



Izlazi tromesečno
Godina III • Broj 8
JESEN 2011



BUDILNIK

List gerontološkog centra „Novi Sad“
Besplatan primerak



**PSIHOLOZI SAVETUJU:
KAKO USPEŠNO
BITI STAR**

**ISKUSTVA:
RAZGOVOR SA
EMIROM ŽIVKOVIĆ**

**PRIHVATILIŠTE I
PRIHVATNA STANICA**

SADRŽAJ:

Reč urednika	3
Aktuelnosti	4
Ovo vreme je moje	7
Prihvatilište i prihvatna stanica	8
Aforizmi i šale	10
Sudoku	11
Likovna azbuka	12
Oktobar za tratinčicu	14
Sanjam	14
Kako se uspešno može biti star	15
Par činjenica o modernoj ishrani	16
Šarena salata	17
Na putu kroz Hercegovinu	17

„Budilnik”, interno glasilo Gerontološkog centra „Novi Sad”

Izdavač: Gerontološki centar «Novi Sad»; Fruškogorska 32, 21000 Novi Sad

Telefoni: +381 21 450 266; +381 21 6 350 542; Faks: +381 21 6 350 782; web site: www.gerontns.rs; e-mail: gerontns@neobee.net

Za izdavača: direktor Gerontološkog centra “Novi Sad” doc. dr Đorđe Petrović

Urednik: Milena Letić-Joveš, profesor

Saradnici u ovom broju:

Slavica Popović, pomoćnik direktora GC; Nataša Drča, organizator stručnog usavršavanja;

Isidora Petković, psiholog; Željka Šoš, dijetetičar - nutricionista; Nada Jurić, radni instruktor

Lektor: Luka Balj

Web master: Nemanja Đurić

Grafička priprema: Miloš Molnar

Štampa: “Štamparija Atelje”, Sremska Kamenica

Tiraž: 1000 primeraka

CIP - Каталогизација у публикацији
Библиотека Матице српске, Нови Сад

613.98(497.113 Нови Сад)

BUDILNIK : Interno glasilo Gerontološkog centra “Novi Sad” / urednik Milena Letić-Joveš. -
God. 3 Br. 8 (2009) - . - Novi Sad : Gerontološki centar “Novi Sad”, 2009-. - Ilustr. ; 30 cm

Tromesečno
ISSN 2217-5490
COBISS.SR-ID 263658247

REČ UREDNIKA



“Biti star takođe je lepa i sveta dužnost, kao i biti mlad, učiti umreti i umreti, takođe je funkcija puna vrednosti kao i svaka druga-pod pretpostavkom da bude ispunjena poštovanjem prema smislu i svetosti čitavog života.”

Kao i svako životno doba, tako i starost, ima svoje prednosti, svoje izvore utehe i svoje radosti. Kada govorim o izvorima snage, strpljenja i radosti u životu sedokosih – ne govorim, niti imam nameru govoriti o utehama religije i crkve. Nisam propovednik – književnik sam i najvrednije bogatstvo mi je bogatstvo slika koje, posle dugog života, svaki stari čovek nosi u sebi. Njima se okreće tokom gubitka radnih aktivnosti, kao nikada ranije, otkrivajući kako lica i dela onih koje više nemu žive u njemu, praveći mu društvo. Gledaju ga živim očima.

Kuće, vrtovi, gradovi, koji su se odavno promenili ili ih više nema - neoštećeni su u njegovoj knjizi sećanja i žive kao nekada - sveži i obojeni, u slikama koje su dostupne samo starom čoveku, a koje jesu najveće bogatstvo i smisao.

Nije lako pronaći pravu reč kojom bih opisala vrt u kojem cveta cveće starosti. Teško je rečima oslikati jedinstvo suprotnosti što se živopisno glasaju u tom vrtu: spokojstvo i popustljivost izmešano sa željama i snovima, požudu i strast protkanu sposobnošću da se strpljivo sagledaju i isprate svi životni tokovi...

Možda je, baš zato, moje ponašanje ove jeseni, proželo raspoloženje i stav posmatrača, koji se oseća kao početnik opčinjen svime što je doživeo u toku manifestacije “Sunčana jesen života”, a što ne može imenovati, pravilno selektovati i opisati rečima.

Zavisna od reči koje su moje oruđe, tužna sam zbog činjenice da nisam dovoljno ovladala njima da bih mogla, kao Krleža, jednom jedinom rečenicom “...a biva sve jesenije...” izraziti i opisati složenost i lepotu jednog životnog doba koje nazivamo trećim i čije boje poredimo s jesenskim.

Spoznah da, kao što je jezik sposoban da izmišlja nove stvari i nove životne odnose, iznalazi novu funkciju i zadovoljava ljudsku potrebu za opisom života, tako je i star čovek sposoban da sluša život prirode i život ljudi, pušta ih da teku pokraj njega, otkrivajući im raznolikost, ponekad s žaljenjem, ponekad s osmehom i humorom...

Svi kojima su reči oruđe, znaju da su punovažne i uverljive upravo - stare reči.

Što je starija, reč je životnija. I odgovornija.

Imena kojima je Adam u raju nazivao drveće i cveće imala su drugačiju i dublju snagu od onih koja su kasnije donela zaslužna platna - pisao je nobelovac, Herman Hese. – Sve novije, mlađe reči imaju istu grešku: nedostaje im dimenzija... one, doduše, opisuju, ali ne obećavaju, ne potiču odozdo, iz zemlje i naroda, već odozgo iz redakcijskih prostora...

Dobroj, staroj reči pripada i reč j e s e n. Kolorit jedinstvenog spleta životnih suprotnosti, čeka da ga izgovorimo i prepustimo se njegovom sadržaju, spoznavajući značenje životne snage našeg tela, kao i naše duše.

Učinio je to i Hese, ostavljajući trag o tome u svojim beleškama.

- Starac koji svoju starost, sedu kosu i blizinu smrti samo mrzi i boji se nije dostojan predstavnik svoga životnog doba, kao ni mlad i snažan čovek koji mrzi svoj posao i svoj svakidašnji rad, želeći da ga se oslobodi.

Kratko rečeno: da bismo kao ostareli ispunili smisao i dorasli svom zadatku, moramo se pomiriti sa starošću i sa svim što ona sobom donosi, moramo joj reci: DA. Bez toga DA, bez predavanja onome što priroda od nas traži, gubimo vrednost i smisao, varamo život...

Najveća manifestacija “Sunčana jesen života”, koju organizuje GC “Novi Sad”, u oktobru svake godine, omogućava korisnicima da sačuvaju vrednosti i smisao trećeg doba, radujući se, kao nekad kada su bili mladi...

Ovaj broj “Budilnika” svedoči o tome.

