

KULTUR&MEDIA

Broj: 96 - Godina IX 2013 / 01 - Pris: 10 kr - ISSN 1653-2864

Blagaj

8 i 9 str

Izbjegnite zamke prodavača: Zna li kako sve varaju u supermarketima?

U trgovinu dolazite 'naoružani šoping listom i odlučni u namjeri da ovoga puta ne potrošite ni novčića više od planiranog, međutim, uvijek nekako uspijete pretrpati korpu i izaći s hrpom stvari koja vam uopšte ne treba?

Poznato? Donosimo vam zamke u supermarketima u koje upada većina kupaca te načine kako te iste zamke i izbjeći, piše tportal.hr.

Ulazni prostor supermarketa - Zamka: Ulazni prostori trgovine su poprilično dobra zamka za naivne kupce koji potpuno neplanirano kupuju stvari koje nisu planirali ili koje im uopšte ne trebaju. Uređeni poput svojevrsnih 'chill' zona, ulazni prostori trgovina navode kupce na impulsivnu kupovinu raznih DVD-a, hrane i pića u velikim pakovanjima te prazničkih proizvoda koji na kupce djeluju emocionalno. 'To je sve tako smišljeno kako bi vas se navelo na kupovinu ili pak na razmišljanje o kupovini, na primjer, velikog pakovanja soka za roštilj koji ćete možda organizovati iduće godine', kaže Kit Yarrow, psihologija i profesorica marketinga na Univerzitetu Golden Gate u San Franciscu, piše Yahoo Shine.

Što učiniti: 'Iako vam se možda čini da je najbolje pokraj proizvoda u ulaznom prostoru supermarketa jednostavno proći ne gledajući ih, to je sasvim pogrešna odluka jer za vrijeme ostatka šopinga progoniće vas misao jeste li ipak trebali pogledati što se nudi na akciji i jeste li ipak mogli proći povoljnije te ćete na kraju ipak kupiti i ono što vam ne treba. Umjesto toga polako i pažljivo promotrite proizvode koji se nude, zaustavite se na trenutak i dobro razmislite o kupovini. Ako se zaustavite u tom trenutku, odmah po dolasku u trgovinu, puno su manje šanse da ćete u kasnijem šopingu impulsivno kupovati', savjetuje Art Markman, profesor kognitivne nauke na Univerzitetu Texas u Austinu.

Položaj voća i povrća - Zamka: Neki stručnjaci smatraju da su voće i povrće smješteni na samom ulazu u dućan jer kupovina hrane koja se smatra zdravom izaziva manje grižnje savjesti. Paco Underhill, autor knjige 'Why We Buy', otkriva još jedan razlog: 'Ovi proizvodi imaju najveću profitnu maržu, a na samom početku šopinga, pri samom ulasku u trgovinu, svako je manje discipliniran i sklon trpanju stvari u korpu.'

Što učiniti: Pričekajte s kupovinom ovih proizvoda sve do kraja šopinga kada u korpu stavite sve ostale proizvode, tako ćete spriječiti prekomjernu kupovinu, a time i potrošnju. Osim toga, voće i povrće se lako može oštetiti ako ih cijelo vrijeme vozite u kolicima - Zamka: Veća količina popusta i sniženih cijena podstaknuće i veću potrošnju. 'Popusti jačaju osjećaje koji nadilaze vještine rasuđivanja. Tako često u tim situacijama mislimo da je nešto jeftino, ne uviđajući stvarnu situaciju', objašnjava Kit Yarrow.

Što učiniti: Razmislite i u obzir uzmite stvarnu cijenu proizvoda. 'Ukoliko biste taj proizvod izdvojili i kupili po njegovoj punoj cijeni, popust je dobra prilika, no ako određeni proizvod kupujete samo zato što mu je snižena cijena, to je onda bacanje novca', napominje Markman.

Raspored proizvoda na policama - Zamka: U trgovinama su popularni proizvodi vrlo često smješteni na sredini prolaza, pa tako morate proći pokraj puno drugih proizvoda kako biste došli do onoga što vam treba. 'Istraživanja pokazuju da ljudi u većini slučajeva kupuju proizvode koji se nalaze ispred njih', kaže stručnjak Herb Sorensen.

Što učiniti: 'Kratko i jasno: nastavite se kretati, ako se određeni proizvodi koje prve ugledate ne nalaze na vašoj šoping listi, samo prođite pokraj njih. Ako ipak želite baš taj neki proizvod, vratite se i pogledajte ga, velike su šanse da ćete na kraju i odustati od kupovine', kaže Sorensen.

Robna marka određene trgovine - Zamka: Robne marke određene trgovine iako konkurišu nižim cijenama, njihova kvaliteta nije uvijek zajamčena. 'Mnoge poznate robne marke posežu za sniženjima i akcijama kako bi mogle konkurisati relativno niskim cijenama privatnih robnih marki određene trgovine. Kao rezultat toga, robne marke određene trgovine vrlo često su smještene na uočljivijim mjestima zbog čega kupci teže uočavaju ostale akcije', navodi Yarrow.

Što učiniti: Svaki put kada kupujete, dajte si malo vremena i uporedite cijene kako biste bili sigurno da zaista kupujete povoljno.

Uzorci - Zamka: 'Čak iako niste gladni, zalogaj ili dva vašem organizmu signaliziraju da ste spremni za obrok, a istraživanja pokazuju kako te male psihološke i fiziološke promjene znatno utiču na disciplinu kupaca koji su manje disciplinirani te neracionalno odlučuju', kaže Markman.

Što učiniti: Ne isprobavajte uzorke sve do kraja šopinga, inače biste u korpu mogli svašta natrpati

Ne zaboravite i na ove savjete: Pripazite na grupisane proizvode. U supermarketima vrlo često su proizvodi vrlo mudro i tematski složeni kako bi vas naveli na potrošnju. Tako će pokraj špageta stajati kakav skupi umak, a naivni kupci će bez razmišljanja u korpu ubaciti i špagete po koje su došli, ali i umak koji im uopšte ne treba, piše: allyou.com.

Ne dotičite proizvode. Složena piramida sočnog voća ili ukusnih čokolada, ma ko bi odolilo da ih barem ne dotakne rukom. Međutim, upravo bi to mogla biti velika greška. Naime, istraživanja su pokazala kako dodirivanje proizvoda povećava šanse da ćete ih i kupiti. Stoga, ukoliko želite uštedjeti novac, držite prste što dalje od izloženih proizvoda.

Pripazite s natpisima tipa '25 posto gratis'. Proizvođači se koriste ovakvim trikovima kako bi vas naveli na kupovinu, no prije negoli kafu, hanu za kućne ljubimce ili deterdžente ubacite u korpu i odšetate dalje uvjereni da ste uštedjeli, promotrite taj proizvod malo bolje. Pogledajte kolika je tačno cijena te je li to zaista najjeftiniji proizvod. Osim toga, bacite i oko na šoping popis; ako se taj proizvod uopšte ne nalazi na listi, tada vam ni ne treba.

KAKO SE PROMOVIRA ARHEOLOŠKI TURIZAM?

Tokom 2012. dr. Semir Osmanagić je održao 63 predavanja o fenomenu piramida u svijetu i otkriću bosanskih piramida u 13 zemalja svijeta: Hrvatskoj, Turskoj, Švedskoj, Norveškoj, Nizozemskoj, Sjedinjenim Američkim Državama, Španiji, Italiji, Njemačkoj, Srbiji, Bosni i Hercegovini, Ujedinjenim Arapskim Emiratima i Sloveniji.

Predavanja je držao na univerzitetima, muzejima, bibliotekama, gradskim vijećnicama, istraživačkim institutima, crkvama, medresama, hramovima, sajmovima te hotelskim i drugim konferencijskim prostorima. Pojedina predavanja su imala rekordne posjete (Sarajevo 1.100 posjetilaca ili Little Ročk 700 prisutnih).

U pojedinim državama je, osim glavnih gradova, posjetio niz gradova kao na primjer u Švedskoj (Stockholm, Norrköping, Malmö, Gothenburg), Holandiji (Groningen, Amsterdam), BiH (Sarajevo, Kiseljak, Visoko, Zenica, Čazin), Sloveniji (Ljubljana, Maribor, Koper, Nova Gorica), Hrvatskoj (Zagreb, Opatija, Dubrovnik, Pazin, Orahovica, Pašman, Lekenik, Sisak) i SAD (Houston, Dallas, Fort Worth, Marquette, St. Joseph, Benton Harbour, Carrollton, Grapevine, Little Ročk).

