

KULTUR & MEDIA

Broj: 243, 244 i 245 - Godina XX 2025 / 4, 5 i 6 - Pris: 10 kr - ISSN 1653-2864

U ovom broju:

- * Veliki intervju dr. Semira Osmanagića za Bugarske novine - strana 2.
- * Kako «Prvi poljubac» zvuči na violočelu - strana 4.
- * Najstarija muzička škola u BiH - strana 6.
- * Otišao je Sani (SUNNY) - strana 8.
- * 14. april 2006. počela detaljna istraživanja bh. piramida - strana 10.
- * BH osvojila Zlatnu ligu - strana 12.

VELIKI INTERVJU DR. OSMANAGIĆA ZA BUGARSKÉ NOVINE I NOVINARKU ELI KORDEVU



Tokom nedavne posjete Bugarskoj, dr. **Semir Osmanagić** je imao i zapažen medijski nastup te gostovanja na nekoliko TV stanica, ali i radijskim stanicama, podcastima, dok je veliki intervju dao za *novinarku Eli Kordevu*, a taj intervju je ovih dana i objavljen.

U tekstu pod naslovom „*Otkriće piramida u Bosni i otkrivena njihova tajna*“ dr. **Osmanagić** bugarsku javnost upoznaje sa otkrićem, od prvog dana i dolaska u Visoko, pa do današnjih dana, kada za bosanske piramide znaju u cijelom svijetu. Kroz priču dr. **Osmanagić** objašnjava svrhu gradnje bosanskih piramida, koje su služile kao energetske mašine. **Osmanagić** objašnjava i svoje iskustvo s istraživanjem piramida u cijelom svijetu, te otkriće bosanskih, Piramida Sunca, Piramida Mjeseca, Piramida Zmaja, Piramida Ljubavi i Hram majke Zemlje, koje povezuje mreža podzemnih tunela.

Dr. **Osmanagić** je govorio i o koncentracijama negativnih jona koje su izmjerene u tunelima Ravne, kao i nastanku Arheološko – turističko – sportskog parka „*Ravne 2*“. Kazao je i kako je lokacije u Bosanskoj dolini piramida tokom protekle godine posjetilo preko 245.000 turista.

U ovom velikom tekstu moguće je pronaći brojne izrečene nalaze i istraživanja, a na kraju priče *novinarka Kordeva* je dr. **Osmanagiću** poželjela još mnogo novih otkrića koja obogaćuju čovječanstvo.

POČELA OVOGODIŠNJA NAUČNA KONFERENCIJA I TURA POVODOM POČETKA LJETA U DISTRIKTU RAVNE



Dolaskom gostiju i prigodnim druženjem u nedjelju 15. 06. 2025. godine, zvanično je počela *o v o g o d i š n j a Konferencija i tura*

Fondacije „Arheološki park: Bosanska piramida Sunca“. U ponedjeljak, 16. 06. 2025. godine bio je i prvi „radni dan“ konferencije, a gosti su imali priliku obići *lokalitet Belvedere*, gdje je dr. **Osmanagić** održao i uvodno predavanje o počecima projekta koji je kroz godine postao najotvoreniji arheološki projekat u svijetu.

Nakon obilaska početne lokacije *gosti su se uputili na najveću piramidu na svijetu i prvu europsku piramidu, Bosansku piramidu Sunca*, na kojoj je također upriličeno predavanje. Uslijedio je i prvi obilazak Prahistorijskog kompleksa tunela Ravne i dijela parka „*Ravne 2*“.

Prvi dan Konferencije bio je predviđen za predavanje i prezentaciju dr. **Osmanagića** kojoj je prisustvovalo nekoliko stotina posjetilaca iz cijelog svijeta, a Konferencija se nastavlja danas predavanjem i prezentacijom na engleskom jeziku koju će održati dr. **JJ and Desiree Hurtak**: „*Utjecaj piramide na svijest uma, tijela i duše*“.

U sklopu Konferencije predstaviti će se i pronalazač prahistorijskih kamenih krugova, promotor megalitne lokacije 'Adamov kalendar' i inicijator 'Ubuntu' pokreta za humaniji način organizacije života **Michael Tellingner** (*Južna Afrika*), najproduktivniji graditelj modernih piramida **Valery Uvarov** (*Rusija*), kao i istraživač nepoznatog i paranormalnih fenomena **Ken Cherry** (*SAD*).

