

KULTUR & MEDIA

Broj: 240, 241 i 242 - Godina XX 2025 / 1, 2 i 3 - Pris: 10 kr - ISSN 1653-2864

U ovom broju:

- * U pripremi drugi set knjiga "Alternativna historija" - strana 3
- * Ovo je moj baba i ponosim se njim - strana 4
- * Da li vas telefoni prisluškuju - strana 5
- * Preminuo Saša Popović - strana 6
- * Čudo u srcu Bosne - strana 10
- * Facebook vam briše lajv snimke - strana 11

Alija Kadrić – novinar, humanista i prijatelj bosanskih piramida



Alija Kadrić, istaknuti novinar, književnik i fotograf s adresom u Švedskoj, svojim radom i posvećenošću dao je značajan doprinos očuvanju bosanske kulture i identiteta. Kroz više od **50 godina profesionalnog angažmana**, Kadrić je bio pokretač i urednik mnogih novina, radio i TV emisija, a njegovo književno stvaralaštvo obuhvata preko 37 knjiga.

Posebno se istakao i kroz humanitarni rad te podršku kulturnim projektima, uključujući i inicijativu istraživanja bosanskih piramida. Njegova posvećenost ovom projektu prepoznata je od strane Fondacije „**Arheološki park – Bosanska piramida Sunca**“, koja mu je dodijelila zahvalnicu i učinila ga svojim članom. Njegov doprinos dokumentovan je i u video prilogu dostupan na **YouTubeu**.

Kao neumorni promotor bosanske kulturne baštine, **Kadrić** kroz svoje medijske i književne projekte nastavlja povezivati domovinu i dijasporu, istovremeno ostavljajući neizbrisiv trag u očuvanju historije i identiteta Bosne i Hercegovine.

S iskrenim čestitkama povodom 50 godina uspješne karijere, zahvaljujemo mu na podršci i promociji te mu želimo mnogo uspjeha u daljem radu.



Ministarstvo civilnih poslova Bosne i Hercegovine dodijelilo je Državnu nagradu za sport za 2024. godinu mladom bh. paraolimpijcu, plivaču **Ismailu Barlovu**.

U okviru manifestacije, Ministarstvo je također dodijelilo nagrade zaslužnim i vrhunskim sportistima međunarodnog razreda na nivou Bosne i Hercegovine za 2024. Nagradu je dobilo 16 zaslužnih i 36 vrhunskih sportista međunarodnog razreda. Nagrade je dodijelila ministrica civilnih poslova BiH **Dubravka Bošnjak**, koja je naglasila da je **Barlov** dobio Državnu nagradu za sport zbog rezultata koje je ostvario na Paraolimpijskim igrama u Parizu i Evropskom prvenstvu u Portugalu, gdje je osvojio zlatnu i srebrnu medalju u disciplini 50 metara prsno. “Državna nagrada za sport najveće je priznanje Bosne i Hercegovine koje dodjeljujemo za izuzetan doprinos sportu u BiH, razvoj sporta i afirmaciju naše zemlje. Također, ponosni smo na činjenicu da ove godine u BiH imamo kategorizirana 52 sportaša za uspjehe na međunarodnoj sceni, od čega 36 vrhunskih i 16 zaslužnih”, *izjavila je Bošnjak*. Dodala je da je današnji događaj samo mali znak pažnje kojim se želi skrenuti pažnja na sve bh. sportaše i zahvaliti im se na svemu onome što čine za razvoj sporta i promociju Bosne i Hercegovine. **Ismail Barlov** je kazao da je iza njega i njegovog tima veoma zahtjevna i produktivna godina u kojoj je postigao velike, skoro nerealne uspjehe. “Moj drug **Ismail Zulfić** je oborio seniorski evropski rekord, ja sam postao prvak Evrope i osvojio srebrnu medalju na Paraolimpijskim igrama kao jedan od najmlađih takmičara kojem je to uspjelo ikada”, kazao je **Barlov**. — (24sata.info)

U pripremi drugi set knjiga 'Alternativne historije'

Ove godine autor Dr **Semir Osmanagić** će imati priliku da promoviše drugi set '*Alternativne historije*' koji se sastoji od deset knjiga. Kada se tome doda prošlogodišnji objavljeni prvi set, također sa deset knjiga, dobija se zaokruženi ciklus od 20 knjiga akademika, istraživača, pronalazača bosanskih piramida i svjetski poznatog govornika Dr **Semira Osmanagića**. Tokom svoje višedecenijske karijere antropolog Dr **Osmanagić** je zadao enormni zadatak: da ponovno napiše događanja u posljednjih 100.000 godina na Zemlji. Čuvena je njegova misao: '*Gotovo sve što nas uče o drevnoj prošlosti je pogrešno: porijeklo čovjeka, civilizacija i piramida*'. I, zbilja, Dr **Osmanagić** nije štedio truda, energije i putovanja u realizaciji te zamisli. Obišao je šest kontinenata i 100 zemalja, sve najpoznatije znane i neznane arheološke lokacije s piramidama i megalitima, susretao se s najpoznatijim svjetskim naučnicima i onim iz službenog miljea i nezavisnim misliocima. Učio je na svojim putovanjima, ali je i ostavio snažan utjecaj na stotine hiljada ljudi širom svijeta. Pronalaskom bosanskih piramida i dvodecenijskim vođenjem ovog interdisciplinarnog naučnog projekta, potpuno je promjenio službeni narativ o piramidama kao grobnicama ističući da su one energetski pojačivači čije su se energije koristile u vrlo praktične svrhe, od komunikacije i zaštite zdravlja, do unaprijeđenja molekularne strukture vode i hrane, podizanja imuniteta, razvoja duhovnih čula itd.

On je odavno shvatio da za razumijevanje drevnih civilizacija ali i čovjeka uopšte, antropološka istraživanja materijalnog aspekta moraju ići uporedo i sa istraživanjem njegove duhovne, odnosno duševne strane.



Stoga se u prvom setu '*Alternativne historije*' nalaze knjige kao '*Putevi duše*' (*život između života*), '*Drevna historija iza zavjese*' (*eksperiment s čitačima Akaše*). U novom setu tu je potpuno nova knjiga '*Nevidljivi entiteti o bosanskim piramidama*' koja će zaintigrirati svakog čitaoca.

Tu su i knjige '*Piramida moći na Zemlji*' koja objašnjava ko zaista vlada svijetom, '*Svi naši kontakti*' u kojoj je **Osmanagić** prije dvije ipo decenije najavio scenarije koji su upravo događaju pred našim očima, zatim prva knjiga o otkriću bosanskih piramida, *potom njegova doktorska disertacija o civilizaciji Maja*, također i svi izvještaji o otkriću tunela '*Ravne 3*' najstarije strukture na svijetu prema radiokarbonskim i uranijum-torijumovim datiranjima, i druge.

