

# KULTUR&MEDIA

Broj: 94 - Godina VIII 2012 / 11 - Pris: 10 kr - ISSN 1653-2864



## BOSANSKI BROD

8 i 9 str



# Jednostavno, brzo i pouzdano!

Pošaljite novac u Bosnu i Hercegovinu  
već od samo **70 SEK**

Uvijek bliže  
svojim voljenim  
sa novim lokacijama  
u Bosni i Hercegovini



[moneygram.com](http://moneygram.com)

 **MoneyGram**<sup>®</sup>  
*transfer novca*

BOSNIA I HERZEGOVINA

Usluga dostupna:



U dodatku naknade za transfer, moguće je obračunavanje naknade za konverziju.  
Usluga dostupna ovisno o radnom vremenu agenta.  
Moneygram i Globe su zastizane trgovacke marke Moneygram-a.  
© 2012 MoneyGram. Sva prava zadržana.



### ČVRSTOĆA BETONA S BOSANSKE PIRAMIDE SUNCA:

Fondacija "Arheološki park: Bosanska piramida Sunca" je naručila mjerjenje čvrstoće na pritisak na dva uzorka s betonskih blokova koji prekrivaju Bosansku piramidu Sunca. Uzorci su uzeti sa arheološke sonde broj 4C na sjevernoj strani piramide. Analiza je radena na Institutu "Kemal Kapetanović" Univerziteta u Zenici 7. septembra 2012. Za ispitivanje čvrstoće na pritisak korištena je presa 5000 kN u skladu s odgovarajućim standardima. Nakon pet izvršenih testiranja po uzorku zaključeno je slijedeće:

- o Prvi uzorak ima prosječnu čvrstoću na pritisak u suhom stanju od 85,5 Megapaskala
- o Drugi uzorak ima prosječnu čvrstoću na pritisak u suhom stanju od 103,1 Megapaskala

Ovi rezultati pokazuju superiorne karakteristike betonskog materijala s Bosanske piramide Sunca u odnosu na moderne betone.

**ZIMSKI REŽIM NA BOSANSKIM PIRAMIDAMA:** Prvi jesenji snijeg na Bosanskoj piramidi Sunca označio je i početak zimske sezone u Visokom. Fondacija će držati otvoren Podzemni labirint Ravne svakodnevno od 9:00 sati do zalaska sunca. Posjet piramidama biti će i dalje moguć, ali nešto otežano zbog čestih kiša i snijega. Informacije o vodičima na: [info@piramidasunca.ba](mailto:info@piramidasunca.ba).

Brojna svjedočanstva ove sezone o blagovornom utjecaju boravka u Podzemnom labirintu na niz zdravstvenih poremećaja (astma, alergije, bolovi, i sl.) potakla su Fondaciju da sproveđe medicinsku studiju u saradnji s nadležnim kliničkim centrom. Javnost će biti blagovremeno obavještena o rezultatima istraživanja.

## LJUBEN DIMKAROSKI NA BOSANSKIM PIRAMIDAMA



Akademski muzičar Ljuben Dimkaroski iz Prilepa posjetio je arheološke lokacije Bosanske doline piramida 10.-11. novembra 2012. u pratinji dr. Semira Osmanagića. Ovaj vrsni muzičar je dokazao da je obrađena medvjeda kost služila kao napredni muzički instrument neandertalcima u prahistorijsko doba.

Naime, na slovenskom arheološkom nalazištu Divje Babe pronađena je obrađena butna kost medvjeda starog između jedne i dvije godine. Kost je bila probušena iznutra s otvorima na obje strane i pravilnim rupicama uzduž kosti. Lijepo obradena kost je bila predmetom velikih polemika tokom koji su pojedini slovenski arheolozi tvrdili da je riječ o najstarijem instrumentu na svijetu procjenivši ga na 55.000 godina (različiti podaci govore o periodu 43.000 – 60.000 godina).

Niz engleskih i američkih arheologa je pokušavao dokazati kako je riječ o običnoj šupljoj kosti na kojoj su rupice napravili zubi vukova. Negirali su mogućnost da je neandertalac imao muzičke sklonosti, a pogotovo ne više od 50.000 godina unatrag. Pojedini su "stručnjaci" hitro izašli s idejom da je potencijalni instrument pripadao Kromanjoncu (današnjem čovjeku) kako bi i dalje potcenjili mogućnosti neandertalaca.

Ipak, zahvaljujući entuzijastima, kao što je Makedonac Ljuben Dimkaroski argumentirano je dokazano da je nesumnjivo riječ o vrlo sofisticiranoj verziji prahistorijske flaute koja ima opseg dvije i po oktave. Obje ruke su potrebne za sviranje instrumenta. Razmak rupica je vrlo precizno određen da bi flauta imala najveće mogućnosti proizvodnje tonova.

Ljuben Dimkaroski je za potvrdu svoje teze prvo napravio veliki broj replika flaute, oko 350. Wikipedia po običaju potcenjuje ovakva otkrića nazivajući ih kontroverznim, a za Ljubena kažu da je napravio tridesetak replika.

Nakon što je ustanovio mogućnosti flaute, Ljuben je snimio nekoliko CD-a s kompozicijama različitih muzičkih žanrova. Prilikom posjete Fondaciji "Arheološki park: Bosanska piramida Sunca" odsvirao je nekoliko pjesama, među njima i "Kad je podoh na Bentbašu".

Ovo otkriće je revolucionarno ne samo za slovensku historiju, već i svjetsku. Ovo je definitivno najstariji muzički instrument do sada koji za nekoliko desetina hiljada godina pomjera predodžbe arheologa o njihovoj starosti. Ujedno, definitivno neandertalsko arheološko nalazište, u potpunosti mijenja naš pogled na neandertalca.

U susretu s Osmanagićem Ljuben je vrlo lako zapazio sličnosti otkrića bosanskih piramida i njihovog utjecaja na svjetsku historiju, kao i svoje dugogodišnje borbe. Kao što Ljubena prihvataju mnogi, kao što je to slučaj s prestižnim Cambridgeom gdje je nedavno imao predavanje, tako su i bosanske piramide postale hit u cijelom svijetu.

# Svaki deseti radnik na odmoru je zbog depresije



**Prema istraživanju, svaki deseti radnik uzima godišnji odmor zbog depresije, a od sedam hiljada ispitanika njih 20 posto imalo je dijagnosticiranu depresiju**

Depresija je uzela maha, pokazuju rezultati istraživanja provedenog za Evropsku asocijaciju za depresiju u sedam evropskih zemalja: Danskoj, Francuskoj, Italiji, Njemačkoj, Španiji, Turskoj i Velikoj Britaniji.

Prema istraživanju, svaki deseti radnik uzima godišnji odmor zbog depresije, a od sedam hiljada ispitanika njih 20 posto imalo je dijagnosticiranu depresiju. Najdepresivniji su Britanči koji imaju 26 posto radnika s depresijom, dok je u Italiji više nego dvostruko manje, tek 12 posto.

Kad se vide ove brojke, ne čudi da se često uzimaju slobodni dani upravo zbog depresije, a od dijagnosticiranih bolesnika njih 61 posto uzima odmor u Njemačkoj, 60 posto u Danskoj i 58 posto u Velikoj Britaniji, dok u Turskoj to radi tek četvrtina osoba koje pate od depresije.

