

BH Putovanja start

mjesečnik za turizam i zaštitu okoliša

Putovanja

Broj 30

www.bhputovanja.com

BESPLATNO

foto: Mevludin Mektić

Etnoselo Kotromanićevo

BAJKA KOJA ŽIVI

Reportaža iz Kana

FESTIVAL VATROMETA

ČUVAJ OKOLIŠ



ELEKTRIČNA VOZILA: BUDUĆNOST JE VEĆ POČELA

ČUVAJ OKOLIŠ ZA MENE I ZA SEBE

Električna vozila - budućnost je već počela

Tesla je svoju viziju automobila na elektricitet izradio još 1930. godine. Prvi automobil po njegovim nacrtima napravljen je u nekoliko primjeraka 1931. godine u kompaniji „Pirs-erou sedan“ iz Njujorka. Bilo je, međutim, potrebno da prođe skoro osam decenija da Teslini automobili na elektriku masovno krenu svjetskim drumovima

Električni automobili uživali su u popularnosti između kasnih 1800-tih i ranih 1900-tih. Ovo je bilo zlatno doba za električne automobile - imali su više komforntnosti i jednostavnosti prilikom korištenja nego automobili pokretani fosilnim gorivima. Promjene koje su uslijedile u razvoju automobila s unutrašnjim sagorijevanjem uskoro su dovele navedene prednosti električnog automobila u ozbiljnu krizu, pa su te prednosti postale potpuno zanemarive.

► KAKAV JE OSJEĆAJ VOŽNJE NASPRAM KLASIČNIH AUTOMOBILA?

Električni automobili su daleko jednostavniji za korištenje od klasičnih. Pokreću se bez spojke (kupluga), a vožnja nije popraćena vibracijama i bukom koja je izuzetno izražena kod dizel-motora, a po hladnom vremenu i benzinskih. Inače, u prometu elektromotorni pogon djeliće potpuno isto kao i ostala vozila, ništa nije čudno niti privlači pozornost ostalih

sudionika u prometu, osim što ne ispušta štetne plinove i ne proizvodi buku. Pri manjim brzinama, do 30 km/h, vozilo je gotovo bešumno, nakon toga pojačava se šum guma i osjećaj je gotovo isti kao i kod ostalih vozila. Ubrzanja idu glatko, a odaziv na pedali gasa je momentalan, ako to želite. Elektromotor oduševljava jednostavnosću i finoćom.



NAJČEĆE POSTAVLJENA PITANJA

Gdje sve mogu puniti električni automobili?

U bilo kojem tipu električnog automobila, bio on proizведен u najmodernijoj tvornici kao što je Tesla Motors ili je iz garaže samograditelja entuzijasta, uz razne verzije adaptera i priključaka, uvijek će se pronaći kabl za punjenje kojim se automobil puni iz najobičnije kućne utičnice. Da bismo napunili jedan manji gradski automobil iz kućne utičnice potrebno je strpljenje u trajanju 6-8 sati. Ako je domet automobila zadovoljavajući za dnevne potrebe, onda problema nema, puni se noću, a vozi danju i punjenje od nekoliko sati ne predstavlja problem. Sljedeći način punjenja je trofazni priključak koji je osjetno brži, ali nema ih u svakom domaćinstvu. Javne punionice mogu imati obje od gore navedenih vrsta utičnica, postoje i takozvani superpunjači koji su u stanju napuniti automobil za manje od 60 minuta, ali su skupi i rijetki. Još uvijek nisu usklađene sve vrste i oblici utikača i utičnica raznih proizvođača električnih vozila, no u skorije vrijeme vjerojatno će postojati jedna ili možda samo dvije vrste, što će pojednostaviti punjenje. U svakom slučaju, za manji električni automobil dovoljna je i najobičnija kućna utičnica!

Koliko traje punjenje pogonskih baterija?

Bilo kakav brzi punjač ili baterije koje mogu naglo primiti velike količine energije neće pomoći ako nema jak izvor energije na utičnici. Izračun je jednostavan - ako električni automobil posjeduje baterije od 15 kWh, a uz njega dolazi punjač snage tri kw, punit će se oko pet sati ako je do kraja ispraznjen. Maksimalna prosječna snaga na običnoj kućnoj utičnici iznosi oko 3,6 kw i to je ono osnovno što se može dobiti bilo gdje da se puni. Treba uzeti u obzir i gubitke na punjaču i baterijama, ako punjač puni sa tri kw prema baterijama, iz utičnice će povući i 10% više. Dopunjava li se automobil iz kućne utičnice prosječan električni automobil produžit će domet oko 25 km za svaki sat punjenja, što je dovoljno ako se radi o manjim gradskim potrebama. Pogrešno je mišljenje kako će uskoro doći superpunjači na svakom čošku, kako ćemo svi za vrijeme jedne kave napuniti svoj električni automobil. Tako brzo punjenje skraćuje životni vijek baterije i preporučuje se samo za duža putovanja. Električni automobil veličine VW UP-a realno će (sa svim uračunatim gubicima) na 100.000 km potrošiti 14.000 kWh električne energije iz mreže.

TESLINA VIZIJA

Zahvaljujući Nikoli Tesli, svijet današnjice ima priliku da ublaži problem planetarnog zagrijavanja i otopljavanja. Ovim riječima su na svjetskom samitu, održanom 2011. godine u Kopenhagenu (Danska) o klimatskim promjenama, predstavnici fabrike električnih automobila „Tesla“ iz San Karlosa u Kaliforniji (SAD) reklamirali svoj proizvod, za koji su smatrali da je budućnost svjetske autoindustrije. Tada je najavljen i novi model – „S“, koji je u serijsku proizvodnju krenuo 2012. godine.

- Automobil „Tesla S“, u koji je uloženo oko 500 miliona dolara, dostiže brzinu od 60 kilometara na sat za šest sekundi. Puni se na kućni priključak za struju za 45 minuta. Sa jednim punjenjem može da pređe 330 kilometara brzinom i do 120 kilometara na sat - kazao je tada Elon Mask, vlasnik fabrike.

Fabrika električnih automobila „Tesla“ iz Kalifornije već je tri godine ranije počela da proizvodi automobile na struju po projektima Nikole Tesle. Vožnja ovim automobilima je

tri puta jeftinija od onih koje pokreće benzin.

Prvi model „rodster“ prodat je već u 700 primjeraka (iako je koštao 109.000 dolara), a za tada najavljeni „S model, čija je cijena bila 57.400 dolara, odmah su imali 10.000 narudžbi.

Kada su novinari upitali vlasnika fabrike zašto automobili imaju ime i znak Tesla, Elon Mask (inače izumitelj „Pejpala“, najpoznatijeg alata za novčane transakcije preko interneta) odgovorio je:

- Tesla je imao viziju automobila koji pokreće kosmička energija, odnosno elektricitet. Mi pokazujemo da je ta Teslina vizija moguća.

Tesla je svoju viziju automobila na elektricitet izradio 1930. godine. Prvi automobil po Teslinim nacrtima napravljen je u nekoliko primjeraka 1931. godine u kompaniji „Pirs-erou sedan“ iz Njujorka. Bilo je, međutim, potrebno da prođe skoro osam decenija da Teslini automobili na elektriku masovno krenu svjetskim drumovima.

POTICAJI ZA KUPOVINU

Renomirani američki magazin „Customer Reports“, između 260 modela automobila za 2014. godinu, odabrao je svojih TOP 10

u 10 kategorija. Zanimljivo je da je ukupni pobednik testiranja električni automobil „Tesla Model S“, inače najprodavaniji električni automobil na svijetu. Plijeni pozornošću, posebno iznutra, jedva se čuje, ima pristup internetu, a računalne komande i veliki ekran u interijeru su zapanjujući, rečeno je.

Električni automobil se pokreće elektromotorom, koristeći električnu energiju pohranjenu u akumulatoru ili drugim uređajima za pohranu energije. Ovi automobili pridonose čišćem zraku jer ne ispuštaju štetne tvari u okolinu, kao što su čestice (čađi), organski spojevi, ugljikovidi, ugljični monoksid, ozon, olovo i razni azotni oksidi. Upravo to su i razlozi zbog kojih pojedine države dugi niz godina daju poticaje za građane koji žele kupiti ovakva vozila.

Od nedavno, priliku za subvencioniranje imaju i naši susedi iz Hrvatske, prvo samo za automobile na električni pogon, a od ove godine eko-poticaji obuhvataju i kupovinu električnih skutera, motocikala i četverocikala. Osigurana su sredstva od 14

miliona kuna (dva miliona eura), a automobili koji su obuhvaćeni poticajima su električna vozila, hibridna „plug-in“ vozila i hibridna vozila. Sva kupljena vozila moraju biti nova.

Električna vozila nisu nepoznanica u Bosni i Hercegovini, čak ih se i proizvodi ovdje, ali su za sada jedina vozila koje pokreće struju u Bosni i Hercegovini obično tramvaji ili trolejbusi javnog gradskog prijevoza, i to samo u Sarajevu.

Električni automobili nisu u potpunosti dobri za okoliš zbog baterija koje su teške, a proizvođači automobila pokušavaju svoja vozila učiniti što lakšima te moraju koristiti materijale koju su veoma laki, ali i čvrsti kao npr. aluminij i kompoziti ugljičnih vlakana koji iziskuju mnogo energije za proizvodnju. Također, sastavni dijelovi baterija koje se koriste u električnim automobilima imaju štetne posljedice za okoliš. Sastavne dijelove baterija litij, nikal i bakar nalazimo u Zemljinoj kori te je za njihovu eksploraciju i obradu potrebno koristiti mnogo energije, što nije efikasno. Nepravilnim rukovanjem tih baterija možemo znatno našteti okolišu. ●



Krajem 2013. godine predstavljen je prvi električni automobil proizveden u BiH, u konzorciju „Nikola Tesla“ iz Banje Luke



Bajka koja živi

Etnoselo Kotromanićevo izgrađeno je na obali rijeke Veličanke, bogate ribom i školjkama, što govori o njenoj čistoći i skladnosti s ambijentom netaknute prirode. Uživanje posjetilaca u očuvanoj prirodi, starinskom kraljevskom ambijentu i autentičnoj arhitekturi bosanskih kraljeva, idealan je izbor za bijeg iz užurbanog grada

Turističko etnonaselje „Kraljevsko selo Kotromanićevo“ nalazi se na 20 kilometara od Doboja prema Derventi, 45 km od granice sa Hrvatskom. Nazvano je po Kotromanićima, bosanskoj vladarskoj dinastiji srednjovjekovne Bosne, koja je vladala približno od 1250. do 1463. godine, počev od bosanskog bana Prijezde, koji ulazi u istoriju tokom krstaških ratova 1234-1239. godine, do Stefana Tomaševića Kotromanića, posljednjeg kralja ove vladarske porodice.

Etnoselo Kotromanićevo izgrađeno je na obali rijeke Veličanke, bogate ribom i školjkama, što govori o njenoj čistoći i skladnosti s ambijentom netaknute prirode. Uživanje posjetilaca u očuvanoj prirodi, starinskom kraljevskom ambijentu i autentičnoj arhitekturi bosanskih kraljeva, idealan je izbor za bijeg iz užurbanog grada. Kotromanići su za svoj grb uzeli štit sa ljljanima, koji su glavno obilježje ove dinastije. Kotromanićevo obuhvata pijacu domaćih rukotvorina i domaćih eko-proizvoda,







dječije igralište, vodenice i druge zabavne sadržaje, jezero, kamp i odmorište za kamp, prostor namijenjen umjetnicima ...

Tokom boravka u etnosestu Kotromanićevu posjetiocima je na raspolaganju veliki izbor sadržaja i aktivnosti - šetnja po ne-taknutoj prirodi brežuljkastih predjela Vučjaka, razgledanje srednjovjekovnih tvrđava u okruženju (Doboj, Modriča, Maglaj, Tešanj, Slavonski



Brod), organizacija viteških turnira i srednjovjekovnih večera, organizovan lov sa lokalnim udruženjima i lovačka druženja, ribolov na rijekama Bosni, Veličanki i Ukrini, paraglajding na Ozrenu, vožnja brdskog bicikla po Preslici, Ozrenu, Vučjaku i Krnjinu, paintball na Preslici, fotografisanje u kostimima princeza i vitezova, srednjovjekovni nastupi viteškog mačevanja, wellnes u Banji Vrućici.

