



KULTUR&MEDIA

Broj: 84 - Godina VIII 2012 / 01 - Pris: 10 kr - ISSN 1653-2864



POZDRAV IZ DUVNA



DUVNO

8 i 9 str



Butik i Göteborg

MicroStore AB / PC-Akuten
Hisingsgatan 28
417 03 Göteborg

Tel. 031-655 707

Måndag - Fredag 11.00 - 18.00

Lördag 11.00 - 15.00

Söndag Stängt

Välkommen in med
din dator på
felsökning och
kostnadsförslag



Vanliga problem vi hjälper kunder med:

- Windows problem
känns segt att använda / tar lång tid på sig att starta /
internet försvinner / program fungerar inte korrekt.
 - Startupp problem
startar bara ibland / läser sig / startar om helatiden /
startar inte alls / får ingen bild / hittar inte windows.
 - Driftproblem
Läser sig / startar om / stänger av sig / låter konstigt /
blåskärmar / buggar i grafiken / inget ljud.
 - Lagringsproblem
Filer har försvunnit eller går inte ladda /
hårddisken låter konstigt eller hittas inte /
Dvd/cd brännaren fungerar inte eller låter konstigt.
 - Övriga problem
Tillbehör läser datorn, inte fungerar korrekt eller inte går att installera.
- + massa andra underliga fel. Inga jobb är för små eller stora.



ROMAN PO KOJEM JE SNIMLJENA NAJGLEDANIJA TURSKA TV-SERIJA

JEDINSTVENA PRILIKA!



cijena 10 €

*Pročitajte knjigu i saznajte
i vi zašto je ovo najbolja i
najgledanija telenovela*



KAM & RAD - ZUKIĆ



NARUDŽBENICA

IME I PREZIME NARUČIOCA

ADRESA

TELEFON, FAX, E-MAIL

Ovim putem vršim narudžbu primjeraka knjige "Kad opada lišće" po cijeni od 10 € + poštarina i prihvatam da avansno izvršim uplatu na račun izdavača ili platim gotovinski pri prijemu narudžbe

POTPIS NARUČIOCA

Narudžbe iz Evrope na adresu: Ševket Zukić, Annastrasse 15 a, 64521 Gross Gerau, Deutschland
ili na fax: 0049 (0) 6152 177980 ili na e-mail: Infokamarad@aol.com

Transakcijski račun: 173-100-10000051-79 kod COMMERCEBANK dd Sarajevo; 199-049-00057565-12 kod ABS banka dd Sarajevo
Narudžbe iz Bosne i Hercegovine: Ul. 8. mart br. 56, 71000 Sarajevo. Telefon: 033 574 700, Fax: 033 574 701, E-mail: info@connectum.ba

NOVOGODIŠNJE AKTIVNOSTI U PODZEMNOM LABIRINTU RAVNE



Po običaju, u Fondaciji se ne miruje ni tokom snježnih dana uoči novogodišnjih praznika. U podzemnom labirintu Ravne neprekidno se odvijaju aktivnosti na zamjeni dotrajalih drvenih podgrada i čišćenju tunelskih prolaza i prostorija od odronjenog konglomerata.

Prilaz tunelskom kompleksu se takođe čisti da bi znatizeljnici mogli posjetiti ovu prahistorijsku atrakciju.

PROGRAM ISTRAŽIVANJA NA BOSANSKIM PIRAMIDAMA U 2012.

Upravni odbor Fondacije "Arheološki park: Bosanska piramida Sunca" je usvojio Program istraživanja Bosanske doline piramida u 2012.

Glavne interdisciplinarnе naučne aktivnosti će obuhvatiti slijedeće:

1. Stvaranje i održavanje uslova za siguran boravak istraživača, radnika, volontera, posjetilaca, turista i medija na arheološkim lokacijama piramida tumulusa i Podzemnog labirinta Ravne.
2. Kontinuirano čišćenje postojećih podzemnih tunela koji vode u pravcu Bosanske piramide Sunca (jug-jugoistok).
3. Arheološko iskopavanje strukture u Podzemnom labirintu Ravne, snimljene georadarskim uređajima na udaljenosti od 90 metara od ulaza.
4. Iskopavanje na sjevernoj strani Bosanske piramide Sunca koje može dovesti do ulaza u postojeće podzemne tunele Piramide.
5. Nove analize uzoraka sa betonskih blokova Bosanske piramide Sunca, keramičkih blokova i vode iz Podzemnog labirinta Ravne i kamenih kugli iz Zavidovića, u eminentnim naučnim institucijama iz SAD i Rusije.

Mjerenja energetskih fenomena na bosanskim piramidama, tumulusu u Vratnici i Podzemnom labirintu Ravne timova stručnjaka iz Italije, Hrvatske, SAD i drugih zemalja.



MEĐUNARODNA RADNA AKCIJA VOLONTERA "MRAV BOSANSKE PIRAMIDE 2012"

Međunarodna radna akcija volontera „MRAV Bosanske piramide 2012” odvijace se od 3. juni do 9. septembar 2012. godine...

Šerif Konjević pomogao Sarajki:

Emini Vilić vraćen vid!



Vilić: Voli Šerifove pjesme



Konjević: Pozvao ljekare

Nakon emisije "Ispuni mi želju" i brze intervencije operirana

Autor: A. Nu.

Tridesetdvo godišnjoj **Emini Vilić** iz Sarajeva, zahvaljujući humanosti estradnog umjetnika **Šerifa Konjevića**, bit će ostvarena najveća životnja želja, da progleda.

Eminina tetka **Amra Ibrišimović** početkom mjeseca, naime, poslala je u emisiju Hayat TV-a "**Ispuni mi želju**" pismo o Emininoj bolesti i teškoj situaciji u kojoj se ona nalazi. Istakla je da se Vilić, nakon što je završila specijalnu školu, bavila glumom, plesom, svirala saz i pjevala te da je zbog oslabljenog vida njen san prekinut.

- Emina se bavila raznim aktivnostima u Udruženju "**Oaza**". Prije četiri godine vid joj je skroz oslabio. Njen život sveo se samo na boravak u kući - kaže se u pismu koje je poslala Ibrišimović.

Eminina teška sudbina utjecala je na pjevača Konjevića.

- U pismu je tetka navela da sam Eminin omiljeni pjevač. Pozvali su me u emisiju kako bih Emini obradovao. Kada sam vidio u kakvom je stanju, odlučio sam joj pomoći. Pozvao sam doktore s klinike "**Sveti Vid**" i objasnio Emininu situaciju. Doktor mi je rekao da za nju mogu naći rožnjaču - priča nam Konjević.

Emina je uspješno operirana, a uskoro će nastaviti s aktivnostima, jer će joj vid biti vraćen.

- Doktori su iz Amerike brzo našli rožnjaču. Zvali su me i rekli da je dobro i da će je operisati. Drago mi je što sam mogao pomoći. Te noći preuzeo sam brigu o Emini i dok sam živ, brinut ću se o njoj - ističe Konjević.

NA AHIRET PRESELIO AKADEMIK NIJAZ DURAKOVIĆ



U Sarajevu je iznenada umro ugledni profesor i političar **Nijaz Duraković**. Ovu vijest je potvrdio njegov dugogodišnji prijatelj i saradnik, predsjednik SDU BiH Nermin Pećanac.

Prve nezvanične informacije kažu da je profesor Duraković umro uslijed infarkta.

Nijaz Duraković je rođen u Stocu 1949. godine. Osnovno i gimnazijsko obrazovanje stekao je u Stocu. Studij sociologije završio je 1971., magistrirao je 1975., a doktorirao 1979. godine. Objavio je 16 knjiga i više od 200 studija i istraživačkih radova.