No, hrabri podatak da su se ljudi spremni suočiti sa svojim stanjem, pa tako samo četvrtina osoba nije reklo svom šefu da ima depresiju, a malo manje od trećine njih vjeruje da bi zbog toga mogli ostati bez posla, prenosi metro-portal.hr.

Pročjene govore da su 2010. godine zbog pada produktivnosti osoba koje pate od depresije evropska gospodarstva izgubila gotovo 92 milijard eura.

Zbog svega toga predsjesnik EDA-e **Vincenzo Costigliola** pozvao je zakonodavce širom Europe da depresiju shvate ozbiljno i legislativom pomognu u rješavanju rastućeg problema.



## Ne nasjedajte na ove mitove o imunološkom sistemu

**Vrijeme je da se upoznamo sa uvriježenim mišljenjima i mitovima o imunološkom sistemu**

U ovo doba godine svi mi bar jednom zakašljemo, kihnemo ili nam nos pročuri.

Dakle, vrijeme je da se upoznamo sa uvriježenim mišljenjima i mitovima o imunološkom sistemu.

### Mit broj 1: Vitamin C će otjerati prehladu

Ovo nije istina. Vitamin C pomaže u preventivi prehlade i ljudi vrlo često uzimaju i previše ovog vitamina kada osjetе da će se razboljeti. Međutim, kliničke studije pokazuju da vitamin C ima malo ili skoro nikakvog efekta u prevenciji prehlade. Razlog za to jeste što unos vitamina C povećamo do pretjeranih granica kada osjetimo da ćemo se razboljeti, a tada nam je imunološki sistem već oslabio. Vitamin C treba uzimati u dnevnoj dozi do 200 miligrama, ali kada zavlada vrijeme prehlada, a ne kada osjetimo da smo slabici.

### Mit broj 2: Med će izlijечiti vaše alergije

Ljudi misle da će se, ukoliko uzimaju malu količinu meda, riješiti alergija koje uzrokuju iritacije nosa. Međutim, za ovo nikad nije pronađen klinički dokaz te ukoliko patite od alergija trebate razgovarati sa doktorom o tome koji je najbolji način da se zaštите. Doduše, med možda ne liječi alergije, ali prirodni med je svakako zdrav i preporučuje se u ovo doba godine.

### Mit broj 3: Mliječni proizvodi će vas još više "začepiti"

Neki ljudi izbjegavaju mliječne proizvode jer vjeruju da će im mliječni proizvodi još začepiti dišne kanale ili nos. Za ovo ne postoji ni jedan klinički dokaz, ali je dokazano da je kuhanje mlijeko sa medom odličan lijek protiv kašla, stoga ne odustajte od mliječnih proizvoda kada ste prehlađeni, vama su potrebni svi vitamini pa i vitamin D.



## Saša Papac otvorio zabavni park u Zavodu Pazarić

**Mali zabavni park** za najmlađe korisnike, danas je svečano otvoren u **Zavodu za zbrinjavanje mentalno invalidna lica Pazarić**.

Projekt su finansirali fudbalski reprezentativci naše zemlje u saradnji s Fondačijom Our Kids (UG Naša dječa), kazala je Agenciji Fenareferentica za odnose s javnošću Zavoda Pazarić **Sabina Čajić**, a prenosi portal [manjine.ba](#).

Vrijednost projekta je oko **10.000 KM**, od čega su reprezentativci osigurali **5.000**, Fondačija Our Kids **2.000** i Zavod Pazarić **3.000 KM**.

Na otvaranju parka za mališane prisutni su bili predstavnici Our Kidsa iz Mostara i Londona, te bivši nogometni reprezentativac BiH **Saša Papac**.

"Udruženje Naša dječa u proteklih nekoliko mjeseci **kontinuirano pomaže** našim najmlađim korisnicima i kroz donacije i volonterski rad", kazala je Čajić dodavši da ovaj park za najmlađe korisnike znači puno jer će se oni moći igrati i to će uljepšati njihovo djetinjstvo.

Park se nalazi u neposrednoj blizini Drugog paviljona gdje su smješteni najmlađi korisnici Zavoda i opremljen je većom ljudjačkom, dvjema klackalicama i toboganom. Park je prilagođen **osobama s posebnim potrebama**.

Najmlađi korisnici su za goste pripremili i zabavno **plesni-muzički performans**, prenio je portal [manjine.ba](#).

(Reprezentacija.ba)

## Veliki kulturni dogadjaj u Malme-u

**U** Malmeu od 9 do 22. novembra 2012. godine u posjeti Sandžačkih-bošnjačkih pisaca u Skandinaviji bila je književnica i slikarka **Mensura M. Zvrko**.

U prostorijama biblioteke na Råsengårdru, gošća je imala promociju svojih knjiga: "Prati svoje srce I i II", "Ja i moja majka" i "Slušaj zvuk svoga srca". Takođe gošća iz Holandije imala je i izložbu svojih slika.

O književnom i umjetničkom stvaralaštvu gospođe Zvrko govorio je **Ragip Š. Sijarić**, predsjednik i domaćin ispred Udruženja Sandžačkih-Bošnjačkih pisaca u Švedskoj.

**Mensura M. Zvrko** rođenja je u Bijelom Polju /Sandžak/ Crna Gora. Živjela je jedno vrijeme u Njemačkoj, a danas živi i radi u Holandiji. \_\_\_\_\_ **Ragip Š. Sijarić**



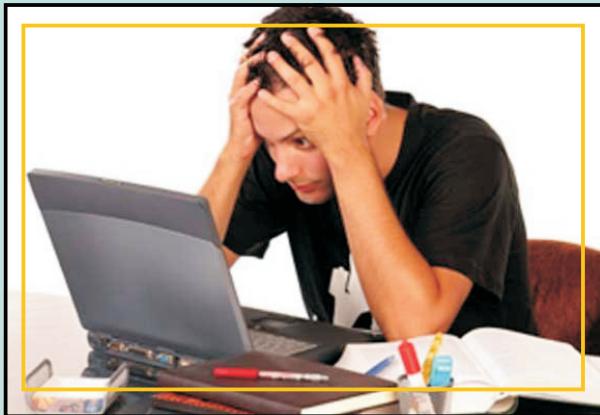
**Mensura M. Zvrko.**

### Jeste li znali ...

- \* **BRAK BEZ DJECE JE DAN BEZ SUNCA.**
- \* **PRIJATELJ JE NAJBOLJA IMOVINA U ŽIVOTU.**
- \* **SRETAN JE ONAJ, KO SJEDI U SVOJOJ KUĆI.**
- \* **PRVA JE VRLINA BITI BEZ MANE.**
- \* **ČELO, OČI I POGLED VRLO ČESTO LAŽU, A USNE NAJČEŠĆE.**

## OPREZ

# Koliko su opasni mali stresovi?



Dugo sjedenje je također izvor malog ali ozbiljnog stresa, jer bolovi u ledima, ramenima i vratu gomilaju napetost. No, ovaj se problem zapravo može lako riješiti serijom kratkih šetnji u razmacima koji vam odgovaraju.

Veliki stres stalno se apostrofira kao jedan od najozbiljnijih problema današnjice, ujedno i okidač za mnoge bolesti i nagle smrti. No, istraživanje američkih psihijatara pokazalo je da je puno opasniji niz malih stresova, od kojih obično patimo na radnom mjestu.