Promocija drugog seta '*Alternativne historije*' očekuje su u junu 2025. Cijena je, isto kao i prvog seta, (ekvivalent) od 100 eura po setu i moći će se nabaviti u službenim suvenirnicama Fondacije u kompleksu Ravne i na Bosanskoj piramidi Sunca. *Izdavač je Fondacija 'Arheološki park: Bosanska piramida Sunca' iz Visokog.*

Izdavač: Udruženje: Kultur & Media Göteborg, Box 6247 S-400 60 Göteborg - Sweden * Glavni i odgovorni urednik: Alija Kadrić (0729 26 04 94) * Grafička obrada: Hamza Kadrić* Redakcija lista: Senad Honić, Zijad Čatović, Niklas Wingo, Džeilana Honić, Hanna Kadrić, Ivica Čeliković, Biserka Trtinjak, Šefket Krcić* Oglašavanje: Alija Kadrić (0729 26 04 94) * Štamparija: PP "Ok" Göteborg * Org. nr: 857208-0581 * PlusGiro: 6188362-5 * E-mail: alija.kadric@gmail.com ili info@bhrijec.com * Web stranica: www.bhrijec.com * Tiraž: 11.250 ex * Pretplata za cijelu godinu 200:-SEK.

KULTUR&MEDIA

Kako odabir prijatelja utječe na tvoje mentalno zdravlje?



Kad mislimo na oblike brige o mentalnom zdravlju, obično mislimo na meditaciju, vježbanje i psihoterapiju. No, jedan važan oblik brige o sebi je i selektivnost pri odabiru prijatelja.

Bilo da to shvaćaš ili ne, društvo kojim si okružena može značajno **utjecati na tvoj život**. Život je ionako prekratak za loše prijatelje pa zašto ne ograničiti svoj krug ljudi na one koji te podržavaju?

Popis ljudi koji te osnažuju i iscrpljuju

Ponekad je bolje održavati mali broj značajnih prijateljstava nego veliku skupinu poznanika. Bitnija je **kvaliteta nego kvantiteta**. Isto tako, važno je držati toksične ljude što dalje od sebe. Kako bi se držala što dalje od njih, s vremena na vrijeme napravi popis s dva stupca "Ljudi koji me osnažuju" i "Ljudi koji me iscrpljuju". Kategoriziraj prijatelje, suradnike, kolege te nastoj održati veze s onima koji te osnažuju.

Postavljen ovako, odnos prema prijateljima i poznanicima možda zvuči grubo, ali zašto trošiti energiju i vrijeme na ljude koji ne uljepšavaju tvoj život?

Brinuti o sebi, znači dati svome tijelu i umu sve što mu je potrebno. Kako bi se osjećala dobro, pruži si ljubav i brini o svojem fizičkom i mentalnom zdravlju. Kad primijetiš da si takvo razmišljanje prenijela i na odabira prijatelja, osjećat ćeš se još bolje. Zapamti, negativnost je zarazna. Zato svoj život ispuni pouzdanim prijateljima koji istinski brinu o tebi, vesele se tvojim postignućima i potiču te da budeš najbolja verzija sebe.

Dirljiva priča komunalnog radnika i njegove kćerke:

Ovo je moj babo i ponosim se njim



Čuvajte i volite svoje roditelje jer neko drugi bi dao sve za jedan ovakav trenutak.

KJKP Rad iz Sarajeva podijelio je dirljivu priču o ljubavi i poštovanju kćerke prema ocu.

U gužvi i užurbanosti svakodnevnog života, lahko je uvidjeti jednostavne, ali duboke odnose koji oblikuju nas. Jedna takva veza je veza između oca i kćeri.

Za mnoge je ova veza ilustrovana predanošću, poštovanjem i nepokolebljivom podrškom. Ovo posebno zvuči u životu predanog komunalnog radnika i njegove kćeri, koja oličava ponos zbog teško zaradene plate svog oca, *prenosi Klix*.

Naime, *preduzeće Rad* je na svojoj facebook stranici objavili priču o ocu, komunalnom radniku, i kćerci koja je neizmjereno ponosna na njega.

Njihov radnik rekao je svojoj kćerki da ne govori nikom da je komunalac da je ne bi ismijavali. Međutim, reakcija njegove kćerke mnoge je dirnula.

Naime, djevojka je na ovu očevu rečenicu odlučila uraditi nešto potpuno suprotno. Ona je objavila fotografiju na kojoj pozira s ocem koji je u radnom odijelu komunalnog preduzeća za koje on radi.

"*Ovo je moj babo i ponosim se njime*", napisala je djevojka uz fotografiju.

Ova veza je podsjetnik da cijenimo naše voljene, jer njihove žrtve često ostaju nevidljive. Poštujući ljubav i poštovanje koje dugujemo našim roditeljima, prepoznamo da oni često daju sve za trenutke poput ovih.

Dok otac i kćerka nastavljaju da slave svoju jedinstvenu vezu, oni postaju živi svedoci vrijednosti napornog rada, ljubavi i trajne snage porodice.

Da li vas telefon prisluškuje? Odradite ovaj test i saznajte brzo odgovor

Vjerovatno vam se bar jednom desilo da pričate o nečemu i onda vam se reklame baš za to pojave na vašem telefonu. O čemu se tu radi?

Stručnjaci za sajber bezbjednost iz NordVPN-a su za britanski list "Daily Mail" objasnili kojim jednostavnim testom možete da provjerite da li vas telefon zaista špijunira.

Važno je, kako bi test uspio, da nastavite da koristite telefon kao i inače, dakle da ne mijenjate nikakve navike koje se tiču pretraživanja, gledanja sadržaja i slično.

Prvi korak

Trebalo bi da nađete neku temu ili proizvod o kojima nikad ništa niste pretraživali putem interneta.

Drugi korak

Stručnjaci savetuju da krenete što više da pričate o toj temi sa prijateljima, kolegama i porodicom. Naravno, bitno je da pazite da vam je telefon negdje u blizini kad to radite. Savjetuje se i da pričate o stvarima koje su povezane sa temom koju ste odabrali.

Treći korak

Ovo je više korak u kom vam se govori šta ne bi trebalo da radite. Dakle, nikako nemojte pretraživati na internetu na svom telefonu ništa što ima iole veze sa temom o kojoj ste odabrali da govorite.

Četvrti korak

Jednostavno - čekanje. Sačekajte da prođe neki kratak period (svega par dana je dovoljno), a onda pogledajte da li će se na vašem telefonu (*društvene mreže, Google predlozi* itd) pojavljivati oglasi koji su povezani sa već odabranom temom.



Već vam je jasno da, ako oglasi krenu da se pojavljuju, to znači da ono što govorite zaista neko koristi kako bi vam plasirao ono što misli da će vas interesovati. Ono što možete da uradite kako biste ovo spriječili, jeste da isključite glasovne asistente na telefonu i da proverite kojim aplikacijama ste dozvolili da pristupe vašem mikrofONU - to su sve stvari i potezi koji mogu da vam pomognu, _____ piše: b92.