Bio je predsjednik Saveza komunista BiH, predsjednik SDP-a BiH, član ratnog Predsjedništva Republike BiH te član Predsjedništva SDU BiH. Duraković je bio redovni profesor na Fakultetu političkih nauka na predmetima "Uporedni politički sistemi" i "Međunarodni odnosi".

"Dana, **29. januara 2012.** godine, iznenadnom smrću odlazi naš prijatelj, Bosanac u srcu i duši, veliki stručnjak i patriota. Svi mi smo izgubili puno njegovim preranim odlaskom i iza njega će ostati praznina koju će biti vrlo teško popuniti. U ovom teškom trenutku suosjećamo sa porodicom. Profesore Durakoviću, hvala Vam za sve što ste činili za ovu zemlju, u ime generacija koje dolaze", navodi se u saopštenju.



Koliko kompjuter zaista utiče na vaše oči?!

Zamućen vid, tup bol u glavi, osjećaj umora i nedostatak kiseonika u mozgu samo su neki od simptoma vešesatnog gledanja u različite ekrane.

Ako provedete više od tri sata svakog dana ispred monitora izloženi ste stanju koje doktori nazivaju "sindromom kompjuterskog vida". Ovaj sindrom izaziva umor, ponekad glavobolje i poremećaje vida kao što su dvostruka slika i povremeno zamućenje vida.

Dugotrajno gledanje u monitor kompjuter toliko napregne sočivo oka da ono počne jače da lomi zrake svjetla i pretvara osobu u kratkovidu, sa minus dioptrijom. Istovremeno, površina oka se isušuje.

Oni koji su već kratkovidni osjetit će potrebu da se dodatno napregnu da bi vidjeli, a oni stariji od 40 godina, koji na monitor gledaju kroz naočale sa dioptrijom u plusu takođe lošije vide monitor sa uobičajene udaljenosti i imaju osjećaj da im je dioptrija odjednom "prejake". Sreća da nije trajano već prestaje čim se oči opuste.

Sve je u prevenciji, poručuju oftalmolozi. Postoje mali savjeti koji će vam pomoći da sačuvate oči, popravite vid i trajno umanjite dioptriju.

Počnite sa ispiranjem očiju hladnom vodom, pet puta u više navrata dnevno. Pri čemu oči treba držati otvorene.

Ovo će donijeti osveženje, smanjiti spazam očnih mišića, poboljšati protok krvi, pospješiti regeneraciju oka i oćnog živca.

Korisne su i vježbe za oči, posebno kod kratkovidnosti. Jedna od efikasnijih je zadržavanje pogleda na tački udaljenoj 30 centimetara, a potom pogled prema predmetu koji je na 100-200 metara od vas. Tu vježbu ponavljajte više puta, a vremenom pokušajte da je radite što brže. U većini slučajeva ova vježba može da zaustavi pogoršanje vida, pa čak i da dovede do poboljšanja, navodi Blic.

Redovna upotreba sokova od voća i povrća i zelenog čaja, veoma je značajna i kod problema sa vidom. Takođe, značajno je i korišćenje algi, pivskog kvasca, CiE vitamina, lanenog ulja i sjemenki lana.

Ukoliko već imate dioptriju, morate redovno da koristite naočale ili sočiva.

Da bi se smanjilo opterećenje očiju, primijenite i preporuke stručnjaka:

- Televizor ili kompjuter držite pod određenim uglom, čime se znatno umanjuje štetan uticaj zraćenja i opterećenje očiju.

- Izbjegavajte gledanje televizora i rad na kompjuteru u zamračenoj prostoriji, jer dodatno osvjetljenje može da smanji opterećenje očiju i do šest puta.

- Redovna fizička aktivnost, posebno u prirodi, takođe je veoma značajna. U prirodi, kada pogled luta po udaljenim predelima, oči se odmaraju, mišići opuštaju, a protok krvi se poboljšava.

- Nosite posebne naočale za rad za kompjuterom ukoliko ste dalekovidni ili kratkovidni. ----- **24sata.info**

Ko rano rani — zdraviji je



Na sreću i zdravlje negativno utiče kasno leganje i kasno buđenje. Istraživanja pokazuju da su ranoranioci vitkiji, srećniji i zdraviji od onih koji ustaju kasnije.

Istraživanje sprovedeno na 1100 Britanaca pokazalo je da njih oko 13 odsto ustaje prije sedam ujutro i da nemaju nikakvih problema sa snom. Oko šest odsto ih je odgovorilo da radnim danima ustaju nešto prije devet ujutro, dok vikendom spavaju duže. Preostalih 81 odsto je bilo negdje između.

Analiza je pokazala da kod ranoranilaca ima najmanje znakova depresije i anksioznosti. Veća je vjerovatnoća da će doručkovati. To je, tvrde naučnici, itekako bitno za našu sreću i zdravlje. S druge strane, oni koji kasno idu na spavanje imaju gori san. Logično je, dodaju britanski naučnici, da oni koji se ranije bude, ranije idu i na spavanje.

Ako vaš zahtjevni posao ili komplicirani privatni život uzrokuju kronični stres, simptomi mogu biti suptilni. Ako osjetite glavobolje i grčeve ili sanjate čudne snove, a desni vam krvare, svakako uzmite svaki dan vremena samo za sebe, pođite u šetnju ili jednostavno isključite mobitel, savjetuje dr. **Stevan E. Hobfoll** s Medicinskog centra Sveučilišta Rush.

1. Česte glavobolje vikendom

Nagli pad stresa odnosno razdoblje bez stresa može uzrokovati bolne migrene. Ako se držite rasporeda spavanja i jedenja sličnog onom tijekom tjedna, migrene bi se trebale prorijediti, tvrdi dr. **Todd Schwedt** s Centra za glavobolju Sveučilišta Washington.

2. Napadaji grčeva

Žene koje su pod stresom imaju dva puta veću vjerojatnost od bolnih menstruacija popraćenih grčevima, nego one koje žive opuštenijim životom, otkriva studija Sveučilišta Harvard. Stres uzrokuje neravnotežu hormona. Grčeve i stres može ublažiti vježbanje smanjenjem aktivnosti simpatičkog živčanog sustava.

3. Bolna usta i čeljust

Bol u čeljusti može izazvati škripanje zubima tijekom sna, koje pak stres još i pogoršava. Potražite kod svog zubara gumenu zaštitu za zube, koju koristi više od 70 posto ljudi, savjetuje stomatolog **Matthew Messina**.

4. Čudni snovi

Snovi obično tijekom dobrog sna postaju sve pozitivniji, pa se budite odmorni i dobro raspoloženi, ističe psihologinja **Rosalind Cartwright** sa Sveučilišta Rush. No dok ste pod stresom, češće se budite i prekidate taj proces zbog čega se loše slike ponavljaju tijekom cijele noći. Dobre navike, kao spavanje sedam do osam sati svaku noć i izbjegavanje kofeina i alkohola prije spavanja, smanjuje vjerojatnost od loših snova.

5. Krvarenje desni

Ljudi koji su pod stresom imaju veći rizik od parodontalnih bolesti, potvrđuje brazilsko istraživanje. Kronično povišene razine hormona stresa kortizola slabe imunološki sustav zbog čega bakterije lakše napadaju desni. Ako radite dugo i usput večerate držite kraj sebe četkicu za zube. Osim toga, štitite zube vježbanjem koje smanjuje razinu stresa, napominje stomatolog **Preston Miller**.