Što je najgore u cijeloj priči, ti mali stresovi nastaju od posve benignih stvari, no kad se skupe na hrpu, mogu ozbiljno utjecati na naše zdravlje i posao. Primjerice, stres izaziva i loše svjetlo na radnom mjestu jer ako je fluorescentno, loše utječe na mozak, izaziva uznenirenost i smanjuje koncentraciju, prenosi metro-portal.hr.

Najveći mali stresor je budilica koja remeti zdrav ritam sna, a u slučaju da su stvarno glasne, djeluju kao električni šok na organizam.

Dugo sjedenje je također izvor malog ali ozbiljnog stresa, jer bolovi u ledima, ramenima i vratu gomilaju napetost. No, ovaj se problem zapravo može lako riješiti serijom kratkih šetnji u razmacima koji vam odgovaraju.

Neuredan stol, loš odnos s kolegama, nestrpljivi šefovi ili čijeli niz situacija na radnom mjestu polako gomila stres u nama, pa pokušajte krenuti od jutra, probuditi se prirodno bez budiliča i krenuti u dan bez stresa.

**PIŠE: Oslobođenje PORTAL**



## Pobijedite loše raspoloženje i nezadovoljstvo

*Radujte se, vičite, vježbajte, cijenite se i bićete sretniji*

Ukoliko se svaki dan probudite nezadovoljni i želite biti neko drugi, vrijeme je da shvatite zbog čega je to tako. Kada shvatite razloge zbog kojih se osjećate loše, trebate pronaći rješenje.

### Ne cijenite se

Svako ljudsko biće ima određene vrijednosti, a to uključuje i vas. Trenutak kada prihvate sve svoje mane, ali i počnete cijeniti vrline, bit će trenutak kada će dobro raspoloženje početi. Morate sami sebe cijeniti kako bi vas drugi cijenili. Ukoliko sumnjate u svoje kvalitete, probajte s bliskom osobom složiti popis vrlina i mana. Vidjet ćete kako su vrline brojne i značajne.

### Očekujete savršenstvo

Poznajete li nekoga ko je savršen? Sigurno ne. Nemojte onda ni od sebe očekivati da u svakoj situaciji budete savršeni. Svima se događaju pogreške, ali ih treba prihvati i iz njih nešto naučiti. Nemojte se osudjavati jer tada potičete ogorčenost. Fokusirajte se na svoje uspjehe, sretne trenutke i situacije, a ne razmišljajte o neuspjesima i razočarenjima, već ih iskoristite kako biste postali mudriji i snalažljiviji.

### Razmišljajte o negativnim stvarima

Suočeni ste sa svakodnevnim izazovima i stresom, ali ko nije u današnje vrijeme? Postoje svijetli trenuci u vašem životu i biće ih još puno. Morate obratiti pozornost na njih i biti ponosni na sebe zbog toga. Svaku noć prije spavanja razmišljajte o pozitivnim aspektima života. Umjesto odlaženja u krevet s negativnim mislima, idite s osjećajem zadovoljstva zbog svega što ste učinili taj dan ili sedmicu.

### Ignorirate osjećaje

Nemojte dopustiti da razum uvijek vlada vašim životom. Osim što nije zdravo za srce, nije dobro za vaše raspoloženje. To ne znači da svakom prolazniku trebate pokazati što osjećate, ali povremeno pustite emocije da se oslobole. Ukoliko ćete emocije nakupljati, osjećat ćete se sve teže i lošije. Oslobdite emocije, bile one tuga, bijes ili radost, sreća i ljubav.

### Pokušavate biti nešto što niste

Puno lošeg raspoloženja dolazi upravo iz pokušaja da budete nešto što niste. Nemojte se forsirati da se svima dopadnete jer će većina ljudi shvatiti da glumite, a, između ostalog, ljudi će sigurno cijeniti vašu hrabrost da se predstavite tačno onakvima kakvi i jeste. Na kraju, svi se s vremenom na vrijeme mijenjaju. Možda uskoro otkrijete neke nove vrline i još bolje upoznate sami sebe. Prihvativat sebe jer nema ništa gore i iscrpljujuće od pokušavanja da budete ono što niste. Vjerujete, postoje ljudi kojima ćete se svidjeti takvi kakvi jeste.

### Susprežete osjećaj veselja

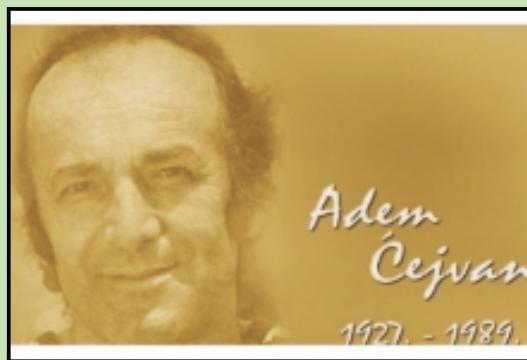
Koliko često osjećate potrebu da učinite nešto zabavno i ugodno, a neprestano pronalazite razloge da to ne napravite? Na taj način ograničavate sposobnost da budete sretni. Svi ljudi imaju strasti, prednosti, talente i interesu koji su jedinstveni za svakoga. Kada ste u kontaktu s tim stvarima, osjećate se bolje i sretnije. Nemojte pronalaziti izgovore kao što su, naprimjer, problemi s novcem, kiša ili manjak vremena kako ne biste radili ono što volite jer sigurno možete pronaći način da to radite i da budete sretni.

| PIŠE: Dahila IBRAHIMBEGOVIĆ

Film

# Sjećanje na **Adema Ćejvana**

( 1927 . . . 1989. )



**Adem Ćejvan** je bio fenomenalni jugoslovenski pozorišni i filmski glumac. Rođen je 2. marta 1927. godine u Banjaluci.

Kao pozorišni glumač radio je u Banjaluci, Beogradu, Zagrebu i Sarajevu. Ostvario je velik broj pozorišnih i filmskih uloga u filmovima 'Lisice' Krste Papića (1969), 'Seljačka buna 1573' Vatroslava Mimice (1975), 'Ovčar' Bakira Tanovića (1971) i 'Polenov prah' Nikole Stojanovića (1974).

U TV-dramama se pojavljuje od 1956. godine donoseći sjajne role markantnih likova u ostvarenjima 'Nepokoren grad', 'Odborniči', 'Frontaš', 'Pučanj u šljiviku', 'Putovi i stranputići', 'Ljubav i bijes'.

Bio je osnivač nekada najljepših susreta za glumce koji su se održavali u Banjaluci, a trajali su od 1981. do 1987. godine pod nazivom 'Susreti za glumce u maju'. Adem Ćejvan je umro 5. novembra 1989. godine, u Ljubljani.

**Ne sekirajte se, niste jedini:**

## Zašto ne volimo ponedjeljak?



Posao

**(24SI) - Ako ste jedan od onih koji već nedjeljom popodne počne da kuka što je sutra ponedjeljak, ne sekirajte se - niste jedini.**

Naime, studija američkih naučnika pokazala je da promjene u navikama spavanja od samo dva sata mogu potpuno da nas "poremete", a kako se vikendom obično malo duže spava, nije ni čudo što toliko ljudi ne voli ponedjeljak.