Mlada Banjalučanka briljirala na međunarodnom muzičkom takmičenju

BANJALUKA - Helena Zorić, talentovana pjevačica iz Banjaluke, *osvojila je prestižnu nagradu Grand Prix na međunarodnom muzičkom takmičenju Eurokids u Salernu, Italija*, koje se održalo proteklog vikenda. U konkurenciji od 77 finalista iz cijelog svijeta, **Helena** je briljirala i svojim izuzetnim pjevačkim umjećem donijela veliku čast Bosni i Hercegovini, jer je ovo prvi put da je na ovom takmičenju učestvovao predstavnik iz naše države. **Helena** je učenica soprana **Andele Ninković**, a ovaj uspjeh je još veći jer se radi o jednom od rijetkih pravih italijanskih festivala, što ga čini posebno značajnim u odnosu na druga međunarodna takmičenja koja organizuju različiti organizatori iz drugih zemalja. Ovaj izuzetan rezultat potvrda je talenta i posvećenosti mlade pjevačice, ali i značajan doprinos kulturi i umjetnosti Bosne i Hercegovine na međunarodnoj muzičkoj sceni.

Napustio nas jedan od najvećih kompozitora Jugoslavije

Stjepan Stipica Kalogjera



Stjepan Stipica Kalogjera, jedan od najvećih kompozitora Jugoslavije, preminuo je u 91. godini.

Stipica Kalogjera rodio se 1934. godine u Beogradu. Muzikom je počeo da se bavi u šestoj godini. **Stipica** je od 1948. do 1952. pohađao je Muzičku školu pri zagrebačkom konzervatorijumu, nakon čega je upisao studije medicine na Medicinskom fakultetu u Zagrebu, gdje je doktorirao 1962. godine.

Imao je bogato stvaralaštvo, a ovi su od nekih njegovih hitova: **Gabi Novak**: *Adrese moje mladosti, Vino i gitare*, **Dragan Stojnić**: *Vino i gitare*, **Ibrica Jusić**: *Voljena zemljo*, **Ivica Šerfezi**: *Sviraj mi, gitaro*, **Maruška Šinković**: *Ča je bilo, tega više ni*, **Đorđi Peruzović**: *Ponoćno sunce, Ljubavi, ruku mi daj*, **Kemal Monteno**: *Cvite bili iz đardina, Sunce djetinjstva, Adriana, Adriana, Zaleđena česma*

Pisao je muziku za animirane filmove i TV serije, a autor je dva mjuzikla - "O'Kaj" i "Kaj 20".

Stipica Kalogjera je kao dirigent i aranžer nastupao je na Evrosongu 1995. s *grupom Magazin* te 1998. s *Danijelom Martinović*, prenosi *Net.hr*.

Dobitnik je brojnih nagrada, uključujući i "Porin" 1993. godine, i to kao najbolji aranžer za pjesmu *Olivera Dragojevića "Cesarica"*, kao i zajedno s *Arsenom Dedićem* kao najbolji producent za album "Tih obrt", 1998. Takođe kao najbolji producent s *Arsenom Dedićem* za album "Ministarstvo", a 2010. godine dobio je *Porin za životno djelo*.

Preminuo osnivač Granda Saša Popović



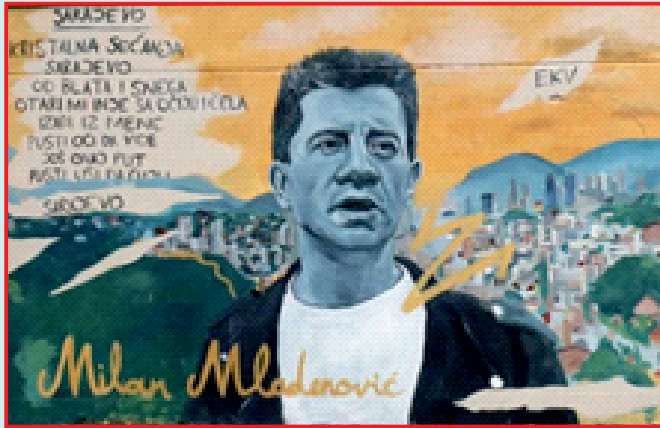
U 70. godini preminuo je **Aleksandar Saša Popović**, muzičar, osnivač i direktor Grand produkcije. **Aleksandar Saša Popović** rođen je 24. aprila 1954. godine u Novom Sadu. Kroz muziku i televiziju otkrio je i podržao brojne talente, oblikujući zvuk i duh jedne ere. **Popović** je 1976. godine osnovao *bend Lira* šou koji je izvodio narodnu muziku. Kada je **Lepa Brena** postala pjevačica u ovom bendu, bend 1982. godine mijenja ime u *Slatki greh*. Nakon raspada Slatkog greha, **Saša Popović** sa svojim menadžerom **Rakom Đokićem** počinje da se bavi diskografijom u produkciji *ZAM* za koju svoje albume snimaju mnogi poznati folk pjevači. Nakon smrti **Rake Đokića**, suvlasnik *ZAM-a* postaje njegov brat, s kojim se **Lepa Brena** i **Saša Popović** ubrzo razilaze. Njih dvoje 1998. godine osnivaju sopstvenu *Grand Produkciju*. Dana, 3. decembra 1998. godine po prvi put na *Pink televiziji* je bio emitovan Grand show i taj datum se smatra rođendanom ove diskografske kuće. Osim što je bio vizionar, **Saša Popović** bio je i porodični čovjek, suprug i otac, koji je svoju najveću sreću pronalazio u krugu najbližih. U braku sa **Suzanom**, sa kojom je dijelio godine ljubavi i podrške, odgajao je djecu **Aleksandru** i **Danijela**, kojima je bio neizmjerena podrška i oslonac. ___ (24sata.info)

Preminuo slavni američki glumac Richard Chamberlain



R i c h a r d Chamberlain rođen je 31. marta 1934. U *Beverly Hillsu*, a umro je na Havajima, prenosi *Index*. Bio je američki glumac i pjevač, najpoznatiji po televizijskim ulogama u 1960-im i 1980-im, koje su mu donijele status svjetske zvijezde. **Chamberlain** je ostao zapamćen kao jedan od najznačajnijih glumaca svoje generacije, posebno u svijetu televizijske drame. Markantni američki glumac glubio je u brojnim serijama i filmovima, uključujući "Dr. Kildare", "Shoguna", "Ptice umiru pjevajući", "Grof Monte Cristo" i mnoge druge. ___ (24sata.info)

Milan Mladenović dobio mural u Sarajevu



Muzičar Milan Mladenović (1956. – 1994.) dobio je svoj mural u Sarajevu, u *ulici Grbavička 6* u kraju gdje je živio kao dijete, saopštio je Kulturni centar "Grad".

Mural gitariste, pjevača i autora rok sastava *Limunovo drvo*, *Šarlo akrobata* i *Katarina II*, odnosno *Ekatarina Velika*, oslikao je kolektiv *Obojena klapa*, prema idejnom rješenju umjetnika *Rijada Hadžića*, navedeno je u saopštenju.

"Mural je jedan od rezultata inicijative Muzej devedesetih koja je tokom pet mjeseci 2024. godine realizovala izložbu 'Lavirint devedesetih' u Historijskom muzeju Bosne i Hercegovine, a čija je ideja osvjetljavanje kompleksne decenije devedesetih na području bivše Jugoslavije", rečeno je u saopštenju, *prenosi Tanjug*.