Sem toga, dao je nekoliko desetina intervjua američkim i europskim medijima, a u Visokom je dočekao i veliki broj organizovanih grupa koji su došli u posjetu Bosanskoj dolini piramida.

Sve ove aktivnosti su rezultirale posjetama nekoliko desetina hiljada turista piramidama u Visokom, popularnosti ovog projekta u čitavom svijetu, dolasku nekoliko stotina volontera i stalnom interesu medija za rezultate istraživanja prvih europskih



Mjerenje temperature i vlage

**MJERENJA U
PODZEMNOM
LABIRINTU
“RAVNE”**

Stručni tim Fondacije redovno mjeri slijedeće parametre u prahistorijskom podzemnom labirintu ispod bosanskih piramida: temperaturu, vlagu, elektromagnetna zračenja, ultrazvuk, prisustvo plinova. Zaključeno je da su vrijednosti u posljednjih pet godina nepromijenjene: temperatura zraka je 12,5 stupnjeva u svim sekcijama tunela, vlaga iznosi oko 85%, elektromagnetna zračenja su 28 kHz frekvencije, ultrazvuk je 28-33 kHz, prisustvo kisika je idealnih 20,4 %, nema otrovnih plinova.

Održavanje originalnih uslova je iznimno važno za funkcioniranje tunela. Kontinuirano kretanje čistog zraka obogaćenog visokom koncentracijom negativnih iona u podzemnim tunelima djeluje ljekovito na ljudski organizam o čemu svjedoči veliki broj svjedočanstava posjetilaca labirinta o izliječenjima različitih oboljenja. Do sada je Fondacija otkrila 940 metara postojećih tunela ispod piramida.

U prilogu su mjerenja temperature i vlage na dvanaest kontrolnih tačaka u šestomjesečnom periodu maj-novembar 2012. godine.

ZIMSKI SOLSTICIJ NA BOSANSKIM PIRAMIDAMA

Zimski solsticij i kalendarski početak zime 21. decembra 2012. u 12:11 minuta bit će dočekani na vrhu Bosanske piramide Sunca prekrivenoj snijegom. Grupa prijatelja, saradnika i volontera Fondacije planiraju da se okupe u petak 21.12.2012. u 10:00 sati u motelu “Piramida Sunca”, zatim da posjete Vidikovac u 10:30, popnu se na vrh piramide oko podne, a u popodnevni satima da posjete Podzemni labirint “Ravne”. Očekuju se gosti iz Velike Britanije, Bjelorusije, Holandije, Hrvatske, Italije i drugih zemalja.

Video link ove posjete ide u međunarodnu razmjenu svih lokacija u svijetu koji priređuju događaje povodom ovog datuma, a koje vezuju i za kraj “Velikog ciklusa” majanskog kalendara.

O životnom putu govorit će njegovi najbliži saradnici

"In memoriam" povodom godišnjice smrti Nijaza Durakovića



U Sarajevu će sutra biti održan "In memoriam", povodom godišnjice smrti prof. dr. Nijaza Durakovića, u organizaciji Socijaldemokratske unije (SDU) BiH i bivših članova Predsjedništva Republike BiH.

O životnom putu prof.dr Nijaza Durakovića govoriće njegovi najbliži saradnici: predsjednik SDU BiH Nermin Pećanac i bivši članovi Predsjedništva RBiH, akademik Ejup Ganić, prof.dr Ivo Komšić, Miro Lazović i Stjepan Kljuić, saopštio je SDU BiH.

Univerzitetski profesor i političar Nijaz Duraković preminuo je 29. januara 2012. godine u Sarajevu.

Nijaz Duraković rođen je u Stocu 1949. godine, gdje je stekao osnovno i gimnazijsko obrazovanje.

Studij sociologije završio je 1971. godine, magistrirao je 1975. godine, a doktorirao 1979. godine na Fakultetu političkih nauka u Sarajevu, te je objavio 16 knjiga i više od 200 studija i istraživačkih radova.

Bio je, između ostalog, predsjednik Saveza komunista BiH, član ratnog Predsjedništva RBiH, predsjednik Socijaldemokratske partije (SDP) BiH, te član Predsjedništva SDU BiH.

Nijaz Duraković bio je i redovni profesor na Fakultetu političkih nauka u Sarajevu.

"In memoriam" će biti održan u amfiteatru zgrade UNITIC, sa početkom u 17.00 sati.

Sulejman Redžić, ekolog koji je želio bolju BiH



Povodom smrti profesora **Sulejmana Redžića** saopćenje za javnost upućeno je iz Akademije nauka i umjetnosti Bosne i Hercegovine u kojem se ističe kako je Akademija iznenada izgubila svog istaknutog člana, naučnog radnika, cijenjenog stručnjaka, velikog čovjeka i istinskog zaljubljenika u BiH i njenu prirodnu baštinu.

Profesor Redžić je rođen 1954. godine u Jajcu. Završio je studij biologije – smjer eksperimentalni – na Prirodnomatemičkom fakultetu Univerziteta u Sarajevu 1977. Na istom Fakultetu završio je i postdiplomski studij iz ekologije i zaštite životne sredine 1982. i doktorirao 1990. godine.

Bio je redovni profesor Prirodno-matematičkog fakulteta Univerziteta u Sarajevu (naučna oblast ekologija i zaštita životne sredine). Izvodio je visokoškolsku nastavu na Prirodno-matematičkom, Farmaceutskom i Arhitektonskom fakultetu Univerziteta u Sarajevu, Visokoj zdravstvenoj školi u Sarajevu, Prirodno-matematičkom i Farmačeučskom fakultetu Univerziteta u Tuzli, te Biotehničkom fakultetu u Bihaću.

Postdiplomsku nastavu izvodio je na više fakulteta: Centar za interdisciplinarnu postdiplomsku studiju Univerziteta u Sarajevu; "State Magnament and Humanitarian Affairs" (Univerzitet u Sarajevu i Univerzitet "La Sapienza", Rim); Prirodno-matematički, Farmaceutski, Mašinski, Poljoprivredni, Šumarski i Veterinarski fakultet Univerziteta u Sarajevu; Prirodno-matematički fakultet Univerziteta u Tuzli; Mašinski fakultet Univerziteta u Zeniči; Fakultet islamskih nauka u Sarajevu.

Područja naučnog interesa profesora Redžića bila su: ekologija (sinekologija, singeneza, teorijska ekologija, autekologija biljaka, humana ekologija, ekološko modeliranje, molekularna ekologija); biogeografija (horologija, fitogeografija, filogeografija, endemogeneza); zaštita životne sredine (globalna ekologija, ekološko planiranje, održivi razvoj, ekološko inženjerstvo, ekološka konzervacija i restauracija, obrazovanje, informisanje, ekološka kultura).

Rukovodio je mnogim međunarodnim, regionalnim i lokalnim projektima i učestvovao s referatima na 94 naučna skupa u zemlji i inostranstvu. Objavio je više od 220 naučnih radova i brojne stručno-popularne članke. Njegovi naučni radovi navode se u mnogim svjetskim bazama podataka i citirani su u mnogim naučnim časopisima i knjigama domaćih i stranih autora. Bio je dekan Prirodno-matematičkog fakulteta u Sarajevu, osnivač je Centra za ekologiju i prirodne resurse Prirodno-matematičkog fakulteta Univerziteta u Sarajevu i Laboratorije za palinologiju pri Centru za ekologiju i prirodne resurse Prirodno-matematičkog fakulteta u Sarajevu – prve u BiH.

Za dopisnog člana ANUBiH izabran je 2008. godine. Na izornoj Skupštini održanoj u decembru 2012. godine izabran je za redovnog člana ANUBiH

Profesor Redžić ukopan na gradskom groblju Bare, izvješatava Akademija nauka i umjetnosti BiH.

AKO IMATE OVA TRI FAKTORA, ČUVAJTE SE NOVE BOLESTI:

Pod stresom ste, previše radite i okruženi ste s puno “hemije” u zraku

Već su je prozvali bolešću 21. stoljeća, a sve je češća i kod nas. Sarkoidoza nije nimalo bezazlena bolest, najčešće zahvaća pluća i iako se uglavnom uspješno liječi – a u nešto manje od 3 posto slučajeva može voditi čak i do fatalnog ishoda!

Jedna dobra vijest za pušače je ta da oni imaju relativno male izgleda da dobiju ovu bolest, jer katran i smola koji se inače nakupljaju u pušakim plućima i izazivaju cijeli niz drugih opasnih oboljenja, na zasad nedovoljno jasan način sprječavaju razvoj sarkoidoze.