Milena Letic Jureš

AKTUELNOSTI

- Sklopljen Ugovor o izvodjenju javnih radova u trajanju od 6 meseci sa Sekretarijatom za privredu Grada Novog Sada. Ugovor je omogućio angažovanje 4 radnika (tri negovateljice i jedan baštovan).
- Okončano renoviranje prostorija u kojima se odvijaju aktivnosti 13 klubova. U Kaću otvoren novi Klub za odrasla i stara lica.
- Počeo sa radom objekat za prijem dementnih korisnika u okviru Doma penzionera u Futogu.
- Realizovana edukacija zaposlenih u objektu za dementne korisnike.
- Ustanovu je, tokom septembra, posetila, delegacija Doma penzionera iz Banja Luke.
- Udruženje poslodavaca ustanova socijalne zaštite Vojvodine organizovalo međunarodni seminar na Medicinskom fakultetu u Novom Sadu.
- Gradonačelnik Novog Sada, Igor Pavličić, primio delegaciju Gerontološkog centra i predsednike svih klubova na teritoriji Grada Novog Sada.
- U sva tri doma završen popis korisnika u sklopu popisa stanovništva.
- Povodom Dana Ustanove, 16.oktobra - 25 radnika GC „NoviSad“ dobilo je jubilarne nagrade za više od deset, dvadeset i trideset godina radnog staža u ovoj Ustanovi. U različitim radnim jedinicama Gerontološkog centra zaposleni su, više od trideset godina: Mileva Gnjačić, Radoslava Kapor, Snežana Stakić, Svetlana Bajac, Stana Dževerdanić i Vlado Kljajić. Više od dvadeset godina u našoj Ustanovi rade: Ljiljana Reljić, Nada Jurić, Dragica Grahovac i Katarina Vukosav. Petnaest radnika ima više od deset godina staža u Ustanovi. To su: Milena Beređi, Milka Jokić, Mirjana Topić, Milica Herak, Ljiljana Milakić, Dragana Mortvanski, Slađana Jeličić, Slobodan Šapurić, Dubravka Draganić, Olivija Kasa, Ankica Savić, Rozalija Slovak, Dorika Gagraca, Mirjana Radošević, Igor Stefanović, Marija Bičanić i Stanka Tanasković. Jubilarne nagrade dodeljene zaposlenim radnicima, povodom Dana Ustanove, ove godine su u novčanom iznosu i to od 79 928; 53 285 i 26 643 dinara.



Dan Ustanove, 16. oktobar obeležen je, u svim objektima GC „Novi Sad“, i druženjem zaposlenih uz svečani doručak

- Prvog oktobra, povodom Međunarodnog dana starih, na Trgu slobode, održana je manifestacija *Otvorena vrata* kojom su, svoje aktivnosti, promovisali Klubovi za stara i odrasla lica.



- Istog dana, u Restoranu „Oaza“ otvorena je manifestacija „Sunčana jesen života“ čiji je pokrovitelj Grad Novi Sad. Tako su započela druženja uz muziku, sport i zabavu različitih oblika, koja traju celi oktobar.



- U okviru manifestacije otvorene su prodajne izložbe ručnih radova korisnika usluga naše Ustanove, u sva 3 objekta (u Futogu, na Limanu i Novom naselju)



- Kviz takmičenja, zatim sportske aktivnosti, kao što su šahovski turniri, pojedinačni turnir u pikadu, takmičenje u dominama, te likovne radonice i književni matinei - najlepši su deo ove velike manifestacije. Povodom tih događaja korisnici svih domova penzionera, kao i članovi klubova, okupljaju se na mestu događanja. Njihovi susreti, razgovori i smeh – čine *sunčanu jesen sunčanijom*.



- Članovi literarne sekcije Kluba Gerontološkog centra iz Zrenjanina stigli su u goste šestog oktobra i održali poetsko veče sa članovima „Ljubitelja lepe reči“ u Klubu „Grozda Gajišin“. Uz kulturne i sportske aktivnosti manifestaciju su sadržajnijom učinila i predavanje dr Velinke Stojšin Stojanović i koncerti KUD-a „Isidor Bajić“.
- Poseban događaj bila je promocija knjige pesama „Vedrina vremena“ koja je delo korisnika usluga GC „Novi Sad“. Nastupi folklornih grupa i poseta članica „Kola srpskih sestara“, kao i izleti, te posete operskim (*Dama s kamelijama*) i drugim izvedbama Srpskog narodnog pozorišta - deo su protokola manifestacije „Sunčana jesen života“.



- Ni deca ne zaboravljaju da je celi oktobar, u Novom Sadu, posvećen starima. Korisnike je posebno obradovalo gostovanje dece iz Osnovne škole „Dušan Radović“, dece iz Dečijeg sela, kao i iz škole za osnovno i srednje obrazovanje „Milan Petrović“, te pevačka grupa „Kozara“. Posebnu radost doneo je i doneće *Bakin kolač*, *Pitijada*, *Petrovaradinsko veče*, kao i dodela priznanja i pehara nagrađenim pojedincima i ekipama, koja se odvija u toku završne svečanosti manifestacije „Sunčana jesen života“, 31. oktobra u Domu na Novom naselju.



- U Domu penzionera Futog održana likovna kolonija „Pletisanka 4“ na kojoj su učestvovali akademski slikari, zaposleni radnici i korisnici Gerontološkog centra „Novi Sad“.



U Srpskom narodnom pozorištu u Novom Sadu, dvadeset i prvog oktobra premijerno je izvedena opera «*Mileva Ajnštajn*». Svetska premijera doživela je izvedbu na sceni «*Jovan Đorđević*». Premijerom opere «*Mileva Marić*» svečano je promovisana renovirana zgrada SNP koje je proslavilo 150 godina postojanja. Tako je zvanično otvorena nova sezona u rekonstruisanoj pozorišnoj zgradi. "Svetska praiizvedba opere «*Mileva Marić*» govori o značaju, po mnogo čemu, zanemarene istorijske ličnosti" – kazao je novinarima upravnik SNP, Aleksandar Milosavljević. Muziku za ovu operu komponovala Aleksandra Vrebalov, a libreto, prema motivima sopstvene drame, napisala je Vida Ognjenović. Hrvatski režiser Ozren Prohić potpisuje režiju i scenografiju. Dirigent - Aleksandar Kojić. Uspešna kreacija Mileve Marić, iz njenih mladih dana - Darija Olajoš Čizmić, Operska



je to predstava o jednoj naučnici i jednoj ljubavi, ambicijama neizmirenim s privatnim životom i tradicijom. U razgovoru s novinarima, Vida Ognjenović je naglasila fikcionalizaciju i otklon od stvarnih zbivanja, od onoga što se njoj, u realnom životu desilo. Umetnost, pa ni ova opera nisu nikada doslovan opis nečega što se nekome stvarno zbivalo – kazala je Vida Ognjenović. Novosadska publika imala je priliku gledati premijernu izvedbu impresivne muzičke drame koja je spojila muzičko nasleđe Zapadne Evrope s našim narodnim, tamburaškim. Bilo je to svojevrsno putovanje kroz život žene, čiji su rad, nadanja i stremljena bila prekrivena osećanjima, koja nisu umanjila već oplemenila njenu intelektualnost. Beogradska premijera biće održana u okviru 43. Bemusa

ISKUSTVA OVO VREME JE MOJE

Razgovor s Emirom Živković, korisnicom Doma penzionera na Limanu I. Srećnom ženom. Majkom, zubarkom, pesnikinjom i slikarkom.