Kako je navedeno, jedan segment izložbene postavke se bavi i onima koje su zauzeli antiratni stav na početku devedesetih, a "Mladenović je svakako bio jedan od njih, počev od istupa u medijima, preko nastupa na koncertu 'YUTEL za mir' u dvorani "Zetra" 1991. godine do koncerta grupe "Rimtutituki" na Trgu Republike u Beogradu pod nazivom "Ne računajte na nas".

Kako je najavljeno, "kao odraz simbolike specifičnih veza dva grada u prošlosti, ali i u budućnosti, u Beogradu će biti *oslikan mural Valtera*, čuvenog heroja u odbrani Sarajeva tokom Drugog svjetskog rata, koga je u čuvenom filmu 'Valter brani Sarajevo' tumačio glumac *Velimir Bata Živojinović*".

U 83. GODINI

Preminuo tekstopisac Hilmo Mujić,



Autor je tekstova pjesama narodne muzike koje su izvodili *Safet Isović*, *Hanka Paldum*, *Šaban Šaulić*, *Nada Obrić*, *Meho Puzić*, *Snježana Đurišić*, *Mile Kitić*, *Duško Kuliš*, *Čazim Čolaković* i dr.

Bh. tekstopisac Hilmo Mujić je preminuo u nedjelje, 04. januara 2025. u 83. godini. Mujić je poznat kao autor brojnih hitova narodne muzike kao što su pjesme "Ja te pjesmom zovem" *Hanke Paldum* i "Pruži ruku pomirenja" *Šabana Šaulića*, "Nežali je družje moj" *Nedeljka Bilkića*, "Moj brate u tuđini" *Mehe Puzića*. Po zanimanju je bio pravnik, a radio je kao rukovodilac novinskog preduzeća "Borba" za BiH, te kao urednik, novinar i reporter u nekoliko medija.

Mujić je važio i za jednog od najboljih autora Iliđanskog festivala.

Preminula holivudska zvijezda

Gene Hackman



Dvostruki dobitnik Oskara *Gene Hackman* nedavno je napunio 95 godina krajem januara. Bio je poznat po tome što je bio povučen, jer nije nastupao u filmu od 2004. godine, kada je igrao *Monroea 'Eagle' Colea* u političkoj satiri

Welcome to Mooseport, *prenosi N1*.

Glumac je prvi put dospio u centar pažnje kada je igrao u *Bonnie i Clyde* 1967. godine, a potom je nastupao u mnogim voljenim filmovima i TV emisijama poput *Supermana*, *The French Connection* i *Get Shorty*, da spomenemo samo neke.

Međutim, 2004. godine najavio je da je završio sa glumom. Spakirao je svoje stvari, napustio Los Angeles i preselio se u tišinu *Novog Meksika*, navodi *Daily Mail*. — (24sata.info)

6 koraka kako se u toku dana nositi sa stresom

Ponekad je nemoguće izbjeći stres, ali učenje kako se nositi sa stresom može promijeniti život.

Ponekad je nemoguće izbjeći stres, ali učenje kako se nositi sa stresom može promijeniti život.

Stres je nešto s čim se svi susrećemo u različitim intenzitetima. Utječe na sve, od našeg sna i kože do mentalnog zdravlja.

Naučnici i psiholozi su se udružili da podignu svijest o stresu kako bi podijelili nekoliko korisnih savjeta za suočavanje sa stresom u svakodnevnom životu.

Kako se nositi sa stresom?

1. 7:00 – Buđenje

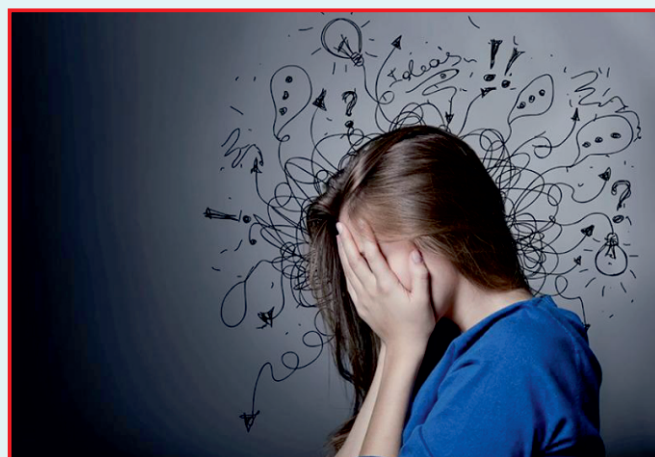
Započnite dan čistim, smirujućim dahom, tzv. *pranayama dahom*, koji će vas probuditi i osnažiti. Duboko udahnite kroz nos, osjetite kako vam se trbuh podiže pri udahu i opušta pri izdisaju, nježno budite tijelo i um, spremni za dan koji slijedi.

2. 8:00 – Putovanje na posao

Probudili ste se prije manje od sat vremena, a već osjećate napetost dok pokušavate pronaći mjesto na prepunom vlaku. Ako znate da ste skloni stresu, imanje proizvoda koji vam može pomoći, poput *Aveda Stress Fix Concentrate Rollerball-a*, može vam pomoći da se opustite u pokretu! Nanesite rollerball na unutarnju stranu ruke i masirajte napete tačke pritiska, posebno između palca i kažiprsta, u kružnim pokretima za trenutni osjećaj smirenosti.

3. 13:00 – Pauza za ručak

Jutro je prošlo zbog niza predugih sastanaka i prenatrpanog inboxa! Sada je vrijeme za ručak, a umjesto da žurite i donosite loše odluke u vezi s hranom, uzmite trenutak da otpustite napetost u vratu i ramenima.



Kako se nositi sa stresom?

4. 16:00 – Pauza na stolu

Četiri popodne je i tražite svoj poslijepodnevni predah; pritisnite vrhove prstiju na sljepoočnice i kružite u krugu dok zatvarate oči, dopuštajući umu da se smiri na nekoliko minuta.

5. 19:00 – Isključivanje

Ne nosite posao kući i pustite listu zadataka za sutra. Aktivirajte akupresurne tačke na stražnjem dijelu glave, odmah ispod okcipitalne kosti, kružno masirajte tri puta u smjeru suprotnom od kazaljke na satu, a zatim ponovite u suprotnom smjeru. Ova okcipitalna točka je ključna za ublažavanje stresa i oslobađanje od prekomjernog razmišljanja, napetosti očiju i razdražljivosti.

6. 22:00 – Spavanje

Bio je to dug dan i vaše vjerne noge su vas odvele kroz njega, pa je sada vrijeme da im se odužite. Možete to učiniti sami, ali ako imate nekog tko vam može pomoći, još bolje! Pomaknite palac duž cijele dužine stopala s umjerenim pritiskom, a zatim masirajte horizontalno pritisnuvši ključne tačke pritiska u kružnim pokretima, počevši od nožnih prstiju do pete, a zatim ponovite s drugim stopalom, *piše: Ljepota i Zdravlje (24sata.info)*

SAVJETI: Ne dajte da vas lome prehlada i gripa!