6. Akne

Stres povećava upalne procese, a samim time i pojavu akni u odrasloj dobi, ističe dermatolog **Gil Yosipovitch** sa Sveučilišta Wake Forest. Koristite losion za njegu kože koji sadrži salicilnu kiselinu ili benzol peroksid. Ako koža ne reagira dobro ni nakon nekoliko tjedana, svakako posjetite liječnika.

Tihi simptomi stresa:

'Svrbež i čudni snovi njegova' zasluga

Stres oslabljuje imunitet zbog čega smo podložniji raznim bolestima poput krvarenja desni, dermatitisu i ekcemima, pojačanim menstrualnim grčevima i škripanju zuba



7. Želja za slatkim

Nemojte odmah za svoju nekontroliranu želju za slatkim kriviti PMS, i stres uzrokuje isto ponašanje, potvrđuje istraživanje Sveučilišta Pennsylvania koje je provedeno na ženama koje još nisu ušle u menopauzu i onima koje su je već prošle.

8. Svrbež

Ljudi s kroničnim svrbežom ili pruritusom s dva puta češće pod stresom od onih koji nemaju tu bolest, otkriva japanska studija provedena na 2000 ljudi. Stres i anksioznost uzrokuju pojavu određenih bolesti poput dermatitisa, ekcema i psorijaze. Stres aktivira živčana vlakna koja uzrokuju svrbež, tvrdi **Yosipovitch**.

9. Pojačane alergije

Kod ljudi koji pate od alergija testa koji izaziva stres pojačava alergijske reakcije, otkriva studija Sveučilišta Ohio. Hormoni stresa stimuliraju proizvodnju Ige-a, proteina u krvi koji uzrokuje alergijske reakcije, tvrdi voditeljica studije **Janice Kiecolt-Glaser**.

10. Bol u trbuhu

Stres izaziva bol u trbuhu i leđima, glavobolju i nesanicu. Ljudi koji su pod stresom imaju tri puta veću vjerojatnost od bolova u trbuhu nego njihove kolege koji nisu pod tolikim stresom, potvrđuje istraživanje na 1953 ljudi. Crijeva i mozak su povezani, pa tako dok mozak reagira na stres isto učine i crijeva. Vježbanje i meditacija pomažu u borbi sa stresom i bolovima u trbuhu. Međutim, ako bol ne prestaje posjetite doktora da slučajno ne bi bile alergije, sindrom iritabilnog crijeva, čir ili netolerancija laktoze. _____ Piše: **Monika Horvat**

PREMINUO KIRO GLIGOROV



K i r o G l i g o r o v rođen je 3. maja 1917. godine u Štipu.

Osnovnu školu i gimnaziju završio je u

Skoplju, a Pravni fakultet u Beogradu.

Bio je učesnik Narodno-oslobodilačkog rata od 1941. godine. Gligorov je bio vijećnik II zasjedanja Antifašističkog vijeća narodnog oslobođenja Jugoslavije (AVNOJ), sekretar inicijativnog odbora za sazivanje I zasjedanja ASNOM i član Prezidijuma privremene Narodne skupštine Jugoslavije.

U Jugoslaviji je obavljao niz dužnosti: pomoćnik generalnog sekretara vlade FNRJ, pomoćnik ministra za finansije vlade FNRJ, zamjenik direktora Saveznog zavoda za društveno planiranje, savezni sekretar za općeprivredne poslove, savezni sekretar za finansije, potpredsjednik SIV-a, član Predsjedništva SFRJ i član CK SKJ.

Više puta je biran za poslanika Savezne skupštine, a od 1974. godine za predsjednika Skupštine SFRJ sa mandatom od četiri godine.

Bio je profesor Ekonomskog fakulteta u Beogradu.

Za predsjednika SR Makedonije izabran je 27. januara 1991, a poslije raspada Jugoslavije biran je za predsjednika Republike Makedonije u dva mandata. Tu funkciju je napustio 19. novembra 1999. godine.

Na Gligorova je 3. oktobra 1995. izvršen atentat u centru Skoplja kada je teško ranjen i ostao bez jednog oka.

Objavio je veći broj naučnih i stručnih radova iz oblasti ekonomije.

Bio je član Saveza komunista, a potom Socijaldemokratske partije Makedonije (SDSM).

I na funkciji, ali i kasnije, Gligorov je bio političar sa najvišim renomeom u Makedoniji.

Imao je suprugu Nadu, sina Vladimira i kćerke Donku i Ljiljanu.

Kiro Gligorov sahranjen na gradskom groblju Butov u Skoplju. Njegova posljednja želja bila je da bude sahranjen samo u krugu porodice.

Pogledajte kako je Kiro Gligorov za Slobodnu Evropu govorio o raspadu SFRJ.

U Sarajevu preminuo Dragutin Braco Kosovac:

Otišao je veliki drug



Istaknuti antifašista, privrednik, političar, nosilac Partizanske spomenice 1941-1945. i Ordena narodnog oslobođenja

"Bio je pravi drug, antifašista. Ostao je dosljedan sebi i svome." Ovim je riječima Dragutina Bracu Kosovca opisao Vlado Malinović zatečen viješću o njegovoj smrti.

Istaknuti privrednik, politički funkcioner i antifašista Braco Kosovac preminuo je u nedjelju navečer u Sarajevu, u 88. godini. Kosovac je rođen 10. januara 1924. u Sarajevu.

Nasljednik Emerika Bluma

Kosovac je ostavio dubok trag u različitim društvenim sferama. Bio je istaknuti antifašista i borac za pravdu, nosilac Partizanske spomenice 1941-1945. i Ordena narodnog oslobođenja, za najveći doprinos u Narodno-oslobodilačkoj borbi.

Djelo Brace Kosovca posebno pamte u kompaniji Energoinvest, u kojoj je na mjestu direktora naslijedio njezinog utemeljitelja **Emerika Bluma**.

- Braco se, kao iskusan političar, na ovoj funkciji pokazao i kao veoma uspješan biznismen, poslovan čovjek. Budući da sam u to vrijeme bio direktor jednog od OOUR-a, imao sam i čast i priliku da sa njim komuniciram i zaista je ostavljao dojam sposobnog, racionalnog i efikasnog biznismena. Po mom mišljenju, u vremenu kada je on bio generalni direktor, Energoinvest se u tom periodu najviše razvio u informativnim tehnologijama, jer je u to vrijeme došlo do formiranja mnogo OOUR-a za informatiku, kompjuterizaciju i kompjutere. Mislim da je iza jednog uspješnog čovjeka (Blum, op. a.) došao još jedan uspješan čovjek (Kosovac, op. a.) koji je nastavio taj razvoj, i kao biznismen i kao političar. Ovo je ogroman gubitak. Iako je dugo vremena bio teško bolestan, Kosovac je ostavio veliki pečat i kroz poslovnu i kroz političku funkciju. Kosovac je u Bosni i Hercegovini zaslužan za razvoj i Energoinvesta i svih ostalih grana i oblasti kojih se doticao i u kojima je radio, rekao je **Mihad Hajro**, jedan od rukovodilaca Energoinvesta.