Istraživanja su pokazala i da se prosječan čovjek ponedjeljkom ne nasmije prije podneva, da je prilično džangrizav i da ga takvo raspoloženje drži dosta dugo - čak do srijede ujutru. Da je stvar samo u raspoloženju ne bi bilo toliko strašno, ali studije pokazuju da takvo stanje utiče i na efikasnost, odnosno slabi pamćenje i koncentraciju, ali i da loše utiče na fizičko zdravlje.

Ono što možete da uradite, savjetuju stručnjaci, je da u ponedjeljak ujutru odvojite pola sata i radite nešto što vam prija. Možete prije posla da popijete kafu sa prijateljem, da vježbate ili da surfujete internetom.

Zavisi od toga šta vam pričinjava zadovoljstvo. Naučnici tvrde da je "sreća zarazna" i da ako radnu nedjelju započnemo druženjem ili razgovorom sa optimističnom i zabavnom osobom, imamo veće šanse da slabije osjetimo posljediče "mržnje prema ponedjeljku".

Takođe, naučnici savjetuju da ponedjeljkom obilnije doručkujete, jer višak kalorija, odnosno hrana bogata mastima čuda čini za raspoloženje. ----- (A. B. | 24sata.info)



# BOSANSKI BROD

**Bosanski Brod** je grad i središte istoimene općine na krajnjem sjeveru Bosne i Hercegovine, na desnoj obali rijeke Save. Grad je 1991. brojao 14.098, a općina 34.138 stanovnika. Općina sada broji 11.315 stanovnika prema popisu Centra za socijalni rad 2006. godine.

## Historija

Rijeka Sava se ranije zvala Savus, prema grčkom nazivu Saovios. Nakon što je Panonsko more presahlo, formirano je korito rijeke Save. Sve do Karlovačkog mira 1699. godine Sava je bila zajednička rijeka stanovnicima sa obje njene obale. Nakon toga postala je granicom između Habsburškog i Osmanskog čarstva.

Historija naselja na području današnjeg Bosanskog Broda datira iz bronzanog doba preistorije oko 1600. godine stare ere. Na mjestu na kojem se danas nalazi jedan dio postrojenja Rafinerije nafte "Bosanski Brod", pod zemljom se mogu naći ostaci relativno velikog naselja iz preistorije. To mjesto je narod nazivao Pekaruša. Rimljani su također ostavili tragove svog prisustva na tom području. Na mjestu današnjeg Broda postojalo je gradsko naselje koje su Rimljani zvali Marsonia. Marsonia nije bila samo civilno i trgovачko naselje nego je imala i utvrđenje. Glavnina stare Marsonije nalazila se na mjestu današnjeg slavonskobrodske tvrđave, a dio naselja je bio i na desnoj strani.

Prvo pisano spominjanje Broda datira iz 365. godine nove ere. Po redu starosti, u okolini Bosanskog Broda na prvom mjestu su Vinska i Liješće koji se u izvještaju Marijana Maravica spominju 1648. godine. Sam Bosanski Brod se prvi put spominje u pisanim dokumentu kao Turski Brod 1691. godine.

Te godine je naime Austrijska vojska zauzela Slavonski Brod tako da je to bio povod podizanju tvrđave i naselja na desnoj obali. Nakon što je tvrđava bila sagrađena bila je ubrzo potom razorena i nije više nikad poslije toga obnovljena. Poslije rata vođenog na tim prostorima, mirom u Požarevcu 1718. godine uspostavljena je graniča. Brod je pripao Austro-Ugarskoj monarhiji.

Jedinstveni Brod je 1739. godine podijeljen u dvije administracije (bosansku i slavonsku). 1739. godine rijeka Sava postaje granicom između Bosanskog pašaluka i Austrije. Oko 1850. godine u Bosanskom Brodu bilo je već 700 stanovnika. Neke od starih brodskih porodica su Sokolovići, Milusići, Kostići, Hadžizulfići, Hadžisejdici, Mujkanovići, Hodžići, Hadžiagići.

**Bosanski Brod** je doživio značajan napredak u prvim godinama 19. vijeka. Bosanski Brod je bio trgovачki centar u to doba. Napoleonovim slomom, Brod se vratio svojoj realnoj svakodnevniči i nije više bio tako važan. U ranu jesen 1878. godine naselje na desnoj obali Save je službeno prozvano Bosanski Brod.

Na Berlinskom kongresu 1878. godine Austriji je dodijeljen mandat da preuzme upravu u Bosni. Tada postaje i Bosanski Brod dio Austro-Ugarske monarhije. Sa tom godinom su povezani i počeci školstva u Bosanskom Brodu. Prva javna biblioteka u Bosanskom Brodu osnovana je 1889. godine pri Narodnoj osnovnoj školi. Poznata sarajevska trgovачka porodica Hadži-Ristić osniva i prvu novčanu ustanovu 1859. godine. Nakon uspostavljanja Austro-Ugarske monarhije nad područjem Bosne, Bosanski Brod postaje glavni punkt za promet monarhije sa ostalim pokrajinama. Dok je u drugom svjetskom ratu BiH bila dio Nezavisne države Hrvatske, Bosanski Brod i Slavonski Brod su bili ujedinjeni u jedan grad, pod nazivom Brod na Savi. Nakon rata, gradovi su ponovno razdvojeni u zasebne općine.

Željeznička stanica sagrađena je 1896. godine po nacrtu arHITEKE Hansa Niemezceka. Stanica je otvorena 1897. godine. Uzor za ovu građevinu graditelj je potražio u dalekom Afganistanu u pseudomaurskom stilu. Stanica je do temelja razorena u velikom napadu na Brod 19. januara 1945. godine. U Sarajevu su sačuvani kompletni planovi ove građevine. Željeznička stanica u Bosanskom Brodu je bila sve do kraja Drugog svjetskog rata, najveći prometni čvor u BiH. Dana 15. jula 1897. krenuo je prvi voz iz Bosanskog Broda prema Derventi i Žepču. Stara rimokatolička crkva Sveti Ilija bila je sagrađena 1860. godine, a nakon podizanja nove crkve 1907. godine bila je pregrađena kao stambeni objekt. Srpska pravoslavna crkva sagrađena je 1894. godine, a džamija je bila sagrađena 1909. godine. O staroj džamiji nema podataka, ali se svakako zna da je bila sagrađena u 18. stoljeću.

Bosanski Brod je zahvaljujući trgovcima u Slavonskom Brodu dobio 1860. godine i prvu petrolejsku lampu u cijeloj BiH. Druga interesantna činjenica je da je 1923. godine Rafinerija nafte uspjela nabaviti auto Ford i to je ujedno bio prvi auto u Bosanskom Brodu. Prvi aeromiting u Bosanskom Brodu je bio 1912. godine. Aeromiting u Brodu je bio priređen samo devet godina nakon što se prvi avion podigao iznad zemlje.