Zašto je zovu bolesti 21. stoljeća? Zato što tek kad se u kombinaciji sklope tri faktora karakteristična za moderno doba – sarkoidoza ima velike šanse da napadne ljudski organizam. Ta tri faktora su stres, previše rada i izloženost udisanju raznih hemijskih vještačkih spojeva kojih danas ima gotovo posvuda (osvježivači zraka, uništavači insekata i sl.).

Premis stranivi [PlivaZdravlje](#), sarkoidoza je multisistemska granulomatozna bolest nepoznate etiologije koju karakterizira nakupljanje T-limfocita i fagocita u zahvaćenim organima, te nestanak normalne građe tkiva.

Najčešće se javlja u osoba između 20 i 40 godina u Sjevernoj Europi ili kod američkih crnaca. Rizik od razvoja sarkoidoze tokom života posebno je visok kod muškaraca (1.15%) i žena (1.6%) u Švedskoj, te američkih crnaca (2.4%). Pojedinačni provocirajući faktori ili poremećene obrambene reakcije organizma potaknute vanjskim faktorima mogu biti odgovorni za pojavu bolesti, kao i genetički faktori.

Od općih simptoma prisutni su: povišena tjelesna temperatura, gubitak tjelesne težine do anoreksije, te umor. Pluća su najčešće zahvaćeni organ, pa se javlja kašalj i otežano disanje zbog zahvaćenosti plućnog tkiva, a zahvaćeni mogu biti i dišni putevi, što rezultira otežanim protokom zraka.

Bolest može biti bez simptoma, te se otkrije slučajno pri rutinskom rendgenskom pregledu pluća kao infiltracija u plućnom tkivu. Simptomi ovise o zahvaćenosti organa, pa mogu biti lakši ili teži. Od općih simptoma prisutni su: povišena tjelesna temperatura, gubitak tjelesne težine do anoreksije, te umor. Pluća su najčešće zahvaćeni organ, pa se javlja kašalj i otežano disanje zbog zahvaćenosti plućnog tkiva, a zahvaćeni mogu biti i dišni putevi, što rezultira otežanim protokom zraka. Zahvaćena može biti i nosna sluznica. Koža je zahvaćena u 25% slučajeva i očituje se osipom i potkožnim čvorićima. Zahvaćenost očiju, uveitis, može dovesti do sljepoće. Zahvaćenost srčanog mišića uzrokovat će poremećaje srčanog ritma, provodljivosti, te srčano zatajenje. Mogu biti zahvaćeni i koštana srž, jetra, slezena, te bubrezi (zbog poremećenog metabolizma kalcija) i središnji živčani sustav. Osim njih mogu biti zahvaćeni mišićno-koštani, reproduktivni, te probavni sustav i žlijezde s vanjskim izlučivanjem. Glavno obolijevanje i smrtnost odnosi se na slabljenje plućne funkcije, dok se na razvoj sljepoće može utjecati primjenom kortikosteroida.



Oko 10% pacijenata razvije ozbiljni poremećaj očne, plućne ili neke druge organske funkcije, no smrtnost od sarkoidoze je manja od 3%. Fibroza pluća, koja vodi u plućno i srčano zatajenje, najčešći je uzrok smrti.

LIJEČENJE

U velikom broju slučajeva dolazi do spontanog povlačenja bolesti, pa je time odluka o terapiji teža. U svakom slučaju liječenje je potrebno kod napredujuće plućne, očne i srčane bolesti. Osnovno liječenje su kortikosteroidi.

(Doznajemo.com)



(24SI) - Jesenski plod čiji mirisi se već sedmicama šire ulicama i koji jamči vrhunsku zabavu uz neizostavne crne prste i zube krije niz tajni. Bogatstvo vitaminom C, malen udio masti samo su neki od svojstava zbog kojih bi se ovaj plod trebao svakodnevno naći na vašem stolu.

Vrijedna svojstva pitomog kestena prepoznali su gastro znalci koji ga koriste kao glavni sastojak juha, umaka i slastiča, dok onaj divlji i nejestivi veliku primjenu nalazi u ljekovitoj medicini.

Umor i iscrpljenost:

Pokazatelji raznih zdravstvenih problema



(24SI) - Mnogo ljudi se često osjeća umorno, a ne znaju da su glavni razlog neobjašnjive iscrpljenosti upravo dnevne navike, ali simptomi nekih zdravstvenih tegoba.

Kofein i šećer

Energiju možete vratiti jednostavnije nego što mislite - prije svega, trebali biste da pripazite šta jedete i pijete. Zbog kofeina i šećera bićete još umorniji jer vam divlja nivo šećera u krvi. Stoga je važno da jedete mnogo voća, povrća, bijelog mesa i ribe.

Manjak kalijuma ili problemi sa štitnom žlijezdom

Ako vam nedostaje kalijuma, bićete stalno umorni, a to ćete saznati pregledom krvi. Ako vam štitna žlijezda ne radi kako treba, osjećaćete hroničnu iscrpljenost. Provjerite hormone štitnjače da biste ustanovili da li je ona kriva za vaš umor.

Anemije se riješite ishranom

Ako ne pomaže ni jedna strategija protiv loših navika, provjerite zdravlje. Hronični umor je povezan s više medicinskih uzroka, a među najčešćim je anemija. Lako ju je ustanoviti pregledom krvi, a riješićete je se ishranom bogatom gvožđem.

Za umor su krivi depresija, ali i hrkanje

Nekontrolisani dijabetes uzrokuje umor pa provjerite nivo šećera u krvi. Ali ako je vaš umor povezan s tugom i gubitkom apetita pa ne uživate ni u čemu, vjerovatno je riječ o depresiji pa potražite pomoć doktora. Ako hrčete pa ste i poslije sna umorni, obratite se doktoru jer više puta noću nakratko prestajete da dišete.

(S.K. | 24sata.info)



Muškarci ipak pate više kada imaju gripu

Iako žene misle da je u pitanju samo gluma kako bi dobili njihovo saosjećanje, muškarci ipak pate više kada imaju gripu, tvrdi dr. Amanda Elison sa Univerziteta Duram

Amanda tvrdi kako muškarci imaju veći broj receptora za temperaturu u mozgu od žena, što dovodi do toga da ih znatno više pogađaju posljedice gripe.

Ova razlika nalazi se u dijelu mozga koji kontroliše veliki broj tjelesnih mehanizama, uključujući i temperaturu.

Muškarci i žene počinju jednako kada je reakcija na prehladu u pitanju zato što je ovo područje jednako kod djece, međutim, kada muškarci uđu u pubertet testosteron počinje da utiče na to područje čineći ga većim kod muškaraca.

„Kada se prehladite jedna od stvari koja se dešava jeste povećanje tjelesne temperature kako bi se tijelo odbranilo od bolesti pošto virus ne može da preživi visoku temperaturu. Kada je naš imuni sistem napadnut, određeni dio mozga povećava temperaturu kako bi se tijelo odbranilo“, smatra dr. Elison i dodaje.

„Međutim, muškarci imaju znatno više temperaturnih receptora tako da je kod njih temperatura znatno viša“.

Ranija istraživanja takođe su ukazivala na to da određene bolesti muškarce pogađaju jače, ali su otkrića, bazirana na testovima na miševima, odbačena. ____ (S.K. /Vijesti.ba)

Da li ste znali?

- Ako neko pati od tafefobije, to znači da se smrtno boji da ga ne pokopaju živa.
- Devedeset i osam posto težine vode otpada na kiseonik.
- Najteži ikad izvađeni bubrežni kamenac težio je 1,36 kg.
- Godišnje se štampa više novca za igru "Monopol", nego što se štampa stvarnoga novca širom svijeta.

Ovo će vam sasvim sigurno popraviti zdravlje u 2013.

Kako smo već zagazili u novu godinu, možete napraviti nekoliko malih, ali važnih promjena koje vam mogu pomoći u da 2013. godini budete sretniji, zdraviji i u boljoj formi. Evo i koje su to

Recite 'ne' gaziranim pićima

Odložite tu čašu gaziranog šećera i obećajte sebi da ove godine nećete kupovati takva pića. Ne samo da ne sadrže nikakve hranjive sastojke, već njihove prazne kalorije veoma brzo dodaju neželjene kilograme. Limenka gaziranog pića sadrži 150 kalorija. Kako biste izbjegli unos nepotrebnih kalorije i viška šećera, recite 'ne' gaziranim sokovima. Umjesto njih pijte vodu, a ako poželite nešto drugačije u čašu vode jednostavno ubacite krišku limuna ili limete.