DUVNO

Tomislavgrad (prijašnji naziv **Duvno** koristi se i danas u govornom jeziku) je grad i središte istoimene općine u jugozapadnom dijelu **Bosne i Hercegovine**, te jedna od općina **Livanjskog kantona**. Naseljavaju ga uglavnom **Hrvati** i dijelom **Bošnjaci**. Etnička situacija prije i poslije nedavnog rata se nije znatnije promijenila. Jedina promjena je iseljavanje oko 600 **Srba**. Između Bošnjaka i Hrvata nije bilo većih incidenata u općini. Zbog teške političke i ekonomske situacije u prošlosti (za vrijeme prve i druge **Jugoslavije**) mnogi stanovnici su bili prisupravatelja župe Duvno), za turske vladavine Županj-potok, u vrijeme **Austro-Ugarske** - Županjac, 1925. kralj Aleksandar Karađorđević povodom hiljadite godišnjice krunidbe **kralja Tomislava** po prvi put daje ime **Tomislavgrad**; od 1941. do devedesetih Duvno, da bi mu na kraju bilo vraćeno ime **Tomislavgrad**. Dan Tomislav grada je 8. juli.

Duvanjski kraj je druga od više stepenica kojima se visoko planinsko područje jugozapadne **Bosne i Hercegovine** spušta ka **Jadranu**. Geološki, po sastavu tla, ovo izrazito područje je veoma velikog dinarskog krševitog prostora što se pruža od **Trsta do Albanije**. Po svom smještaju i sastavu tla kao i po tjelesnim, duhovnim i duševnim svojstvima svog stanovništva više je dio **Dalmacije** ili **Hercegovine** nego Bosne, ili još bolje: tromeđa je što ih dijeli i povezuje. Nije ni čudo da mu i stanovništvo potiče iz sva tri područja.

Nekada je duvanjski kraj bio jedan od glavnih opskrbljivača dalmatinsko-hercegovačkih krajeva stočnim proizvodima pa je vrijedila uzrečica: "*Duvno zlatno guvno*". To je bilo bogatstvo Duvnjaka još od ilirskog vremena. Danas većina Duvnjaka živi od rada po zapadnim zemljama. Industrijski pogoni i drugi izvori zarade tek se stvaraju i otvaraju. Dugo će se još morati čekati da ovaj snažni i marljivi čovjek zaradi svoj **kruh** na svom pragu. Po posljednjem službenom popisu stanovništva iz 1991. godine, općina Tomislavgrad imala je 30.009 stanovnika, raspoređenih u 59 naselja. Poslije potpisivanja Daytonskog sporazuma općina Tomislavgrad je u cjelini ušla je u sastav **Federacije Bosne i Hercegovine**.

Historija - Predhistorijsko doba - Na **Duvanjskom polju** kontinuirano se živi od najstarijih vremena do danas. Najstariji stanovnici su bili **Dalmati**, pripadnici ilirskog plemena. Centar ilirskog plemena bio je grad **Daelminium**, koji se nalazio na planini **Libu**, između sela **Kongore** i **Borčana**. Nakon dugotrajnog i čvrstog otpora **Delmate** su pokorili **Rimljani** početkom 1. vijek n.e. **Rimsko doba** - Pokoravanjem **Delmata** početkom 1. vijeka ovim prostorima zavladao su **Rimljani**. Oni su sagradili novi grad. Rimski **Daelminium**, važna raskrsnica puteva, nalazio se na mjestu današnje bazilike posvećene sv. Nikoli Taveliću, prvom hrvatskom svecu. Vladavina **Rimljana** održala se sve do dolaska **Slavena**.

Dolazak Slavena - Početkom 7. vijek **Duvanjsko polje** naselila su slavenska plemena. Rimski **Daelminium** postao je centar velike župe, zbog čega su stanovnici ovog kraja taj drevni grad prozvali **Županjac**.

Duvanjsko polje bilo je u ranom srednjem vijeku mjesto mnogih događaja značajnih za opću historiju hrvatskog naroda. Najznačajniji događaji iz ovog vremena su **Prvi hrvatski sabor** 753. godine. Prvi vladarski dvor na području današnje Bosne i Hercegovine napravljen je na planini **Libu** kada su **Hrvati** naselili **Duvno**. U tom je dvoru **Budimir** godine 753. sačekao izaslanike **pape Stjepana II** i **bizantskog cara Konstantina V Kopronima**, gdje su i obavljene pripreme za veliki državni i crkveni sabor. Na tom saboru je država podijeljena na tri velike oblasti. Uređen je način uprave, porezi i sudstvo. Na saboru je potpisan zapisnik na latinskom jeziku s prijevodom na narodni slavenski jezik. Kako nije bilo odgovarajućeg izraza izdanom su djelu dali grčko ime "*Methodos*", tj. knjiga za sistemsku upravu državom. **Methodos** je jedno od prvih pisanih djela kod nas, odnosno uopće na jednom od slavenskih jezika.

Krunidbeni sabor kralja **Tomislava** održan je godine 925. na tom istom prostoru. S velikom vojskom Tomislav se u duhu ratnih balkanskih naroda borio protiv **Mađara** i **Bugara**. Nakon pobjeda ujedinio je zemlje i gradove ovog dijela Evrope, uključujući **Split**, **Trogir**, **Zadar**, **Osor**, **Rab** i **Krk**. U jednu državu. Trajni znak moći bila je kraljevska kruna koju je, uz plašt, mač i štit, **Tomislavu** poslao rimski **papa Ivan X.** (914.-928.).

U posjedu hrvatskih kraljeva **Duvanjsko polje** sa gradom **Županjcem** bilo je do druge polovine 13. vijeka, kada je pripalo hrvatskoj plemićkoj porodici **Šubić**, a 1325. godine bosanskom velikašu . U vlasništvu **Kotromanića** ostalo je sve do dolaska **Osmanlija**. Zadnja bosanska kraljica **Katarina** prepustila je 1477. godine **Bosnu i Hercegovinu**, pa prema tome i duvanjsku župu, **Svetoj Stolici** u baštinu.

Osmansko doba - Osmanlije ulaze u Bosnu prvi put krajem 14. vijeka, no ne s ciljem da je zauzmu, kako to misli britanski historičar **Noel Malcolm**. Bosna je, iako teško dostupna zemlja, bila vrlo atraktivan i bogat plijen, što su istovremeno smatrali i Ugari. Osmanska vlast će se u Duvnu i Bosni ustaliti tek krajem 15. vijeka, službeno nakon pada Bosne 1463. godine i trajati će sve do dolaska **Austrijanaca** 1878. godine. O šarolikosti i ljepoti ovih krajeva svjedoči i glasoviti putopisac **Evlija Čelebija** za svojih putovanja **Balkanskim poluotokom**.

Katolički dio stanovništva, uglavnom naseljen u selima, iseljava se sve do 18. vijeka, a ovaj proces bio je uzrokovan ne uglavnom lošim ekonomskim prilikama na veoma neplodnom, tvrdom i vjetrovitom **Duvanjskom polju**, koje je sve do gradnje **Bušskog jezera** najveći dio godine bilo neobrađivo. Značajnu ulogu u očuvanju identiteta katolika u **Duvanjskom polju** imaju i bosanski **franjevci**. Uz franjevece u Duvnu misioniraju dijelom i **glagoljaši**, no zbog neprikosnovene omiljenosti franjevac kod katolika i drugih stanovnika, njihova djelatnost ostaje nezapažena.

Austro-ugarsko doba - Nakon **Berlinskog kongresa** evropskih sila 1878. godine dolazi do okupacije Bosne i Hercegovine, čime Duvno postaje dijelom **Austro-Ugarske Monarhije**, u kojoj ostaje do 1918. godine.

TOMISLAV GRAD

Panorama Duvanjskog polja - Duvanjsko polje, tipična visoravan, nastala je u davna geološka vremena tektonskim spuštanjem tla, jezerskim taloženjem - tu su nastale i velike naslage uglja na prostoru Kongore, Eminova Sela, Vučipolja - te nanosima stalnih ili povremenih vodotoka. Nalazi se na 860-900 m nad razinom mora. Niže je od Kupreškog polja (1100-1200 m), a više od Livanjskog polja (709-808 m). Dugo je 20 km (Mesihovina - Mokronoge), široko 12 km (Brišnik - Mandino Selo). Površina mu je 125 km².