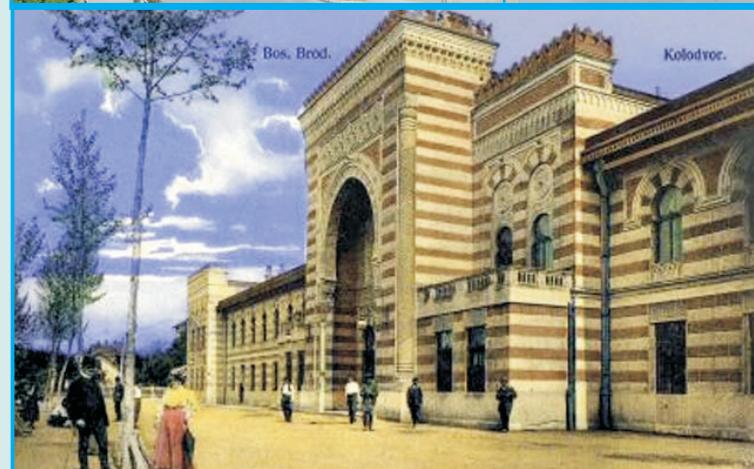
# BOSANSKI BROD

## Rafinerija nafte "Bosanski Brod"

Rafinerija u Bosanskom Brodu je osnovana 1892. Proces proizvodnje sirove nafte započeo je 1927. Standard oil preuzima proizvodnju sve do Drugog svjetskog rata. Poslije rata rafineriju je nacionalizirala tadašnja vlast. Godišnja proizvodnja je 5.000.000 tona sirove nafte u dvije linije. Objekti su radile neovisno jedna o drugoj. Rafinerija je imala mogućnost skladištenja kapaciteta od 680.000 cub. metara. Priklučena na jadranski naftovod koji se proteže obalom rijeke Save (Sisak-Brod-Beograd) i koji ima priključak za Mađarsku. Transport proizvoda se vrši čestom, prugom i rijekom Savom, te naftovodom Brod-Opatovač (Hrvatska). Mješovita proizvodnja je sadržala benzin, materijale za hemijsku i petrohemiju industriju, baze uljnih destilata, bitumen i srodnini produkti. Tržiste se sastojalo od SFRJ i izvoza. Od 1992. godine, početkom ratnih djelovanja, na području općine, rafinerija doživljava ozbiljna oštećenja koja se procjenjuju na 123.000.000\$.

### Poznate ličnosti iz Bosanskog Broda:

- ☒ **Ljiljana Molnar-Talajić**, operna diva
- ☐ **Duško Trifunović**, dječji pisac i pjesnik
- ☐ **Edin Mujčin**, bivši igrač NK Dinamo Zagreb
- ☐ **Igor Miličić**, košarkaš
- ☐ **Ljupko Petrović**, nogometni trener
- ☐ **Zdravko Zovko**, rukometni trener
- ☐ **Samira Hasagić**, rukometnica
- ☐ **Hadži-Ago Hadžiagić**



# Sjećanje na Indexe



Okupili su se prije pet decenija i od tada su uz njihovu muziku odrastale generacije.

Prijatelji muzičari će im se sutra u sarajevskoj dvorani "Skenderija" odužiti velikim koncertom. Sve to je u čast legendarnih "Indexa".

Njihove najveće hitove tog dana pjevaće Arsen Dedić, Aki Rahimovski, Tony Cetinski, Željko Bebek, Hari Varešanović, Massimo Savić, Mladen Vojičić Tifa, Zoran Predin, Branko Đurić Duro, Amira Medunjanin, Maya Sar i mnogi drugi. Ovo će, zapravo, biti kruna muzičkog projekta "Indexi i prijatelji", a producent Tomislav Kašljević vjeruje da će to biti jedan od najemotivnijih koncerata upriličenih posljednjih godina u Sarajevu. Cilj im je, kako kaže, da se publika sjeti vrhunskih muzičara kakvi su bili Davorin Popović, Slobodan - Bodo Kovačević, Đorđe Kisić, Ranko Rihtman i Fadil Redžić.

Tim povodom će Redžić iz SAD doputovati u Sarajevo, a Rihtman iz Izraela. Na koncertu bi trebalo da se pojave i porodice članova "Indexa", a među zvanicama su i njihovi prijatelji i značajne ličnosti iz javnog života BiH.

"Indexi" su snimili tristotinjak pjesama i uvijek su, kako je Davorin govorio, puštali da sve ide svojim tokom. Djelovali su od 1962. do 2001, i u tom su razdoblju objavili dva studijska albuma, 27 singl ploča, te 12 kompilacijskih albuma, ali je mnogo više njihovih snimljenih pjesama koje iz raznih razloga do sada nisu objavljene.

"Sastajali smo se baš onako, što kažu kod nas, kad nam je merak da sviramo", sjećao se Popović.

Posljednji koncert "Indexa" održan je u Banjaluci, 5. maja 2001. Popović je umro 18. juna 2001, a članovi grupe su odlučili da prestanu s radom. Nakon njegove smrti, ustanovljena je godišnja nagrada "Davorin", koja se dodjeljuje najuspješnijim muzičarima.

## Godišnjica smrti Zaima Muzafeije, najvećeg bh. naturščika



**Zaim Muzaferija**, bosansko-hercegovački filmski, televizijski i pozorišni glumac, te profesor njemačkog i francuskog jezika preminuo je na današnji dan 2003. godine.

Tokom Drugog svjetskog rata bio je član antifašističkog pokreta, hapšen je 1942. godine. Poslije oslobođenja počeo se amaterski baviti glumom a prvu profesionalnu ulogu ostvario je 1961. godine u filmu **Veljka Bulajića** "Uzavreli grad". Za tu ulogu nagrađen je na filmskom festivalu u Puli specijalnom nagradom. Na istom festivalu je nagrađen Zlatnom arenom za svoju ulogu u filmu "Stanica običnih vozova" (1990) **Nenada Dizdarevića**.

Kao epizodista i tumač karakternih uloga, igrao je u više od 100 filmskih i televizijskih projekata. Na festivalu glumačkih ostvarenja u Nišu 1968. godine nagrađen je za uloge u filmovima "Praznik" (1967) **Đordja Kadijevića** i "Mali vojnici" (1967) **Bahrudina Bate Čengića**. Sa Batom Čengićem je sarađivao i u TV drami "Jagoš i Uglješa", te u filmovima "Slike iz života udarnika" (1972), "Pismo-glava" (1983) i "Gluvi barut" (1990).

Posebno zanimljive glumačke kreacije ostvario je u pozorišnim predstavama na profesionalnim scenama širom Bosne i Hercegovine, kao što su one u tri "Hasanaginice" **Alije Isakovića**, **Mustafe Nadarevića** i **Nijaza Alispahića**, zatim u "Dervišu i smrti" **Meše Selimovića** - u režiji **Nijaza Alispahića**, te u "Hamdibegu" **Harisa Silajdžića** i "Šehidu" **Zilhada Ključanina**.

Šezdeset godina umjetničkog rada obilježio je nastupajući u pozorišnoj predstavi svog sina **Jesenka Muzaferije** "1001 bošnjački dan".

U svom posljednjem intervjuu, koji je dao za list Oslobođenje, definisao je svojih 60 godina rada rečenicom: "Moj krug se zatvara".

Samo četiri mjeseca poslije, 5. novembra 2003. godine Zaim Muzaferija je umro u krugu svoje porodiće u Visokom.

Osim glumom Muzaferija se bavio i pisanjem poezije. Tokom rata u BiH pisao je dnevnik i poeme o ratu koje je rečitovao širom svijeta, u Londonu, Milanu, Amsterdamu, Njernbergu....