LEGENDE: PRIČA O ANKI I AKIFU

Vjenčani prstenovi u Kamenom mostu

Gradeći most sa dvije strane, na sredini ga spojiše u neraskidivu vezu baš kao što se u smrtnom trenutku spojiše ruke Anke i Akifa. U konstrukciji mosta vješti majstori ostaviše otvor u koji Akifov otac položi dva zlatna prstena kojim posmrtno vjenča Anku i Akifa



Smješten u kotlini rijeke Stavnje, na 45 kilometara od Sarajeva, nalazi se gradić Vareš sa dugom industrijskom tradicijom. Kao i u većini drugih mesta u Bosni i Hercegovini, i u Varešu su se tokom istorije ispredale brojne legende, a jedna od najpoznatijih je o starom Kamenom mostu, koji je izgrađen između 16. i 17. stoljeća. Predstavlja posebnu vrijednost, ne samo zbog izgleda, već radi specifičnosti u građevinsko-arhitektonskom smislu koji je sličan stilu gradnje Starog mosta u Mostaru. Legenda kaže da se u to doba rodila ljubav između Anke, mlade kršćanke, i Akifa,

mladića iz jedne ugledne i imućne muslimanske porodice.

Mimo svih običaja i pravila, Akif je dobio pristanak od oca da oženi Anku. Iako se bojala reakcije svojih, Anka posluša svoje srce i prista. Dogovoriše se da Anka poslije nedjeljne mise kreće niz čaršiju do uskog drvenog prijelaza preko rijeke Stavnje gdje će je on čekati. Padala je jaka kiša i snažna bujica je smočila drveni most. Ne sluteći zlo, Anka zakorači na prijelaz, znajući da je na drugoj strani čeka njen Akif. Drhtava nogu pokleknu, Anka se okliznu i sa krikom pade u vodu. Akif, ne razmišljajući ni

trena, skoči u nabujalu rijeku koja ih nemilosrdno povuče u svoju dubinu.

Očajni Akifov otac je oduvijek želio svoje bogatstvo podariti sinu, pa to i učini na neobičan način.

Svoje imanje je rasprodao i tim novcem je platilo gradnju Kamenog mosta preko rijeke Stavnje. Gradeći ga sa dvije strane, na sredini ga spojiše u neraskidivu vezu baš kao što se u smrtnom trenutku spojiše ruke Anke i Akifa. U konstrukciji mosta vješti majstori ostaviše otvor u koji Akifov otac položi dva zlatna prstena kojim posmrtno vjenča Anku i Akifa. ●

Argentina osvojila Srebrnu Vestu

Tog 15. augusta smo imali sreću i postali dijelom izvanrednog spoja svjetlosti i zvuka, vatrometa koji je tu noć priredila Argentina i njihova pirotehnička kompanija Jupiter

► PISE: Dario Novalić novalich@bih.net.ba

Pominjanje francuskog grada Kana automatski asocira na festival filma. Rijetko se, gotovo nikako, spominju još neke manifestacije za koje i od kojih ovaj primorski grad živi. Još od daleke 1967., svakoga jula i augusta tik do plaža Kana širinom cijelog zaliva, 400 metara od obale, održava se Internacionalni festival vatrometa.

Tog 15. augusta smo imali sreću i postali dijelom izvanrednog spoja svjetlosti i zvuka, vatrometa koji je tu noć priredila Argentina i njihova pirotehnička kompanija Jupiter. Sve je krenulo tačno u deset navečer, a gledaci su počeli zaposjedati plaže i šetališta već tri ili četiri sata ranije. Njih više od 100 hiljada.

Ove godine su na Festivalu, pored Argentine, učestvovali i Poljska, Velika Britanija i Francuska.

Na Festivalu se dodjeljuju tri nagrade, od kojih jednu dodjeljuje publika, drugu stručni žiri, a treća, najvažnija nosi naziv Srebrna Vesta po božici vatre, sestri Zevsovoj. Svake četiri godine se među pobjednicima, dobitnicima Srebrne Veste bira najbolji od najboljih. I postaje vlasnik Zlatne Veste odličja koje ukazuje na pravo savršenstvo vatrometa, vizuelnu umjetničku predstavu protkanu muzikom koja gledaocima redovno izmami aplauze oduševljenja i pravog navijačkog skandiranja što se još samo na fudbalskim derbijima može naći.

Pravila Festivala vatrometa su veoma stroga i precizna i ma koliko vaša država ili kompanija misli uložiti u ovaj spektakl ne-ma sudjelovanja dok se sve regule prestrogih komisija ne zadovolje. Vodi se računa o bezbjednosti, jačini decibela koje šou proizvodi i, naravno, ekologiji...

Istu noć nakon završetka vatrometa

specijalna kompanija čisti sve moguće ostatke ovoga praznika svjetlosti, boja i muzike da bi mnogoljudna ekipa ronilaca sa prvim zracima jutarnjeg sunca krenula sa vađenjem ostataka vatrometa koji su završili dublje pod morem.

Svaki vatromet, po pravilima, mora trajati najmanje 25 minuta, a ovaj kome smo prisustvovali, argentinski tango, kako ga nazvamo, trajao je više od 35 minuta.

Precizno su utvrđeni i kriteriji za najbolji vatromet pa se osim uobičajenog umjetničkog dojma ocjenjuje i koncept muzike i vatrometa, kvalitet i originalnost pirotehničkih elemenata, kvalitet i originalnost muzike te, na kraju, sinhronizacija muzičke podloge sa vizuelnim efektima, dakle vatrometom.

Cijeli vatromet je od obale udaljen najmanje 400 metara i ispaljuje se sa tri velike barže, plutajuće platforme. Osim toga, svaki učesnik ima pravo da koristi





2015
35^e ANNIVERSAIRE

JUILLET
14 BAKU FIREWORK GROUP (Azerbaïdjan)
21 SUREX (Pologne)
29 INTERMÈDE (France)

→ Votez pour le Prix du Public, vidéos des feux en ligne
→ Musiques des feux sur Cannes Radio

BAIE DE CANNES
22H

BOOM!

AOUT
7 PYROTEX (Angleterre)
15 JUPITER (Argentine)
24 PRESTATECH (France)*

* Feu hors Compétition

FESTIVAL D'ART PYROTECHNIQUE

PALAISS DES FESTIVALS ET DES CONGRÈS Cannes
GRAND HYATT Cannes
via pass
CCI NICE CÔTE D'AZUR Port de Cannes
Cannes PASS
UN ÉVÉNEMENT #HAIRIDEDECANNES | RÉALISATION PALAIS DES FESTIVALS ET DES CONGRÈS

i 10 platformi površine osam metara. Sve pomenute rampe za lansiranje projektila vatrometa moraju biti udaljene jedna od druge najmanje 140 metara. U drugom planu, iza pomenutih platformi za katapultiranje svjetlosnih čarolija, nalaze se vatrogasni brodovi. Slično je i na obali – vatrogasci su sa svom svojom opremom raspoređeni na svim užvišenjima.

Festival je otvoren 14. jula predstavom koju je priredila Baku Firework Group iz Azerbejdžana, a zatvoren predstavom Francuske koja je ove godine prikazivala svoj vatromet van konkurenčije. Argentina je osvojila Srebrnu Vestu, Poljsku je nagrađio stručni žiri, a žiriju publike najviše se dopao vatromet firme Surex iz Poljske. ●

Moji porazi grade moj put do pobjede

Mlada i talentovana Tesnim Karišik kaže za naš magazin da za sada još nije odlučila šta će po završetku gimnazije, ali zna da je fotografija njena najveća i vječita ljubav. Smatra da nije teško biti mlad čovjek u BiH, ali pod uslovom da imate jaku volju i radite na sebi



Sedamnaestogodišnja Tesnim Karišik, iz Sarajeva, učenica sarajevske Pete gimnazije, početkom augusta pobijedila je na takmičenju National Geographica. Kaže da fotografije pravi od malih nogu, te da slika fotoaparatom, mobitelom... Posljednjih godinu i pol fotografše intenzivnije nego ranije jer ima vlastiti i dobar fotoaparat.

SVI SMO ISTI

Naime, sve ove godine Tesnim je željela dobar profesionalni fotoaparat. Roditelji

su je naučili da sve što želi treba sama sebi da obezbijedi, pa je tako skupljala novac kako bi ga kupila. Tako je, kaže ona, kupila i prvi laptop.

- Uglavnom, bilo je neko sniženje fotoaparata, do tada sam već skupila dovoljno novca i uspjela sam da kupim posljednji koji je ostao u jednoj prodavnici. Plakala sam od sreće. Prije toga sam bila u par prodavnica u kojima je već sve bilo rasprodato. Prodavač me pitao je li mi dobro, hoću li vode, a ja samo nisam mogla da vjerujem da sam toliko sretna! Od

tada fotografišem intenzivnije. Slikam sve što vidim, sa tim da volim da primjećujem dobro, i u ljudima i oko njih i volim da moje fotografije pokazuju realnost. Volim da slikam i namještene ili kreirane fotografije i trenutke, ali više volim trenutak jer on je neponovljiv, nema namještanja, ponavljanja, popravaka... Ponekad malo doradim fotografiju, samo koliko motiv na njoj dozvoljava, ali one koje su dokumentarne ne diram nikako jer onda ne bi bile dokument - priča Tesnim, energično i veselo.



Naglašava da želi da pokaže ljudima da je svijet moguće promjeniti nabolje.

- Željela bih da svijet promjenim nabolje, da ga učinim boljim mjestom i za to bih radila i pokušavam da radim stvari koje privlače pažnju i šalju poruku da smo... da smo svi isti. Volim kada pričamo o tome da smo svi isti i nedavno sam slikala zajedno opaticu i pokrivenu djevojku i pokrivenu djevojku i pankerku i tim slikama sam željela da pokažem da su one iste i da su najbolje drugarice - kaže Tesnim.

gradom dok nisam našla tu travnatu površinu na Ilidži - priča nam Tesnim o tome kako je nastala nagrađena fotografija. Kaže da je dugo tražila modele koji su htjeli doći rano ujutro, pa odjeću... Mnogo joj je pomogla i prijateljica Hana Žeba. Fotografisale su u rano jutro.

- Ugazile smo travu da dobijemo ravnu površinu, stavile plahtu na koju su ove djevojke legle, a onda su nam oblaci pokrivali sunce i morale smo se premještati jer smo gubile svjetlo... Fotografisala sam s ograde mosta i bilo je ja-

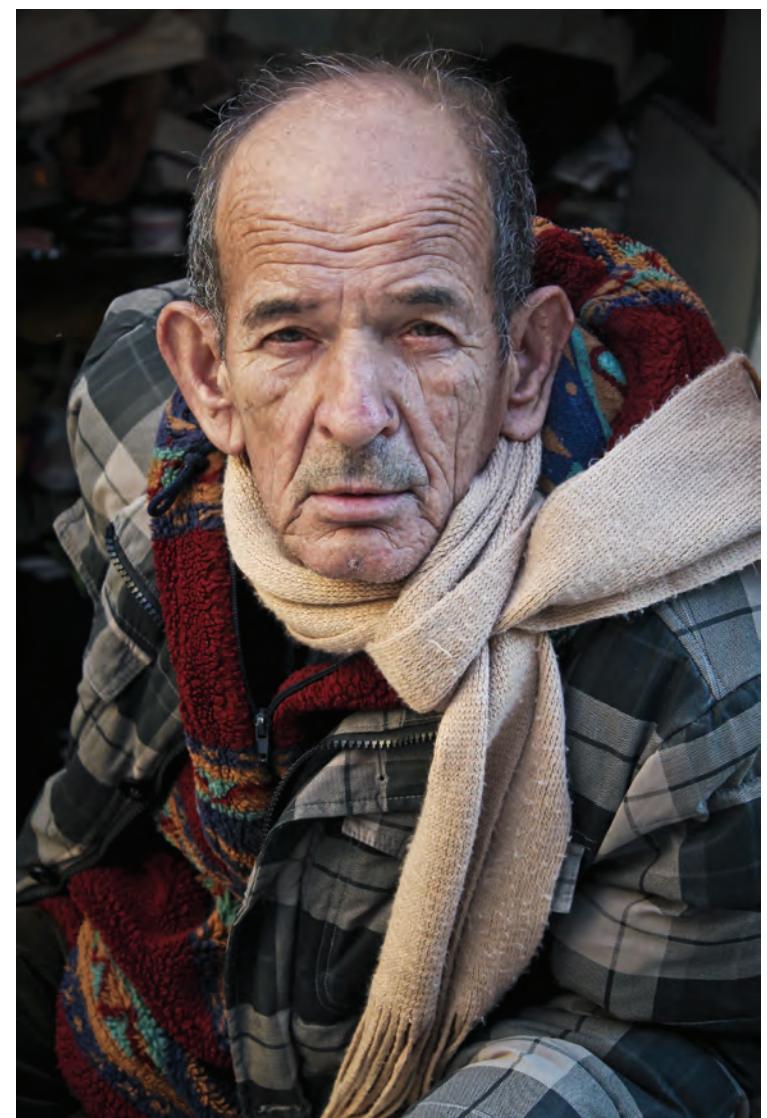
Veoma je sretna zbog reakcije koja je stigla iz NG-a.