Kalendarski zima je tek počela, no subjektivno imamo osjećaj da traje već par mjeseci jer toliko su nas smorili tmurni i hladni dani, a da ne pominjemo prehlade i gripe koje u ovom periodu postaju naša svakodnevica. Samo što se razbolio jedan član porodice, prešlo je na drugog, a kada pomislimo da je viroza konačno iza nas, krenuo je još jedan krug nove vrste virusa i tako u nedogled. _____ **Sutra.ba**

Kako spriječiti viroze? - Nekad nam se čini da je apsolutno nemoguće izbjeći uzročnike prehlade i gripe u periodu godine kada su one više nego prisutne, ali itekako postoje načini da preveniramo viroze ili da, iako ih i dobijemo, prođemo sa mnogo lakšom simptomatologijom nego inače.

Praktikujte opšte higijenske mjere

– Ne zaboravite češće pranje ruku tokom mjeseci kada je incidenca viroza veća, te nošenje maski na licu u zatvorenim prostorima, naročito ako se radi o posjetama zdravstvenim ustanovama. Ne dodirujte nos, usta, oči i uopšteno lice neopranim rukama i imajte u vidu da virusi koji izazivaju prehlade i gripe mogu preživjeti na vašim rukama ili predmetima i do nekoliko sati. Prostor gdje boravite ili radite češće provjetravajte kako bi se napravila ventilacija zraka i virusi izbacili napolje.

Jačajte svoj imunitet – Uvijek imajte u vidu da ste jaki onoliko koliko vam je jak imuni sistem. Imuni sistem je mreža ćelija, tkiva i organa koji zajedno djeluju kako bi naš organizam zaštitili od loših uticaja među kojima su i djelovanja virusa, bakterija, parazita ili gljivica. Često čujete izraz *opao ti je imunitet*, a to ujedno znači da je opala i odbrana organizma, te da tada lakše i češće *uhvatimo* viroze. A šta je uzrok? Najčešće su to loša i neizbalansirana ishrana, stres, nedovoljna fizička aktivnost, nedostatak sna, boravak u zagušljivim prostorijama itd. Sve to je najbolje pokušati držati na optimalnom nivou, a kada se bliži sezona prehlada i gripa nije naodmet u svakodnevnu rutinu uvrstiti i dodatke prehrani koji sadrže vitamine i minerale, te cijenjeni *beta-glukan*, a najbolje je kada su svi nabrojani

sastojci u jednom preparatu kao što je *ImmunoMax*.

Liječenje prehlade i gripe? - Ako već niste imali sreće da vas viroze zaobiđu tokom jeseni i zime, onda se postarajte da dok ste bolesni preduzmete korake koji će učiniti da što lakše prebrodite simptome. Liječenje prehlade i gripe se i svodi na čisto simptomatsko liječenje, osim u slučajevima kada dođe do komplikacija. Budite svjesni da antibiotici ne djeluju na viruse i neće pomoći u toku liječenja, stoga radite sve čemu vas je mama učila. Postarajte se da dovoljno spavate, da imate dovoljno odmora dok ste bolesni i uvijek uzimajte dovoljno tečnosti u vidu toplih čajeva i supica kako ne biste dehidrirali, a topli napici pomažu i kod iskašljavanja, te kod razjeđivanja sluzi iz nosa. Jedite laganije obroke bogate voćem i povrćem kako biste u organizam unijeli dovoljne količine vitamina i minerala, naročito vitamina C. Ukoliko je prisutna grlobolja dobro je napraviti rastvor tople vode i soli, te time ispirati grlo. Pošto je rastvor soli i vode hipertoničan, on privlači vlagu iz sluznice, a samim tim povlači i viruse i bakterije koji se nalaze u grlu i pomaže mu da se očisti. Od velike pomoći mogu biti i sredstva za simptomatsko liječenje koja su nam bez recepta dostupna u apotekama, pa kada prehlada i gripa krenu da lome naš organizam, kada krene šmrcaње, kašljanje i bol u sinusima kombinacija supstanci pseudoefedrina, koji smanjuje zapašenost nosa, i ibuprofena koji djeluje protiv temperature i bolova su odličan izbor. Upravo takav preparat je *Galenikin Defrinol® Forte* koji će biti idealan saveznik tokom dosadnih viroza i neugodnih simptoma, jer predstavlja prvu jedinstvenu i snažnu kombinaciju *ibuprofena* (400mg) i *pseudoefedrina* (60mg), registrovanog za simptomatsku terapiju prehlade i gripe i terapiju sinuzitisa. *Ibuprofen* će djelovati na smanjenje bolova, temperature i upale, dok će pseudoefedrin pomoći da se smanje krvni sudovi u sluznici nosa i tako omogućiti prohodnost nosa. A što je najbolje, *Defrinol® Forte* ne uspavljuje i ne utiče na psihomotorne sposobnosti i ne stupa u interakciju sa antibioticima, te ne izaziva ponovnu kongestiju nosa nakon prestanka primjene preparata i ne dovode do tahifilaksije. **Uživajte u zimskim danima i ne dajte da vas lome prehlade i**

Hrvatski film o ratnom zločinu u BiH nominovan za Oscara



"Čovjek koji nije mogao šutjeti" ("The Man Who Could Not Remain Silent") Nebojše Slijepčevića nominovan je za Oscara u kategoriji za najbolji kratkometražni film! On donosi priču o zločinu pripadnika Vojske Republike Srpske nad 19 civila (18 Bošnjaka i jednog Hrvata).

Izvršen je 27. februara 1993. godine, kada su putnici na stanici u Štrpcima (pored Višegrada) oteti iz voza, koji je vozio na relaciji Beograd - Bar, a zatim pobijeni. Ekipu filma čine: Goran Bogdan, Dragan Mićanović, Alexis Manenti, Robert Ugrina, Priska Ugrina, Martin Kuhar i drugi.

"Čovjek koji nije mogao šutjeti" ušao je u utrku za Oscara nakon što je osvojio Zlatnu palmu na Filmskom festivalu u Cannesu i Grand Prix na Međunarodnom filmskom festivalu u Melbourneu. Također je uvršten na listu filmova Manhattan Short Festivala, prenosi Klix.

Tu nije kraj uspjesima. Evropska filmska akademija ga je nedavno proglasila najboljim evropskim kratkim filmom.

Osim filma "Čovjek koji nije mogao šutjeti", u kategoriji za najbolji kratkometražni film takmiče se i "Alien", "Anuja", "I'm Not a Robot" i "The Last Ranger".

Dodjela Oscara bit će održana 3. marta 2025. u Dolby teatru u Los Angelesu.

(24sata.info)

„ČUDO U SRCU BOSNE“

NAJBOLJI EUROPSKI
DUGOMETRAŽNI FILM
NA „BRIDGE FESTIVALU“



Film Fondacije i dr. Semira Osmanagića, „Čudo u srcu Bosne“, pobjednik je „Bridge Fest“ filmskog festivala za 2024. godinu u konkurenciji najboljeg dugometražnog evropskog filma. Ovo je još jedna u nizu nagrada za ovaj film, koji je već sada najnagrađivaniji bh. dokumentarni film.