S tatine strane - bogata, s mamine strane- lepa. I s jedne i s druge-pametna. Emira Živković, zubni lekar. Slikar. Pesnik. Korisnica Doma penzionera, Liman I. Sedimo na terasi njenog apartmana. Priča mi o bratu koji se bavio naukom. Fakultet završio na Sorboni.

Jesen je oko nas.

I kao da vidim lepog dečaka, u jednoj takvoj jeseni, u vremenu u kojem nije carovao internet, kako šeta, s knjigom u ruci obalom Sene, a u duši nosi Savu, široku i plovnu, kakvu je ostavio tamo u Brčkom. Presipa uspomene - iz Save u Senu, iz Bosne u Francusku... pothranjujući sećanja ne razdvaja se on od lepote majke i sestara. Njihovim smehom ovenčan živi neki novi život.

«Da, odrasla sam u divnoj porodici koja je imala troje dece», priča mi Emira. «Ništa nam nije nedostajalo. Jako lepo smo živeli. Putovali... redovno išli na more... A kada je došao drugi svetski rat - svi smo se priključili narodnooslobodilačkom pokretu. Svi smo bili u partizanima. Preživeli smo dve ofanzive...»

- Svi?

«Nažalost: ne! Sestra je poginula, u avgustu 1944. Osnovna škola u Brčkom je nosila njeno ime: Tamara Begović. Sada, ovi stranci hoće da ukinu imena, pa da daju brojeve svim školama. Brat se žalio. Ne znam šta će biti. Videćemo...»

Naglašava da je prati osećaj punine. Zahvaljujući porodici.

«Roditelji su se voleli», kaže i pokazuje mi slike kuće i bašte sa cvećem.

«Otac je po meni slao cvetak majci! Evo ovaj!» smeje se, pokazujući žbun raznobojnog cveća u središtu njihove porodične oaze, u Brčkom.

«Srećno je moje detinjstvo bilo. A onda je došao svetski rat. Posle rata - internat. U Sarajevu. Tamo sam izučila zubarstvo. I radila. Ceo život radim ono što volim. I putujem. Ja sam reise tante.» smeje se glasno.

«Daljine me vuku!»

«A šta posebno volite?»

«Svoju decu, zubarstvo, muziku i slikarstvo!»

Pokazuje mi slike koje je naslikala u Domu penzionera. Lepe su. Dogovaramo se o susretu na izložbi, u Klubu za stare i odrasle osobe «Grozda Gajišin».

«Koji deo života Vam je najlepši?», pitam. Radoznala sam.

«Ovaj!» odgovara bez razmišljanja. «Lep život sam imala, ali ovaj deo mi je najlepši. Nemam obaveze, nemam odgovornost prema deci, mogu da se bavim sobom. Novi Sad obožavam. Zaljubljena sam u Novi Sad. Kulturni događaji ovde su svakodnevica. Dva puta sedmično pevam u horu, dva puta idem na slikanje, redovno posećujem pozorište, koncerte. Večeras ću, recimo, gledati baletsku predstavu "Dama s kamelijama". A sve: besplatno! Za nas, korisnike Doma penzionera.»

«A ne morate ni da perete?!» smejem se.

«Ne. Ne moram ni da perem, ni da kuham. Sve mi je gotovo. Imam prijatelja dosta. I jednog posebnog.»

Gledam je s toplinom i ljubavlju. Umetnost joj je u genima. Završila je slikarsku školu. Svira gitaru. I njeni roditelji su svirali. Tata- prim, mama-klavir.

«Posle ručka svi bismo ponešto odsvirali jedni drugima. Ja sam volela gitaru. I moj suprug je imao muzički talenat...»

Emirin sin, Nebojša Jovan Živković, profesor je Muzičke akademije u Novom Sadu. Trag je ostavio i u enciklopedijskom Zborniku znamenitih ličnosti Srema, koji je priredio Filozofski fakultet, Muzej Vojvodine i Muzej Srema. U istom Zborniku, nalazim i ime Emirinog prijatelja, Dimitrija Popovića, koji se više od pet meseci druži sa Emirom, ovde, u Domu penzionera, ističući kako je ona posebna osoba puna pozitivne energije i raspoloženja, koje uleva i u druge. Dobro se razumeju i pomažu jedno drugom. I Dimitrije voli slikarstvo, pesme i muziku A Gerontološki centar «Novi Sad» im omogućava takva uživanja.

«Zbog toga smo neobično zahvalni ovoj Ustanovi» izjavljuje Dimitrije Popović. «U njoj nisam sam. Celog života ono što sam radio bilo je strogo poverljivo. Hahahaha!»

Pune 4 decenije službovao je u JNA. A onda, 1985. – penzionisan!

Tako je rat, nekadašnjeg komandanta mehanizovanog korpusa JNA, jedinog korpusa takvog profila, u moćnoj jugoslavenskoj armiji, zatekao kao penzionera!

Bio je tada predsednik SUBNOR- a Vojvodine.

«Sve je to lepo... ali - b i l o... Teško bih podneo samoću, da gospođa Emira Živković, nije deo svoga plemenitog i nesebičnog duha poklonila i meni. Mnogo mi je pomogla da se naviknem na nove uslove života. Na treće doba života», smeši mi se i Dimitrije Popović, uživajući u sunčanoj jeseni.

«Ovo vreme je moje!» uključuje se i Emira u našu priču. «Decu sam podigla, pomogla u odgoju i odrastanju umučadi! Sada se, do mile volje, posvećujem onome što ja volim!»

- A najradije?- ljubopitljiva sam i dalje.

«Najradije slikarstvu.»

Razgovor s Emirom Živković uverio me da životno doba koje nazivamo «trećim» može biti i te kako kvalitetno i lepo, ako umemo da ga prihvatimo i ostvarimo se u dimenzijama realnog, nama pripadajućeg vremena.

U takvom uverenju napustila sam terasu Emirinog apartmana koji gleda prema Dunavu...