Kaže da se često prijavljuje na različita takmičenja na internetu, pa se tako prijavila i na ovo. Pojašnjava da se tu ustvari radi o web-stranici na koju se stavlju fotografije i posjetiocima ih lajkaju ili komentarišu.

- Postoji i jedna kategorija koja se zove editor's spotlight ili najjednostavnije urednička preporuka i ako vas uvrste u tu grupu - to je top i više od toga. Kada su me uvrstili u tu grupu, poslala sam još četiri fotografije i sve su doobile sjajne komentare, a ljudi su tražili da stavim još. Bila sam jako iznenadena. Do tada sam znala da sam dobra, ali nisam mislila da sam toliko dobra. Uz to, to nije bio neki žiri sastavljen od nekih eksperata, nego ljudi koji vole National Geographic i rade u i oko njega. Njihovo priznanje mi je važnije nego deset drugih - pojašnjava Tesnim.

Smatra da ljudi ne znaju da cijene fotografiju.

- Dobru fotografiju nije lako napraviti i mrzim kada pitaju koliko košta fotografija ili pripreme za njenu izradu. Za mene je, recimo, ova Yin i Yang neprocjenjiva, a



PORUKA

„Poruku trebate shvatiti sami. Kakva je to fotografija koju autor mora objasniti?“

KAO KNEDLA U GRLU

Fotografija sa kojom je pobijedila na takmičenju NG-a, koje se zove Your Shot zove se Yin and Yang, i to je tzv. namještена fotografija. Tesnim ju je uslikala fotoaparatom canon 1100D.

- Ideju za tu fotografiju sam imala jako dugo, stajala je u meni kao knedla u grlu jer sam tačno znala kako sve treba da izgleda, ali nije je bilo lako realizovati jer su mi trebali modeli, odjeća, lokacija kojoj možemo pristupiti, ali je i slikati na određeni način i to iz ptičije perspektive, trenutak u kom imam dobro svjetlo... Najteže je bilo naći lokaciju. Tri mjeseca sam lutala

ko opasno jer sam stajala na ogradi na prstima, zamalo nišam pala. Morala sam slikati više puta dok nisam dobila najbolju moguću fotografiju, tačno onaku kakvu sam htjeila. Bilo je opasno, zaista sam riskirala, ali sam jako sretna - pojašnjava Tesnim.

Pomalo je zbrunjena pitanjem šta fotografija predstavlja.

- Ta fotografija je dugo vremena za mene bila kao neka vizija, a poruku trebate shvatiti sami. Kakva je to fotografija koju autor mora objasniti? Možda je to susret dobra i zla, ali za svakog može da predstavlja nešto drugo - kaže Tesnim.

mnogo je drugih takvih koje su napravili drugi autori, ali ljudi ne znaju to da cijene - kaže Tesnim.

Za sada je nekoliko njenih fotografija uzeo i magazin VOG.

ČISTA UŽIVANCIJA

- To je jako teško postići, pogotovo za mene koja imam 17 godina, ali uzeli su mi dosta fotografija sa tim da ne mogu dobiti ugovor jer još nisam punoljetna. Skakala sam od sreće kada su mi javili da su mi uzeli fotografije - priča Tesnim. Napominje da svoje fotografije stavlja i na web-strane na kojima fotografiji jednostavno pokazuju svoj rad, a takođe ga nalaze predstavnici različitih industrija koji ih kasnije mogu otkupiti za reklame, naslovnice knjiga ili sličnu praktičnu upotrebu.

- Zapažene su i tamo, neke sam i prodala, ali ne bih sada o tome. Da bi na tim stranama neko uzeo vašu fotografiju morate znati šta ljudi traže i pokušati zadowoljiti te njihove potrebe jer oni traže slike za sveske, za naslovnice knjiga, reklame... Sada pripremam seriju fotografija motiva iz Sarajeva od kojih želim napraviti razglednice, ali to još nije za veliku priču - skromno kaže Tesnim.

Fotografiju je učila na kursevima, ali je i sama mnogo istraživala. Kaže da je pohađala

nekoliko kurseva kod Aide Redžepagić i puna je riječi hvale za njen rad, njen pristup, znanje, strpljenje... Osim toga, sama je istraživala, nalazila literaturu na in-

NEPROCJENJAVA

„Dobru fotografiju nije lako napraviti i mrzim kada pitaju koliko košta fotografija ili pripreme za njenu izradu. Za mene je, recimo, ova Yin i Yang neprocjenjiva“



ternetu i čitala.

- Sve to je za mene bila čista uživanica. Išla sma i na kurs u centru Valter, pa neke ljetne fotografске kurseve na kojima smo učili, imali zadaće, takmičili se... Imala sam i uspjeha i neuspjeha, nekada sam bila jako ogorčena, ali sam onda shvatila da je život pun uspona i padova i da i porazi vode do pobjede. Naučila sam da će i izgubljena bitka pomoći da dobiješ rat - priča Tesnim. Aktivna je u radu više nevladinih organizacija kojima je zajednički humanistički rad.

- Ono što sada u životu tražim jeste znanje i iskustvo, materijalno me ne zanima i da mi neko ponudi novac, kuće, jahte - sve bih to odbila, ne zanima me. Sada tražim iskustvo u dobrom jer želim da izgradim sebe kao čovjeka, pa kroz različite aktivnosti i edukacije razvijam svoje vještine. Želim da gradim pozitivne odnose među ljudima i da budem bolji čovjek - priča Tesnim.

Napominje da je oduvijek bila aktivna u brojnim vannastavnim aktivnostima i da su za to zaslužni njeni roditelji. Oni su je

stalno poticali da uči i da se bavi raznim aktivnostima, da ide na sekcije u školi, na seminare, u ljetne škole i Tesnim kaže da to ni jednog trenutka nije bilo teško ili naporno za nju.

- Uživala sam u svemu tome kada sam bila mala i to i sada radim i zaista uživam. Sada imam širok krug poznanika, a uz to sam mnogo naučila od svih njih jer kad god upoznam nekoga pokušam da od te osobe nešto naučim: neko je pametan, neko živahan i vedar, neko ima pozitivnu energiju... U ljudima prepoznajem osobine koje mi se dopadaju i gradim ih kod sebe ili barem pokušam da ih izgradim - priča Tesnim.

Priznaje da voli da se takmiči. Tako je prošle godine pobijedila na takmičenju u znanju o zaštiti okoliša Ekopak u okviru projekta Osmijeh Planete je u tvojim rukama.

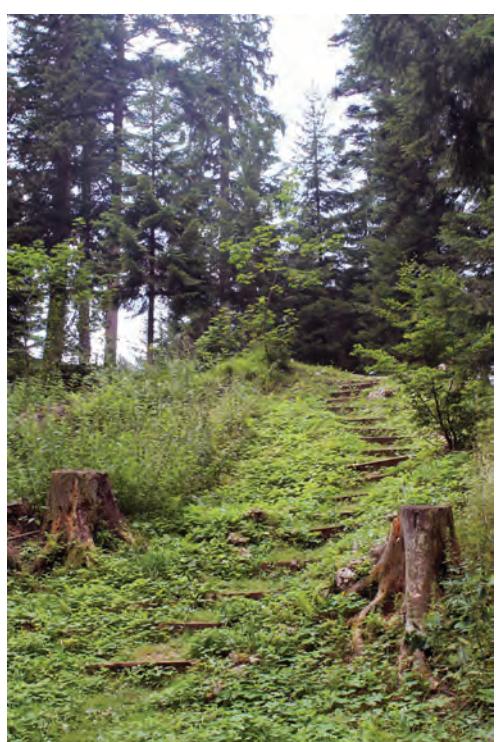
- Vidjela sma plakat za projekat i poziv na takmičenje i jednostavno sam odlučila da pobijedim. Rekla sam sebi: *idem da pobijedim*. Sjela sam i učila. Bilo je više testova i sve sam znala. Poslijе me pitao taj direktor kako sam znala sve, i brojeve i odgovore, pa sam mu rekla: *učila sam, šta ču drugo* - smješka se Tesnim.

Za sada nije odlučila šta će po završetku gimnazije, ali zna da je fotografija njena najveća i vječita ljubav.

- Ne znam koji će fakultet upisati poslije gimnazije i već sam uznemirena zbog toga. Znam samo da će se fotografijom uvijek baviti i sa mnogo ljubavi, ali mislim da moram imati još neko zanimanje jer od fotografije se, ako joj se ne posvetite cijelim svojim bićem i vremenom, ne može živjeti iako ima ljudi koji to uspijevaju. Sada ovo radim iz ljubavi, a kasnije će to sigurno raditi i profesionalno. U svakom slučaju, fotografijom će se baviti uvijek i sa mnogo ljubavi - zaključuje Tesnim.

Ova mlada žena, rođena u Jordanu, u gradu Amanu, ima tursko prezime i arapsko ime, ali je, kaže, *uvijek i samo Bosanka*. Smatra da nije teško biti mlađi čovjek u BiH, ali pod uslovom da imate jaku volju i radite na sebi.

- Svoj put uspjeha ja pišem snagom svoje volje i svojim talentima i ambicijama i to će me uvijek voditi u životu - kaže Tesnim Karišik. ●



ADMIR GLAMOČAK, POZORIŠNI I FILMSKI GLUMAC

Publika hoće istinu

U sklopu nedavno održanih Baščaršijskih noći, na sceni Narodnoga pozorišta u Sarajevu premijerno je izvedena predstava „Buba u uhu“ Georges-a Feydeaua – komedija koju je na scenu postavio Admir Glamočak. O tome zašto se odlučio za ovaj komad, ekipi koju je okupio, ali i o svemu pomalo razgovarali smo s ovim sjajnim bh. glumcem, režiserom i profesorom



Foto: Mevludin Mekić

» RAZGOVARAO: Zdravko Čupović zdravko@startbih.info

1 Upravo ste se vratili s odmora. Gdje ste bili, ako nije tajna?

- Na Korčuli. Kuća na osami.

2 Predstava Buba u uhu je najaktuelniji projekat koji je imao premjeru

na Baščaršijskim noćima. Prvo da Vas pitamo za reakciju publike?

- Mnogo smijeha. Dug aplauz.

3 S obzirom na decenije iskustva i da aplauzi već odavno prate Vaš rad, da li je osjećaj još uvijek isti kada se naklonite na kraju?

- Ne. Uvijek iščekivanje, onda, uglavnom, sreća.

4 Zašto ste se odlučili baš za ovaj komad, nakon 20 godina pauze?

- Izvanredno ispisani vodvilj. Producenti su željeli upravo Bubu. Okupio sam savršenu ekipu. Radosne probe, i sretan kraj. »

5 Okupili ste zaista strašan tim u i oko ove predstave. Da li vas je iko ikada odbio?

- Da nisam uspio dobiti kolege koje sam želio u podjeli ne bih ni radio. Da. Odbili su me par puta, uglavnom oni za koje sam bio siguran da će bezuslovno pristati.

O TEATRU I FILMU

„Guraju, to je tačno. Ali snage je sve manje“

6 Koliko često Vi odbijete neke uloge ili neke druge angažmane?

- U prosjeku koliko sam poslova prihvatio, toliko sam i odbio. Moram biti jako znatiželjan da bih radio i vjerovati da će taj posao uraditi bolje od prethodnog.

7 Kakav je Vaš odnos prema naturšćicima?

- Na filmu su u redu. U teatru neupotrebljivi.

8 Kakvi su planovi do kraja godine?

- Obaveze na Akademiji, jedna predstava u Narodnom pozorištu u Mostaru i možda jedan televizijski film

poput naših domaćica koje iz ničega prave nešto?

- Jeste, ali publika je zahtjevna. Ona neće iluziju koju je lako proći istinu, a istina uviđek košta.

12 U prvoj generaciji Odsjeka za glumu na Akademiji scenskih umjetnosti bilo vas je samo osam. Mnogi su u to vrijeme imali više braće i sestara.

Koliko ste zapravo i danas bliski nakon toliko godina?

- Živimo na raznim kontinentima. Ponekad se čujemo. Oni koji su tu su moji prijatelji.

13 Koliko je ove godine primljeno studenata glume?

- U prvom roku šest studenata.

14 Ima li onih koji slute na velika djebla ili bar sa dobrim idejama?

Sve ostalo je rad.

18 Postoji li neki teatar u manjim sredinama koji biste izdvojili i zašto?

- Možda NP u Mostaru. Oni sve rade na



mišiće. Jako ih poštujem.