Što se samog „Bridge Festivala“ tiče u proteklim godinama otkako se održava, na festivalu je učestvovalo preko 4.000 odabranih filmova iz svih krajeva svijeta, a među učesnicima ovog prestižnog festivala nalazi se i 12 dobitnika Oscara, 7 filmova nominiranih za Oscara i desetine dobitnika velikih međunarodnih filmskih festivala.

Od ove godine među pobjednicima festivala se nalazi i naš film „Čudo u srcu Bosne“, na što smo izuzetno ponosni i što je još jedan od dokaza da veliki tim Fondacije na čelu sa dr. Semirom Osmanagićem radi sjajne stvari na promociji bosanskih piramida, Visokog i cijele Bosne i Hercegovine.

Ako imate iPhone obavezno isključite ovu opasnu opciju

Korisnici koji imaju *iPhone 15 Pro*, *iPhone 15 Max* ili neki od uređaja iz *iPhone 16* serije moraju ručno da uključe *Apple Intelligence*, ali je ova funkcija sad automatski omogućena. *Apple Intelligence* nosi niz korisnih funkcija koje su moguće zahvaljujući vještačkoj inteligenciji, ali su stručnjaci zabrinuti zbog načina na koji sumira obavještenja i savjetuju korisnicima da budu oprezni. *Vještačka inteligencija*, na primjer, ugrozila je tako velike svjetske medije kao što su BBC ili NYT pogrešno sumirajući njihove tekstove i davajući naslove koji nisu odgovarali sadržaju (npr. jednom je čak *AI* pogrešno *shvatio* tekst o ubistvu, pa se *BBC* žalio). *Apple Intelligence*, pored ovoga, koristi i oko sedam GB memorije bez obzira na to koji *iPhone* imate, pa ne bi bilo loše da ga isključite osim ako vam stvarno nije potreban. Da biste isključili ovu funkciju otvorite podešavanja, zatim *Apple Intelligence & Siri*, i tu ćete naći opciju da isključite *Apple Intelligence*.

Pored memorije i opasnosti od pogrešnih informacija, neki stručnjaci su ukazali i na zabrinutost za privatnost korisnika kada je u pitanju *Apple Intelligence* – može da pristupi osjetljivim podacima, što nije uvijek baš zgodno, *prenosi b92*.

Microsoft objavio hitnu ispravku za Windows 11

Microsoft je objavio hitnu ispravku nakon što je posljednje bezbjednosno ažuriranje za *Windows 11* izazvalo ozbiljne probleme na određenom broju računara, zbog kojih uređaji nisu mogli pravilno da se isključe ili prebace u stanje mirovanja. Problem se pojavio nakon instalacije januarskog sigurnosnog paketa, kada su korisnici prijavili da se računari, umjesto gašenja, ponovo pokreću ili ostaju uključeni. Prema navodima kompanije, greška je najviše pogodila uređaje sa *Windows 11 Enterprise i IoT izdanjima*, naročito one kod kojih je aktivirana bezbjednosna funkcija *Secure Launch*. Osim toga, pojedini korisnici su imali i poteškoće sa *Remote Desktop* konekcijama, jer je dolazilo do problema prilikom autentifikacije i udaljenog prijavljivanja na sistem. *Prenosi b92*



Facebook je objavio da će od srijede, 20. februara 2025. drastično promijeniti pravila čuvanja lajv snimaka na ovoj društvenoj mreži.

Umjesto neograničenog vremena čuvanja, svi lajv snimci će se automatski brisati nakon 30 dana.

Ova promjena će uticati na sve korisnike koji su ikada snimali lajv video na *Facebooku*. Kompanija je najavila da će korisnicima dati rok od 90 dana da odluče šta žele da urade sa svojim starim snimcima prije nego što budu trajno obrisani.

Za sve korisnike koji imaju stare lajv snimke koje žele da sačuvaju, *Facebook* je pripremio nekoliko opcija. Moći će da preuzmu snimke na svoj uređaj, prebace ih u *cloud storage* kao što je *Google Drive* ili *Dropbox*, ili ih pretvore u *Reels format* koji će ostati na njihovom profilu.

Kako sačuvati vaše dragocjene snimke

Facebook je pojednostavio proces čuvanja starih lajv snimaka. Korisnici će dobiti obavještenje sa opcijom za masovno preuzimanje svih svojih lajv videa. Pored toga, moći će direktno da prebace snimke na povezane *cloud servise*, što je posebno korisno za one koji imaju ograničen prostor na svojim uređajima.

Zašto Facebook uvodi ovu promjenu?

Kompanija navodi da je ova promjena u skladu sa industrijskim standardima, podsjećajući da njihov *glavni konkurent Twitch* čuva snimke samo 60 dana za partnere i affiliates, odnosno 14 dana za obične strimere. Za korisnike kojima treba više vremena, *Facebook* nudi mogućnost odlaganja brisanja za dodatnih šest mjeseci, *prenosi Telegraf...*

Reprezentativac BiH Toni Miletić
osvojio zlato na Evropa Openu u Ljubljani

Vrhunski nastup bh. džudiste



U izuzetno jakoj konkurenciji na Evropa Openu, koji je ovog vikenda održan u Ljubljani, džudo reprezentativac Bosne i Hercegovine **Toni Miletić** osvojio je zlatnu medalju. Na putu do trijumfa u kategoriji do 90 kilograma **Miletić** je upisao pet pobjeda. Redom je pobjeđivao **Daniela Pintera** (Češka), **Marata Kryzhanskog** (Ukrajina) i **Segeva Bena Hardocha** (Izrael), dok je u polufinalu savladao još jednog predstavnika Ukrajine, **Stanislava Gunchenka**.

Da se na početku ove godine nalazi u odličnoj formi, **Miletić** je potvrdio pobjedom na Špancem **Danielom Nietom Trinidadom**, koji trenutno zauzima 58. mjesto na svjetskoj rang-listi, dok je na 75. poziciji. – *Uvijek je lijepo osvojiti zlatnu medalju, pogotovo na takmičenju poput Evropa Opena u Ljubljani, na kojem je ovoga konkurencija bila izuzetno jaka. Raduje me da sam već na početku godine uspio napraviti ovakav rezultata. Siguran sam da će mi biti podstrek i motiv da u narednom periodu radim još bolje i kvalitetnije – kazao je Miletić nakon pobjede u Ljubljani. Ovu priliku Miletić je iskoristio i da se zahvali svim koji na bilo koji način podržavaju njegov rad ali i trenažni proces njegovih reprezentativnih kolegica i kolega. – Hvala svima koji su uz nas, koji nas podržavaju, a posebno se želim zahvaliti našim trenerima, kako u klubu tako i u reprezentaciji i ljudima u Džudo savezu Bosne i Hercegovine koji nastoje na sve moguće načine da na omoguće što bolje uslove kako bi dostojno predstavljali našu domovinu – naglasio je Miletić.*

Ermin Gibanica osvojio bronzu u Rijeci

Ermin Gibanica takmičar Karate kluba *Zanshin* osvojio je bronzanu medalju na međunarodnom turniru "Grand prix Croatia 2025" u Rijeci.