PRIHVATILIŠTE I PRIHVATNA STANICA

U julu započeta akcija osveženja radnog (prihvatnog) prostora objekta Prihvatilišta za beskućnike u Futogu, uspešno je okončana. Korisnici Zoran Grabež, Stevan Grebnjev i Savo Rakić predložili su upravnici ove radne jedinice, Anđeliji Barać, da «umiju i presvuku» prostor u kojem borave. Srećna zbog njihove dobre volje i radnog elana, upravnica se složila s predlogom. Tako je započelo čišćenje, krećenje i farbanje radnih prostorija u prizemlju zgrade.

- Moja ideja je bila da se uredi prostor prizemlja, da se ofarbaju vrata, klupe i okreće zidovi. Međutim, korisnici su želeli i poduzeti mnogo više, tako da su i sprat, i dvorište doživeli preporod - kaže zadovoljna upravnica.





Na uređenju dvorišta posebno se angažovala korisnica Hajrija Sabolečki, ali i svi zaposleni radnici Prihvatilišta. Većina njih godinama radi u našoj Ustanovi. Pored profesionalnih, radnici ove radne jedinice poseduju i dodatne kvalitete i aktivni su u oblastima koje su bliske umetničkim. Medicinska sestra, Branislava Srećo, npr. piše lepe pesme, a Jelena Simić i Dušanka Vucelja, zaposlene u Prihvatnoj stanici na Bulevaru kralja Petra slikaju.

Jelena Simić

Pre osam godina stigla u Novi Sad. S Kosova. Živela i radila u Peći. Majka troje dece i baka dvoje unučadi. U našoj Ustanovi radi dve i po godine. Radno mesto: negovateljica u Prihvatnoj stanici dnevni boravak.

«Teško je svakodnevno imati kontakt sa ljudima koje muče mnogo veći problemi od onih koje mi, inače, ističemo kao velike i nerešive. Da bih sakupila snagu i kvalitetno obavljala svoje dnevne dužnosti negovateljice, supruge, majke i bake – s l i k a m. Slikanje je moja ljubav koja me napaja energijom i pomaže da prebrodim svakodnevne teškoće.»

«Kada ste počeli slikati? Na Kosovu ili po dolasku u Vojvodinu?»

«Nisam slikala na Kosovu. Tek po dolasku u Novi Sad, u vreme kada sam radila s jednom bakom koju sam privatno negovala, a koja je i sama slikala, zavolela sam slikarstvo i tehnike koje mi je ona pokazala. Prednost je davala ulju na platnu. Bila je vešta i iskusna i volela umeće slikanja prenositi.. Uz nju sam se ohrabrila i otkrila, do tada, nepoznat talenat.»

«Da li vam je veština slikanja pomogla u svakodnevnom životu?»

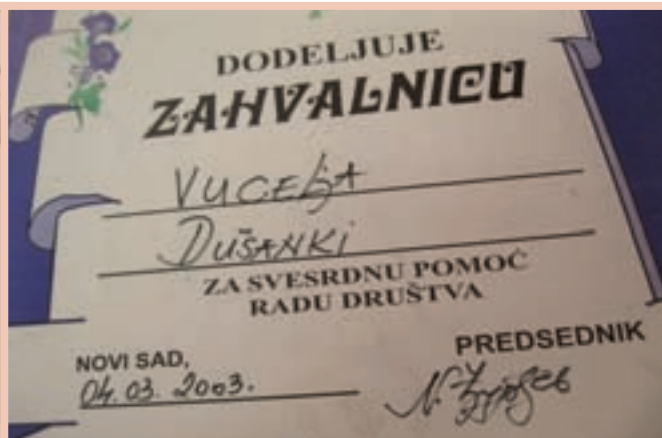


«Da. Svakodnevne probleme i teškoće teško da možemo izbeći. Mnogo toga nam se dešava na šta ne možemo uticati. Kao što je i moj odlazak sa Kosova. Umetnost, uopšte, pomaže da ne zaboravimo osećaj lepog. Posebno: slikarstvo. Možda neki ljudi ne mogu sebe pronaći na platnu, i ne vide sebe sa četkicom u ruci, ali ja sam ubeđena, da postoji nešto, neki oblik umetnosti, koji bi svaki pojedinac mogao sam da stvara, doprinoseći tako lepoti sopstvenog i života drugih ljudi. Ako ne može da stvara, čoveku preostaje isto tako dobra mogućnost, a to je - da uživa u lepotama koje su drugi stvorili...»

Uživajte u lepotama koje je s puno ljubavi osmislila naša kolegica, Jelena Simić.

Dušanka Vucelja

Socijalni radnik, supruga i majka 2 sina, baka dve unuke (Teodore i Katarine). U slobodno vreme bavi se likovnom umetnošću, koristeći tehniku najbližu ars kombinatoriji. Obožava prirodne materijale i njih najčešće kombinuje u jedinstvenim kreacijama, kojima raduje sebe i svoje najbliže.



« Svi se vraćaju etnosu. U prirodi traže kvalitetniji doživljaj. Iskombinovati drvo, lišće i različite plodove, u novoj smisljenoj celini, nalik cvetu koji otvara pupoljke- za mene je poseban, gotovo umetnički doživljaj», kazuje Dušanka.

«U mojoj profesiji likovna kreativnost se može uspešno spajati sa potrebama korisnika.

Mnogo znači lep doživljaj. Svoja umeća nesebično prenosim korisnicima naših usluga. Kreirajući-osećam se kao psihoterapeut: i sebi i njima! Jednom smo čak, zajedno, korisnici i ja, osvojili prvo mesto na takmičarskoj izložbi u Bačkoj Palanci....»

Aktivnosti Dušanke Vucelja ne završavaju se likovnim kreacijama. Svoje tragove, nesebična socijalna radnica, nastavlja i u Kolu srpskih sestara, uspešno spajajući profesionalna sa ličnim iskustvima...

AFORIZMI I ŠALE

O istini
Lakše je istinu
udariti po licu, nego
pogledati joj u lice.
Gete

Ljubav je beskonačna, ništa nije
veće od ljubavi, ne zna se broj
ispevanih pesama o ljubavi, ljubav
je i bolest i lek, ljubav je i tuga i bol,
i život i smrt, i još bezbroj naziva za
ljubav i sve je to - istina o ljubavi.
Navika je loša. Promena je dobra.
Promena je loša samo onda kada
predje u naviku.
Život treba trošiti u velikim
novčanicama.

Mika Antić

Da bi istina delovala
verodostojnije mora
joj se bezuvetno
dodati malo laži.
F. M. Dostojevski

Oni koji nikada ne
mijenjaju mišljenje,
vole sebe više nego
istinu.
Joseph Joubert

Zašto su
muškarci kao
mikrovalna
pećnica?
Zagreju se za 15
sekundi.

Zašto mozak
muškarca vredi
više od mozga
žene?
Zato što je
ređi...