19 Dežurali ste u Zemaljskom muzeju. Kakvi su utisci?

- Ja sam stvarno pretužan. Bio sam toliko bijesan što sam se osjetio nemoć-

„Moje generacije su živjele u sretnijim vremenima“



u Hrvatskoj.

9 Teatar je živa materija u kojoj se stvari nikada ne mogu u potpunosti držati pod kontrolom. Kada Vam se posljednji put desila nepredviđena situacija uživo?

- To mi se desi na svakoj predstavi. I to me raduje. Čini cijelu stvar spontanom, živom...

10 Običnom posmatraču se čini da teatar i film ipak dobro guraju u poređenju s ostalim granama?

- Guraju, to je tačno. Ali snage je sve manje.

11 Jasno mi je da novca nema dovoljno, ali da li je upravo umjetnička kreativnost ta koja omogućava dinamiku uprkos materijalnoj oskudnosti

- Da nema, ne bi bili upisani.

15 Može li se napraviti neka paralela studenata nekad i sad?

- Jednako žele i imaju ogromnu motivaciju. Moje generacije su živjele u sretnijim vremenima, ali je sadašnjim muka donjela borbenost.

16 Ima li nekih promjena u samom programu školovanja i da li je boljina nešto promjenila?

- Promijenili su inovirani programi. Sad je mnogo više posla i za studente i za nastavnike.

17 Kod dobrog glumca koji je odnos talenta i rada?

- Talenat je bitan da bi upisao Akademiju.

nim i što sam dozvolio da nas neki besprizorni političari svojim odlukama učine bespomoćnim i da takvo blago propada.

20 Šta mislite o novom Zakonu o radu?

- Bar postoji.

21 U organizaciji Vijeća Evrope i Sarajevskog filmskog festivala prije nekoliko dana je održana konferencija o rodnosti, odnosno položaju žene u evropskom filmu. Kakvo je Vaše mišljenje?

- Ne znam, iskreno. Žene su borbene i snažno ostvaruju svoje zamisli. One su, čini mi se, jače od muškaraca.

22 Šta biste smatrali najvećim vrhun-
cem / krunom za svoj rad?

- To će, valjda, tek da se desi.

23 Koja predstava vas je najviše oduš-
vila u posljednje dvije-tri godine?

- Elijahova stolica, BITEF TEATRA, u re-
žiji Borisa Liješevića.

24 Kada ste posljednji put bili u teatru
negdje u inostranstvu kao gledalac?

- Prije dva mjeseca. Bila je loša predsta-
va, nažalost.

25 Sjećate li se prvog glumačkog
honorara?

- Ne baš precizno.

26 Koje su prednosti i mane filma u
odnosu na pozorište i obratno?

- U pozorištu nema popravnog. To je
prednost.

27 Čemu ste se posljednji put slatko
nasmijali?

- Moji prijatelji i ja napisali smo dvije pje-
sme u desetercu. Ako nastavimo i obja-
vimo zbirku poezije, svi ćemo se smijati.

28 Šta je po vama obilježilo ovu godi-
nu, bar ovaj protekli dio, u oblasti
kulture, pozitivno ili negativno?

- Sve snažniji pokušaji ljudi iz kulturnog



nima, ali je sadašnjim muka donijela borbenost"



života da promijene odnos vladajućih struktura prema kulturi su pozitivni, a nerazumijevanje, reakcija i konkretni poteci vlasti negativni.

29 Hoćeće li se konačno oprobati u sve
popularnijem stand-upu?

- Ne. Ne volim biti sam na sceni.

30 Kazu da se čovjek uči dok je živ. Šta
ste posljednje naučili?

- Da mnoge stvari u životu nemaju reprizu.

PRIJATELJI I JA

„Moji prijatelji i ja
napisali smo dvije
pjesme u desetercu. Ako
nastavimo i objavimo
zbirku poezije, svi ćemo
se smijati“

31 Imate li neradnih dana u sedmici?

- Uglavnom ne.

32 U pozorištu je nekako uvijek zima.

Je li ovo vrelo ljetno izvuklo reumu iz

glumaca?

- Hahaha...

33 Jeste li ikad kupili piratski film ili

CD?

- Da. Mnogo puta. ●

Mnogi i ne znaju da imaju problem sa njim ili zbog njega



„Mnogi će reći da su žitarice osnovni stub prehrabnenog lanca kod ljudi i da su prisutne u ljudskoj prehrani hiljadama godina i pitati šta se to odjedanput sa njima desilo da postanu najomraženiji sastojak u našoj prehrani i glavni neprijatelj u kuhinji“, kaže za naš magazin farmaceutkinja Anisa Šerak. Naša novinarka je odgovore na ovo pitanje potražila od stručnjaka i onih koji imaju problem zbog konzumacije glutena

► PIŠE: Hana Bajraktarević

Jasna T. ima 60 godina i tvrdi da joj se psorijaza na laktovima vrati svaki put kada prestane da jede isključivo hranu bez glutena. Ovaj zaključak je donijela sama, na osnovu čitanja niza tekstova na internetu.

Amra I. ima 50 godina i samoinicijativno je isključila gluten jer se *loše osjećala i loše spavala*, a od mnogo prijatelja je, kaže, čula da je gluten loš za organizam.

OPASNOSTI OD KONZUMACIJE

Još sredinom 2013. godine, kada se čeka-
la objava knjige Novaka Đokovića pod

naslovom *Servis za pobedu: 14-dnevni plan bezglutenske ishrane za psihičku i mentalnu izvrsnost*, bilo je mnogo onih koji su navljivali ludilo za bezglutenskom ishranom pravdajući to alergijom na gluten i veliku ekspanziju industrije bezglutenske hrane. Gdje je istina?

Nutricionisti i farmaceuti se slažu da je gluten opasan i da mnogo ljudi i ne zna da ima problem sa njim ili zbog njega. No i jedni i drugi upozoravaju da *nije dobro na svoju ruku isključivati gluten iz ishrane*. - Nije neobično da je mnogo ljudi osjetljivo na gluten jer žitarice uopće nisu izvorna čovjekova hrana na koju smo genetski prilagođeni. Mnogi će reći da

su ljudi i prije jeli žitarice, a nisu toliko obolijevali od ovih modernih bolesti i to je istina, ali nikad se prije žitarice nisu jele u tolikim količinama kao danas, a brašno nije bilo toliko izmanipulisano kao današnje koje sadrži još veći udio glutena da bi tijesto i hljebovi bili lakši za obradu. Tradicionalni narodi uvijek su namakali i fermentirali žitarice, pa su one tako bile lakše za probavu i razgradnju, a moderna prehrana se temelji na hibridiziranim i hemijski manipuliranim, nepravilno pripremljenim žitaricama koje su dio naše ishrane manje od 100 godina - pojašnjava nutricionistkinja Amela Ivković O'Reilly.

od najvećih neprepoznatih zdravstvenih problema po čovječanstvo. Mnogi će reći da su žitarice osnovni stub prehrabnog lanca kod ljudi i da su prisutne u ljudskoj prehrani hiljadama godina i pitati šta se to odjedanput sa njima desilo da postanu najomraženiji sastojak u našoj prehrani i glavni neprijatelj u kuhi-nji, zaboravljujući pritom da smo sami tokom posljednjih godina pesticidima, fertilajzerima i genetskim promjenama uništili zemlju i izmijenili sjeme pšenice i time smo sami sebi napravili alergijske reakcije, a točak je sada nemoguće vratiti unatrag - kaže Šerak i podsjeća na istraživanja u SAD prema kojima je više od 55 bolesti povezane sa glutonom i procjene da 99 posto ljudi koji imaju ili nepodnošenje glutena ili celjakije nikada nisu dobili dijagnozu koja to potvrđuje ili da čak 15 posto populacije u SAD ima netoleranciju ili pak da je svaki peti čovjek u svijetu netolerantan na gluten... No, upozorava da *glutenska osjetljivost nije pravilo*.

- Gluten ne smeta svima, a onima kojima smeta - ne smeta podjednako. Čak i ljudi sa dijagnozom celjakije imaju varijacije od potpune alergičnosti i momentalnih teških reakcija do onih koji gluten u travgovima mogu da podnesu. U razvoju bolesti djeluju interaktivno i geni i okolina, što utiče na imune reakcije i može dovesti do rizika u celjakiji. Smatra se da na jednu dijagnosticiranu celjakiju postoji još devet slučajeva neotkrivene osjetljivosti na gluten. Brojni su klinički oblici te bolesti, atipične kao i asimptomatske forme - kaže Ivković O'Reilly.

Ona pojašnjava da je celjakija najpoznatiji oblik nepodnošenja glutena, ali da postoje i druge nevolje.

- Drugi oblik nepodnošenja glutena je alergija na pšenicu koja podrazumijeva klasične simptome kao što su kožne, respiratorne i gastrointestinalne reakcije na proteine iz pšenice. Otkriveno je 27 potencijalnih alergena u pšenici. Osim toga, sve je učestaliji problem i *necelijacijska osjetljivost na gluten* koja uslijed oštećenja probavnog sistema ili intestinalne propustljivosti dovodi do autoimunih bolesti. Naučnici su došli i do teorije kako gluten doprinosi razvoju rezistencije na leptin, a leptin je hormon koji sudjeluje u slanju signala sitosti govoreći mozgu kada je osoba dovoljno pojela. Ako tijelo postane otporno na ovaj proces, osoba osjeća konstantnu glad i jede više, posebno između obroka, te se deblja - kaže Ivković O'Reilly i pojašnjava da su najčešći simptomi celjakije bolovi u stomaku, proljev,

SVE BOLESTI VEZANE ZA GLUTEN

Iz Instituta za funkcionalnu medicinu u SAD kažu da su istraživanja pokazala 55 bolesti koje mogu biti uzrokovane osjetljivošću na gluten. To su, između ostalih, osteoporoza, sindrom iritabilnog crijeva, upalne bolesti crijeva, anemija, rak, čirevi, reumatoidni artritis, lupus, dijabetes, multipla skleroza, psorijaza, ekzem, dermatitis, sindrom kroničnog umora, neplodnost, bolesti štitne žlijezde i skoro sve druge autoimune bolesti. Gluten se povezuje i sa psihijatrijskim i neurološkim bolestima kao što su anksioznost, depresija, shizofrenija, demencija, migrena, epilepsija i neuropatija, odnosno oštećenja živaca, a povezuje se i s autizmom.

- Ljekari u Americi već tvrde da nerazgrađeni gluten kod autistične djece stvara tegobe jer se lijepi na opijatne receptore kao heroin ili bilo koji drugi opijat i stvara ovisne reakcije. Nerazgrađeni gluten kod ljudi koji nemaju dovoljno enzima da ga rastvore se vraća kroz crijeva u cirkulaciju i lijepi se u mozak gdje pravi probleme jer slabim imunitet ili se javljaju određene biohemijske reakcije - pojašnava Šerak

Farmaceutkinja Anisa Šerak pojašnjava da do prije desetak godina gotovo niko nije ni znao da konzumiranje glutena može predstavljati zdravstveni problem.

- Među prvima koji je u svijetu progovorio o opasnostima koje konzumacija glutena sa sobom nosi je američki kardiolog William Davis, koji je u svojoj knjizi Wheat Belly ili Pšenični trbuš objasnio zašto gluten treba tretirati kao otrov i izbaciti ga iz prehrane. On je pojasnio da su čak i zdrave integralne žitarice ustvari vrlo destruktivne i iznio je tezu da je gluten jedan od glavnih uzročnika mnogih autoimunih bolesti, od artritisa i astme, multiple skleroze i šizofrenije do autističnih manifestacija kod djece. Drugi američki naučnik, neurolog David Perlmutter, autor je još jednog kulturnog teksta o glutenskoj destruktivnosti: *Iznenađujuća istina o pšenici, ugljikohidratima i šećeru, tihim ubicama tvog mozga*, koji pak tvrdi da glutenska osjetljivost predstavlja jedan



Amela Ivković O'Reilly

► LANČANO POVEZANE REAKCIJE

Gluten predstavlja ljepljivu bjelančevinu masu koja kruhu i pecivu, picama, tjestenini daje elastičnost i bolju strukturu. Njegova glavna uloga je vezivna, a služi i da prilikom pečenja omogući da se na kruhu i pecivu stvori hrskava korica. Gluten na sebe vezuje CO₂ koji nastaje prilikom fermentacije kvasca dodatog u tijesto, te omogućava da se tijesto nesmetano „digne“ i dobije na volumenu. Zbog toga je vrlo teško napraviti kvalitetno tijesto od brašna koje ne sadrži gluten jer nema osnovnog gradivnog sastojka koji će mu dati elastičnu strukturu i omogućiti da udvostruči volumen.