Kuhajte više i sa svježim namirnicama

Ako zbilja želite da vam zdravlje bude na prvom mjestu, obećajte su da ćete više vremena provoditi u kuhinji, ali to ne podrazumijeva samo podgrijavanje stvari ili 'kuhanje' u mikrovalnoj pećnici. Kako biste izgledali i osjećali se bolje, neka na vašoj listi za kupovinu bude što više svježeg povrća. Što manje jedete prerađenu i brzu hranu, više ćete uživati u svježem voću i povrću.

Hodajte kad god možete

Ne, ne morate se odmah upisati u teretanu. Kako biste tjelesnu težinu držali pod kontrolom potrebno je da što više i što češće hodate. Pod tim ne mislimo na hodanje od kuće do auta i od auta do trgovine - mislimo na brzo hodanje, u trajanju od 40 minuta, pa čak i duže kada imate vremena. Ovo može biti šetnja s prijateljicama, odlazak u prirodu ili šetnja do posla i natrag, barem tri puta nedeljno. Sve što vam je potrebno je par udobnih tenisica i spremni ste za sagorijevanje kalorija.

Preskočite vagu

Znamo što ste pomislili: ako nemate vagu, kako ćete pratiti koliko ste smršavjeli? Brojevi nisu važni, važno je ono kako se vi osjećate! Ako je vaš jedini cilj što manja brojka kada stanete na vagu, nećete biti dugoročno fokusirani na zdravlje i vježbanje. Umjesto da svoje ciljeve prilagođavate brojci koju će vaša vaga pokazati kada stanete na nju, obećajte si da ćete svakodnevno napraviti zdravi izbor i napraviti neku fizičku aktivnost.

ČOVJEK JE BEZ PRIJATELJA KAO DESNA RUKA BEZ LIJEVE

Među prijateljima imaš tri vrste ljudi, isto i među neprijateljima. Tako npr., među prijateljima imaš: svoje prijatelje, prijatelje svojih prijatelja, prijatelje svojih neprijatelja, a među neprijateljima: svoje neprijatelje, neprijatelje svojih prijatelja i prijatelje svojih neprijatelja.



Barem jednom dnevno izađite van

Još jedan način da se svakodnevno krećete je i da izađete na svjež zrak. Čak ni hladnoća nije izgovor da iziđete iz stana ili kuće. Svjež zrak odličan je za raspoloženje i zdravlje bez obzira na godišnje doba. Obucite se u skladu s vremenskim uvjetima, izađite van i uživajte. _____ (Magazin.net.hr / SUTRA.BA)

Depresiju treba liječiti na vrijeme



**RIZIK
OD
SAMOUBISTVA**

Prvobitnom intervencijom i liječenjem depresije mogu se spriječiti neki slučajevi kao što je samoubistvo, kazao je Savas

Član Izvršnog odbora Udruženja psihofarmakologije i član Odjela za mentalno zdravlje i obrazovanje Univerziteta u Gaziantepu prof. dr. Haluk Savas, rekao je da značajan broj ljudi u toku života imao neke psihičke bolesti koje vremenom postaju veći problem, a povećavaju rizik od samoubistva.

On je naglasio da učestalost depresije uzima sve veći mah i da se svaki peti čovjek na ulici najmanje jednom u životu susreo sa ovom bolešću.

„Prvobitnom intervencijom i liječenjem depresije mogu se spriječiti neki slučajevi kao što je samoubistvo“, kazao je Savas u izjavi za agenciju Anadoluja.

BLAGAJ

Blagaj je stari hercegovački gradić koji je prije dolaska Osmanlija bio glavni grad Hercegovine. Stari grad udaljen 30 minuta pješaćenja od blagajske čaršije bio je stolni grad hercega.

Gradić u kojem se isprepliću historija i prirodni ambijent lijepo je mjesto za cjelodnevni izlet, ali i nekoliko dana odmora.

Blagaj je poznat po Tekiji na vrelu Bune, ali i po pastrmki, domaćem soku od šipka i pekmezu od smokava.

Blagaj je naselje u [Herčegovini](#), u južnom dijelu [Bosne i Herčegovine](#), 7 km južno od [Mostara](#). Po posljednjem službenom popisu stanovništva iz 1991. godine, naseljeno mjesto Blagaj imalo je 1.804 stanovnika.

Historija

U antičkom dobu na području Blagaja je postojalo [ilirski](#) utvrda i rimski *castrum*. U vrijeme [bizantskog](#) čara [Justinijana](#) izgrađeno je nekoliko utvrđenih gradova na tom području. Blagaj se spominje u [Konstantin Porfirogenetovom](#) djelu *De administrando imperio* (O upravljanju imperijom) kao "Bona", dio Zahumlja. Za vrijeme [Stefana Nemanje](#) Zahumlje je bilo pod dominacijom Raške države, i krajem 12. stoljeća župan Jurko je podigao crkvu svetog Kuzme i Damjana. Zahumlje postaje dio bosanske države u 14. stoljeću u vrijeme bosanskog bana [Stjepana II Kotromanića](#). Tokom 15. stoljeća [Sandalj Hranić Kosača](#) i njegov sinovač [Stjepan Vukčić Kosača](#) vladaju područjem Huma i Blagaja sve do dolaska Osmanlija 1466. Inače, Blagaj je pripadao području [Bišća](#), a područje je poznato kao rezidencijalno mjesto hercegovačkih vladara i roda Hranića, Kosača. U [historijskim izvorima](#) Blagaj je prvi put pomenut 1423. Za vrijeme [Osmanlija](#) Blagaj je bio sjedište Blagajskog vilajeta, potom kadiluka i podijeljen je na nekoliko mahala, među kojih su Carska, Hasanagina, Bunska i Galičići..

Grad je imao sedam džamija, dva hana, četiri [musafirhane](#), [medresu](#), dva [mekteba](#), [tekiju](#), četiri kamena mosta na rijeci Buni, jedan na Bunici i dva na ponornici Posrt, kiraethanu i sedam mlinica s dvadeset osam mlinova.

Do 1835. godine Bošnjaci muslimani čine većinu stanovništva, no za vrijeme austrougarskog razdoblja kršćana (katolika i pravoslavaca) je dvostruko više. U to doba izgrađena je katolička crkva 1908. god. i pravoslavna crkva 1893. godine. Poslije su dograđeni zvonici 1933. do katoličke i 1934. do pravoslavne crkve

Meteorološka stanica Blagaj

Meteorološka stanica Blagaj nalazi se na samom ulazu u Blagaj na udaljenosti od 35 metra od rijeke Bune. Sa ove meteorološke stanice podaci se proslijeđuju u Federalni meteorološki zavod Sarajevo. Podaci se za klimatološke svrhe vrše tri puta dnevno u 7, 14 i 21 sat, dok od 2006. godine automatskom stanicom mjerenja se vrše svakog sata.

Blagaj i Buna

Mnogo ljudi iz Bosne kada pođu u Blagaj, a pogotovo u Tekiju na vrelu Bune, kažu odoh na Bunu. Tako je jedna žena posla na mevlud u Blagaj autobusom iz Sarajeva. Kada je došla u Mostar otišla je na Liru - stanicu gradskog saobraćaja, kad tamo bus Lira-Buna, sjela u njega i otišla do Bune, uglavnom morala je pješaci 5 kilometara da bi došla na mevlud.

Blagaj je gradić u kojem je Tekija na vrelu Bune, u njemu je vrelo Bune i kroz njega protiče rijeka Buna. Mjesto Buna je 5-6 kilometara nizvodno i nalazi se blizu mjesta gdje se sastavljaju Buna i Bunica i uviru u Neretvu.

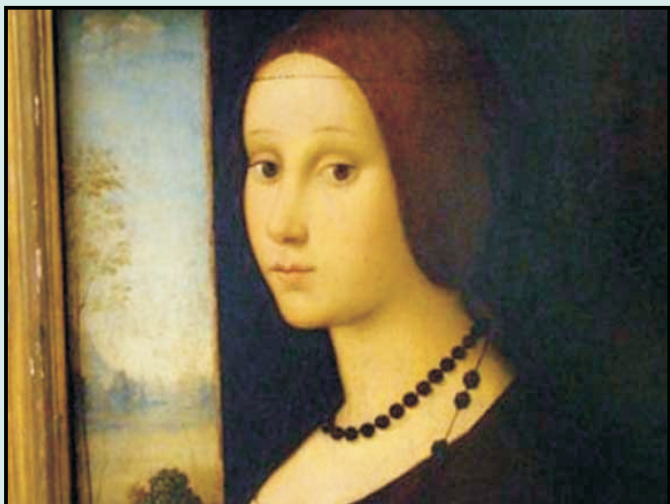
Blagaj je stari hercegovački gradić koji je prije dolaska Osmanlija bio glavni grad Hercegovine. Stari grad udaljen 30 minuta pješaćenja od blagajske čaršije bio je stolni grad hercega.

