj u Nacionalnom parku Jelouston (Yellowstone, Old Faithful u SAD). Ovo je i potencijalno najopasniji i najveći vulkan na svijetu. Bazen magme dimenzija je 50 puta 70 kilometara i u njemu se nalazi dovoljno lave i pepela da cijelu planetu odvedu u novo ledeno doba. Posljednja erupcija tog supervulkana dogodila se prije 74.000 godina, a tada je umrlo više od 90 posto ljudske populacije i gotovo smo nestali kao rasa sa lica planeta, podsjećaju američki naučnici. Posljednja uzbuna koja je upozoravala na mogućnost erupcije dogodila se 2005. godine, no stručnjaci nikad nisu potpuno sigurni u jedno - kada će se neka erupcija dogoditi i sa kakvim posljedicama.

PROBUDIO SE NAKON 200 GODINA

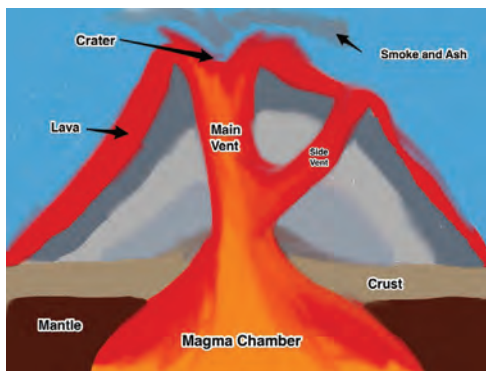
Nakon 200 godina mirovanja, na Islandu je 2010. godine proradio najveći vulkan na jugu zemlje, blizu glečera Erafajekul (Eyjafjallajökull) ili oko 120 kilometara istočno od Rejkjavika. Proglašeno je vanredno stanje u zemlji i evakuirano je na stotine ljudi. Vulkanska je erupcija izbacila u vazduh crni dim i bijelu paru i djelomično otopila veliki ledenjak blizu kojeg se vulkan i nalazi. Stručnjaci su bili veoma uznemireni činjenicom da je vulkan eruptirao bez prethodnih vidljivih znakova. Posljednje erupcije tog vulkana zabilježene su 1821. i 1823. godine. Island je poznat kao zemlja gejzira i vulkana. Aktivno je čak 25 vulkana, od njih 140 koliko ih ukupno ima na Islandu. Aviopromet u nekoliko zemalja na sjeveru Evrope obustavljen je zbog pepela koji je izbacivao ovaj vulkan jer predstavlja prijetnju motorima aviona. Otkazano je

više od 100.000 letova. I tokom 2014. godine region oko vulkana Bardarbunga, na Islandu, mjesecima je bio aktivan i podložan stalnim zemljotresima. Dana 16. avgusta je počelo značajnije podrhtavanje tla prouzrokovano hiljadama malih zemljotresa koji su se dnevno događali. Lava je prekrila površine koje nisu pod ledom, navodilo se u izveštajima, kao i to da nema eksplozija koje bi uzrokovale erupciju pepela, što bi dovelo do zaustavljanja avio-saobraćaja. Ipak, Island je uveo preventivne mjere zabrane.

UŽASNA TUTNJAVA IZ DUBINE ZEMLJE

Osim već spomentog Vezuva, i Etna predstavlja prijetnju Italiji, ali se smatra i jednim od vulkana koji mogu izazvati najkatastrofalnije posljedice uopšte. Nalazi se na otoku Sicilija, a po svojim snažnim i katastrofalnim erupcijama poznat je od davnina. Pored glavnog kratera, Etna ima još oko 1.000 bočnih, manje aktivnih kratera. Od erupcija Etne u više navrata stradala su naselja na Siciliji, a naročito gradovi Mesina i Katanija. Tako je 1666. godine erupcija Etne uništila 50.000 ljudskih života, a samo tri godine kasnije više zbrisala 50 naselja i 94.000 ljudi. Između ostalih, pamti se i erupcija iz 1908. godine, kada je nastradalo oko 100.000 ljudi na Siciliji. Na Liparskim ostrvima u Sredozemnom moru nalaze se Vulkan i Stromboli, čije su erupcije nešto slabije od erupcija Vezuva i Etne. Vulkan Krakatau se nalazi između indonežanskih otoka Sumatre i Jave, na Dalekom istoku. Jedan je od starih vulkana čije su erupcije veoma snažne i s obilnim materijalom, samim tim i katastrofalne po okolinu. Jedna od težih erupcija dogodila se 1883. godine, kada je razoreno ranije nastalo vulkansko ostrvo, a vulkanski pepeo prekrio zemlju prekrivačem debelim i do 60 m. Od erupcije se ustalasila morsko-okeanska voda, tako da su talasi ponegdje dostizali i do 30 metara u visinu, koji su uništili brodove u moru i sve objekte na obali. Broj ljudskih žrtava - 36.000. Isto tako, uskovitlana je i atmosfera, čiji su talasi više puta opasali cijelu Zemlju.