Od svih istina
najdublje su i
najtrajnije istine
srca.
Antun Barac

SUDOKU

Privela policija tri devojke. Pita šef prvu:
Šta si po zanimanju?
Manekenka.
A ti? - pita drugu.
Isto.
A šta si ti? - pita treću.
Prostitutka.
Pa kako se živi? - pita šef.
Loše, prevelika konkurencija manekenki.

Malo šale na muški račun. Molim, bez ljutnje!

Muškarac je kao
videorekorder:
napred, nazad,
napred, nazad...
eject!

Koji je jedini način
da nateráš muža
da zapamti datum
godišnjice braka?
Udaš se na njegov
rođendan.

Zašto muškarac
ne može biti i lep i
inteligentan u isto
vreme?
Bio bi žensko.

Muškarci se dele
na neodgovarajuće,
zauzete i
nedostižne.

Zašto muškarci
nemaju krizu
srednjih godina?
Zaglave u
adolescenciji.

Zašto su baterije
bolje od muškaraca?
Zato što imaju
najmanje jednu
pozitivnu stranu.

3		2		5	6			
	5	7			9		6	
	8	9	2	3		1	4	
				7				6
		8	6			4		
1	6							
	7	1			5	6		
		4			1	3	9	
	3		8	2	4	5		1

4		6						2
	5	2	1	3			4	9
	1		5		4		6	7
1			4	9	3	7	8	6
	4	7	2		8			1
9			6	1	7		2	
3	7	4	9				1	
	6		8			4		
		8	3	4	1	6		5

5	7	9	1	4	3	8	6	2
3	6	4	2	7	8	1	9	5
8	1	5	9	6	4	7	3	2
4	2	5	7	1	9	3	8	6
1	3	6	8	5	2	7	4	9
9	8	7	3	6	4	5	2	1
7	9	3	4	2	5	6	1	8
6	4	8	9	3	1	2	5	7
2	5	1	6	8	7	9	3	4

1	7	5	4	2	8	6	3	9
8	6	3	1	9	7	4	2	5
4	2	9	5	6	3	1	7	8
7	3	8	2	4	6	5	9	1
2	5	4	3	1	9	8	6	7
9	1	6	8	7	5	3	4	2
5	4	1	7	3	2	6	8	9
3	9	2	6	8	1	7	5	4
6	8	7	9	5	4	2	1	3

SVRŠENI SUDOKU

KORISNIČKI KUTAK LIKOVNA AZBUKA

Piše: Persida Maluckov



Dafna

(Dafne) grčki lovor-nimfa iz helenističke kulture. Bila je kćerka rečnog boga Peneja. Kada ju je Apolon počep proganjati da ga zavoli, ona zamoli svoga oca za pomoć i on je pretvori u lovorovo stablo.

U likovnoj umetnosti Dafne se prikazuje u vidu kipa okruženog lovorovim listom. Najstariji pronađeni kip potiče iz V-VI veka, umetnost Kopta. Pronađen je u blizini Aleksandrije (Egipat), u jednom selu.

Drvorez- ksilografija

Grafička tehnika visoke štampe sa mogućnošću reprodukcije prilikom koje se, otiskivanjem sa drvene matrice, postižu otisci na papiru ili drugim materijalima. To je naziva za postupak, ali i za otisak. Drvorez se izvodi na drvenoj ploči poprečnog preseka. Pronašao ga je 1775. Theodor Berviki. Ova reproduktivna tehnika je korišćena za izradu pečata, a kod Kineza, Feničana i Kopta za reprodukciju crteža na tkaninama. Najlepše drvoreze u boji (višebojne) sa bezbroj sitnih detalja ostavili su Kinezi i Japanci, čije savršenstvo dostiže vrhunac. Od XI do XVI veka ploča drveta je od stabla trešnje ili kruške. Za svaku boju, ako je drvorez višebojan, otiskuje se nova ploča, a svi postupci se izvode isključivo rukom.

Ne slici: KIKUKAVA YEIZAN-GEJŠA sa suncobranom, višebojni otisak, drvorez, XVII vek.

Duborez (eng: wood-carving; nemački: Holzschneidekunst)

Tehnika je ukrašavanja drveta plitkim ili dubokim rezom. Najviše se primenjuje u skulpturi i primenjenoj umetnosti. Specijalnim noževima obrađuje se komad drveta: kedra, ebanovine ili čempresa, u Evropi hrastovine ili borovine, a najčešće lipa. Udubljenja i ispupčenja su deo drveta i svojom obradom daju utisak plastičnosti - reljefa. Ova tehnika obrade drveta vezana je za najstarije zemlje: Egipat i Kinu, a u Evropi je primenjivana u izradi ikonostasa.. Najpoznatiji su ikonostasi Crkve svetog Spasa u Skopju, Crkve svetog Nikole u Ohridu, i predivan ikonostas Crkve svetog Dimitrija u Solunu, u Grčkoj.



Pesimizam?.. Ne, ne!... Nikada!

Pesimizam je ruševina i zgarište optimizma... No, zahvaljujući stalnim menama ljudski dvojac (ona i on) snagom i jakom voljom uspeli su da iznedre, iz pustoši, ruševina i zgarišta, poput feniksa uzdignu se i uzlete do zvezdanih visina donoseći na zemlju novi život... Novu ljubav.

Stevan Kiš, 87 godina



OKTOBAR ZA TRATINČICU

Zlati se, zlatni oktobar već zorom.
Rumenom studeni svitanje dušu grije...
Lišća je svelog čilim pod prozorom
i nežnim maglama, srce travu mije...

Svanut će pesma kao iz leta vrela.
Samo u boji pomorandže haljine će biti...
A duša moja ono što bi htela
i u ovu jesen, sa strepnjom će sniti...

Da te zovem svojom u svitanje ovo.
Kad se neboplavo iz rumenog rodi...
Da ispevam ono, što i nije novo;
kako te u bajku srce rukom vodi...

Zlati se, zlatni oktobar već zorom.
Novi je nasmejani osvanuo dan...
Anđeli nebom pevaju već horom;
ti si Tratinčica, a ja Petar Pan...!

Drago Čingel



SANJAM

Kolevku meku i ja u njoj
Miluju me ruke moje dobre majke
Šapuće mi nežno: lepi sine moj
I priča mi dugo čarobne bajke.

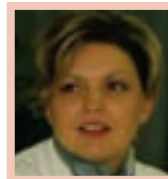
Sanjam...
Njeno blago lice i topao pogled, brižan i mio
U tren kolevku zameni tama ulice,
A do juče sam i ja nečiji bio
Gde pogreših?

Dok promrzle prste grejem dahom
Sa setom u mislima život mi leti
Desi se meni, al' može svakom
Nemam više nikoga da me se seti
Sanjam...
Kolevku meku i ja u njoj!