U ostale gotove proizvode kao što su kolači, slastice, sosevi, kreme i druge prerađevine gluten se dodaje kako bi omogućio bolje vezivanje svih sastojaka i bolju i čvršću strukturu. Kako gluten sadrži i škrob, koristi se i kao zgušnjivač u prehrambenoj industriji, te u farmaceutskoj i kozmetičkoj industriji kao konzervans

i punilo.

Gluten je inače protein građen od aminokiselina i predstavlja glavni proteinski sastojak nekih žitarica kao što su pšenica, raž, zob, ječam, bulgur, kamut, spelta. (Žitarice koje ne sadrže gluten su kukuruz, riža, hlejda, proso, amaran, kvinoja, tef.) Proteini se u probavnem sistemu razgrađuju, odnosno cijepaju prvo uz pomoć želučane kiseline, a zatim uz pomoć enzima. Aminokiseline se tada apsorbuju u krvotok i odatle idu tamu gdje su potrebne za izgradnju novih tkiva – mišića, hormona i slično. Problem sa glutenom je taj što ljudsko tijelo nema enzime potrebne za njegovu razgradnju, pa kada nerazgrađen ili djelomično razgrađen protein dospije u krvotok, imuni sistem ga ne prepoznaje kao hranjivu tvar, već ga identificira kao strano tijelo i uključuje alarm, pa se aktivira napad na to strano tijelo, odnosno stvaranje antitijela. Kad se jednom stvore antitijela na gluten, tijelo je senzibilizirano tako da svaki put kad gluten dospije

u probavni sistem dolazi do imunog odgovora: tijelo ga opet prepoznaće kao nešto strano i aktivira se napad imunog sistema. To se događa svaki put kad pojedemo i najmanju količinu glutena, a to je približno 3-6 puta dnevno, ako nam se ishrana zasniva na žitaricama. Naime, imuni sistem je dizajniran tako da štiti organizam i da uz pomoć antitijela uništava ili neutralizira antigene, nepoznate supstance koje su štetne za naš organizam, bilo da su to bakterije, toksini ili nešto treće. Ali proteini glutena slični su ljudskim proteinima od kojih su građeni organi, živci, žljezde, koža i drugo i kako antitijela koja imaju zadatak uništiti gluten nisu selektivna, već automatski uništavaju i naše vlastito tkivo, ne prepoznajući koji su proteini strani, a koji vlastiti, osjetljivost na gluten može pokrenuti kaskadu lančano povezanih reakcija koje dovode do autoimunih bolesti i to ne samo u probavnom traktu, već i cijelom tijelu.



Anisa Šerak

naglo mršavljenje, umor, nedostatak energije i anemija, ali i mnogi drugi.

CIJENE ASTRONOMSKE

Majla ima 24 godine i dijagnosticiranu celijakiju.

- Moji simptomi su se pojavili kada sam imala 15 godina: iscrpljujuće dijareje zbog kojih sam smršala 15 kilograma u roku od tri mjeseca. Išla sam od doktora do doktora radeći razne testove, ali za ljekare ništa nije ukazivalo na celijakiju niti ih je navodilo na sumnju. Tokom četiri godine sam imala periode u kojima

bi mi stomak naizmjenično poludio, pa se smirio. U mom sjećanju to razdoblje je jedan veliki džumbus posjeta različitim ljekarima u privatnim i državnim ambulantama. Ni danas ne znam niti se mogu sjetiti koje sve pregledе sam u to doba obavila. Na prvoj godini fakulteta, dakle sa 19 godina sam završila u bolnici i tamo su mi uradili gastroskopiju i kolonoskopiju sa biopsijom, odnosno uzimanjem uzoraka tkiva nakon čega se utvrdila *inflamacija gastrointestinalnog trakta sa sumnjama na celijaku i kron* - priča Majla.

Utvrđivanje postojanja celijakije inače uključuje gledanje resica crijevnog zida pod mikroskopom, međutim u Majlinom slučaju ljekari nisu bili sigurni da li se radi o toj bolesti, a njihove sumnje je pojačala visoka vrijednost T-TG-a, odnosno antitijela koja se javljaju kod ljudi oboljelih od celijakije. Sada, iako dijagnostika njenе bolesti i dalje nije sprovedena do kraja, izbacivši gluten iz prehrane, Majla kaže da se mnogo bolje osjeća i da su se njenе tegobe vezane za probavni trakt smanjile. Napominje da joj nije nimalo lako obezbijediti hranu bez glutena.

- Poznato mi je da je ima samo u DM-u i u nekim prodavnicama organske hrane. Ta ishrana je astronomski skupa, stvari koštaju tri puta više od obične prehrane, a pri tom je iznenađujuće koliko prehrambenih artikala ima oznaku *sa tragovima glutena*. Što se tiče tih običežja, moram priznati da mi se do sada nije desilo da sam kupila hranu koja

je obilježena kao bezglutenska, a da je moj organizam reagovao, ali opet to što nemam poslijedica koje su očigledne ne mora značiti da ih nemam budući da se pravi problem s ovom alergijom ili netolerancijom nalazi unutar organizma, odnosno u gastrointestinalnom traktu. Bolest je tako opasna upravo zbog toga što ima pacijenata koji uopšte ne pokazuju simptome da im gluten smeta ili su oni blagi, odnosno neprimjetni. Praktično su jedina sigurna ishrana voće i povrće - pojašnjava Majla. Ilustracije radi, kilogram bezglutenskog pšeničnog brašna košta oko 20 KM, ki-

NJEGOVA PRISUTNOST

Što je hrana jeftinija, to je veća mogućnost da sadrži gluten, a on se može nalaziti čak i u karminima za usne, na poštanskim markicama i kovertama za pismo, na onom ljepljivom dijelu koji polžemo da bismo zalijepili kovertu ili markicu

gram brašna od badema oko 25 KM, kilogram brašna od sjemenki lana ili od kikirikija i bundeve od 10-20 KM i slično za razliku od kilograma običnog pšeničnog brašna koje je najčešće u upotrebi i koje košta oko jedne KM za kilogram.

A kako je teško izbjegći gluten govori čijenica da se on jako lako veže za druga brašna, prvenstveno brašno od heljde u kome ga inače nema.

- Dovoljno je da je heljda mljevena u istom mlinu u kom i pšenica ili čak da je skladištena u istom prostoru sa brašnom od pšenice, a gluten je za one za koje je opasan - opasan i u tragovima i na koži i na svaki drugi način. Opasan je i na koži, pa tako i u kozmetici, a ima ga u velikom broju proizvoda. Ali postoji jasna lista proizvoda bez glutena, nije dobro na svoju ruku ih birati, posebice ne na svoju ruku ići na eliminacijsku dijetu, bez konsultacije sa ljekarom ili nutricionistom - kaže Šerak te dodaje da domaći proizvođači, zbog nepostojanja jasnih zakonskih propisa vezanih za obilježavanje proizvoda sa ili bez glutena, odnosno navođenja prisustva alergena u prehrambenim proizvodima, nisu obavezni raditi analize na prisustvo glutea, te navoditi to na svojim proizvodima. To pravilo u EU je vrlo jasno naznače-

no i svjedoci smo da su na svim proizvodima koji su porijeklom iz EU navedeni alergeni, osnosno proizvodi bez glutena su posebno certificirani. Šerak i sama ima intoleranciju na gluten, laktozu i kazein zbog čega već nekoliko godina živi sa posebnim režimom ishrane i pokreće vlastitu manufakturu hrane bez glutena.

- Već šest godina živim na bezgluten-sko-bezlaktoznom režimu prehrane

zbog izražene intolerancije na gluten, laktozu i kazein i morala sam pribjeći tom načinu prehrane. Još sa šest godina sam imala probleme ako pojedem mlijeko ili sir. Sasvim slučajno su mi neki ljekari sa kojima sam neobavezno razgovarala sugerisali test intolerancije na hranu. Na kraju sam utvrdila da jesam intoleranta, ali nemam celijakiju. Sada o benefitima mogu govoriti sa velikom radošću i stoga preporučujem ljudima da se testiraju ukoliko imaju određene probleme sa probavom i imunološkim statusom. Sada sam odlučila da se

prednostima i manama tog režima prehrane jer ne možemo mi piti ovolike količine jogurta ili jesti velike količine pšenice bez posljedica - ističe Šerak. Upozorava da su alergije, nažalost, naša budućnost i da za to nema lijeka nego samo izuzetna svakodnevna disciplina. Uostalom, kaže ona, već sada postoje istraživanja koja pokazuju da postoji genetska predispozicija za glutensku preosjetljivost, a nova istraživanja svakodnevno dopunjavaju postojeća saznanja.

- Uz to, mi smo nacija koja je hipermidikamentozirana jer ljudi uzimaju lijekove, a posebno antibiotike kad god im to padne na pamet i blizu smo tome da ni obične rane koje se inficiraju nećemo moći sanirati antibioticima jer razvijamo otpornost na njih, a uz njih su problemi i suplementi koje ljudi uzimaju samoinicijativno pod uticajem raznih reklama - kaže ona. Pominje da je i njen brat, koji je nedavno prerano preminuo, bezglutenском hranom zaustavio vitiligo i tremore i druge zdravstvene probleme, te da su zajedno osmisili projekt No Gluten Lab, web-stranu i blog koji će biti posvećeni edukaciji o neglutenskom režimu prehrane i drugim zanimljivostima. Smatra da nema mjesa strahu da industrijai marketing pokušavaju da podvali priču o preosjetljivosti na gluten kako bi nešto prodali jer za sada, barem u BiH, još uvjek nema bezglutenih brendova koji se reklamiraju, te cijeni da je ona možda prva u BiH koja je pokrenula proizvodnju gotovih bezglutenih prehrambenih proizvoda.

SIGNALI KOJE ŠALJE ORGANIZAM

Na popularnim veb-sajtovima стоји да organizam osjetljiv na gluten šalje jasne poruke. 1. Probavni problemi kao što su gasovi, nadutost, proljev, pa čak i zatvor, posebno kod djece nakon uzimanja hrane koja sadrži gluten.

2. Kokošija koža na pojedinim dijelovima ruku i nogu može biti posljedica nedostatka masne kiseline i vitamina A uzrokovanih oštećenjem crijeva zbog jedenja glutena. 3. Umor, mozak u magli ili loša koncentracija, osjećaj umora nakon jela hrane koja sadrži gluten. 4. Dijagnoza autoimune bolesti kao što je

potpuno posvetim proizvodnjom bezglutenih proizvoda i personaliziranoj prehrani za posebne grupe pacijenata, posebno za sportiste. U svakodnevnom radu u kućnoj manufakturi koristim svoje znanje iz struke, osobno iskustvo življenja bez glutena i laktoze i pretaćem to u svoje proizvode. Želim da ljudima olakšam tegobe i da ih pravilno i stručno educiram o

Hashimotov tiroiditis, reumatoidni artritis, Crohnova bolest, psorijaza, lupus, skleroderma ili multiple skleroze. 5. Neurološki simptomi kao što su vrtoglavica ili osjećaj gubitka ravnoteže. 6. Hormonska neravnoteža ili neobjašnive neplodnosti. 7. Migrene. 8. Hronični umor ili fibromijalgije, posebno kada ljekar ne može utvrditi organski uzrok. 9. Upale, oteklina ili bol u zglobovima u prstima, koljenima i kukovima. 10. Česte promjene raspoloženja, anksioznost, depresija...

NUTRICIONIST, FARMACEUT I PREHRAMBENI TEHNOLOG

Nutricionistkinja Ivković O'Reilly upozorava da osjetljivost na gluten nije ograničena samo na probavne smetnje i crijevne bolesti.

- Antitijela na gluten mogu prouzročiti uništavanje u bilo kojem dijelu tijela, ovisno o tome gdje nam je slaba karka ili gdje imamo genetsku predispoziciju za razvoj bolesti. Ako antitijela na gluten napadaju i uništavaju ćelije pankreasa koje proizvode inzulin, dolazi >



do dijabetesa tipa jedan. Imuni sistem često napada i uništava tiroidne ćelije jer proteini na površini tih ćelija liče na proteine glutena i to onda nazivamo Hashimotov tireoiditis. Često autoimune bolesti idu zajedno, pa naprimjer dijabetičari tipa 1 često imaju i celjakiju. Ili osobe uz reumatoidni artritis istovremeno dobiju i lupus. Ili imaju hashimoto i psorijazu. Oko 25 posto pacijentata koji imaju jednu autoimunu bolest imaju tendenciju da razviju dodatne autoimune bolesti. Kombinacija od tri autoimune bolesti kod jedne osobe se definira kao *multiple autoimmune syndrome* ili MAS. Donedavno ova bolest nije uopće imala klinički naziv i u medicini je bila potpuno zanemarena, uprkos tome što je prisutna kod vrlo velikog broja ljudi. Iako posljednjih godina ima sve više naučne literature o necelijskoj osjetljivosti na gluten, nažalost većina doktora je još uvijek ne prepoznaće niti priznaje, ako nije dijagnosticirana celjakija ili alergija na pšenicu - pojašnjava Ivković O'Reilly.