Predstavnik Bosne i Hercegovine na putu do pobjedničkog postolja ostvario je dvije pobjede. U kategoriji borbe za juniore preko 76 kilograma savladao je vršnjake iz Slovenije, te Hrvatske.

Na takmičenju je nastupilo preko 1.500 takmičara iz 215 klubova iz 25 država. *Ekipu Karate kluba Zanshin* činili su još **Ibrahim Glamočić** koji je bio peti u kategoriji U21 do 84 kg, dok je **Muhammed Glamočić** u kategoriji juniora do 68 kg nakon ubjedljive pobjede u prvom meču (8:0) poražen u drugom krugu.

Ekipa je nastupila pod stručnim nadzorom trenera **Mirze Delibašića**. — *Piše: V. Radovanović*

Tekvondoista iz BiH oborio Ginisov rekord



VISOKO - **Belmin Osmanbegović**, trener i osnivač *Tekvondo kluba "Fenix"* iz Visokog uspješno je oborio **Ginisov rekord**, tako što je u svega 49 sekundi, glavom, nakon salta, razbio 160 siporeks blokova.

Ovo takmičenje se održalo u Milanu, a tom prilikom je **Osmanbegović popravio svjetski rekord** koji je do sada držao sa 126 razbijenih blokova za 55 sekundi.

On je, inače, i uspješan tekvondista, vlasnik je crnog pojasa 3. dan, te državni prvak i osvajač više od 50 medalja.

Osmanbegovića su ispred Tekvondo kluba "Fenix" uz vatromet, tortu i sokove, dočekali njegova porodica, prijatelji i članovi kluba.

— *Piše: Nikolina Aleksić*

Ada Avdagić bronzana u Turskoj



Tekvando reprezentativka Bosne i Hercegovine **Ada Avdagić** osvojila je bronzanu medalju na prestižnom G2 turniru Turkiye Openu, koji se održava u Antaliji. Trećim mjestom u kategoriji do 53 kilograma, **Avdagić** je pokazala da se na startu nove kalendarske godine nalazi u odličnoj formi. Pored reprezentativke BiH bronzanu medalju osvojila je **Lajlo Zajnidinova** iz Uzbekistana, dok su prva dva mjesta pripala turskim takmičarkama **Sila Irmak** Uzuncavadar (srebro) i **Merve Dincel Kavurat** (zlatno). Dobra forma **Ade Avdagić**, nakon protekle godine u kojoj je na Evropskom prvenstvu za seniore u Beogradu osvojila bronzanu medalju, a potom i bronznu na Evropskom U21 seniorskom prvenstvu u Sarajevu, sasvim sigurno raduje sve ljubitelje borilačkih sportova u BiH, saopšteno je iz Tekvando saveza Federacije BiH. _____ Piše: V. Radanović

Ferrari izignoriseo Dinu Beganovića, odabrali su Kineza i Italijana za rezervne vozače

Švedski automobilista bosanskohercegovačkih korijena **Dino Beganović** se nije nametnuo čelnicima **Ferrarija**, te se nije izborio za mjesto u nastupajućoj sezoni **Formule 1**. **Beganović** je nedavno testirao bolid **Ferrarija** u Barceloni i nadao se da će ga slavna italijanska ekipa uzeti za rezervnog vozača, no to se nije desilo. **Ferrari** je danas objavio da će njihovi rezervni vozači za novu sezonu biti Kinez **Zhou Guanyu** i Italijan **Antonio Giovinazzi**. **Beganović**, koji je član **Ferrarijeve akademije**, će tako morati sačekati još na svoju priliku, a ove sezone će se takmičiti u Formuli 2. Nastupat će za **britanski Hitech TGR**, ekipu u kojoj se u posljednje četiri utrke takmičio i osvojio 22 boda.

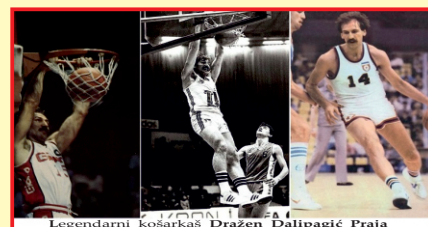
Zakira Pušina evropska prvakinja u streljaštvu

Nakon titule viceprvakinje prvog dana takmičenja, **Zakira Pušina**, mlada reprezentativka Bosne i Hercegovine postala je i evropska prvakinja na Evropskom prvenstvu u streljaštvu za kadete u Talinu. Nakon dva kvalifikaciona kruga mlada bh. takmičarka osvojila je 37 bodova i u finale za zlatnu medalju ušla sa hrvatskom takmičarkom **Marinom Kožar** koja je osvojila bod više. U finalu se gađalo po jedna metak na bodove sa konačnim ciljem ko će prije osvojiti 12 bodova. Nakon svakog opaljeng hitca bod se osvaja ukoliko takmičarka pogodi 10,3 centar ili jači, za što je bila potrebna maksimalna koncentracija, smirenost i preciznost. U vrlo uzbudljivom finalu, gdje se pobjednica nije znala do zadnjeg ispaljenog hitca, **Zakira Pušina** je još jednom pokazala da može izdržati najveće pritiske i u neviđenoj drami zadnjim pogotkom osvojila prvo mjesto sa osvojenih 12 bodova, dok je **Marina Kožar** osvojila 11 bodova. Svojom drugom osvojenom medaljom **Pušina** se, iako vrlo mlada takmičarka, praktično na početku sportske karijere, svrstala među najbolje strijelce BiH svih vremena.

_____ Piše: V. Radanović

Preminuo legendarni košarkaš

Dražen Dalipagić Praja

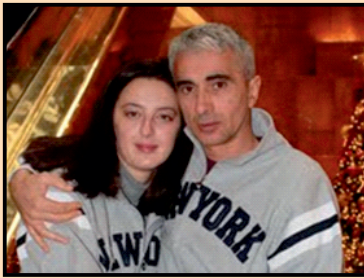


Legendarni košarkaš Dražen Dalipagić Praja

Legendarni košarkaš **Dražen Dalipagić Praja** preminuo je u 73. godini, prenose mediji. Rođeni Mostarac je već duže vremena bio teško bolestan, a bio je jedan od najdominantnijih košarkaša krajem 1970-ih i početkom 1980-ih. Košarkom se počeo baviti s 19 godina, a samo dvije godine poslije počeo je igrati za reprezentaciju tadašnje Jugoslavije. Za nju je odigrao 243 utakmice i osvojio brojne medalje na raznim takmičenjima. Na evropskim prvenstvima osvojio je **tri zlatne medalje, na sovjetskim četiri** (srebro 1974, zlato 1978. te bronza 1982. i 1986), što je međunarodni rekord, te **tri olimpijske medalje** (srebro 1976, zlato 1980. i bronza 1984). Igrajući za **KK Partizan Beograd** (1971–1980, 1981–1982), proglašen je najboljim košarkašem Evrope 1977, 1978. i 1980. **Dana, 10. septembra 2007. primljen je u Kuću slavnih, prenosi Klix.**

* Traži se priroda. Nagrada je svakom ko je pronađe.
 * I bolje sutra je dan poslije.
 * Čovjek se okrenuo prirodi. Postao je zvijer.
 * Ništa dodato, ništa oduzeto. Sve je obećano.