Gradić u kojem se isprepliću historija i prirodni ambijent lijepo je mjesto za cjelodnevni izlet, ali i nekoliko dana odmora. Blagaj je poznat po Tekiji na vrelu Bune, ali i po pastrmki, domaćem soku od šipka i pekmezu od smokava.

Tako mali grad ima 7 zaštićenih nacionalnih spomenika kulture:

1. Tekija na vrelu Bun, 2. Sultan Sulejmanova džamija, 3. Stari grad Blagaj, 4. Velagića kuća, 5. Karađoz-begov most, 6. Karađoz-begov hamam, 7. Kolakovića kuća

BLAGAJ



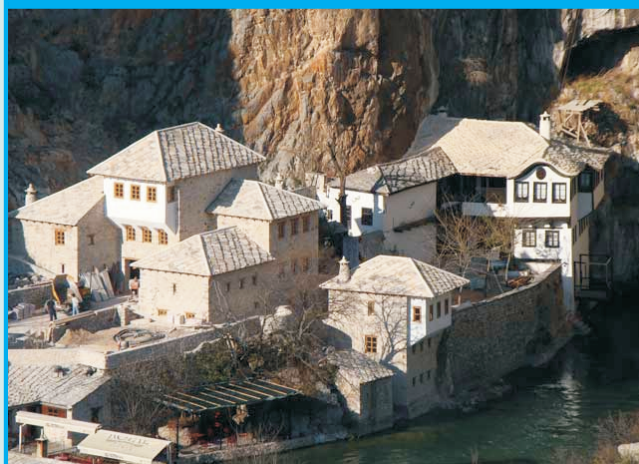
Kraljica Katarina Kosača - Kotromanić (Blagaj kod Mostara, 1425? - Rim, 25. oktobar 1478), žena pretposljednog bosanskog kralja Stjepana Tomaša, proglašena blaženom, članica franjevačkog svjetovnog reda.

U narodu se tradicionalno naziva posljednjom bosanskom kraljicom, iako povjesničari tu ulogu pripisuju kraljici Mari (1447 - 1495), ženi posljednjeg bosanskog kralja.

Rođena u Blagaju

Katarina Kosača - Kotromanić rođena je u Blagaju pored Mostara od majke Jelene i oca Stjepana Kosače, koji je 20. januara 1448. godine u povelji njemačko-rimskog cara Fridrika III nazvan hercegom, što na njemačkom jeziku znači vojvoda. Stjepan Kosača je, pak, već i prije te povelje imao naslov vojvode Humske zemlje. Njemu se, međutim, svidio njemački naziv naslov vojvoda, pa ga u svojoj diplomatsko-upravnoj korespondenciji i dekretima koristi u pohrvaćenom obliku herceg. Odatle i potječe novi naziv Humske zemlje - Herčegovina.

Katarina Kosača dolazi iz hrvatske velikaške obitelji iz Hercegovine Kosače, otac joj je bio Stjepan Vukčić Kosača, braća su joj bila - veliki vezir Osmanskog carstva Ahmed-paša Hercegović i Vladislav Hercegović Kosača, Vlatko i Stjepan te sestra Mara.



Najiščekivaniji filmovi u 2013. godini

Najavljen je veliki broj potencijalnih hitova znanstveno-fantastičnog i fantasy žanra pa stoga neće nedostajati izvanzemaljaca, zombija, robota, super junaka...

U pregledu koji slijedi izdvojili smo nekoliko naslova, točnije - zagrebali smo po površini brojnih filmova koje iščekujemo zbog redateljskih genija čije filmtvorine volimo i cijenimo, glumačkih bravura i karizme, filmskih adaptacija romana koje volimo ili pak tehničkih noviteta koji filmske fantazije uvijek odvedu jedan korak dalje.

Prisjetimo ih se uz klik na trailere kojima nas industrija uvijek na vrijeme zaintrigira te kratki info o samom filmu.

Master (The Master)

Filmovi redatelja Paula Thomasa Andersona gotovo uvijek se očekuju s velikom nestrpljivošću. 'Masteru' u prilog dodatno ide intrigantna tema – scijentologija te fantastična glumačka postava koju predvode Joaquin Phoenix i Philip Seymour Hoffman. Mada je film već imao svoju premijeru u Americi, još uvijek ga čekamo u domaćim kinima gdje je najavljen za početak veljače.

Moje najdraže čudovište (Frankenweenie)

Novo iz tvornice bizarnih snova Tima Burtona jest 'Moje najdraže čudovište' – priča o dječaku koji je pomoću znanstvenog eksperimenta vratio u život preminulog psa – no ne bez monstruoznih posljedica. Crno-bijeli 3D film snimljen stop animacijom Burtonova je posveta klasicima horor žanra iz glasovitih britanskih Hammer studija koji u domaćim kinima očekujemo krajem siječnja.

Jadnici (Les Misérables)

Filmska adaptacija romana Victora Hugoa i najpopularnijeg mjuzikla svih vremena 'Jadnici' (Les Misérables) desila se pod redateljskom palicom oskarovca Toma Hoopera ('Kraljev govor') i sa zvjezdanom holivudskom glazbenom postavom koju predvode Hugh Jackman, Russell Crowe, Anne Hathaway, Helena Bonham Carter. Šuška se kako bi Anne Hathaway za svoje glumačke bravure lako mogla biti nagrađena, ako ne samim kipom, onda makar nominacijom za Oscara za glavnu žensku ulogu. Film u domaća kina dolazi uskoro – u četvrtak, 24. siječnja.

Odbjegli Django (Django Unchained)

Iza kamere je Quentin Tarantino, ispred su Leonardo DiCaprio, Christoph Waltz i Jamie Foxx. Testosteronska ekipa u western priči o robu Django (Foxx) koji pokušava osloboditi svoju suprugu te ulazi u sumnjive planove s nemilosrdnim vlasnikom plantaže (DiCaprio), a u tome mu pomaže njemački lovac na glave i bivši zubar (Waltz). U domaća kina stiže u četvrtak 17. siječnja i to na krilima čak 5 nominacija za Zlatni globus te s desetak već osvojenih nagrada.

Veliki Gatsby (The Great Gatsby)

Za holivudski glamur uz moto 'više je više' pobrinut će se dragi Australac Baz Luhrmann s adaptacijom poznatog, istoimenog romana Scotta Fitzgeralda o moralnoj dekadenciji mondenog američkog društva s Leonardom DiCapriom, Tobijem Maguireom i Carey Mulligan u glavnim ulogama.

Filmska 2012. je iza nas, skupa s inventurom svih filmova koje smo voljeli, mrzili, gledali na tv-u, u kinu, kroz 3D naočale... Vrijeme je za nestrpljivi pogled u 2013. i pokušaj sumiranja najiščekivanijih filmskih premijera godine.



The Great Gatsby

Oblivion

Šezdeset godina nakon napada izvanzemaljaca, Zemlja je opustošena. Tom Cruise u ulozi je mehaničara Jacka Harpera zaduženog za popravke bespilotnih letjelica koji putuje natrag na navodno prazan planet. No, Harper ipak otkriva tajno stanovništvo... Redatelj Joseph Kosinski snimio je film prema vlastitom strip predlošku, a pored Cruisea, filmu glumački pridonose Morgan Freeman i Olga Kurylenko. Američka premijera filma zakazana je za sredinu travnja.

Pacific Rim

Redatelj 'Panovog labirinta', Guillermo del Toro, donosi priču o svijetu gdje se divovski roboti bore protiv divovskih čudovišta koja su se pojavila s dna oceana. Del Toro je film najavio kao 'prekrasnu poeziju o čudovištima' te je otkrio da se pri radu na filmu inspirirao čuvenom Goyinom slikom 'Kolosej'. Za specijalne efekte koji bi trebali potaknuti naše empatične osjećaje i zadivljenost ovim čudovištima zadužen je slavni i nagrađivani Industrial Light & Magic studio, kojeg je 1975. godine osnovao George Lucas. Svjetska premijera filma zakazana je za srpanj 2013. godine.