Serak smatra da bi u liječenju oboljelih osoba, osim nutricioniste, morali učestvovati i farmaceuti, ali i prehrambeni tehnolog. - Ljekari su često jedini nutricionisti, ali oni nisu imali šest biohemija tokom studija i ne poznaju biohemiske procese u organizmu. Tu nastupaju farmaceuti jer osnova funkciranja organizma jeste biohemija, a oni je jako dobro poznaju. Zbog toga bi se nutricionistički tim trebao sastojati od ljekara, farmaceuta, ali i prehrambenog tehnologa jer osim tačne dijagnoze, morate imati predznanja iz fitohemije, hemijskih procesa u biljkama, bioloških karakteristika biljaka i namirnica, a to se ponajviše uči na farmaciji. Mislim da se mora promijeniti i edukacijski sistem jer mi sada nemamo nutricionističke specijalizacije za farmaceute - pojašnjava Serak.

I nutricionisti i farmaceuti upozoravaju

da je jedini način da se izbjegnu oboljenja vezana za gluten – izbjegavanje glutena.

- **Izbacivanjem glutena iz prehrane prestaje autoimunološko uništavanje tkiva, smanjuju se antitijela i simptomi nestaju.** Eliminacijska -provokacijska dijeta je najbolji test koji možete učiniti. To je dobra stara metoda vlastite kože: izbaciti iz prehrane na neko vrijeme, najmanje mjesec dana, a bolje i duže, ono na što sumnjate da vam smeta, u ovom slučaju gluten, ali to možete učiniti i sa drugim namirnicama i ako u tom periodu dođe do poboljšanja vašeg zdravlja, odnosno do povlačenja simptoma koji su vas mučili, učinili ste pola posla. Nakon tog perioda preostaje provokacijski dio, a to znači ponovo početi jesti tu namirnicu koju ste izbacili i pratiti reakciju svog tijela. Ako dođe do pogoršanja ili vam se vrate stari simptomi – znate da ste zaista osjetljivi na gluten i da ga morate trajno izbaciti iz ishrane. No, morate znati da ne možete djelomično biti na bezglutenkoj dijeti jer tako nećete napraviti ništa. Potrebno je par mjeseci da se tijelo potpuno očisti od glutena, pa ako povremeno pojedete komadić hljeba ili kolača - nećete postići rezultate - pojašnjava Ivković O'Reilly. Naglašava da treba voditi računa o skivenom glutenu koji se nalazi u velikom broju industrijskih namirnica kao npr. u gotovim supama, umacima i dresinzima za salate i tjesteninu. Napominje da se masovno koristi u industriji kao sredstvo vezivanja i zgušnjavanja i često je sastojak u lancima brze hrane koji ga miješaju sa mesnim sastojcima da bi smanjili troškove.

- **Što je hrana jeftinija, to je veća mogućnost da sadrži gluten, a on se može nalaziti čak i u karminima za usne, na poštanskim markicama i kovertama za pismo, na onom ljepljivom dijelu koji polžemo da bismo zalijepili kovertu ili markicu.** Čest je sastojak u vitaminima i drugim dodacima prehrani. Zato

je najbolje ne oslanjati se na prerađenu hranu već kupovati čiste namirnice i sam pripremati svoju hranu - kaže Ivković O'Reilly.

Za zainteresovane je možda korisna informacija da je knjiga Novaka Đokovića sa početka ovog teksta, u kojoj ima i niz recepata za bezglutenska jela i poslastice, besplatno dostupna na internetu.

Za one koji sumnjaju da su osjetljivi na gluten, Šerak preporučuje test na intoleranciju na hranu ili imunohemijsku pretragu na prisustvo antitijela glijadina.

- **Test intolerancije šalje signale da je organizam prezasićen nečim, da sadrži neke nerazgrađene supstrate.** Istina, ovo posljednje se radi samo kod sumnje na celjakiju, kao i histopatološka pretraga biopsije crijeva da bi se utvrdilo da li je došlo do erozije crijevne sluznice. No, koristan je već i sam test intolerancije na hranu koji je sada moguće napraviti u svakoj bolje opremljenoj laboratoriji - kaže Šerak.

Ivković O'Reilly pak upozorava da se događa da čak i u slučaju potpuno razvijene celjakije za njeno dijagnosticiranja treba i više godina, dok se biopsijom crijeva ne otkriju potpuno uništene crijevne resice.

- **Osjetljivost na gluten ne dovodi obvezno do uništavanja crijevne stjenke i crijevnih resica, barem ne u tolikoj mjeri kao kod dijagnosticirane celjakije,** ali često dolazi do postupnog uništavanja drugih tkiva, organa, hormona, žlijezda ili živaca u organizmu. Međutim, krvni test koji pokazuje povišena antitijela na gluten pokazuje da je u pitanju osjetljivost što može značiti da se u tijelu događa autoimuni proces. Nažalost, testovi dostupni kod nas nisu dovoljno razvijeni jer pokazuju samo jednu ili dvije vrste antitijela i to samo na gliadin, pa će često pokazati lažno negativan rezultat dok u svjetu postoje puno razvijeniji testovi - pojašnjava Ivković O'Reilly. ●



Grčka je nedavno isplatila više od 6 milijardi eura duga i pokušava da stabilizira situaciju.

A šta se dešava na vašem tržištu?

www.akta.ba

IZVODA VREMENAD Ž.R.Č.Č.

• svakog petka od 16.30 do 18.00 sati

RADIO OTVORENA MREŽA

SARAJEVO 106,2 MHz JABLJANICA / KONJIC 98,4 MHz BIHAC 107,4 MHz
TUZLA 102,1 MHz SREBRENICA 105,6 MHz JAJCE 98,3 MHz
MOSTAR 94,0 MHz BANJA LUKA 101,4 MHz TREBINJE 106,4 MHz



RADIO M
www.radiom.net

RADIO KOJI SE NIKAD NE GASI

SARAJEVO 98,7 MHz FM, ZENICA 89,80 MHz, TUZLA 106,30 MHz, BANJA LUKA 104,20 MHz



MAS MEDIA **super OGLASI** *Najtiražniji BH oglasnici bazar*

BESPLATNI Mali OGLASI
033 212 160

SMS OGLASI: 091 110 500 (1 objava), 091 210 501 (4 objave)
REKLAMNI OGLASI: 033 444 354
www.superoglesi.ba

ŠEMSUDIN MEHMEDOVIĆ ZA SB: SDA JE I MOJ PROJEKAT

BOSNA

SLOBODNA NEZAVISNA INFORMATIVNA REVIJA

GODINA XXI | BROJ 981 | SARAJEVO 27.8.2015. | CIJENA 3 KM

Srce Sarajeva

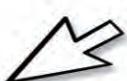
VATRENE ULICE

VALTER NA PUTU MLADIH MUSLIMANA

www.slobodna-bosna.ba
ISSN 0954-1430 PRINTED IN BOSNIA AND HERZEGOVINA

447035143005 0061

www.startbih.info



JEDAN DAN SA PERSONALNIM TRENEROM

Jedan na jedan



foto: Mevludin Mekić

Ekipa magazina Start BiH posjetila je Lifestyle Club u Sarajevu čija je vlasnica, *Giovanna Paparella*, jedan od pionira fitnessa i personalnog treniranja u BiH. Blic našeg fotoaparata ni na trenutak nije omeo provođenje današnjeg zacrtanog plana i programa za *Edina Mehića*, koji je pristao na fotografisanje i za naš magazin prenio vlastito iskustvo treninga sa ličnim trenerom

► PIŠE: Zdravko Čupović zdravko@startbih.info

U periodu od samo 10 godina, tačnije od 2001. do 2011. godine, broj personalnih trenera u Sjedinjenim Američkim Državama skočio je za čak 44 procenta, na blizu 231.500, dok je u isto vrijeme broj uposlenika u drugim branšama uglavnom bilježio blagi pad. U skladu s ovim zapadnjačkim trendovima i sa par decenija zakašnjenja, personalni trener postaje sve popularnije zanimanje i u Bosni i



Hercegovini, mada je trenutno nemoguće doći do podatka o tome koliko ih trenutno ima u našoj zemlji.

ZDRAVLJE BITNIJE OD IZGLEDA, A I KILE SE TOPE

Sarajka Amra Semić bila je u prvoj grupi od 10 personalnih trenera koji su prošle godine u Sarajevu prošli kroz obuku švedske kompanije DS, čime je stekla međunarodno priznati certifikat za personalnog trenera, što do tada nije bilo moguće

uraditi u Bosni i Hercegovini. Sa višegodišnjim iskustvom, sada i međunarodno validiranim, radi u Lifestyle Clubu Sarajevo, u kojem smo i ispratili njen jedan trening sa klijentom.

- Personalni trener je osoba koja uči ljudе kako da na pravi način koriste svoje tijelo i tako nastoji unaprijediti i poboljšati stanje zdravlja i fitnessa svog klijenta, naročito zato što se ljudi sve više bave

OSTAVIO PUŠENJE

„Što se mene lično tiče, ja sam ostavio pušenje i taj budžet sam iskoristio za ličnog trenera“

vježbanjem zbog prevencije u zdravstvenom smislu, a ne zbog izgleda, kao što je prije bio slučaj. Dobar izgled je samo bonus - tako u najkraćem Semić pojašnjava ciljeve svog zanimanja.

Potom odmah, naučena da maksimalno koristi vrijeme, i opisuje kako otprilike izgleda prvi susret i trening sa klijentom:

- Prvo se rade fitness testovi koji podrazumijeva fizičku spremu, broj čučnjeva u minuti, trbušnjaka, test fleksibilnosti... U principu, provjerava se kretanje, koordinacija i motorika. Nakon toga se uzimaju antropometrijske mjere, odnosno obim struka, gruda, butina, listova, nadlaktice



i radi se vaganje. Nakon toga, lični trener na osnovu zdravstvenog stanja i fitness levela osmišljava program vježbanja i plan ishrane prema potrebama i željama klijenta i nastoji na sve moguće načine usmjeriti klijenta kako bi postigao svoje fitness ciljeve i dobio maksimalan rezultat. Sve se to ponovo radi nakon dvije sedmice. U prosjeku, ako se klijenti pridržavaju programa, gube se dva kilograma svakih 15 dana.

Pitanje prednosti pojedinčanog rada u odnosu na grupna vježbanja nameće se samo od sebe.

- Individualni rad je mnogo efikasniji jer trener formira program vježbi i plan ishrane za svakog klijenta zasebno kako bi se što prije postigli očekivani rezultati. Imate nadzor i kontrolu punih 60 minuta treninga, ponekad čak i duže. Trener vas konstantno ispravlja dok radite vježbe kako biste ih što pravilnije izveli i time povećali njihovu učinkovitost. Također, motivišu vas da nastavite i dalje i date 110% sebe. Jednostavno se u potpunosti posvetite klijentu i rezultati ne izostaju. Kao trener na neki način mijenjate ljudе u smislu njihovog pogleda na vježbanje i zdrav život. Učite >

ih kako da mijenjaju svoje loše navike, žive zdravije i osjećaju se bolje. Radite na tome da oni zavole treninge i da ne gledaju na vježbanje kao na obavezu već kao na nešto što rade za sebe. I ako ra-

BEZ MILOSTI

Lični trener nema milosti za vaše prenemaganje i izgovore koji nemaju opravdanje

dite sve kako treba ljudi postaju puno pozitivniji, energičniji, zadovoljniji sa mnom sobom, jedva čekaju idući trening. Tako da im zdrav život i vježbanje postanu svakodnevница - uvjerava nas Semić.

OSTAVIO CIGARETE, UZEO TRENERA

Kako smo i sami svjedočili, rad jedan *naj-je- dan* je poprilično mukotrpni, a fascinira potpuna fokusiranost i trenera i klijenta tokom treninga tako da ni blic našeg fotoaparata ni na trenutak nije omeo provođenje današnjeg zacrtanog plana i programa. Svaku nepravilnost tokom vježbi odmah koriguje trener koji tokom cijelog treninga *bdje nad klijentom*. Odnos je strogo profesionalan, svaki trenutak je maksimalno iskorišten, a nepotrebne konverzacije uopšte nema, što je kako smo poslije saznali, dosta teško postići sa domaćim klijentima s obzirom na našu tradicionalnu *pričljivost*. Sa pitanjima smo, naravno, sačekali kraj treninga.