U Visokom se od 2003. godine redovno održava manifestacija "Dani Zaima Muzaferije".

Zaim Muzaferija. Rođenje je 9. mart 1923. godine u Visokom, Bosna i Hercegovina. Umro je 5. novembar 2003. godine (80 godina) Visoko, Bosna i Hercegovina.

## Zbog Faćebooka se možete udebljati, ali i ostati bez marke u džepu!

**Facebook**

### (24SI) - Društvene mreže danas su svakodnevice većine ljudi, ali znate li da kako vam upravo one mogu naškoditi?

Nova studija je pokazala da osobe koje imaju velik broj Facebook prijatelja imaju veće samopouzdanje od onih koji imaju manje 'fejs' prijatelja. Ali, ovaj porast samopouzdanja može štetiti psihi korisnika, budući da se kao posljedica visokog samopouzdanja javlja slabljenje samokontrole.

Taj pad samokontrole može dovesti do, primjerice, prejedanja ili do pretjeranog i nepotrebnog trošenja novca. U studiji je učesnika 500 korisnika Facebooka koji su bili ispitivani o svojim online navikama, finansijskom stanju te prehrambenim navikama.

Rezultati su pokazali da oni s većim brojem veza na društvenim mrežama imaju viši indeks tjelesne mase (BMI), da se češće prejedaju te da imaju veće dugove na kreditnim kartičama.

Jedan dio studije zahtijevao je od učesnika da odaberu hoće li 5 minuta surfati internetom ili će tih 5 minuta provesti samo na Facebooku. Nakon toga su dobili upute da se uključe u online aukciju za iPad. Pokazalo se da su oni ispitanici koji su prethodni bili na Facebooku davali znatno više ponude za ovaj gadget. Naučnici to objašnjavaju upravo gubitkom samokontrole.

( A. B. | 24sata.info)

## Google Gmail konačno pretekao Hotmail

Postao najveći e-mail servis na svijetu:



### (24SI) - Google-ov e-mail servis konačno je postao najveći svjetski e-mail provajder.

Internet analitika kompanija comScore okončala je sve sporove oko Google Gmail dominačije na Webmail tržištu.

Prema podačima o Web prometu koje je comScore pratilo u oktobru, Google-ov e-mail servis konačno je pretekao Hotmail. Gmail je u oktobru imao 287,9 miliona jedinstvenih posjetilaca širom svijeta dok je Hotmail imao 286,2 miliona jedinstvenih posjetilača.

Kompanija Google prije nekoliko mjeseci je iznijela tvrdnju da je postala najveći svjetski e-mail provajder sa nešto više od 425 miliona aktivnih korisnika u junu 2012. Takođe, Google je istakao da je Gmail u januaru imao 350 miliona jedinstvenih posjetilaca širom svijeta te da je došlo do ogromnog rasta u ovoj godini. Međutim, ove brojke koje je iznio Google drastično se razlikuje od brojki koje je objavila kompanija comScore. Važno je napomenuti da kompanija comScore u svom istraživanju nije pratila promet koji dolazi sa mobitela.

Kompanija comScore u svom izvješću navodi da je Yahoo Mail na trećem mjestu te da je tijekom oktobra imao 281,7 miliona aktivnih korisnika. Uprkos svom položaju na globalnom tržištu, Yahoo i njegov e-mail servis još uvijek vladaju SAD-om s 76,7 miliona aktivnih korisnika u odnosu na 69,1 miliona koliko je imao Gmail i 35,5 miliona koliko je imao Hotmail, piše Onlinetrziste.com.

Broj jedinstvenih posjetilača na sva tri e-mail servisa je u opadanju što neki objašnjavaju nedavnim pokretanjem izuzetno kvalitetnog Microsoft Outlook e-mail servisa. Treba reći i da na vodeću trojku sigurno uticati i dolazak AOL-ovog e-mail servisa koji se trenutno nalazi u zatvorenoj beta. ( S. K. | - 24sata.info)

**List Kultur Media - No: 95****izlazi 28. dečembra 2012.**



**Ljubitelje fudbala ne možete prevariti**

## Bh. klupske fudbal je na aparatima za disanje

Proteklog vikenda odigrano je 14. kolo Premijer lige Bosne i Hercegovine, a vjerovali ili ne, na osam premijerligaških terena bilo je prisutno 5.250 gledalača.

Premijer liga Bosne i Hercegovine dotaknula je samo dno. Koliko god se svi mi zajedno trudili, pokušavali iz bosanskohercegovačkog klupskega "loptanja" izvući ono najbolje, činjenica je da nam ne ide, a u prilog ovoj tvrdnji idu i porazni podaci o posjećenosti premijerligaških utakmiča.

Iako je Premijer liga ušla u samu završnicu, što bi trebalo značiti, da i interesovanje za istu poraste, službeni podaci o posjećenosti 14. kola vraćaju nas u stvarnost.

Osam utakmiča 14. kola Premijer lige posmatralo je 5.250 gledalača ili u prosjeku je na jednom susretu bilo 656 ljubitelja najvažnije sporedne stvari na svijetu. Kada u obzir uzmemos činjenicu da je duel na Koševu između Sarajeva i Zrinjskog pratilo 3.000 gledalaca, onda dolazimo do još poraznijih podataka.

Prosječnog Bosanca i Hercegovca klupski fudbal jednostavno ne interesuje. Zašto? Mi koji smo "bolesnici" bh. klupskega fudbala i koji još uvijek više volimo pogledati duel Veleža i Zvijezde nego Norwiche i West Bromwich Albiona, ili ako hoćete Arsenala i Chelseaja, reći ćemo da je jedan od osnovnih razloga to što nam televizije svakodnevno serviraju veliki broj utakmica sa evropskih terena. Pokušat ćemo se "izvaditi" i na tešku ekonomsku situaciju. No, da li smo u pravu?

Iako nam je to teško priznati, ako ćemo biti iskreni, reći ćemo da nismo. Bh. klupske fudbal nikad nije bio na nižim granama, odnosno uz dužno poštovanje svima onima koji žive od fudbala, na bh. terenima samo u rijetkim trenucima se može vidjeti nešto zbog čega ljudi širom Evrope dolaze na stadione. Kvalitet bh. klupskega fudbala je iz godine u godinu na sve nižim granama, što su ljubitelji najvažnije sporedne stvari na svijetu u našoj zemlji shvatili, pa u širokom luku vikendom izbjegavaju premijerligaške stadione. — Piše: A. Beganović

**BiH sa Črnom Gorom, Makedonijom i Srbijom u grupi!**



Košarkaška reprezentacija Bosne i Hercegovine igrat će s Makedonijom, Litvanijom, Crnom Gorom, Latvijom i Srbijom u grupi B na Eurobasketu, koji će se narednog ljeta održavati u Sloveniji.

Iako je naš selektor **Aco Petrović** imao želju da izbjegne Srbiju iz posljednjeg šešira, Zmajevi su ipak za protivnika dobili Orlove. Osim toga, tu su i Crna Gora iz trećeg, Makedonija iz prvog, Litvanija iz drugog, te Latvija iz petog šešira.

Svečana ceremonija izvlačenja grupa održana je u koncertnoj dvorani Postojinske jame. Zaista su se Slovenci potrudili oko organizacije žrijeba, pa nema sumnje da će i Eurobasket biti na pravom nivou.