Carstvo velikog Oza

Disneyjev avanturistički film u režiji Sama Raimija ima zadatak upoznati nas s Čarobnjakom iz Oza kojega je Dorothy posjetila na velikom platnu još prije sedamdesetak godina. Nakon što Oscar Diggs (James Franco), mađioničar iz cirkusa upitne etike, igrom slučaja iz prašnjavoga Kanzasa dođe u čudesnu zemlju Oz, u prvi mah pomisli da je osvojio jackpot budući da mu slava i bogatstvo stoje pred nosom. Razuvjerit će ga tri vještice koje uskoro upoznaje, a koje su utjelovile Michelle Williams, Mila Kunis i Rachel Weisz. Film u domaća kina dolazi početkom ožujka kad ćemo ga moći pogledati i u 3D verziji.

Elysium

Nastavak debitantskog filma Neilla Blomkampa iz 2009. godine, 'District 9', ima težak zadatak – nadvisiti ili makar biti jednako dobar kao ovaj uzbudljivi i intrigantni znanstveno-fantastični film nastao s vrlo malim budžetom i nepoznatim glumcima. 'Elysium' je snimljen s većim budžetom, u glavnoj je ulozi Matt Damon, radnja se događa u budućnosti. Naziv filma potječe od grčke riječi koja znači 'život nakon života', ujedno je naziv high-tech svemirske stanice koje se svim silama želi dokopati Damonov lik zapeo na Zemljinim ruševinama. Svjetska premijera filma najavljena je za 9. kolovoza.

Star Trek Into Darkness

J. J. Abramsova 'Star Trek' avantura iz 2009. uspjela je zadovoljiti odane fanove ove franšize, ali i zainteresirati neku novu publiku koja nikad nije vidjela ni jednu epizodu u ove kultne serije. Bio je to i više nego dovoljan razlog da se J. J. Abramsu još jednom ponudi kormilo Star Trek broda na koji je ukrcao gotovo cijelu posadu iz prethodnog filma te im dodao jednog opasnog negativca kojeg je utjelovio Benedict Cumberbatch, širem gledateljstvu poznat kao Sherlock iz popularnog BBC-jevog serijala. Dvanaesti 'Star Trek' igrani film svjetsku premijeru ima u svibnju.

Facebook nije dobar za psihičko zdravlje:

Izaziva zavist, samoću i očaj



(24SI) - Svi smo više-manje svjesni da je Facebook neoprostivo gubljenje vremena i samo još jedan od razloga koji nas tjeraju na sjedeći način života. Međutim, to nisu jedini nedostaci ove pomame. Njemački naučnici tvrde da Facebook nije dobar ni za naše psihičko zdravlje.

Studija koja je provedena zajedničkim naporima dva njemačka fakulteta pokazala je da najveća društvena mreža, Facebook, koja okuplja preko milijardu korisnika, izaziva negativne osjećaje kao što su zavist, samoća i očaj.

Svaki treći "Facebookovac" nezadovoljan

Istraživanje je pokazalo da korisnici, kada posjete svoj profil, lošije gledaju na svoje živote i počinju da budu nezadovoljni, a taj osjećaj dijeli svaki treći "Facebookovac".

"Iznenadili smo se kada smo saznali koliko ljudi ima negativna iskustva na Facebooku. Osjećaju se usamljeno, frustrirano i ljuto", rekla je Hana Krasnova s berlinskog Univerziteta Humboldt.

Najviše nezadovoljstva izazivaju fotografije s odmoru koje kod onih koji fotografije gledaju, izazivaju zavist. "Lajkovi" su isto predmet zavisti pa se tako oni koji ih ne dobijaju osjećaju lošije kada vide "popularnost" svojih Facebook prijatelja.

Žene i muškarci iznad tridesete najugroženiji

Najviše su pogođeni ljudi stariji od trideset godina. Muškarci, da bi se osjećali bolje, češće ističu svoje poslovne uspjehe i postignuća, dok žene raspoloženje pokušavaju da podignu naglašavanjem izgleda i društvenog života.

U istraživanju je učestvovalo više 600 ispitanika, a istraživači tvrde da se rezultati, iako je ispitivanje obavljeno u Njemačkoj, mogu primijeniti na globalnom nivou.

(S. K. | 24sata.info)

"Graph Search":

Facebook predstavio pretraživač koji štiti privatnost

(24SI) - Izvršni direktor "Facebooka" Mark Zuckerberg predstavio je danas novi pretraživač na najvećoj svjetskoj društvenoj mreži, koji, kako je istakao, uz precizniju pretragu željenih sadržaja, osigurava i potpunu diskreciju korisnicima.

Nova usluga pod nazivom "Graph Search" omogućava korisnicima precizniju pretragu ljudi, mjesta, slika i interesovanja, prenosi agencija AP.

Obraćajući se novinarima u kalifornijskom gradiću Menlo Park, sjedištu "Facebooka", Zuckerberg je rekao da ovaj pretraživač "štiti privatnost", osiguravajući potpunu diskreciju u potrazi za sadržajima.

Najveća svjetska društvena mreža nastoji da povрати povjerenje Wallstreeta, poslije ne tako uspješne inicijalne prodaje akcija i zabrinutosti oko dugoročnih izgleda za zaradu te kompanije. _____ (S. K. | 24sata.info)

Facebook, Biber, Wiki...

Šta se na Wikipediji najviše čitalo u 2012. godini?

Istraživanje najčitanijih članaka na Wikipediji tijekom 2012. godine pokazalo je velike razlike u tome što se smatra popularnim u raznim jezičnim verzijama najveće enciklopedije na internetu.

Istraživanje je inače proveo kompjutorski inženjer **Johan Gunnarsson** iz Švedske.

Huffington Post piše kako je u engleskom izdanju Wikipedije najpopularniji Facebook te Wiki, a u Japanu su najčitaniji članci o pornogлумicama.

Justin Bieber je ušao u top 10 u Norveškoj i Danskoj, a po popularnosti ga je premašio boy bend One Direction, koji su u vrhu većine izdanja Wikipedije u svijetu.

U Indoneziji je najpopularniji sport, a u Italiji korisnici Wikipedije najviše vole američke televizijske serije "TračERICA" te "Uvod u anatomiju".

Eiffelov toranj je jedina europska lokacija u top 10 najčitanijih članaka u Americi. Na vrhu njihove liste su Disneyland, Times Square, stadion Dodge te Staples Center.

List Kultur Media - No: 97

izlazi 28. februara 2013.

TELETOVIĆ NA DRUGOM MJESTU



Džeko po treći put sportska ličnost BiH

SARAJEVO - Edin Džeko izabran je po treći put za sportsku ličnost Bosne i Hercegovine u tradicionalnom izboru listova Dnevni avaz i Sport.

Izbor je okončan tijesnom pobjedom nogometnog reprezentativca BiH i napadača Manchester Cityja, na drugom mjestu našao se kapiten košarkaške reprezentacije BiH i NBA igrač **Mirza Teletović**, dok je treći bio najbolji pojedinac paraolimpijskog turnira u Londonu, zlatni bh. odbojkaš **Safet Alibašić**.

U izboru je glasalo 30 istaknutih bh. sportista, trenera i sportskih radnika, koji su u izboru imali 12 kandidata, saopćeno je u nedjelju iz Dnevnog Avaza.

Džeko je osvojio 103 boda, Teletović 94, Alibašić 74, a slijede im Larisa Cerić sa 71 bodom, Miralem Pjanić s 21, Ivana Ninković s 19, Adnan Čatić s 18, Kemal Mešić s 15, Asmir Begović s 14, Vedad Ibišević s 12, Adnan Šabanović sa 7 i Nihad Đedović s 2 boda.

Priznanje za sportsku ličnost Bosne i Hercegovine Džeko je također osvajao 2009. i 2010. godine, dok je u 2011. pobijedio **Amel Mekić**.

U ovom izboru pobjeđivali su i **Sergej Barbarez** (2005.), **Enid Tahirović** (2006.), **Razija Mujanović** (2007.), te **Vedad Ibišević** (2008.). (B.A. /fena)



Osmina finala Lige prvaka

Real protiv Manchester, Milan na Barcelonu

U četvrtak, 20. decembra 2012. godine u Nyonu obavljeno žrijebanje parova osmine finala Lige prvaka u kojem nas očekuje nekoliko velikih utakmica.