Branislava Sreco

PSIHOLOZI SAVETUJU KAKO SE USPEŠNO MOŽE BITI STAR

Piše: Isidora Petković, psiholog



Planiranje i odgovoran odnos prema starosti, kroz očuvanje i negovanje ličnih potencijala, koji mogu doprineti njenom kvalitetu, može omogućiti i posebnu kreativnost, aktivnost i spremnost na usvajanje novih znanja i u ovom životnom dobu.

Većina ljudi, do pre pedesetak godina, nije mogla očekivati životnu dob dužu od 65 godina. U današnje vreme životni vek pojedinca se produžio. Taj trend je sve uočljiviji. Prosek u nekim zemljama (npr. u Francuskoj) je oko 80 godina života. Predviđa se da će se, u narednih nekoliko decenija, broj osamdesetogodišnjaka utrostručiti. To nam govori o tome da će čovek današnjeg vremena provesti, u proseku, oko 20 godina u starosnom životnom dobu, što ovo doba čini sve značajnijim periodom ljudskog života.

Odraslo doba je period života za koje se najviše pripremamo. Od rane mladosti se školujemo, planiramo razvoj karijere, osnivanje porodice, biramo partnere... Koliko i kada se pripremamo za starost?!

Koliko god mi bili uspešni, kao odrasli ljudi, dobar deo nas ne zna i nije naučio kako se može uspešno biti star. Ljudi se sa starošću suočavaju tek onda kada im se ona, na neki način, približi (između 50-te i 60-te godine), jer tada primećuju telesne promene, zdravstvene probleme i potrebu da se, u psihološkom smislu, izbore sa njima. Stručnjaci tvrde da bi sa penzionisanjem, kao socijalnom okosnicom ulaska u starost, osoba trebala razviti nova interesovanja, prihvatiti svoje materijalno i zdravstveno stanje, snaći se u novoj ulozi bake i deke, prihvatiti pad produktivnosti, smanjenu sposobnost prilagođavanja...

Sa druge strane, aktivna, kreativna, bezbrižna i raspoložena starost se prikazuje kao ideal kojem bi trebala težiti svaka stara osoba. Dakle, starost bi trebala biti onakva kakvo odraslo doba kod većine ljudi nije.

Starost se ne sme shvatiti olako, jer ona sa sobom nosi mnoge zdravstvene, socijalne i psihološke probleme, koji veoma značajno utiču na kvalitet života stare osobe i njene porodice. Zbog toga je važno razviti svest, u odraslom dobu i mladosti, o potrebi pripreme za starost, jer je u starosti mogućnost prilagođavanja manja, a menjanje životnih navika teže. Ako osoba ne raspolaže sa dobrim psihološkim arsenalom za suočavanje sa sobom i svojim dosadašnjim životom i prevazilaženjem problema koje starost donosi - dolazi u situaciju da je starost zaskoči. Takva osoba starost ne živi, već je podnosi. Biti penzioner ili stara osoba - znači redefinisati odrednice kvaliteta života, redefinisati njegov smisao i organizovati vreme na jedan nov način. Ponekad se čini da većina ljudi sebi postavlja pitanje šta želi da bude u periodu odraslosti, kakav život želi živeti, a manji broj se pita kakav život želi živeti kad ostari, odnosno šta želi da radi, nauči ili postane kada bude – star?!

Postoje pojedinci koji starost doživljavaju kao izazov i kao period olakšanja od svakodnevnih obaveza, strepnji za porodicu, brige o vaspitanju i podizanju potomstva, stresa i obaveza na radnom mestu. Oni nam pokazuju da starost može biti kreativna, aktivna, ispunjena i otvorena prema novim saznanjima i interesovanjima.

Planiranje i odgovoran odnos prema starosti, kroz očuvanje i negovanje ličnih potencijala, koji mogu doprineti njenom kvalitetu, može omogućiti i posebnu kreativnost, aktivnost i spremnost na usvajanje novih znanja i u ovom životnom dobu. Svako ko neguje odgovoran odnos prema sebi, kroz usvajanje zdravih životnih navika, druženja, aktivno provođenje slobodnog vremena, razvijanja različitih interesovanja, razvijanje mehanizama za prevazilaženje stresa..., i ko spozna da život vredi živeti od početka do kraja, neprestano tragajući za boljim i kvalitetnijim, ima dobre preduslove da proživi zdravu i ispunjenu starost.



ISHRANA PAR ČINJENICA O MODERNOJ ISHRANI

Piše: Željka Šoš



U svetu je 16. oktobar obeležen kao Svetski dan hrane.

Na planeti Zemlji živi skoro 7 milijardi ljudi. Ali nas ipak ima manje od mrava njih je od 1-10 bilijardi. Neki ljudi jedu mrave jer obiluju proteinima (izvor FAO). Broj životinja ubijenih za ishranu u Svetu u 2009 godini: 1,7 miliona Kamila, 24 miliona Bivola, 293 miliona Krava, 398 miliona Koza, 518 miliona Ovaca, 633 miliona Čurki, 1,1 milijarda Zečeva, 1,3 milijarde Svinja, 2,6 milijardi Pataka, 52 milijarde Kokošaka

A ipak ima još puno gladnih. Čak svaki 6-i čovek glada.

Godišnje pojedemo: 300-500kg hrane, 3 kg otrova. Naše telo se regeneriše ali... treba mu vreme

Krv-3 meseca

Meka tkiva-12 meseci

Tvrda tkiva-7 godina

Ishrana treba biti izbalansirana kako bi hranila ćelije i omogućila im regeneraciju



Hleba uvek treba...
I kod crnih i kod belih
Svi se takmiče oko okrajaka celih.
Hleba mora da ima,
To strogo poručujemo svima,
A ostataka hleba ne treba
Neka tamo ptica da vrebja.
On je dostojan svakog,
Jer ni jedog tao jakog
Bakaluka nema
A da mu je niska cena.
Njega stvaraju umetnici
Koji su radi svoj deci,
To su naši pekari beli
Koji su u mišićima celi.

Prave njega ruke jake
Od brašna, kvasca i vode mlake
I šećera i soli tu malo ima
Zato je hleb, ukusan svima.

Peče se on u toploj rerni
Ne nekih dobrih 200 stepeni,
A kad ga napolje izvade
Tu onda lepeze rade
Da ga valjano rashlade.
E tek onda se može sesti
I pošteno hleba najesti.

RECEPTI ŠARENA SALATA

Sastojci za salatu:

- 50 g zelene salate,
- 100 g čeri paradajza,
- 100 g kukuruza,
- 50 g šargarepe.

Za preliv:

- 1/2 kašike maslinovog ulja,
- 1 kašika soka od limuna,
- so po ukusu.

Priprema

Kukuruz šećerac staviti da se kuva. Salatu dobro oprati i iseckati. Sitni paradajz oprati i iseći na pola. Šargarepu ostrugati, oprati i sitno izrendati.