Predstavljena je danas i maskota Eurobasketa, popularni **Lipko**, a i mogli smo čuti i službenu himnu ovog turnira.

Treba kazati da se EP u Sloveniji igra od 4. avgusta do 22. septembra, a na turniru će učestvovati 24 ekipe, koje će nastupiti u četiri grupe (A, B, C i D). U drugu fazu turnira proći će najbolje tri ekipe iz svake grupe.

Tako će tih 12 ekipa formirati dvije nove grupe, iz kojih će najboljih osam reprezenacija igrati četvrtfinale. Dodajmo da će naši momci svoje utakmice u grupnoj fazi igrati u Jeseničama.

**Grupa A:** Francuska, Velika Britanija, Njemačka, Ukrajina, Belgija, Izrael

**Grupa B:** Makedonija, Litvanija, Crna Gora, Bosna i Hercegovina, Latvija, Srbija

**Grupa C:** Španija, Slovenija, Hrvatska, Poljska, Gruzija, Češka

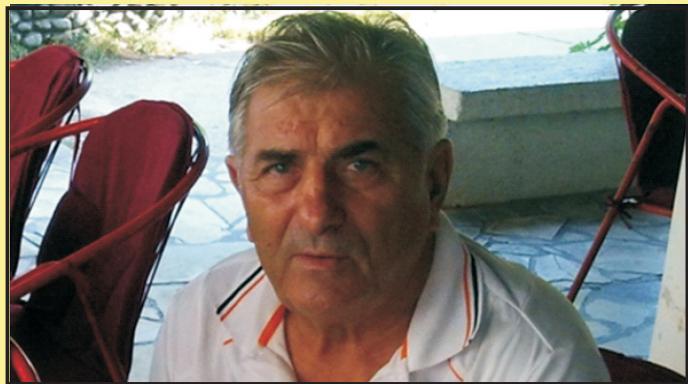
**Grupa D:** Rusija, Grčka, Italija, Finska, Turska, Švedska.

— Piše: E. Škorić

**Veliki igrač, veliki trener**

## Salem Halilhodžić:

# Odlazak još jedne legende Veleža



**Salem Halilhodžić: čitav svoj život je posvetio fudbalu**

**SALEM HALILHODŽIĆ, dugogodišnji nogometni trener mostarskog Veleža, preminuo je u Beču u 68. godini.**

Za Velež je odigrao više od 400 utakmica, a postigao je 220 golova i treći je najbolji strijelac u povijesti tog kluba.

**Piše: M. Maksimović**

Vijest koja je stigla u srijedu ujutro iznenadila je sve, najviše njegove prijatelje, nekadašnje saigrače, ljudi koji su ga poznavali, navijače Veleža, igrače koji su stasali u njegovoj omladinskoj školi. Salem Halilhodžić je preminuo od srčanog udara u trenutku kada je kovao planove za neke nove fudbalske projekte.

Jednostavno, čitav svoj život je posvetio fudbalu, nakon igračke karijere bio je trener u Veležu, radio je sa mladima. Iz njegove omladinske škole izašli su mnogi igrači Veleža koji su nosili dres ovog kluba osamdesetih, ali i ranih devadesetih godina.

RADIO PROGRAM SVAKOG ČETVRTKA 18:00-19:30



**ZMAJ  
od  
BOSNE**

f. 106,3 MHz ili preko interneta na [www.bhrijec.com](http://www.bhrijec.com), klik radio

**Vaš revizor  
spcsredovisningsbyrå  
046-294511 0704927444**

Pratio je razvoj mlađih igrača Veleža, "lovio" mlađe talente po mostarskim mahalama, a jedna od posljednjih generacija Veleža sa kojom je radio bila je ona koja je osvojila omladinski kup Jugoslavije. Iz te generacije danas u trenerskim vodama imamo Slavena Musu, Nenada Džidića, Asmira Džafića, Dženana Zaimovića, Adnana Dizdarevića, igrače koji su na ovaj ili onaj način vezani za fudbal poput Nikole Jokišića, Sanjina Pintula, Nikole Juričića...

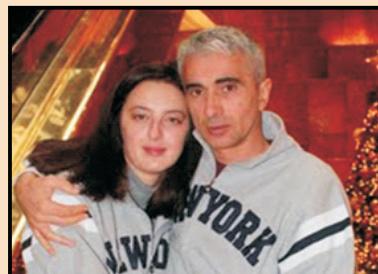
Ne smije se zaboraviti niti ona generacija Veleža koja je osvojila Kup 1986. godine, ali ni mnogi drugi igrači koji su potekli iz Veležove omladinske škole, preko Mehe Kodre, do Sergeja Barbareza i Hasana Salihamidžića.

Kao igrač nanizao je u dresu Veleža preko 400 utakmica, te se zahvaljujući svojim golgeterskim sposobnostima probio među tri najbolja strijelca Veleža svih vremena. Navijači i danas pamte neke od velikih utakmica generacije u kojoj je igrao Salem Halilhodžić. Generaciju koju je predvodio BMW (Bajević, Marić, Vladić). Pored Veleža Salem je dvije godine proveo u Njemačkoj, ali se brzo vratio u Mostar.

U poslijeratnom periodu, Salem je radio u Iranu, pa u Saudijskoj Arabiji. Vodio je fudbalsku akademiju odnosno ekipu Al Ittihada, olimpijsku selekciju Saudijske Arabije, prije nego što se vratio u Beč.

Piše: Džeilana Honić - Ferhatbegović

- \* Kako je priroda tako divna. Juče sam o tome čitala u knjigama.
- \* Neke navike o odnosu prema prirodi, prenosimo s koljena na koljeno... a običe nam se o glavu.
- \* Nije tačno da se kupamo u zagadjenim rijekama, da pijemo zagadjenu vodu. To, uopšte i nije voda.



Džeilana i Senad Honić

Piše: Senad Honić - HONA

- \* Vide oni prst pred okom, samo su im jasnija dva.
- \* Sve su mu oprostili, pa je pola priznao.
- \* Rasvjetlili bismo problem, da i to rasvjetljenje nije jedan od problema.
- \* Od njihovih ideja narodu je pamet stala, a onda su s njim radili šta hoće.
- \* Treba da stavimo tačku na inflaciju, a ne tri,...
- \* Sve što nije bilo njihovo, izbili su mu iz glave.

| [Zabava](#) | [Zanimljivosti](#) | [Strah od nadređenih:](#)

## Top pet laži za izostanak sa posla

**(24SI) - Stres je sve češći razlog izostanka s radnog mjesta, no zbog straha od nadređenih zahtjev za slobodni dan obrazlaže se zdravstvenim problemima koji nisu nužno istiniti.**

Jedan od pet zaposlenih u Velikoj Britaniji 'prisiljen' je uzeti slobodna dan zbog pritiska i stresa uzrokovanih problemima na poslu.

Stotine tisuća radnika u najrazličitijim sektorima rada lažu da su bolesni ili da trebaju ostati kod kuće kako bi njegovali bolesnog člana obitelji.

No, u velikom broju slučajeva istina je sasvim drugačija i krije se iza još uvijek velikog tabua na radnom mjestu zvanom stres. U strahu od nadređenog mnogi se boje istaknuti ga kao bitan faktor koji utječe na smanjenje produktivnosti i volje za radom.