Planine - Sa svih strana Duvanjsko polje je okruženo planinama: sa sjeveroistoka i istoka omeđuju ga Ljubuša, Vran i Smiljevača, odnosno Lib; s juga ga zatvara planina Gvozd; uz jugozapadni i zapadni rub polja pruža se Miden a mnogo niža Grabovica, koja na Privali dodiruje ogranke Tušnice; sa sjevera i sjeverozapada dižu se Tušnica i Jelovača. Sve ove planine su sasvim gole; učinila su to vijekovi nekontrolirane sječe, pustošenja i paljevine duvanjskih šuma. Jedino je Vran pod visokom šumom, a Gvozd i Grabovica djelomično pod niskom. Nisu te planine bez šuma jer je davni i nedavni Duvnjak tobožnji neprijatelj šume, nego zato jer nije mogao ložiti svoje prste da se zaštiti od dugih i oštrih zima.

Vodotoci - Iako na Duvanjski kraj pada mnogo kiše i snijega, kad je najviše treba, vode nema: u ljetnim mjesecima. Budući da je tlo veoma propusno - šuplji krš - sva ta silna voda izgubi se brzo u podzemlje, te ovaj kraj pored obilja oborina pati od ljetnih suša i nestašice vode u nekim naseljima. Jedina rijeka Šujica je ponornica, dolazi kroz podzemlje iz Kupresa, izvire u Šujici, ponire u Kovačima (Ponor), ponovno kod Ričina izvire u Prisoju, i danas puni jezero Buško blato. Njen mali prtok Drina teče samo kišni dio godine, a tvore je Miljacka i Studena - obje izvire ispod planine Gvozda.

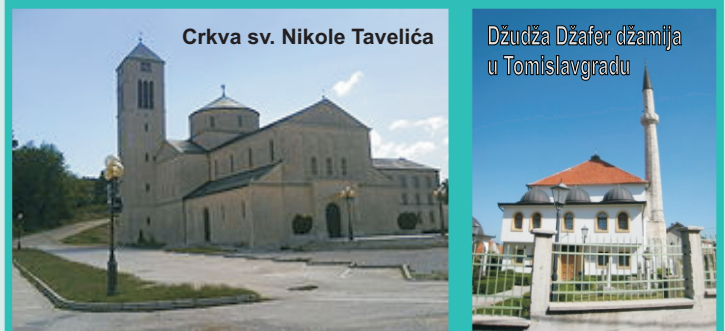
Ostrožac je potok koji nikada još nije presušio i glavni je izvor za opskrbu vodom Tomislavgrada i okolnih sela. Izvire ispod Vučipolja, a ulijeva se u Šujicu kod Kovača.

Jezera - Dvije trećine Buškog jezera nalazi se na području općine Tomislavgrad. Ovo jezero površine 57.7 km² najveće je umjetno jezero u Evropi i služi kao akumulacija za hidroelektranu Orlovac. Bogato je ribom i pogodno za sport na vodi, kupanje i sl. Na području općine Tomislavgrad je i manje glečersko jezero Blidinje površine 4 km². Ovo jezero smješteno je između Vrana i Čvrsnice.

Klima - Klima je veoma oštra, s vrlo jakim vjetrovima (bura i jugo), voda i tlo ne baš osobito darežljivi određuju i uvjetuju privrednu snagu Duvna i zanimanje njegovih stanovnika. Iako se rubom polja naokolo steru oranice, na kojima uspijevaju sve vrste žitarica, krompir, kupus i druge vrste povrća. Duvno je pašnjak, kako mu kaže i njegovo ilirsko ime. Planine - pašnjaci, gotovo polovina polja - livade, omogućivale su u dalekoj i ne tako dalekoj prošlosti prehranu i uzgajanje velikog broja sitne i krupne stoke.



POZDRAV IZ DUVNA



Crkva sv. Nikole Tavelića

Džudža Džafer džamija u Tomislavgradu

Poznate ličnosti iz Duvna:

Dževad Karahasan, književnik, dramatičar, esejist, romanopisac

Virgilije Nevjestić, grafičar, slikar, pjesnik



Esad Bajtal: Sevdalinka će ostati i biti

Uz ime profesora Esada Bajtala, obično se odmah vežu kritičko promišljanje aktualne bh. situacije te angažman na zaštitu ljudskih, životinjskih i drugih prava i pitanja građanskog aktivizma i građanske hrabrosti. Ovaj put, Bajtal se okrenuo radu na malo opuštenijoj temi te će uskoro, u izdanju izdavačke kuće Rabic, izaći njegova obimna monografija Sevdalinka - alhemija duše, profesora Esada Bajtala. Tim povodom, autor je za agenciju Fena govorio o fenomenu sevdalinke.

Bavite se fenomenom sevdalinke što je vidljivo već i u naslovu vašeg djela...

Esad Bajtal: Očekujem izlazak monografije do kraja januara, a njenu sarajevsku promociju već u februaru. Monografija se bavi fenomenom specifične tradicionalne bh. melopoetske forme, nastale islamizacijom Bosne i širih prostora u vrijeme osmanskih osvajanja. Kao kombinacija istočnjačke strasti i slavenskog senzibiliteta, nastao je melanholični muzičko-poetski izraz sevdalinke. Najveći broj tih unikatnih pjesama nastao je na tlu BiH, a najljepše među njima, kako tridesetih godina prošlog stoljeća tvrdi dr **Jovan Kršić**, nastale su baš u Sarajevu.

Najjednostavnije govoreći, ljubav je oduvijek bila samozatajna, mistična, odnosno alhemijski tajnovita. Otuda i sam naslov knjige, pokušava da sugerise ideju o sevdalinci kao magiji i ljubavnom umijeću u okviru koga nam se, ona sama, pokazuje kao svojevrsni "kamen mudrosti". Dakle, onaj uz čiju pomoć zaljubljeni pokušavaju namamiti i osvojiti izabranika svoga srca i tome zahvaljujući, izbaviti se iz derta i ljubavne nevolje, zadobivši tako najveće ovozemaljsko bogatstvo u okviru ljudskog poretka stvari. To bogatstvo, kao jedino istinski duševno i univerzalno-životno bogatstvo, je upravo ljubav. Sevdalinka pjeva o njoj. I ne samo njoj.

Koliko je vrijeme u kojem živimo pogodno za razumijevanje onog specifičnog tkanja koje sevdalinka u sebi nosi?

Bajtal: Nova kultura i način življenja donijeli su i nove ljubavne obrasce i forme izražavanja osjećanja. Teško je porediti današnje pragmatsko i ondašnje romantičarsko doba. I naše danas ima svoje ljubavne nevolje, snove i nade, samo što je jezik njihova iskazivanja poprimio neke sasvim druge, direktne i manje suptilne forme. Dakle, izostaje ona prefinjenost indirektnog iskaza sevdalinke i metaforička dosjetljivost približavanja Onoj ili Onome do koga nam je stalo. Sve je danas isprofanisano logikom tržišta i kapitala, tako da dominantna životna formula "vrijeme je novac", nažalost, nije zaobišla ni sferu polja ljubavnog tkanja.

nažalost, nije zaobišla ni sferu polja ljubavnog tkanja. Moda neumjerenog razgoličavanja, foto i filmska pornografija elektronskih medija, te skarednost i opscenost profitabilnog hot-lajna, učinili su dostupnim i sfere najdublje intime o kojima se nekad (ali bez današnje prizemnosti) samo maštalo i peklo na žeravici tajnih ljubavnih nesunica. To je, s druge strane, kao primitivno-sirovi kontra-analogni (prefinjenosti i plemenitosti jezika sevdalinke), iznjedrilo turbo-folk sa svim njegovim besmislicama i neurotično formulisanim zahtjevima trenutnog zadovoljenja seksualnog poriva, koji ne trpi odlaganje, niti poznaje fenomen distance, ni sporohodnost dugogodišnje uzavrelih ašikluka onog vremena. Dakle, današnje i ondašnje ljubavno vrijeme se ne razumiju. Naravno, i jedno i drugo govore o istom, ali ne govore istim jezikom.