- Jedno vrijeme sam sam trenirao, ali zbog raznih obaveza nisam uspio razviti redovnu rutinu. Zato sam se odlučio da ipak zatražim pomoć da u što kraćem



periodu dobijem maksimalne rezultate. Imao sam i zdravstveni razlog jer sam imao povredu sa

teretani. Sada sam se toliko *navukao* na ovo da to smatram rutinom. Personalni trener zaista pomaže kod motivacije jer upravo je ona mnogima najveći problem. Lični trener nema milosti za vaše prenemaganje i izgovore koji nemaju opravdanje - navodi razloge angažovanja ličnog trenera Edin Mehić.

On je inače vlasnik portala „Posao.ba“, koji je tog jutra u sat vremena opremu nekoliko puta *oprao u znoju*.

- Ja sam ovdje već godinu i po dana, dva do tri puta sedmično ne duže od sat vremena. To je sasvim dovoljno i pomoglo mi je da dođem do željenog i zdravlja i izgleda. Iskreno, nisam mislio da ovo mogu postići. Lični trener vam

pokaže da su vaši limiti puno viši nego što mislite. Prezadovoljan sam rezultatima. Ako ljudi žele da postignu rezultate i svoje zdravlje dugoročno dovedu do najvišeg nivou, mislim da je to vrlo teško bez personalnog trenera - dodaje Mehić. Cijene usluga ličnog trenera se kreću u projektu od 30 KM pa naviše po treningu koji traje 60 ili 90 minuta. Imajući na umu domaći standard, Semić kaže da klijenti za sada uglavnom iz grupe onih sa primanjima nešto višim od prosjeka te da je riječ uglavnom o pripadnicama ljepšeg pola svih dobi. Iako dominiraju domaći klijenti, ima dosta i stranaca.

- Znam da je mnogima problem cijena, ali stvarno mislim da bolje investicije nema. Što se mene lično tiče, ja sam ostavio pušenje i taj budžet sam iskoristio za ličnog trenera - kaže Mehić.

PLES OBUDAVANJA SNAGE

Na pitanje kako je primati naređenja od



Bosanska snaha,
Giovanna Paparella,
vlasnica i jedan
od pionira fitnessa i
personalnog treiranja
u BiH

ski-janja. Krenuo sam prvo na plivanje, ali su mi i oni nakon nekog vremena preporučili da počнем sa nekim vježbama u



žene ličnog trenera, Mehić kaže da razlike nema.

- Imao sam i muškarce i žene kao lične trenere, ali nema razlike. Jedino me zanima stručnost i predanost i posvećenost poslu, mada žene nekada znaju biti okrutnije. I supruga često ove dođe pa smo svi kao familija. Doduše, ona ipak rjeđe dolazi jer sam ja stvarno postao fanatik - kaže Mehić.

Potom, s osmijehom, opisuje odnos sa trenerom.

- To je odnos pun mržnje i ljubavi. Trener vas zna dovesti do slabosti i izgubljenoštiti i to nisu prijatne emocije, ali poslije su naravno oni lijepi trenuci kada se vide rezultati treninga. Vrlo je važno što vam lični trener nikada neće dozvoliti da pretjerate, što zna biti zamka jer vas zna ponijeti početna snaga entuzijazma i optimizma kada mislite da sve možete. Ovo je kao neki ples obuzdavanja snage, odnosno pomjeranja limita. To se meni dešavalo kada sam sam radio jer sam se



znao opterećivati dok se ne povrijedim. Bude tu scena i vrištanja i tješenja - slikovit je Mehić.

U saradnji sa nutricionistima, programe ishrane za sve klijente uradila je vlasnica kluba, bosanska snaha, Giovanna Paparella, koja je i jedan od pionira fitnessa i personalnog treninga u BiH.

- U bh. fitnessu sam već 15-ak godina, tačnije od 1999. kada sam nakon udaje za Sarajliju doselila ovdje - kaže ova simpatična Talijanka, uz izvinjenje što joj bosanski još uvijek nije tečan, mada ga govori jako dobro.

- Cijeli život sam se bavila sportom, a i u Italiji sam bila trener. Kada sam došla u Sarajevo bilo je logično da radim ono što najbolje znam. Kursevi su od početka bili dobro posjećeni, a radila sam čak i sa karabinjerima koji su bili stacionirani u Sarajevu. Ono što sa sigurnošću mogu reći jeste da se posljednje dvije, tri godine drastično povećala tražnja za personalnim trenerima. Otvoreno je dosta fitness centara, ljudi više vode računa o svom zdravlju i nekako se razvila cijela jedna kultura vezana za sport i fitness. Toga nije bilo prije 20 godina. Sjećam se da su ljudi tada znali dolaziti u poderanim majicama - prisjeća se Paparella razvojnog puta fitnessa u glavnom gradu.

Iako to nije uvijek slučaj, treba svakako napomenuti da je jedna od velikih prednosti rada sa ličnim trenerom i praktično prazna teretana tokom treniranja pa tišina i mir svakako pozitivno utiču i na efikasnost samog vježbanja. ●



► PERSONALNI TRENER NIJE POMODARSTVO

Kako ističu naši sagovornici na osnovu bogatog iskustva i prakse, razlozi za angažovanje ličnog trenera su sve više motivisani zdravstvenim problemima iako se nekada možda činilo da to ima više veze sa pomodarstvom ili nekom vrstom statusnog simbola.

- Vjerujem da i danas ima i toga, ali ljudi sada uglavnom biraju personalni trening jer žele brže rezultate ili imaju neki stvarni zdravstveni problem koji nisu uspjeli sami riješiti pa su se odlučili za personalnog

trenera. Primjera radi, mnogi se obraćaju jer imaju povišen krvni pritisak, a dokazano je da redovno i prilagođeno vježbanje pomaže njegovoj normalizaciji. Mnogi imaju problema sa leđima i držanjem zbog dugog sjedenja, a pravilno vježbanje mnogo pomaže kod problema bolnih leđa. Kada su u pitanju zdravstveni problemi, klijent u tom slučaju mora imati dozvolu doktora da može vježbati - ilustruje Semić.

O ŽIVOTU NADE BUDISAVLJEVIĆ, SESTRE JOVANKE BROZ

Plakale smo što se udaje za Tita

Beogradska izdavačka kuća Laguna nedavno je objavila knjigu „Nada Budisavljević: moja sestra Jovanka Broz“. U nekoliko nastavaka objavit ćemo ulomke knjige iz kojih ćete saznati potpuno nepoznate detalje iz života Josipa Broza Titu. U ovom nastavku čitajte: Šta je Jovanka dogovorila sa Naserom? Šta je Dobrica Čosić napisao Titu? Da li su ljudi iz Titovog kabineteta bili ludi?

►AUTOR: Žarko Jokanović

PLAKALE SMO ŠTO SE UDAJE ZA TITA

Jovanka je tek mnogo kasnije pričala kako su je poslije rata prekomandovali iz Niša za Beograd. Tada, dok smo bile male, ona nama o tome nikada nije nijednu riječ rekla. I sad, interesantno je kako je nama saopštila da će da se uda za Tita. Jednog dana, 1952. godine, došla je i saopštila nam da će da se uda za Tita.

Nas dvije smo zanijemile, na isti način na koji smo zanijemile kad nam je saopštila da nam je brat umro. To je bilo kao da nam je saopštila da će da se uda za svetog Petra. Ili da će da se uda za gospoda Boga. Jer Tito je tada bio ikona za sve nas, pa i za nju. I ja sam uvijek govorila da se ona udala za svoju ikonu. A za nas je isto tako bio ne živ čovjek - nego pojam. To što smo ga jednom vidjeli sa prozora kako šeta u svom dvorištu ništa nije mijenjalo u našem uvjerenju. I kad nam je to saopštila, nas dvije ništa nismo rekle.

Otišle smo u šetnju. Isle smo od Topčiderske zvijezde naniže.

Njene riječi da će se udati za Tita nas dvoje smo shvatile tako da ćemo sada nas dvoje opet morati da se vratimo u dom. I krenule smo ulicom od Topčiderske zvijezde ka sadašnjoj Mostarskoj petlji i toliko silno počele da plačemo, koliko god smo mogle da plačemo. Zacenile se od plača.

DOBROVOLJNA ODLUKA DA NEMA DJECE

Najvjerojatnije da je njena dobrovoljna



odлуka bila da nema djece. Jer bi to Titu u tom trenutku moglo da naškodi. Kažem, najvjerojatnije, jer ja to ne znam.

Njena žrtva je bila kompletna za njega. Ona se od samog početka stavila u službu njemu, kao neko ko je posvećen, kao optica koja se posveti svojoj religiji. Ona je amortizovala svaki udarac koji je bio namijenjen njemu, sve neprijatne stvari. I onda je glumila da je mnogo jača nego što je bila. Djelovala je kao kremen-kamen, kao žena stijena, Baš-Čelik. I to se kasnije zloupotrebljavalo protiv nje.

UBIJEDILA JE NASERA DA DOVEDE ŽENU U JUGOSLAVIJU

A u Egiptu se desila jedna interesantna priča.

Jovanka je insistirala da Naserova žena dođe sa njim zajedno na Brione i da povede i djecu. I pod tim uslovom je Naser prihvatio da ona dođe, da je dovede. Jer do tada se ona nigdje nije pojavljivala, nigdje

se živa vidjela nije. I znam da su Jovanka i gospođa Tahia Naser postale vrlo dobre prijateljice i dosta bliske. Ja nisam bila prisutna tokom njihovih susreta, ali znam priču o tome.

U Siriji se desilo da je pao snijeg. A mi smo došli iz Egipta gdje je bilo veoma vruće. U Grčkoj je bilo lijepo, veliko osvježenje. A to putovanje traje tri mjeseca i vrlo je naporno. Pošto smo isli brodom, na brodu bismo ostavljali dio garderobe i nosili bismo samo ono što nam je bilo potrebno za posjetu zemlji u koju stižemo. Brod je bio baza, pošto se nije sve nosilo u svaku zemlju.

Garderobe je bilo posvuda. Jovanka je imala neke svoje bijele kofere, gdje je garderoba mogla da se vješa. Pa je onda imala i kofere za šešire. Pa kofere za veš i kofere za cipele.

A što se tiče poklona, koje su dobijali članovi naše delegacije na tim putovanjima, znam da je jednom prilikom u Maroku



njihov kralj dao neke poklone od zlata i da su se tu pojavile neke priče da se nešto desilo sa tim poklonima, ali ne znam tačno šta. Neki problem je ispoa.

POSVETA DOBRICE ČOSIĆA TITU

Tito i Jovanka su dobijali mnogo knjiga. Kad izade nova knjiga, oni su dobijali te knjige.

Još uvijek se sjećam posvete koju je Dobrica Čosić napisao Titu na prvoj stranici svoje nove knjige „Deobe“. Sjećam se, išli smo na put u Afriku i taman je izašla ta njegova knjiga. I on je donio tu knjigu i poklonio je Titu, sa veličanstvenom posvetom, koju sam ja, naravno, naučila napamet.

A u posveti je pisalo:

„Drugu Titu, pod čijim je imenom narod mog jezika izrastao u vijekove sebi i svijetu.“

To je bila njegova posveta, to se meni beskrajno dopalo.

I ja sam, kao i naš prevodilac Jovanka Lukić, bila oduševljena što će Dobrica Čosić biti na tom putu. I Jovanka Lukić mene upozna sa Dobricom. I ja se oduševim što će on tu da bude. Jer, ja sam sjevremeno bila predsjednik neke literarne sekcije, pa smo mi zvali Dobricu Čosića da dođe kad je izašla njegova knjiga „Daleko je sunce“. Jer, svi smo bili oduševljeni tom knjigom. I on je došao i pričao nam nešto. Naravno, ja nisam ništa pričala. Drugi su pričali. I sada na tom putu u Afriku pojavljuje se Dobrica Čosić kao čovjek. Realan čovjek. Jer do tada je bio samo pojam. I, ja sva oduševljena, zinem da kažem kako mi je beskrajno draga da ga sretнем, a on me presijeće i kaže:

„Nemojte samo da mi kažete da sam bio vaše ispitno pitanje na maturi.“

I ja začutim – od tad pa nadalje.

A on je na tom putu u meni i u Jovanki Lukić našao dobre slušaoce, pa nam je pričao svašta. Nas dvije se naveliko na tom putovanju družimo sa njim. Jer Čosić je pričao druge stvari, a ne samo o politici.