Sedam od deset zaposlenih spremno je o napetim situacijama razgovarati sa svojim šefom, no jedna trećina njih očekuje da nadređeni napravi prvi korak i započne rješavanje stresne situacije koje ograničavaju posvećenost poslu i radnu produktivnost.

Proporčionalno dužini stresnog perioda pada moral te raste neproduktivnost kao i broj slobodnih dana.

Ono što preporučaju psiholozi koji se bave proučavanjem međuljudskih odnosa na radnom mjestu jest otvorena komunikacija između nadređenih i zaposlenih koja će na vrijeme sprječiti eskalaciju napetosti te tako održati zadovoljstvo zaposlenika neophodno za njihovu radnu produktivnost.



### Top 5 najčešćih laži za izostanak s posla:

- bol u trbuhu - 36 posto
- prehlada - 13 posto
- glavobolja - 12 posto
- posjet doktoru - 6 posto
- bol u kralježnici - 5 posto

**(A. B. | 24sata.info)**

# Trikovi koji sprečavaju debljanje zimi

**Zimi nosimo komotniju odjeću, više jedemo i višak kilograma brzo se prikrada. Nutricionisti ipak imaju nekoliko ideja kako izbjegići zimsku klopku i proljeće dočekati s vitkom linijom**

Neka istraživanja pokazala su da se čovjek zimi u prosjeku udeblja do dva kilograma, objavio je New England Journal of Medicine, a kada se približi proljeće i prijeti nam tanja odjeća višak kilograma nije lako skinuti.

Kako izbjegići višak kilograma zimi, a i dalje uživati u hrani savjetuje totalbeauty.com, koji je okupio stručnjake iz područja prehrane i potražio savjete.

## Tekućina

Ljeti je logično popiti koju čašu vode više jer nam je vruće i jako se znojimo, ali tijelo treba tekućinu i zimi. U hladnim danima može se dogoditi da vam tijelo daje signale za tekućinu, a vi ih zamjenite za glad i bespotrebno jedete. Da budete sigurni kako pijete dovoljno tekućine, probajte ovu metodu: nemojte ići na ručak ako niste popili dvije čaše vode od doručka, a isto pravilo primijenite i do večere te prije spavanja.

## Budite kreativni

Zima je idealno godišnje doba za debljanje jer svi provode puno vremena u svojim domovima i uživaju u hrani uz malo kretanja. Stoga je bitno da slasne delicije pripremate s namirnicama koje imaju manje masnoća i kalorija. Dovoljno je malo uključiti maštu i čitati deklaracije na proizvodima.

## Doručak

Kraći dani savršen su izgovor za manjak vremena i volje kad je vježbanje u pitanju pa treba pametnije raspoređiti količinu hrane u obročima. Nutricionistica Sari Greaves preporučuje doručak od 200 do 300 kalorija, ali s cijelovitim žitaricama i kvalitetnim namirnicama. Glavni razlog tomu je to što će tijelo dulje vrijeme imati više energije i nećete se osjećati umorno kao kada jedete bijela peciva ili pekarske proizvode u kojim ima bijelog šećera i loših ugljikohidrata. Ako redovito ne vježbate, tijelo će sigurno imati manjak energije, a dodate li tome lošu prehranu, cijelu ćete zimu biti umorni.



## Sezonske namirnice

Birajte sezonske namirnice i probajte ih kupiti što svježije s lokalnog područja. Voće i povrće mora se svakodnevno naći na meniju, jer imaju malo kalorija, a puno vlakana i vode te vas čine sitima. Kada ste u nabavi, birajte bundeve, kruške, mandarine, limun, brokulju ili prokulice.

## Smanjite porcije

Ko bi mogao odoljeti kuhanju i pečenju zimi, kada mirisi iz kuhinje tvore savršeni dom? No kako biste sprječili višak kilograma, prije pečenja kolača razmislite kome ćete podijeliti višak? To mogu biti susjedi, prijatelji ili neko treći, a za sebe ostavite malu količinu koja ne ugrožava liniju.

## Grilajte

Samo zato što ne možete roštiljati vani, ne znači da svu hranu trebate pržiti na ulju. Koristite električni roštilj i pripremajte hranu na zdraviji način, s manje ulja. To je još jedan od načina da uživate u hrani, a da ne riskirate višak kilograma.

## Kuhajte supe

Osim što griju u hladnim danima, idealne su jer imaju malo kalorija. Joan Salge Blake s Academy of Nutrition and Dietetics ima jedan trik sa supom – uvijek pojede manju zdjelicu supe prije ručka, jer se tako zasiti pa ne pojede previše ostale hrane i ne unosi kalorija više nego što je potrebno. Dodaje da ovime možete unijeti i do 20 posto kalorija manje no inače, što je pokazalo istraživanje na državnom univerzitetu u Pennsylvaniji.



**Prenosi vise od 25 TV kanala uzivo (live) iz cijele BiH i Sandzaka na kablovski sistem, bez satelitse antene, i to:**

BHT1, Federalna, TV Hayat, TV1, OBN, Pink BH, BATV, Alfa, TVSA, RT Mostar, RTCG, HEMA, Alternativna, Tuzlanska TV, OT Valentino, Top Musik, Balkanika, RTV Novi Pazar, TV Glas Drine, TV Cazin, Bihacka USK, Radio Kladusa, Radio Glas Drine, Radio 38

Potreban vam je samo Bosna TV HD digital resiver koji koristi kabel ili DSL konekciju

**Plus - 500+ DVD (Video on Demand) postojeci naslovi najpopularnijih filmova, muzike, humora, dokumentaraca, crtanih filmova i jos mnogo toga**



Informacije i porudzbe za Evropu: **0049 (0) 151 12724689**

vise informacija na: [www.infokamarad.com](http://www.infokamarad.com)

## **30+ TV Kanala iz BiH i Sandžaka**

**BosnaTV je najkompletniji TV Paket**



**Jubilej - 16 godina**

**1996 - 2012**

**Internacionalno udruženje  
Göteborg - Sweden**



**Za 16 godina aktivnosti postigli smo:**

List  
**"Kultur Media"**  
94 broj  
za 8 godina rada

Radio program  
**"Zmaj od Bosne"** emitovano  
372 emisija  
za 8 godina rada

**Izdavacka djelatnost udruženja  
"Kultur & Media"**

12 knjiga objavili  
i na stotine brošura

Organizovali na desetine  
kulturnih manifestacija

## **Top Tourist**

**PUTUJTE SA NAMA JOŠ DANAS!!!**

Učlanite se u nas  
VIP KLUB koji će vam  
doprinesti mnogobrojne  
prednosti.

**10 % POPUSTA  
NA VAŠA  
PUTOVANJA**



**VIP KLUB**

Sakupite 3 karte i  
putujte **4. put GRATIS**  
Za više informacija  
obratite se nasim  
agencijama.

**\*Sačuvati prethodne karte**



**DANSKA**

Tel: +45 48 25 38 37

Tel: +45 48 25 31 49

Fax: +45 48 28 38 49

Mail: [info@toptourist.dk](mailto:info@toptourist.dk)

**ŠVEDSKA**

Tel: +46 42 18 29 84

Tel: +46 42 13 27 20

Fax: +46 42 13 27 20

Mail: [info@toptourist.dk](mailto:info@toptourist.dk)