Sevdalinka kao ljubavna, socijalna, ženska, muška...?

Bajtal: Da, sevdalinka je sve to u isto vrijeme: Samo što se u najširoj javnosti, naravno površno i pojednostavljeno, razumije i shvata kao samo ljubavna i, usto, samo ženska pjesma. A to životno-činjenički nije tačno. Pažljiviji pristup ovom melopoetskom fenomenu pokazuje da on, kao prefinjena filozofija života, pokriva najširi tematski krug i čitav spektar socijalnih tema. Pogledajte samo sadržaj pjesama *Dva Morića*, *Kiša bi pala*, *Niz polje idu babo sejmeni*, *Donju Tuzlu opasala guja*, *Dvije su se vode zavadile*, *Nigdje zore ni bijela dana*, *Put putuje Latif-aga*, *Šehidski rastanak*, *Bosno moja poharana*, itd. pa ćete odmah shvatiti da su njima opjevane lične i porodične tragedije; ratna zbivanja i njihove posljedice; povijesne teme i mijene; znani i neznani junaci i njihova sjećanja ... S druge strane, smislu sevdalinka, pored ženske, jednako obuhvata i opijeva, ništa blažu, i ništa manje senzibilnu, mušku ljubavnu dramu i nevolju. Kao naprimjer u pjesmama: *Gledaj me draga*, *Ismihana*, *Ime tvoje neću draga*; *Izidider Fato*, *Otkako sam sevdah svez'o*, *Tamo dolje niz mahaluu...* I to je sasvim normalno. Kao pjesma o životu i ljudima, sevdalinka se okreće svim njihovim stranama: i ljubavi i tragediji koje, kao so života, jednako krasi, muče i bolno pritiskaju kako ženski, tako i muški dio ljudske populacije. Najkraće, sevdalinka je pjesma osjećajnosti koja pripada težoj strani života.

Tuga, razočarenje, poraz, tragedija i dobrovoljni ili nasilni odlazak u rat i smrt, sevdalinci nisu ni strani ni daleki.

Sevdalinke nema u elektronskim medijima?

Bajtal: Naravno, moderni, brzi ritam i zahuktali pragmatični tempo življenja, kao da više nemaju vremena za sporohodnost poravnog melanholično-sevdalijskog pjevanja koje baca u ljubavni očaj, i time usporava, pasivizira i emotivno "destabilizira" svoje slušaocce. A poslovna filozofija i ubrzani ritam profitabilne ekonomije to ne podnose. Profitabilni tempo rukovodi se idejom "vrijeme je novac", što je logika zahuktale akumulacije kapitala u kojoj nema mjesta nikakvim osjećanjima koja bi usporavala radni proces i njegove nosioce. Stoga je sevdalinka medijski prognana u kasne noćne i sasvim rane jutarnje sate kada je populacija uposlenika već u postelji. Konačno, ustaljeni način i filozofija življenja našeg vremena, emocionalna "nagluhost", planski njegovana bezosjećajnost i njeno forsirano nametanje, čini se ne dozvoljavaju više samoprepoznavanje medijski kontrolisane gomile u krajnje senzibilnoj i prefinjenoj melopoetskoj formi kao što je sevdalinka.

Sevdalinka u i izvan Bosne?

Bajtal: Sevdalinka je bosanski melopoetski specifikum nastao osobenim načinom življenja u doba turskih osvajanja. Ali se, ljepotom svog iskaza i životne prepoznatljivosti, nametnuo najprije žiteljima Balkana, a onda, kako to ozbiljna istraživanja pokazuju, preko Rumunije i Mađarske, širio i dospio sve do Besarabije. Zato se dobar dio njenog opusa danas svojata na sve strane. O tome je, prije desetak godina, **Adela Peeva**, snimila i dokumantarni film pod nazivom *Čija je ovo pjesma*, tražeći odgovor na pitanje porijekla i pripadnosti pjesme *Ruse kose curo imaš*. Film pokazuje da svi na Balkanu: Bosanci, Srbi, Makedonci, Bugari, Turci ... tvrde da je ta pjesma njihova. I ne samo ta. Zanimljivo je da čak u Norveškoj tu pjesmu, na našem jeziku (jezicima), vrlo korektno i uspješno pjeva mlada **Merete Fjeldbo**, članica norveško-srbijanskog benda *Rakija*. Postoje, koliko znam i koliko sam vidio, dva ili tri norveška CD izdanja s tom pjesmom. Konačno, danas se sevdalinka pjeva širom svijeta, a o njoj se sve više, kod nas i vani, piše i govori na stručno-analitičkom nivou. Odnosno, o njoj je sve više ne samo diplomskih radova, nego i magistarskih i doktorskih disertacija na muzičkim i studijskim grupama književnosti i drugih humanističkih znanosti.

Koje biste autore i izvođače sevdalinke istakli?

Bajtal: Teško je i nabrojati sve one koji pjevaju sevdalinku. Danas, rekoh i širom svijeta. Ali, vrlo je malo onih koji to čine na način koji zaslužuje dužnu pažnju i poštovanje: Jer sevdalinka, u svojoj interpretativnoj zahtijevnosti podrazumijeva isuviše toga da bi njena izvedba bila uspješna. I da bi izazvala oduševljenje kakvom smo svjedočili posljednjih pedestak godina u slučaju fascinantnih interpretacija velikog i nenadmašnog **Safeta Isovića**. Također, gromade poput **Zaima, Nade, Himze, Zehre, Zore**, ili sazlija kao što su **Muhamed Mešanović - Mamić** i **Muhamed Pašić - Mašura**, ne rađaju se tako često i važiće još vrlo dugo kao paradigmatični primjeri najuspješnijih interpretatora od kojih se može i mora učiti. Od instrumentalista najdalje je otišao **Ismet Alajbegović - Šerbo**. A od stvaralaca čije su pjesme ušle u narod i postale nerazlikovni dio opusa sevdalinke, neizbježno je spomenuti **Jozu Penavu, Safeta Kafedžića, Radeta Jovanovića, Musu Čazima Ćatića, Branka Radičevića, Đuru Jakšića, Mustafu Mujezinovića, Ismeta Mulalića, Osmana Đikića, Dragišu Nedovića** ...

Ima li zaborava za sevdalinku?