Najveći favorit za osvajanje Lige prvaka, Barcelona, u osmini finala će snage odmjeriti sa Milanom, dok će sasvim sigurno duel Reala i Manchester Uniteda privući najviše pažnje.

Arsenal će u osmini finala igrati protiv Bayern, dok će Juventus snage odmjeriti sa Celtičom.

Parovi osmine finala Lige prvaka: Galatasaray - Schalke, Celtič - Juventus, Arsenal - Bayern, Shakhtar - Borussia Dortmund, Milan - Barcelona, Real - Manchester, Valencia - PSG, Porto - Malaga.

Piše: A. Beganović



Furija pomela Dance

Španci prvaci svijeta u rukometu

Španska rukometna reprezentacija osvojila je prvo mjesto na domaćem Svjetskom prvenstvu, nakon što je u današnjem velikom finalu u Barceloni savladala Dansku s 35:19 (18:10).

To je bila pobjeda s najvećom razlikom u dosadašnjim svjetskim prvenstvima. Prije ovogodišnjeg turnira u Španiji taj rekord je držala Švedska, koja je na svjetskom prvenstvu u nekadašnjoj Istočnoj Njemačkoj 1958. godine pobijedila Čehoslovačku s 22:12.

Selekcija Hrvatske u Španiji je osvojila bronzanu medalju nakon što je jučer pobijedila Sloveniju s 26:31.

Konačan poredak: 1. Španija, 2. Danska, 3. Hrvatska, 4. Slovenija, 5. Njemačka, 6. Francuska, 7. Rusija, 8. Mađarska, 9. Poljska, 10. Srbija, 11. Tunis, 12. Island, 13. Brazil, 14. Makedonija, 15. Bjelorusija, 16. Egipat, 17. Alžir, 18. Argentina, 19. Saudijska Arabija, 20. Katar, 21. Južna Koreja, 22. Crna Gora, 23. Čile, 24. Australija.

Europa liga: Ibišević protiv Genka, Lulić protiv Borussije Mönchengladbach!

U Lyonu obavljen žrijeb i šesnaestne finala Europa lige. Vedad Ibišević će sa Stuttgartom igrati protiv Genka, dok će Lazio Senada Lulića igrati protiv Borussije Mönchengladbach. Najinteresantniji dueli su: Zenit - Liverpool, Bayer Leverkusen - Benfica i Tottenham - Lyon.

Parovi: BATE Borisov - Fenerbahçe, Inter - Cluj, Levante - Olympiacos, Zenit - Liverpool, Dinamo Kijev - Bordeaux, Leverkusen - Benfica, Newcastle - Metalist, Stuttgart - Genk, Atletičo Madrid - Rubin, Ajax - Steaua, Basel - Dnipro, Anži - Hannover, Sparta Prag - Chelsea, Mönchengladbach - Lazio, Tottenham - Lyon i Napoli - Plzen.

Piše: Almir Hurić

Godišnjica smrti Asima Ferhatovića



O Asimu Ferhatoviću Hasetu, kao fudbaleru poznato je sve. Čitavu karijeru, sa izuzetkom kratkotrajnog angažmana u Fenerbahçe, proveo je na Koševu.

Za Sarajevo je odigrao 204 prvoligaške utakmice i postigao 75 golova. Računajući i nezvanične utakmice, Hase je dres Sarajeva oblačio 422 puta, a protivničke mreže tresao je u 198 navrata.

Asim Ferhatović je rođen u staroj građanskoj porodici. Cijeli život je proveo u Sarajevu, na istoj adresi. Tu je i upoznao Vahidu, s kojom je 1957. godine osnovao porodicu i stekao s njom troje djece, Senadu, Merdinu i Ademira. Važio je kao uzoran suprug i otac i bio poštovan u široj porodici kao dobar domaćin i prijatelj. Asim je posebno bio pažljiv prema starijima i nemoćnima. Djeca su ga voljela jer je prema njima bio blagonaklon i brižan. Njegov porodični život bio je osnova njegove sreće i zadovoljstva, a sve to bilo je upotpunjeno i vrlo uspješnom sportskom karijerom.

Slobodno se može reći da je Asim Ferhatović bio sretan čovjek, kao što je i sve one oko njega okruživala dobrota i sreća. Međutim brojne uspomene kod porodice i starih prijatelja ispunjavaju nas neskrivenim ponosom. Taj osjećaj ni nakon toliko vremena od Asimove smrti nije izbljedio, nego je čak sve intenzivniji, što kao i legenda o jednom plemenitom čovjeku i sjajnom sportašu postaje nezaobilazna stranica u historiji grada Sarajeva.

Asim Ferhatović je umro samo dan nakon što je napunio 54 godine (25. januara 1987. godine). Čovjek koji je živio tako intenzivno, koji se trošio, a najmanje pažnje poklanjao sebi, upravo je sagorio. Prekinuo ga je infarkt i duboka bol u prsima.

Dženaza je označena kao jedna od najvećih u Sarajevu. Ispraćen je na vječni počinak dostojanstveno. Sarajevo, grad i klub oprostili su se od svog velikana, ali poštu Asimu Ferhatoviću odali su i svi ljubitelji sporta, posebno fudbala. Dolazak brojnih gostiju i Asimovih poštovalaca, ne samo iz nekadašnje države, nego i iz inozemstva bio je čin poštovanja i zahvalnosti za sve ono što je kao nogometaš i čovjek Asim činio za života.

Uspomena na Haseta obilježena je na mnoge načine. Hasetovo ime danas nosi stadion Koševo, ulica u Sarajevu, musluk česma na Baščaršiji, omladinska škola fudbala FK Sarajevo, tradicionalni malonogometni i šahovski turniri, a Hasetov lik i djelo će zauvijek ostati utkani i u mnoge pjesme, kao i u poštansku marku izdatu od strane BH Pošte.

(S. J. / vijesti.ba)

RADIO PROGRAM SVAKOG ČETVRTKA 18:00-19:30



ZMAJ od BOSNE

f. 106,3 MHz ili preko interneta na www.bhrijec.com, klik radio

Vaš revizor

spcsredovisningsbyrå

046-294511 0704927444

Nove knjige autora: Ragipa Sijarića



Knjiga "Tri pjesnika i ostali" je posebna i specifična po mnogo čemu, a naročito knjiga koja je nastala u tuđini i namijenjena zavičaju dviju pjesnikinja: Biserke Trtinjak i Marije Kezele koje su rođene u predivnom Zagorju, u okrilju zagrljaja drevnog i najstarijeg grada u Hrvatskoj daleko prije Zagreba.

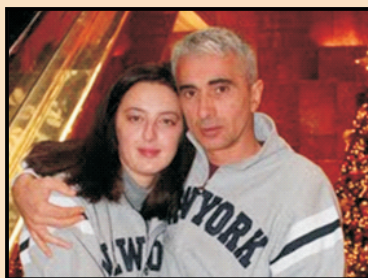
Izdavač ove lijepe zbirke poezije je Institut "Ragip Sijarić" iz Malmea.

Piše: Džeilana Honić - Ferhatbegović

Piše: Senad Honić - HONA

Kratka priča: Djeca

Studirala sam sebe na nekoliko fakulteta, razgovarala sa pametnim ljudima, slušala stare mudrace, čitala, učila... I mislila da sve znam. U jednom obdaništu, nijemo posmatrajući djecu u igri, saznala sam koliko toga u stvari ne znam.



Džeilana i Senad Honić

Kratka priča: Prijedlog

Uvijek nam je želja da živimo u okruženju sa dobrim i pametnim ljudima, a život nam nametne agresivne i budale. I njih ima posvuda. U vašem komšiluku, na poslu, televiziji, i na radiju, samo se tu ne vide. Svaki pokušaj da pobegnute od njih, vodi vas do nekih drugih budala i agresivnosti. A da budemo i mi kao oni. Budale i agresivni. Ubiću svakog ko mi to predloži.

KADA MLADOST IZBLIJEDI**Pet stvari zbog kojih se ljudi najviše kaju pred kraj života**

Kada zdravlje i mladost izblijede, ljudi shvataju šta je istinski vrijedno i obično im sva njihova zarada i ono što imaju ne znače ništa pred kraj života. Evo na čemu možete da poradite dok još ima vremena.

Pet stvari zbog kojih se ljudi najviše kaju pred kraj života:

1. Nikad se nisu trudili da ostvare snove i težnje. Ljudi pred kraj života najviše žale zato što nisu bili dovoljno hrabri da slijede svoje snove, već su se zadovoljili onim što su drugi očekivali od njih. Počnite da radite na svojim ciljevima sada, ne odlažite stvari dok nije prekasno.