Mon Pele (Mount Pelee) aktivni je vulkan koji je imao samo jednu erupciju, i to 1902.



godine, ali s izuzetno katastrofalnim posljedicama. Nalazi se na ostrvu Martiniku u Karipskom moru (Srednja Amerika). Njegova iznenadna eksplozija izbacila je ogroman užareni oblak gasova i pare sa vulkanskim pepelom, koji se brzo sručio niz strme padine ostrva i u trenutku pokrio grad San Pjer (Saint Pierre), tako da je uništio cijeli grad i praktično svih 28.000 njegovih stanovnika. Ustvari, jedini čovjek koji je preživio nesreću bio je zatvorenik Ludger Sylbaris, kojeg su spasili zatvorski zidovi. S otvorenog mora prizoru je svjedočio grof de Fitz-James. „Ne opisivo užasna tutnjava čula se iz dubine zemlje. Pozivao sam prijatelja, a njegovo ime odjekivalo je na sve strane.

Sav je vazduh bio ispunjen nadražujućom maglom koja se širila sa vrha vulkana“, zabilježio je grof.

AKTIVNI VULKANI

Vulkani Pacifika poredani su uz obale ovog

okeana, ima ih oko 360 i predstavljaju vulkanski najmobilniji dio Zemlje. Javljaju se duž obala Južne, Srednje i Sjeverne Amerike, zatim preko Aljaske na sjeveru, odakle se protežu na obale Azije, sve do Australije na jugu. Veliki broj, naročito aktivnih i snažnih vulkana, nalazi se na Kamčatki, Kurilskim ostrvima, zatim na teritoriji Japana, gdje je najpoznatiji vulkan Fudžijama, kao i na Filipinskim ostrvima. U središtu Tihog okeana, jedan od najpoznatijih podvodnih vulkanskih predjela predstavljaju Havaji, gdje se nalaze vulkani Mauna Loa, Mauna Kea i Kilauea. Veći broj vulkana pod vodom Atlantskog okeana ima meridijalni pravac, a pruža se skoro čitavom dužinom Atlantika. Vezani su za veliki podvodni greben duž čije ose ide snažan razlom, kojim izbijaju

iz potkornih dijelova ogromne mase materijala. Iako je teško registrovati sve podvodne vulkane, pretpostavlja se da se na ovoj liniji javlja više od 70 aktivnih vulkana, poredanih od Grenlanda, na sjeveru, preko Islanda, Azorskih ostrva zapadno od Portugalije, Kanarskih ostrva, sve do krajnjih južnih ostrva Atlantika. Vulkani Mediterana obuhvataju pojas brojnih vulkana poredanih od Sredozemnog mora na zapadu, preko Kavkaza, Indije, sve do dalekog



Sudanskog arhipelaga na istoku. Kada je riječ o aktivnim vulkanima Afrike, na istočnim obalama ovog kontinenta, duž razloma meridijalnog pravca pružanja, javlja se manji pojas vulkana od kojih su najpoznatiji Meru (4.559 m) i Kilimandžaro (6.000 m).

Nakon erupcija vulkana na Islandu, stručnjaci su počeli strahovati da će nastupiti cijeli niz velikih erupcija svjetskih vulkana koji su djelimično i posljedica dramatičnih klimatskih promjena koje se manifestiraju na različite načine na našoj planeti. Vulkanske su erupcije samo komadić u mozaiku velikih prirodnih katastrofa, poplava, potresa, uragana i cunamija, koje se pojačano odvijaju proteklih godina. Procjenjuje se da postoje oko 1300 aktivnih vulkana u svijetu. ●



Etna



Kontaktiraj



Kupi

Prodajem prekrasne žute lakovane ženske salonke na pačiji kljun sa crnim cirkonskim očima, broj 37, peta 12 cm, imitacija skaja. Samo isprobane i jednom vrlo kratko nošene, ne odgovara mi model. Imam kurje oči. Šaljem pouzećem!



HAYAT

Naša televizija



PLUS



MUSIC



FOLK

HAYATOVCI

Najjači bh. TV brend
od 1992.