Bajtal: Sevdalinka, naravno, još nije i možda nikad i neće biti zaboravljena. Upravo zbog svoje univerzalne osjećajnosti i načina njenog iznošenja, kako u poetskom, tako i u melodijski suptilnom izrazu. Isuviše je toga životnog u njoj da bi, tek tako, bila istisnuta iz naših osjećanja i bila zaboravljena. Istina, danas je, u moralno-pragmatskoj posrnulosti i životnoj zahuktalosti profitera svih vrsta, ono prefinjeno erotsko sevdalinke, skliznulo u seksualno; seksualno u pornografiju, a pornografija u moćan prizemni profit koji ravna životnom scenom i snagom massmedija diktira ukus najšire publike. Ali, sve je to samo jedna aksiološka (vrijednosna) nepogoda. Poplava na čijoj površini pliva otpad svake vrste. Iskustvo nas uči da će i ta, kao i sve druge poplave prije nje, trajati i konačno proći. Sevdalinka će, dakle, ostati i biti. Baš kao što, s druge strane, uprkos festivalskim šlagerima i megahitovima, još uvijek, jesu i traju **Mocart, Betoven, Hačaturijan, Hendl, Čajkovski, Vivaldi, Štraus...** Njima, za razliku od prolaznih hitova, narodnim jezikom govoreći, "nema izdera". Sevdalinci također. Jer iz nje govori život i njegova dubina, a ne površnost pomodarstva kurentnog trenutka.



Muhammad Ali i dalje slavi rođendane kao dječak

Trostruki prvak svijeta: Muhammed Ali

Supruga jednog od najboljih boksera svih vremena, Muhammada Alija, Lonnie, otkrila je da bivši svjetski prvak i dalje voli organizirati tulum za svoj rođendan...

Trostruki prvak svijeta idućeg će utorka proslaviti 70. rođendan, a istom će u čast organizirati veliku zabavu u svom *Muhammad Ali Centru* (muzej i kulturni centar) u rodnom gradu Louisvilleu. Supruga **Lonnie** izjavila je da će to biti prva od pet zabava koje će Ali organizirati kroz idućih nekoliko mjeseci.

Na proslavi jubilarnog 70. rođendana prisustvovat će Alijevi prijatelji i najbliži suradnici iz života, te njegov trener **Angelo Dundee**.

"Upad" na zabavu koštat će 1000 dolara po osobi a sav novac ide u zakladu za poboljšanje Centra. _____ **Totalsport**



Najboljih strijelaca svih vremena: Pele

Pele najveći prvoligaški strijelac svih vremena

Institut za nogometnu historiju i statistiku (IFFHS) objavio je popis najboljih strijelaca svih vremena u utakmicama nacionalnih prvih liga. Prvo mjesto drži Brazilac Pele...

Jedan od najvećih nogometaša svih vremena je igrajući za brazilski Santos i američki New York Cosmos postigao 541 pogodak prema podacima IFFHS-a. Slijedi ga **Josef Pepi Bican** koji je u dugoj karijeri, mahom u prvoj polovici prošlog stoljeća, u prvim ligama Austrije i Čehoslovačke postigao 518 golova.

Jedini preostali igrač u "klubu 500" je veliki **Ferenc Puškaš** koji je u Mađarskoj i Španac 511 puta slao loptu u mrežu. Top 5 zatvaraju još dva Brazilca - **Romario** s 489 i **Dinamite** s 470 prvoligaških zgoditaka. _____ **Totalsport**

Službeno:

Vedad Ibišević potpisao za Stuttgart



Vedad Ibišević, 27-godišnji napadač Hoffenheima i bosanskohercegovačke nogometne reprezentacije, potpisao je u srijedu prijepodnevišegodišnji ugovor s Bundesligašem Stuttgartom. Nakon što je prošao obavezni lječarski pregled, Ibišević je stavio potpis na ugovor do 30. juna 2016. godine.

- "Stuttgart je veliki klub s enormnim potencijalom. Nadam se da ću dijelom i ja pridonijeti realizaciji tog potencijala", rekao je pri potpisivanju ugovora 27-godišnji Bosanac.

O finansijskim detaljima ugovora nije bilo riječi. Njemački mediji procjenjuju da je švapski klub Hoffenheimu za raskid Ibiševićevog ugovora, važećeg do 30. juna iduće godine, platio oko pet miliona eura odštete.

"Očekivanja sve tri strane u svakom su se pogledu poklopila, zato smo i realizirali ovaj transfer. Željeli smo ojačati naš navalni red i to smo s Vedadom svakako učinili", rekao je sportski direktor Stuttgarta Fredi Bobic.

U dosadašnjem je klubu Ibišević igrao od 2007. godine, te je u 92 bundesligaška nastupa skupio 43 gola, od čega ove sezone pet.

Danska evropski prvak u rukometu



Danska je trijumfom na šampionatu u Srbiji izborila EP u rukometu

Rukometna reprezentacija Danske osvojila je naslov evropskog prvaka u Srbiji. U finalnoj utakmici rukometaši Danske u beogradskoj Areni pred 20.000 gledalaca pobijedili su domaću selekciju Srbije sa 21:19 (9:7).

Dance su do drugog evropskog naslova predvodili. Mikkel Hansen sa devet postignutih golova i golman Niklas Landin sa 20 odbrana.

Rukometaši Srbije ranije su izborili učešće na kvalifikacionom turniru za Olimpijske igre u Londonu.

Bronzana medalja pripala je Hrvatskoj, koja je ranije danas pobijedila Španiju sa 31:27 (13:12).

Danska je trijumfom na šampionatu u Srbiji izborila direktno učešće na Igrama u Londonu.

Konačni poredak reprezentacija na 10. evropskom rukometnom prvenstvu u Srbiji:

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. Danska, | 2. Srbija, |
| 3. Hrvatska, | 4. Španija, |
| 5. Makedonija, | 6. Slovenija, |
| 7. Njemačka, | 8. Mađarska, |
| 9. Poljska, | 10. Island, |
| 11. Francuska, | 12. Švedska, |
| 13. Norveška, | 14. Češka, |
| 15. Rusija, | 16. Slovačka |

(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

Amer Delić osvojio titulu u dublovima na ATP Challengeru

Zajedno s Amerikancem **Retenmajerom** savlada **Monroa** i **Soka** 6:4, 7:5

Autor: Z.Š.

Bh. teniser **Amer Delić** je, zajedno sa Amerikancem **Trevisom Retenmajerom** (Rettenmaier) osvojio turnir parova na ATP Challengeru u SAD (Honolulu, 50 hiljada dolara).

U finalu su savladali domaće tenisere **Nikolasa Monroa** (Nicholas Monroe) i **Džek Soka** (Jack Sock), 6:4, 7:5. Delić je osvojio 80 ATP bodova koje će mu donijeti veliki pomak na dubl listi, a napredovat će i u poretku singla gdje je stigao do četvrtfinala.

Piše: Džeilana Honić - Ferhatbegović

* Zalagali smo se za očuvanje prirode. Al' je ponekad bilo i istine.

* Ljudožderi su izumrli, najverovatnije zbog zagađene i nezdrave ishrane.

* Kako je priroda tako divna. Juče sam o tome čitala u knjigama.

Neke navike o odnosu prema



Džeilana i Senad Honić

Piše: Senad Honić - HONA

* Ljudski život je kratak. Duga je to priča.

* Nije to maskenbal. To je naša budućnost.

* Od kolijevke pa do groba, najljepše je u krevetu.

* Čovjek se okrenuo prirodi. Postao je zvijer.

Smijeh je, zaista, najbolji lijek

Gledanje smiješnih filmova dobro je za srce

Gledanje humorističnih filmova dobro je za vaše srce, poručuju stručnjaci.

Rezultati najnovije studije otkrili su da gledanje filmova ili nekog drugog programa koji izaziva smijeh ima pozitivne efekte na vaskularne funkcije, dok gledanje ratnih ili filmova sa horor tematikom ima potpuno suprotan efekat. Naime, ovi filmovi izazivaju mentalni stres.