 Piše: Džeilana Honić - Ferhatbegović



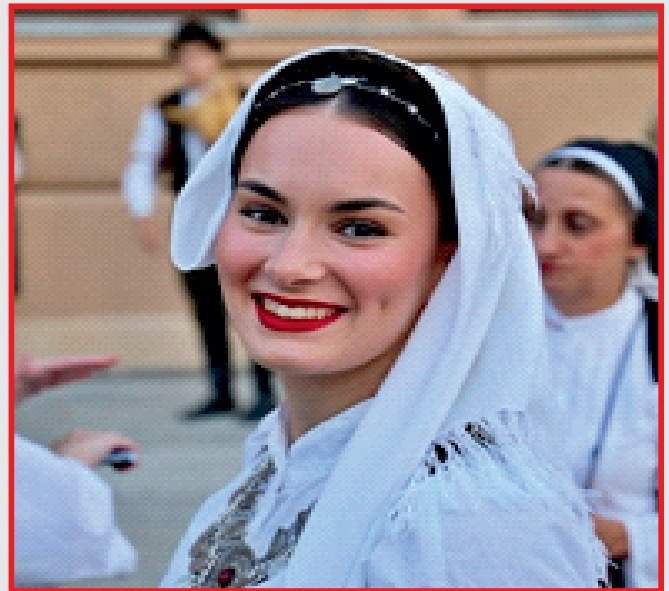
* Od kolijevke pa do groba, najljepše je u krevetu.
 * Traži se priroda. Nagrada je svakom ko je pronađe.
 * Priroda je lijepa. Kažu, sve što je lijepo kratko traje.

 Piše: Senad Honić - HONA

Citati i izreke o smijehu

• *"Dočekujte jedni druge s osmijehom jer je osmijeh početak ljubavi."*, - Sveta Majka Terezija

- *"Osmijeh je besplatan, a pruža tako mnogo."*, - Američka izreka
- *"Svi se smiju isto na svim jezicima jer je smijeh univerzalna veza."*, - Yakov Smirnoff
- *"Ukoliko je ljubav blago, smijeh je njegov ključ."*, - Yakov Smirnoff
- *"Smijeh je najbolji lijek."*, - Norman Cousins
- *"Dan bez smijeha je uzaludan dan."*, - Charlie Chaplin
- *"Osmijeh donosi osmijeh."*, - Ted Engstrom
- *"Smijeh je sunce koje tjera zimu s ljudskog lica."*, - Victor Hugo
- *"Ako se ne znate osmjehnuti nemojte otvarati dućan."*, - Kineska poslovice
- *Smij se i svijet će se smijati s tobom; plači i plakat ćeš sam."*, - Ella Wheeler Wilcox
- *"Smiješak je nemoguće kupiti, isprositi, posuditi ili ukrasti, jer izvire samo iz srca."*, - Dale Carnegie
- *"Smiješak je odmor umornima, svijetlost malodušnima, sunce žalosnima i lijek shroanima."*, - Dale Carnegie



• *"Smiješak nije nikome toliko potreban kao onima koji nam ništa drugo ne mogu dati zauzvrat."*, - Dale Carnegie

- *"Smiješak obogaćuje one koji ga primaju, a ne osiromašuje one koji ga daju."*, Dale Carnegie
- *"Kad se ljudima smiješ, nisi na njih ljut. Humor uči snošljivosti."*, - Somerset Maugham
- *"Pronađeš li humor u svemu, preživjet ćeš."*, Bill Cosby
- *"Blago onima koji se sami sebi mogu smijati jer će uvijek imati dovoljno zabave."*, Joseph Folliet
- *"Čuvaj se onoga koji mrzi smijeh djeteta."*, Henry Ward Beecher
- *"Ako želite da se Bog nasmije, reci mu svoje planove."*, Woody Allen



POSEIDON



Det här är Kundservice
Adress: Borgaregatan 16
Besökstider från den 13 november: Måndag - fredag kl 9 - 15.
Lunchstängt kl 12 - 13.
Telefon: 031 - 332 10 00. Vi svarar måndag - fredag kl 8 -16.

Bostads AB Poseidon är ett av Göteborgs största bostadsbolag. Vi äger och förvaltar cirka 28 500 lägenheter i Göteborgs kommun och har närmare 60 000 hyresgäster. Det betyder att ungefär var tionde göteborgare bor hos **Poseidon**.

Vi ska erbjuda ett brett utbud av attraktiva och prisvärda bostäder. Som kommunägt bostadsbolag har vi också i uppdrag att stärka och utveckla de olika stadsdelarna till levande och trygga lokalsamhällen.

Huvudkontor - **Bostads AB Poseidon**, Besöksadress: Rullargatan 6A, Postadress: Box 1, 424 21 Angered
 E-postadress: info@poseidon.goteborg.se

Telefon: 031 332 10 00

Besökstider från den 13 november: Måndag - fredag kl 9 - 15. Lunchstängt kl 12 - 13.

Vi svarar måndag - fredag kl 8 - 16.



ZOVITE NAS:

Besplatni pozivi preko Telemach mreže: **1360**

Besplatni pozivi van Telemach mreže: **0800 31111**

PIŠITE NAM:

Pošaljite nam mail na: info@telemach.co.ba

PIŠITE NAM:

Pošaljite nam e-mail na: info@totaltv.ba

Pozovite korisnički centar TotalTV :
 na broj: **051 249 999** ili **1360**

info@telemach.co.ba

info@totaltv.ba

net tv. plus

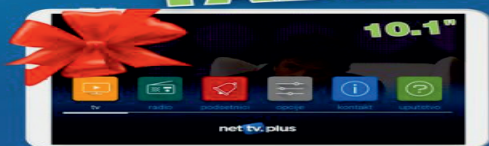


ekskluzivni distributer WNET MEDIA GmbH

net tv plus

GLEDAJ NAŠU
TELEVIZIJU
PREKO INTERNETA
BILO GDE U SVETU!

POKLON TABLET



BOX za 1€



Akcija važi za nove korisnike Basic i Standard paketa uz ugovornu obavezu od 24 meseca.

+ 3 meseca GRATIS pretplata!

+ 7 dana

GLEDAJ TV
7 DANA
UNAZAD



MONTAŽA
GRATIS



MENJAMO
PIRATERIJU

12
GODINA
SA VAMA



TVOJA TELEVIZIJA
BEZ GRANICA

www.nettvplus.com

net tv. plus

Ponedeljak - Subota: 08:00 - 22:00 CEST

Nedelja: 12:00 - 20:00 CEST

Kontakt centar: office@nettvplus.org

Tehnička podrška: service@nettvplus.org