TITO JE PITAO DA LI SU LJUDI IZ NJEGOVOG KABINETA LUDI

A kad sam krenula da završavam te formalnosti da me prime na posao, da skupljam dokumenta i idem na ljekarski pregled, morala sam da donesem uvjerenje da nisam osuđivana i da nisam pod istragom. I jednog dana za ručkom Tito kaže: „Pa dobro, do kad ćeš više da skupljaš te papire? Šta ti sad treba?“

Ja kažem:

„Treba mi uvjerenje da nisam pod istragom i da nisam osuđivana.“

A on me pogleda potpuno zapanjeno i kaže:

„Ko ti to traži?“



Ja kažem:

„Pa, iz Kabineta mi traže.“

A on grune:

„Pa, jesu li oni ludi?! Pa oni su te gledali kako rasteš u ovoj kući, gledaju te svaki dan ovde!“

I tako iznerviran, baci kašiku, znam da smo neku supu jeli, i ode u kabinet da zove svog šefa Kabineta da mu kaže da to odmah završi.

Sutradan sam donijela samo legitimaciju, oni su to samo prepisali i nisam čekala više ni dana da se to završi.

NOSIO JOJ JE KAFU U KREVET

Život u Užičkoj 15 je bio organizovan tako da si po njemu mogao da naviješ sat. Sve se precizno i do detalja znalo.

Tito je ustajao svako jutro u šest sati, pa onda ode i prošeta po bašti sa psom. I vidi da li je procvjetao neki cvijet, da li je neki list pao. Sve je znao. Jovanka za to vrijeme još uvijek spava, jer ona je bila noćna ptica. Ona je radila do jedan ili dva sata noću. Obavljala je te svoje poslove vezane za organizaciju života u kući. A onda je ujutru volila da spava negdje do devet sati. Tito je u sedam sati doručkovaо, obično u svom kabinetu. Potom bi sjeo za svoj pisaci sto u kabinetu i počinjao posao.

A onda bi, kad napravi svoju prvu pauzu poslije jutarnje pošte, odlazio u kuglanu da pravi njoj kapučino. Na nekom velesajmu je dobio taj aparat, na italijanskom štandu, i veoma je volio da kuha kafu na taj način. Njega je zanimala ta tehnika i kako to radi, njega je sve to vrlo interesovalo. I svako jutro je odlazio u tu kuglanu, napravi tu kafu, pa je stavi na neki poslužavničić i tu kafu odatle odnese Jovanki u njenu spavaću sobu. Svako jutro je to radio, punih dvadeset pet godina, kuhao joj je kafu i nosio je u njenu spavaću sobu. I njih dvoje tu zajedno piju kafu, u toj spačačoj sobi. Tu oni kafenišu, pričaju, potpuno sami. I to su bili njihovi najljepši trenuci. Ispijanje kafe je bio njihov trenutak,

kad oni pričaju, dogovaraju se, planiraju. Ja nisam prisustvovala tome. Jer poslije toga svako ide svojim poslom. Jer oni su obavljali cjelodnevni posao. Cijelog dana su bili angažovani. On se ponovo vraća svojim obavezama. Ili ide negdje ili se vraća u svoju radnu sobu. A ona se bavi svojim obavezama, organizuje život u kući.

U jedan sat je bio ručak. To se znalo i to je bilo pravilo i nikada se nije pomjerala vrijeme ručka, osim u slučaju da postoji neke druge obaveze. Poslije toga Tito ode u svoju biblioteku da malo odspava. Mogao je da zaspí u trenutku i bilo mu je dovoljno pola sata, ne više. I isto tako bi se u trenutku budio.

U sedam sati je večera. Tačno na vrijeme i tačka. Poštovao se taj red: sedam – jedan – sedam. E, sad to može da se mijenja ako imaju neke druge obaveze ili zvanične posjete. Ali ova rutina je prosto bila stalna. Sto se jela tiče, to je funkcionalo ovako. Konobar predloži šta bi bilo za jelo i donese Jovanki na odobravanje taj prijedlog. Ona bi se nekad složila, a nekad zatražila nešto drugo, i to bi onda bio jelovnik koji je ona odobrila. Ona je vodila računa šta Tito smije da jede, a šta ne. Više je vodila računa o njegovom nego o svom zdravlju. Ona, kad odobrava taj jelovnik, vodi računa i o tome. Nikad to nije bilo prejedanje. Tačno u određeno vrijeme se doručkuje, ruča i večera, kad nema drugih obaveza. I to je bio zakon.

Jovanka nije vodila računa o njegovim lijekovima. Pio je ono što je propisano. Poslije jela konobar donese tabletu koju treba da popije i on je popije. Da li su to bili neki vitamini ili nešto drugo, to ne znam. To je tako funkcionalo.

A, pored njih dvoje, niko od mene više vremena u toj kući nije provodio. Oni koji su tu radili bili bi jednu smjenu i odlažili. A ja sam tu bila i po dvadeset četiri sata dnevno.

*U narednom nastavku:
Šta je Sofija Loren radila na Vangi?*

Ljubav, praštanje i prihvatanje

Knjige su kao i ljudi, a ljudi su kao knjige, te kada im istekne vrijeme, zaslužuju da se od njih oprostimo dostojanstveno. Osprt na film Geniza naših snova, redateljke Lide Lidije Hrgić, okviru Bh. dokumentarnog filma 2 Sarajevskog filmskog festivala



» PIŠE: Lejla Somun-Krupalija

Desi se da otkrijemo da nikada nismo čuli za nešto u sredini u kojoj smatramo da smo „domaći“. Mislimo da smo dijelom nečega što smatramo svojim, a zapravo to svoje ne pozajmimo kako treba. Onda u nevjericu slušamo o običajima, mjestima, činjenicama, zaprepašteni da je i to dio naše sredine. U pogrešno shvaćenoj interkulturnoj sredini Sarajeva, možda baš uprkos toj pletori različitih religija i tradicija, mnogo je toga još neotkrivenog. **Lida Lidija Hrgić** nam tako otkriva jednu sarajevsku tajnu, jednu jevrejsku tajnu Sarajeva, a koja se zove geniza.

Talmud nalaže da vjerski spisi budu skriveni, sklonjeni ili, današnjim riječnikom, arhivirani i deponovani u prostor koji se zove geniza (hebrejski korijen g-n-z, imenica geniza, slično arapskom korijenu dž-n-z od kojeg imamo imenicu dženaza). Iz genize će se prikupljeni spisi, knjige, molitvenici ili sve što u pisanom obliku sadrži prizivanje Boga, sahranjivati, kao što je običaj bio u Sarajevu, na Jevrejskom groblju na Kovačićima. Niko ne zna gdje je tačno mjesto sarajevske genize na Jevrejskom groblju, ni mesta gdje su se knjige odlagale u genizu prije sahrane, ni samog mesta gdje su sahranjene knjige, molitvenici i drugi spisi.

Kroz sjećanja i objašnjenja Jevreja iz Sarajeva, kao i retrospekcije uloge glumice filma, saznajemo više o tome šta geniza znači, o tradiciji genize u Sarajevu, te praktici sahranjanja knjiga u genizu.

Hrgić vješto isprepliće dokumentovanje istorije i značenja genize u Sarajevu kroz učešće **Morisa Albaharija**, **Daniila Nikolića** i **Gordane Girt**, sa jedne strane, i glumačkim interpretacijama oživljavanja tradicije genize. Glumica nam dočarava doživljaj unuke koja iz Amerike dolazi u Sarajevo kako bi, kroz tradiciju genize, ispunila želju svoje bake, te bakinje istrošene vjerske knjige i zapis se sahranila na Jevrejskom groblju u Sarajevu. U posljednjem pismu od bake je naučila da su „knjige kao i ljudi a ljudi kao knjige, te kada im istekne vrijeme, zaslužuju da se od njih oprostimo dostojanstveno“.

Ona nas provodi kroz današnja mjesta jevrejske prisutnosti Sarajeva: Muzej Jevreja, Aškenašku sinagogu, Stari hram u okviru Muzeja Jevreja, te samo Jevrejsko groblje na Kovačićima. Njeni doživljaji sa tih mjesta dokumentovani su pričama koje se dotiču genize, ali i puno drugih tema: veće prisutnosti Jevreja u Sarajevu prije 75 godina, te krvavog danka holokausta i stradanje Jevreja Sarajeva. Unuka, pohodeći jevrejska sveta mjesta, ljubi mezuzu na dovratcima, pali svijeću za Šabat i time dodatno proširuje svakodnevnicu judaizma, koja se ovim filmom predstavlja. Dr. **Eli Tauber** učestvuje u produbljivanju znanja gledalaca o jevrejskim molitvama i običajima.

Sahrانjujući bakin molitvenik, unuka prolazi dramatične trenutke gotovo oživljavanja traume stradanja. Ona tim činom polaganja molitvenika u genizu istovremeno sahranjuje i svoja sjećanja, te sjećanja onih kojih više nema.

Unuka izvršava ono što joj je baka u svom posljednjem pismu ostavila u amanet, a gledaocima se otvara jedna nepregledna riznica tradicija Jevreja Sarajeva. Film se dotiče mnogo različitih aspekata i možda će ga trebati pogledati još jednom da se uhvati svaka nit poruka kojima je protkan. Kao i svako dobro djelo koje nakon ponovnog iščitavanja otkriva dijelove za koje skoro ne možemo povjerovati da ih nismo primjetili ili pročitali ranije.

Možemo ostati zahvalni Lidiji Hrgić što je na svoj način, i kroz svoju tradiciju, predstavila univerzalne teme ljubavi, praštanja i prihvatanja.

PREPORUKE



**MILAN DAMJANOVIĆ
AKA KAVAC
DŽO, REPER IZ
PRIJEDORA**

Film: *Inception*, u režiji Christopera Nolana. Lopov koji krade korporativne tajne, a koristi se snovima. Misterija koja otvara veliku maštu.



Knjiga:

Pošta (Post Office), autor **Charles Bukowski**. Čovjek koji je čitav život proveo u kafanama kada je imao novaca, na ulici kada nije, a u oba slučaja maksimalno pijan. Pisac je značajan dio života proveo radeći kao poštari, a ovo djelo je upravo o događajima iz tog perioda.



CD: Bad Copy, Krigle. Rep grupa iz Beograda, meni među najdražima.

Odličan način da poslušate kvalitetan rep i uz to da se dobro ismijete.

Predstava: Ler, režija Slađana Kilibarda. Provokativnom temom otvara oči i ostala čula. Komad o paklu droge i urbanom životu mlade populacije.

tarzanija
klub krivih mužjaka

Web strana: www.tarzanija.com Jedan od boljih načina kako da se dobro ismijete! Skupljući koji svaku temu ozbiljnog ili neozbiljnog karaktera pretvore u opštu sprudnju.



Lida Lidija Hrgić, autorica filma Geniza naših snova



Klix.ba

www.klix.ba/apps

The image shows two smartphones side-by-side, both displaying the Klix.ba mobile application. The phone on the left is a black device showing a news article about Tešanj with a photo of a castle and buildings. The phone on the right is a white device showing a news article about a fashion week with a photo of three people. Both screens show other news items and a navigation bar at the top.

22:19

Početna

Tešanj - grad voda, zaposlenih ljudi i bogate historije

Doboj: Lara je na svijet došla u jeku poplava i olakšala porodici najteže trenutke

Oprez s limunom iz Turske: Kora opasna po zdravje

11. otvorio radno mjesto uz 180.000 eura

08:27

BHMOBILE

klix

Druga večer Nivea BH Fashion Weeka: Pobjeda inovativnosti domaćih dizajnera

U2, Simple Minds, Deep Purple
Velike muzičke zvijezde koje pohodile Sarajevo

Paradoksi Izbornog za Dovoljno 1.500, a m glasova

Teška saobra Ilijašu, pov

nüvi® Essential serija, povoljan suvozač

GARMIN®



nüvi® Essential serija uređaja od 5 i 6 inča dijagonale dodirnog zaslona - donosi inovativne navigacijske funkcije za ugodnu vožnju do vašeg odredišta. Točne i detaljne upute za skretanja i odabir prave vozne trake, kao i obavijesti o prometnim zagušenjima, sačuvat će vas stresa i uštedjeti vrijeme. Otkrijte popularne trgovine i restorane iz Foursquare® baze podataka.

Ovlašteno Garmin prodajno mjesto:
MIBO Komunikacije d.o.o., Radiceva br. 15, Sarajevo, Bosna i Hercegovina
tel: 033 779 374, tel/fax: 033 213 356, trade@mibo.com.ba, www.mibo.com.ba



MIBO Komunikacije d.o.o.
DRUŠTVO ZA INŽENERING, ZASTUPSTVA
TRGOVINU I USLUGE