U studiji su volonteri jedan dan gledali segmente smiješnog filma kao što je "Svi su ljudi za Mary" sa Cameron Diaz u glavnoj ulozi, a drugog dana su gledali dijelove ratnog filma "Spašavajući vojnika Ryana".

Glavni istraživač, doktor Michael Miller sa Medicinskog univerziteta u Marylandu, pojašnjava da su se volonterima, nakon gledanja stresnog filma, krvni sudovi sužavali, što dovodi do povećanja krvnog pritiska, koje može biti opasno po zdravlje.

Gledanje smiješnih filmova imalo je potpuno drugačiji učinak na volontere. Naime, smijeh je izazivao širenje krvnih sudova.

Najnovija studija potvrđuje ranija otkrića koja su sugerirala da postoji veza između mentalnog stresa i sužavanja krvnih sudova.

"Poruka ovog istraživanja koju bismo svi trebali primjenjivati je da je smijeh dobar za srce. Smijeh u organizmu izaziva dobrobiti slične onima koje izazivaju aerobne vježbe", zaključuje Miller.

Cijenite svaku minutu:

Ovo je godina u kojoj trebate zavoljeti svoj život!

(24SI) - S vremena na vrijeme može vam se učiniti kako su svi sretniji, zadovoljniji, ispunjeniji od vas.

Osvrnete se oko sebe i vidite da je svačiji život bolji od vašeg. I šta onda činite? Većina ne uradi baš ništa. Uzimate život zdravo za gotovo, ne radite ništa misleći da ćete imati vremena da popravite stvari i promijenite nešto kako biste bili sretniji u budućnosti.

Osvrnite se na proteklu godinu i prisjetite se trenutaka kada ste izgubili nekoga koga ste voljeli. Možda ste prekinuli vezu, posvađali se sa prijateljicom iz djetinjstva i prekinuli svaki kontakt... Da ste znali da ćete ih izgubiti, ne biste li se više trudili da im pokažete koliko ih volite i koliko vam je važna njihova prisutnost u vašem životu? Da li biste se potrudili da im umjesto površnih emocija pokažete one prave i da li biste se više potrudili da ih zadržite u svom životu?

Ne možemo znati kada će nam se život promijeniti i koji razgovor će biti posljednji sa ljudima koje volimo, ali svedjedno ignorišemo tu važnu istinu i ljude i događaje koji su nam važni uzimamo zdravo za gotovo.

Odbijamo živjeti život i sve što nam je važno ostavljamo za kasnije. Ukoliko trenutno ne volite svoj život, potrudite se da ga promijenite, navodi Ljepota.ba. Sve što možete učiniti danas, ne ostavljajte za sutra. Ne izbjegavajte prijatelje i pozive na druženje samo zato što vam je mrsko izaći iz kuće ili zato što je krivo vrijeme jer smatrate da biste trebali raditi nešto drugo.

Umjesto površnih emocija pokažite one stvarne. Budite uz osobe koje volite i pokažite im koliko vam je stalo do njih.

Da biste bili zadovoljni svojim životom, nikada se ne biste trebali zadovoljavati manjim od onoga što smatrate da zaslužujete. Ako želite strastvenu ljubav koja će trajati cijeli život, nemojte ni trenutka ostati u vezi sa muškarcem koji vas ne usrećuje. Nemojte raditi posao zbog kojeg sebe mrzite, već se potrudite da dobijete posao sa kojeg ćete se kući vraćati sa osmijehom.

Svoj život ćete zavoljeti onda kada naučite cijeniti svaku svoju minutu, svaki trenutak. Radite ono što volite, provodite više vremena sa osobama koje volite i nemojte se plašiti pokazati svoje osjećanja. ukoliko se često kajete, to je najbolji znak da ne živite svoj život punim plućima. Promijenite to i ove godine volite svoj život kao nikada!

(24sata.info)

BiH među najboljim destinacijama

National Geographic je svrstao Bosnu i Hercegovinu u deset najboljih destinacija za avanture u 2012. godini. Osim svjetskih destinacija za rafting, planinarenje, skijanje i ostale adrenalinske sportove, BiH je izabrana po najboljim stazama za planinski biciklizam

National Geographic je svrstao Bosnu i Hercegovinu u deset najboljih destinacija za avanture u 2012. godini. Osim svjetskih destinacija za rafting, planinarenje, skijanje i ostale adrenalinske sportove, BiH je izabrana po najboljim stazama za planinski biciklizam. Pozivaju se na Lonely Planet, najveći svjetski turistički vodič, koji je 2009. godine predvidio kako će Bosna i Hercegovina, "istočnoevropska zemlja najpoznatija po ratu 90-ih godina i Olimpijskim igrama 1984", imati svijetlu budućnost što se tiče turizma.

Kako su tada pisali, BiH je imala sve predispozicije da postane avanturistički centar i to tokom cijele godine.

Od tada, skijaši, planinari i rafteri neprekidno dolaze u BiH, a uskoro će se isto desiti i sa brdskim biciklistima. Antički brdski putevi koji su stoljećima povezivali planinske gradove sada čine savršen jednotračni sistem za bicikliste sa terenskim gumama.

Britanska agencija Exodus počela je da organizira jednosedmična putovanja za brdske bicikliste koja počinju u Sarajevu, "koje spaja austro-ugarsku i otomansku kulturu sa današnjim avanturama". U okviru putovanja izdvajaju Lukomir kao najviše selo u zemlji te istraživanje regije oko masiva Prenj, "poznatog kao hercegovački Himalaji". "Država je uglavnom kopnena, ali Exodusova ruta uključuje nekoliko jezera, a kulminira penjanjem na vodopad sa vrištećim biciklističkim spustom od 4,200 stopa", piše National Geographic.



U BiH na planinski biciklizam; Foto: Andy Ross, Exodus Travels

Top Tourist.dk

Banja Luka

Sarajevo

Trebinje

Mostar

od
1445 sek

Top Tourist

Top Tourist VP KLUB

Uclanite se u nas VIP KLUB i uštedite 10% na vasa buduca putovanja. Kako se uclaniti? Vrlo lako, na nasoj internet stranici toptourist.dk ili pozivom neke od nasih agencija.

Top Tourist VP AGENT PROGRAM

Sa ponosom vam predstavljamo nas novi VIP AGENT PROGRAM. Ulaskom u ovaj program ima ce te mogucnost da osvojite neogranicen broj **BESPLATNIH KARATA** koje su prenosivog tipa. vise informacija o VIP AGENT PROGRAMU mozete dobiti pozivom ili slanjem e-maila nasim agencijama.



+45 48 25 38 37
+46 48 25 31 49
info@toptourist.dk



+46 42 18 29 84
+46 42 13 27 20
info@toptourist.dk

BosnaTV

&

KAMARAD-ZUKIĆ

Exkluzivno !!!!

FACE TV

PRVA BH HD TELEVIZIJA

**ORIGINALNI BH TV PROGRAM ZA BiH
REGION I SVIJET**

Od 15. januara 2012 godine u 17 sati pocinje sa radom,
u paketu BosnaTV sirom svijeta mozete geledati dugo cekanu
FACE TV i Senada Hadzifejzovica



www.bosnatv.de



**Gledajte domace tv i radio kanale
bez satelitske antene, sve na jednom resiveru !!**

**U istoj cijeni dajemo vam i online-videoteku sa
preko 500 filmova i serija, muzike, humora, doku-
mentaraca, crtanih filmova i jos mnogo toga!**

ili na e-mail:
info@bosnatv.de

Generalni distributer

**0049 (0) 151 12724689
0049 (0) 6152 977516**

Groß-Gerau, Germany