Povrće staviti u odgovarajuću posudu u kojoj se salata može izmešati. Dodati oceden kukuruz i dobro izmešati.

Pomešati maslinovo ulje, sok od limuna i so, pa prelići salatu i lagano izmešati.



PUTOPISI NA PUTU KROZ HERCEGOVINU

“Što god dalje putujem, sve sam bliži svome rodnom mjestu..”

Ne znam da li je odluci da kreiram novu rubriku u „Budilniku“ više doprinela moja radna kolegica, Ljubica Ubavić, jedna senzibilna duša, koja voli sve što i sama volim i čije se misli, neretko, sudaraju sa mojima, ili sam to sama tražila izlaz, putujući u mislima tamo odakle sam celi vek bežala?!

Tek: odluka je donesena. Nadam se na polzu svih čitalaca „Budilnika“. I onih koji su, tokom života, toliko putovali da su im životne police prepune izmešanih uspomena spremnih za listanje; ali i onih, kojima su te police još uvek poluprazne i čekaju da se napune.

I jednima i drugima, ne sumnjam, nova rubrika doneće mrvicu zadovoljstva u brojevima koji dolaze.

Započecu je sećanjima na rodni kraj i najslavnijeg putopisca i zemljaka, te jezik koji osvežava i uzbuđuje. Poseban, kao i svi jezici sveta, u svojoj egzotičnoj potrebi da probudi i podseti, zavede i zanese, osvoji i ostavi...

Da li se sećate tv-serije Televizije Sarajevo, emitovane davno pre rata i umilnog glasa spikerke koja najavljuje: „Vi gledate emisiju televizije Sarajevo- Hodoljublja. Hoda, piše i govori- Zuko Džumhur. Režira- Mirza Idrizović.”

Podsetimo se kako je Zuko hodao, pisao i govorio po Hercegovini:

“Ova tekija uvučena duboko u srce stijene liči mi na ogromno i napušteno gnijezdo nekih davno pomrlih volšebnika. Derviši su lutali svijetom gonjeni sihrima, ogramama i kletvama. Bez mira i sna, bez hrane i džebane gazili su usijanim poljima, plovili preko devet mora i devet otrovnih jezera i došli pod litice ove duboke stijene.

Jedan se zvao Salihsaltunbaba, drugi se zvao Ačikbaša. Bili su smjerni derviši helvetijskog reda. Svijetu su rekli i svijet im je povjerovao da su došli kao dva smjerna i pobožna putnika iz daleke i nepoznate zemlje Industana, postojbine bajki, mirođija i šarenih laža. Svijetu rekoše i svijet im opet povjerova da će se i danju i noću moliti za spas duša njihovih: i na ovom i na onom svijetu, stajati okrenuti pred prijestoljem Svevišnjega, predani u svojim molitvama, uzvišeni u svojim mislima, skromni u svojim prohtijevima, zakleti svome redu, predani svome radu,

Amin!

Ni jedan ni drugi nisu došli iz zemlje bajki i začina. Ni jedan ni drugi nisu bili smjerni i pobožni putnici. Domilili su iz nekog tamnog i nepoznatog vilajeta. I jednog i drugog doveo je serasker, Omer paša Latas. Pratili su, bilježili i dostavljali Omer paši namjere, planove i pokrete Ali paše Rizvanbegovića i hercegovačkog begovata.

Kada se ja umorim najviše volim da počinem ovdje u Blagaju na Velagića adi, da mirisem cvijeće, slušam zujanje pčela, sejrim i osluškujem kako trava raste.



Više mene gore lebdi tvrdi grad Počitelj, tvrdi grad na Neretvi, grad duge zelene brade. Danas su tvrdi grad na Neretvi pritisli stranci. Došli su ovamo sa sjevera ili sa juga i prvo slikali i slikali. Poslije će to sto su slikali negdje daleko u bijelom svijetu razvijati i razvijati, i za dugih zimskih večeri i drugima i sebi pokazivati, i pogađati i nagađati, gdje je to sve moglo biti ili ne biti.

Kada sam pošao na ovaj put, na ovo svoje hodoljublje po Hercegovini, dugo sam tražio zemljopisnu kartu, pravu zemljopisnu kartu. Onda sam se sjetio samostana Humač kod Ljubuškog i svojih prijatelja prof. Bonacija i doktora Leonarda. Tu sam u samostanu Humač naišao na prvi muzej u BiH osnovan 1884. godine, četiri godine prije Zemaljskog muzeja u Sarajevu. I tu sam naišao na kartu rimskih puteva po Hercegovini

U starim cvijetnim avlijama Rizvanbegovića, u begovini kraj Stoca, su đulistani puni mirisnih katmera i vitkih sevlja. Avlije pune priča, kafenisanja i eglenisanja. Đulbašte u kojima se nekada sevdísalo, uzdisalo, eglenísalo i begenisalo.

Najistaknutija ličnost ovog ubavog grada Stoca i Hercegovine u prošlom vijeku, bio je Ali paša Rizvanbegović Stočević. Kažu bio je jak, zdrav i vrlo lijep čovjek. Koliko je bio krupan i debeo, pričaju, sultan nije mogao kaiš naci za njega da mu sablju pripaše kad ga je proglasio hercegovačkim vezirom. Za svoga burnog života, dosta je ljutih bojeva vodio. Ratovao je sa bosanskim begovatom, krvio se sa Husein kapetan Gradašćevićem, namigivao i svađao se sa Stambolom. Sadio je po Hercegovini masline, vinogorja, pirinač i limunove. Valjda je tada nastala izreka koju su nekada prepričavali stari ljudi:

„Neka se grad gradi il`vinograd sadi, il`nek čekic kuca, il`nek puška puca.“

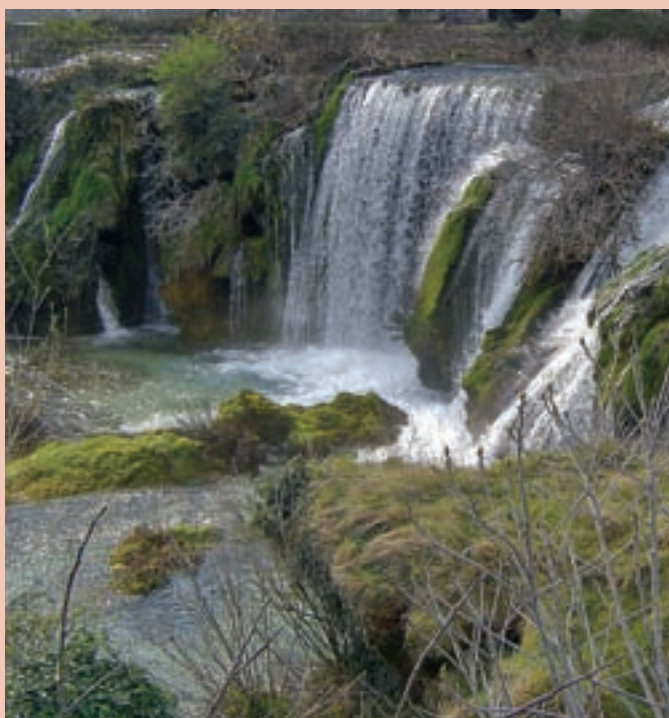
Došao mu je glave onaj perzevenski ugursuz, Omer paša Latas. Sa vezirstva u Hercegovini otišao je na margarcu vezanih ruku, osramoćen, ponižen i uvrijeđen...