2. Previše su radili i nisu imali vremena za porodicu. Pretjerana posvećenost poslu čini da ljudi provode premalo vremena sa onima koje vole. Odredite šta je zaista važno. Prestanite sa nepotrebnim troškovima i stvarima koje se samo gomilaju u vašem životu - to će napraviti mjesta za bolje odnose i bolje životne izbore.

3. Trebali su da provode više vremena sa prijateljima. U posljednjim trenucima, ljudima su bitni samo oni koji su im dragi, i tada se dešava da im nedostaju prijatelji.

4. Trebali su da govore "Volim te" mnogo više. Može biti teško reći nekome da ga volite, posebno ako se plašite odbijanja. Ali nemogućnost da se osjećanja izraze ostavlja nezadovoljenu potrebu u čovjeku, i utiče na buduće veze. Ako se plašite da ćete biti povrijeđeni, zapamtite da je bolje da se zna za vašu ljubav, nego da provedete ostatak života razmišljajući šta je moglo da se desi.

5. Trebali su da govore šta misle umjesto što su prešutjeli. Ako želite zdrav odnos, iskrenost i suprotstavljanje su neophodni. Uobičajena predrasuda o suprotstavljanju je da ono stvara podjelu. U realnosti, ako se radi na pristojan i konstruktivan način, suprotstavljanje produbljuje međusobno poštovanje i razumijevanje. (S. K. /Vijesti.ba)

Sigurno vam manjka vitamin D**(24SI) - Rezultati koje je objavio "Journal of Clinical Sleep Medicine" ukazuju na snažnu povezanost smanjene koncentracije vitamina D u krvi i pospanosti tokom dana**

Podaci prikupljeni od 81 osobe pokazali su kako je pad koncentracije vitamina D u krvi povezan s proporcionalnim povećanjem učestalosti pospanosti tokom dana. Učesnici istraživanja su bili pacijenti klinike koja se bavi tretiranjem problema sa snom.

Naučnici namjeravaju da provedu dodatna istraživanja kako bi utvrdili uzrok uočene veze. Po njihovim riječima, zasad nema jasnih dokaza o postojanju uzročno-posljedične veze između prisutnosti vitamina D i kvaliteta sna noću.

Međutim, još ranije je dokazano da zimi, zbog manjka izloženosti sunčevoj svjetlosti, u organizmu nema dovoljno melanocita, a oni su i te kako odgovorni za bioritam i cikluse spavanja. _____ (S. K. | 24sata.info)



OTKRIJTE KOJIH 10 STVARI su važnije od novca!

Otkriveno je da su sreća i bogatstvo povezane u tom smislu da što je čovjek sretniji lakše zaradi bogatstvo, piše: Inc.com

A količinu sreće u svom životu možete povećati unutar nekoliko minuta, jednostavno tako što ćete više primjenjivati stvari koje vas usrećuju.

Evo deset stvari koje su važnije od novca i tako mogu povećati vašu sreću:

1. Život

Lako je zaboraviti da je jednostavna činjenica svjesnog postojanja – da smo živi – sama po sebi čudo.

2. Zdravlje

Umjesto da razmišljamo o bolesti kao nečem lošem što nam se može dogoditi, počnimo razmišljati o zdravlju kao nečem dobrom što nam se već događa.

3. Svrha

Nema ništa korisnije za dugoročnu sreću, od spoznaje da naše aktivnosti čine svijet boljim mjestom.

4. Prijateljstvo

Iako je jednostavno izgubiti kontakt s njima zbog obveza, gotovo svi imaju prijatelje. Uzmite nekoliko minuta danas kako biste se ponovno povezali s nekim izgubljenim, a dragim ljudima.

5. Obitelj

Ako ste u dobrim odnosima sa svojom obitelji, doživljavate najdublji izvor sreće na planetu.

6. Samopouzdanje

Osjećaj sigurnosti u to da možete računati na sebe kako biste postigli ono što želite dobar je potencijal za sreću.

7. Zajednica

Ako imate podršku veće skupine ljudi, to vas čini više svjesnima da ste dio nečega većeg od sebe.

8. Zahvalnost

Umjesto da se fokusirate na ono što nemate ili što vam nije dostupno, budite zahvalni za divne stvari koje već imate u životu.

9. Smijeh

Nemoguće je smijati se i biti nesretan u isto vrijeme. Redovite doze smijeha više su od lijeka, to jeokus života.

10. Ljubav

To uistinu ne treba posebno objašnjavati.

ŽELITE BITI SIGURNI da samo vi koristite vaš Facebook account? Probajte ovo!



Veliki broj ljudi zainteresiran je za sigurnost svojih računa (accounta) na Facebooku, posebno jer se na njima nalaze i mnogi podaci i fotografije privatne naravi. Zbog toga je izuzetno važno imati kontrolu nad svojim računom

Vežano za ovo pitanje zanimljiva je opsčija Ačcount settings – Sečurity – Login Approvals. Dodatak sigurnosti računa. Pri svakom logovanju sa bilo kojeg drugog mjesta ili browsera, čak i sa pravom lozinkom dobijete broj od 6 cifara kojim ćete potvrditi da se zaista radi o vama, samo ulazite sa drugog računara ili mjesta. Treba samo registrovati mobilni telefon. Dakle aktiviranjem ove opcije praktično je nemoguće hakiranje računa, čak i sa pravom lozinkom.

Jedna od sigurnosnih omogućava da možete pratiti aktivnosti vašeg korisničkog računa te primati obavijesti o “logiranju” u vaš profil putem e-maila. Također, omogućuje vam i odjavljivanje iz profila, ukoliko ste koristili tuđe računalo i zaboravili se odjaviti.

Kako funkcionira?

Uđite u vaš Facebook profil, kliknite na račun (Account) i potom na postavke računa (Account Settings). U postavkama odaberite sigurnost računa (Account Security).

Odaberite ON i spremite postavke te se nakon toga odjavite iz svojeg profila.

Kod sljedećeg ulaska u vaš profil, Facebook će vas tražiti da upišete ime računala koje trenutno koristite.

Upišite ime koje želite i nastavite u vaš profil. Savjetujemo vam da ne odabirete opciju pamćenja računala (Don't ask me again from this computer) zbog zadržavanja nivoa sigurnosti. Prilikom svakog “logiranja”, Facebook će vas tražiti da upišete ime računala s kojeg se prijavljujete, a odmah potom ćete na vaš e-mail dobiti i obavijest o ulasku u profil. Isto će se dogoditi ukoliko netko drugi pokuša pristupiti vašem računaru.

Ukoliko još netko koristi vaš profil ili ste se zaboravili odjaviti, uđite u vaše postavke računa i odaberite sigurnost računa (Account Security). Tu će biti vidljive aktivnosti vašeg profila i računala koja trenutno imaju pristup vašem profilu.

Odaberite kraj aktivnosti (end activity) za računalo koje ne koristite ili neovlašteno koristi vaš profil.

(Doznajemo.com / D.J. / Budimo sigurni)

**BosnaTV**

Prenosi više od 25 TV kanala uživo (live) iz cijele BiH i Sandzaka na kablovski sistem, bez satelitne antene, i to:

BHT1, Federalna, TV Hayat, TV1, OBN, Pink BH, BATV, Alfa, TVSA, RT Mostar, RTCG, HEMA, Alternativa, 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) postojećih naslova najpopularnijih filmova, muzike, humora, dokumentaraca, crtanih filmova i još mnogo toga

KAMARAD - ZUKIC

Informacije i porudžbe za Evropu: **0049 (0) 151 12724689**
više informacija na: **www.infokamarad.com**

30+ TV Kanala iz BiH i Sandžaka

BosnaTV je najkompletniji TV Paket



+ 10 Kanala po Americom Vremenu



Jubilej - 17 godina

1996 - 2013

**Internacionalno udruženje
Göteborg - Sweden**

**Udruženje-Förening
Kultur&Media**

Za 16 godina aktivnosti postigli smo:

List
"Kultur Media"
96 broj
za 9 godina rada

Radio program
"Zmaj od Bosne" emitovano
382 emisija
za 9 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**



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

***Sačuvati prethodne karte**



DANSKA

ŠVEDSKA

Tel: +45 48 25 38 37

Tel: +46 42 18 29 84

Tel: +45 48 25 31 49

Tel: +46 42 13 27 20

Fax: +45 48 28 38 49

Mail: info@toptourist.dk Mail: info@toptourist.dk