... Na putu iz Hercegovine u Dalmaciju, nekada su putnici, kiridžije i karavani preko ovog mosta prelazili hladnu Bregavu. Sada je napušten, zaturen i oronuo kao i tolike lijepe i nekad korisne stvari koje odavno više ne služe ljudskim potrebama.

Mrak se polako uvlači u vodu i visoke trske u tlo. Ovdje su nekada bile kule i konaci Hadžibega Rizvanbegovića, silnika i gospodara ovih brda, puteva i močvara. Sada su ostale samo razvaline, priče, kišnica, lokve....

U mladosti, Hadžibeg je lutao bijelim svijetom. Bio je derviš i zvjezdočasac, i travar i vidar. U mladosti je u Mezopotamiji čuo za Bonapartu i od mladosti je Hadžibeg zavolio slavnog korzikanca.

Kada se iz bijelog svijeta vratio u svoju kulu u Hercegovini sakupio je vojsku od hiljadu probisvijeta, razbojnika i vojnih bjegunaca. Hadžibegova vojska s koca i konopca bila je strah i trepet i za njegovu braću, i za pravovjerne, i za raj. Dopisivao se i sa maršalom Marmonom. Zamislite, maršal Marmon i Hadžibeg. Gostio u svojim konacima Lonea, Kložela i Devijea,



francuske generale, i smrtno se zamjerio bosanskom begovatu i Stambolu. U ratu oko naslijeđa sa njegovom braćom, čini mi se, Omerbegom i Alijagom, Francuzi su mu slali u pomoć čitavu svoju diviziju i još deset oka duhana i kafe.

Da li je nosio crvene haljine vezene zlatom ili je bio u crnoj dolami ostaće vječita tajna. Da li je otrovan za sofrom na gozbi u Stocu ili su ga sasjekli gavazi njegovog brata Ali-paše za sofrom medju tepsijama, baklavama, satlijama i čevapima, ili se od dima ugušio u odžaku kuće Serdarevića, ili je jednostavno pao na sokaku pa slomio vrat, i to će ostati dugo tajna.

Po Mostaru, najprije sam se prošetao alejom velikih mostarskih pjesnika.

„Moj prijatelj, pjesnik, Stevan Raičković, kaže: „Šantić je bio srpski pjesnik, ali i muslimani su ga smatrali njihovim. Kada je umirao čitav Mostar se vakao: Bože, kuda li će sad naš Aleksa? U raj ili u dženet?“

Dok sjedim u tišini skromne pjesnikove sobe, kao da čujem kako Šantić zbori svoje stihove:

“Moj život nije protekao zaludu! Sudba je moja ko sudba ratara: Plodove svoje teko sam u trudu, I moje čelo mnogo trnje para...”

Lijepo je kada gradovi podižu spomenike svojim pjesnicima. Dobro je kada građane, makar i u njihovim šetnjama po parkovima, alejama i perivojima, predvode - pjesnici.

Pokraj turbeta pjesnika, Osmana Đikica, sjetih se Antuna Branka Šimica i njegovih stihova:

“Pjesnici su čuđenje u svijetu. Oni idu zemljom i njihove oči, velike i nijeme, rastu pored stvari.

Naslonivši uho na ćutanje što ih okružuje i muči, pjesnici su vječno treptanje u svijetu.”

Sa Hamzom Humom sam poslednji put sjedio u Počitelju. Bilo je to nekako pred njegovu smrt. Bio je već umoran, bolestan i star. Gledao je prema Sahat - kuli i rekao: “Od prvog honorara koji budem primio kupiću, o svome trošku, sahat za ovu staru kulu.” Nažalost nije dočekao taj honorar. Kao da mi je u amanet ostavio svoje stihove:

“Pa ipak kad jednom sklopim oči želja će posljednja biti

Da me se moji drugovi sjete I da me put juga nose..... “

Na ovom mjestu, u ovom čardaku, davno prije mene, sjedio je jedan putopisac i u svoje čitabe zapisao:

“Odavde se vidi kako sa sjeverne strane dolazi rijeka i kako poput serdara teče u jugoistočnom pravcu. U tome čardaku sastaju se učenici ljudi Mostara i tu razgovaraju o raznim pitanjima i o šerijatskom pravu”.

Putopisac zatim bilježi stihove zapisane u temelju ove divne gradjevine:



Ovaj most je sagrađen potpuno kao luk duge, Ima li mu slična na ovom svijetu, moj Bože?! Jedan znalac ga pogleda s divljenjem i reče mu hronostih: «I mi ćemo preći preko one ćuprije preko koje je prešao ostali svijet, moj Sultane!»

Nekako, u vrijeme velike bitke pod Sigetom, stanovnici Mostara obratiše se molbom, sultanu Sulejmanu Veličanstvenom, da usliši njihovu želju i da im stari most od drveta i sa lancima, već dotrajao i oronuo, zamijeni novim i ljepšim, od kamena. Sultan Sulejman tada poslao Mostarcima svoga neimara, Hajrudina i dosta blaga da na obalama Neretve podigne novi, kameni, jači i ljepši most.

Dolazak carskog neimara, proslavljenog graditelja u Mostar, izazvao je u cijelom gradu i čitavoj Hercegovini veliku radost, i pravo uzbuđenje. Tesari su tesali skele, klesari su

klesali bijeli kamen i tako pod vještim rukama neimara rastao je vitki luk novoga mosta, na strmim obalama modre rijeke. Vrhunac uzbuđenja i radosti stanovnika, bio je godine 1566. kada most, na divljenje svih, odbaci skele i pokazao se i zablistao u svojoj smjelosti i nevidljivoj ljepoti i skladnosti.

U Mostaru ja imam dosta prijatelja, slikara i vajara...”

Eto, tako je putopisac Zuko Džumhur. Njegovim rečima započesmo seriju putopisa kojima ćemo obići svet... Sećanja i uživanja radi...

ŠTA KORISTITI KOD NEVOLJNOG MOKRENJA?



021/422-560
47-24-580
Vojvode Bojovića 4
21000 Novi Sad
e-mail: simbex@eunet.rs

BESPLATNI INFO TELEFON
0800 322-560