U Bosansku dolinu piramida organizovano stigli i posjetioci iz Norveške



Gosti iz skandinavskih zemalja u Bosansku dolinu piramida u proteklim godinama su rijetko dolazili organizovano, ali nakon gostovanja dr. **Osmanagića** u ovim zemljama, i to pravilo se mijenja, a sve je veći broj gostiju iz Švedske, Norveške, Finske i Danske koji dolaze da posjete bosanske piramida. Ovih dana u Visokom boravi grupa od 16 Norvežana, a njih je u Visoko dovela **Robeni**, kojoj je ovo druga godina zaredom kako dolazi. – Drugu godinu zaredom dovodim po dvije grupe u Bosansku dolinu piramida. Ovoga puta tu je 16 osoba iz cijele Norveške, stigli smo u četvrtak, obišli tunele i još neke lokacije i mislim da su svi i više nego zadovoljni ovom posjetom. Za mene lično ovo je predivno iskustvo, a najviše me očarava Tumulus u Vratnici, dok su ostali gosti impresionirani Piramidom Sunca i tunelima Ravne, kojima su i najviše oduševljeni. – *kazala nam je Robeni*. Za projekat istraživanja bosanskih piramida čula je prije desetak godina kada je bila u posjeti Hrvatskoj, što je zainteresovalo da malo istraži svu tu priču, a onda je prije dvije godine prvi put i došla u posjet. Kazala nam je kako svako mjesto u Bosanskoj dolini piramida ima svoju energiju, a oduševljena je o vodičima, kao i ljudima u Visokom i BiH. Straha od dolaska nije bilo, iako situacija u našoj zemlji ne odaje sliku pozitivne i normalne zemlje. – Straha i neke nelagode nije bilo pretjerano, iako u podsvijesti svi mi imamo i taj period rata i sve što se dešavalo. Ipak, po dolasku sve se nekako zaboravi, ljudi su predivni, ljubazni, žele dobrodošlicu i tako se i ponašaju, tako da nam je ovdje predivno. – *zaključila je Robeni*.

Tuneli Ravne u piramidi Sunca su najveće stanište duhovnog mira i ljubavi na cijelome svijetu

Svim tvorcima nuklearnog i atomskog oružja **Mehatme Gandi** je glasno poručio. Trud vam je uzaludan! **NAJVEĆE ORUŽIJE ČOVJEČANSTVA JE MIR!** Svi ste vi obične kukavice koji se boje drugih i drugačijih! Vaši izumi siju mržnju i smrt a mir sadi ljubav i međusobno uvažavanje!

Visočke piramide su najveće arheološko, kulturološko i civilizacijsko nalazište i postaju najveći energetski magnet gdje se iscjeluju mnoge traume fizičke a pogotovo psihičke prirode! Doći u *Tunelima Ravne* znači tamo pronaći suštinu svoje bitnosti. Bio sam pred ponorom fizičkog nestanka!

Zahvaljujući ovom čarobnom mjestu sam se vratio u život i sada taj život gledam sasvim drugačije sadržajnije i puno kreativnije. Predlažem svima onima koji imaju slične traume da to pokušaju riješiti ovdje. U ovo što vam predlažem morate vjerovati. Ako to dovodite u sumnju priroda vam neće pomoći. Samo oni koji ne dolaze ovamo u to ne vjeruju. Oni koji vjeruju stalno se ovamo rado vraćaju. Svjedočim tome godinama. Ovo mjesto je prirodni Distrikt za dekontaminaciju od svih loših uticaja. Zato je *Gandijev citat* s početka ove priče bitan jer *u Tunelima Ravne* obitava mir gotovo 38.000 godina!

To je, morate priznati, gotovo senzacionalno. Samo **Semir Osmanagić** zna da je to tako. Svakim danom sa velikim otporom onih koji ne znaju on oko ovoga projekta okuplja sve više mudrih ljudi koji isto znaju i što je najvažnije od svega, mladih ljudi koji to isto hoće saznati.

Josip Pejaković

Visoko Tuneli Ravne, 15. 06. 2025.



Dvije vrste vježbanja koje vam mogu pomoći ako imate problem sa spavanjem



Ako imate problema sa spavanjem, redovno bavljenje određenim vrstama fizičke aktivnosti može da vam pomogne više nego što mislite.

Vježbe poput joge, tai čija, šetnje ili trčanja mogu poboljšati kvalitet sna, smanjiti broj noćnih buđenja i olakšati uspaobljivanje.

Joga, primjera radi, može produžiti trajanje sna i učiniti ga efikasnijim, dok tai či pomaže da se brže zaspri i smanjuje prekide sna.

Efekti ovih aktivnosti mogu biti dugotrajni, a pozitivno djeluju i na osjećaj o dmornosti narednog dana, *prenosi B92*.

Redovno vježbanje poboljšava san na više načina. Smanjuje napetost i stres, podstiče prirodno lučenje hormona koji regulišu san i doprinosi dubljim fazama sna.

Čak i jednostavne aktivnosti, poput šetnje ili trčanja, mogu znatno smanjiti simptome nesanice i poboljšati ukupan kvalitet sna.

Iako postoje i druge metode koje pomažu kod problema sa spavanjem, redovno kretanje i vježbanje su dostupno, jednostavno i prirodno rješenje koje može biti ključna podrška za kvalitetniji san.

Hauser obradio Bešlićev hit:

Kako "Prvi poljubac" zvuči na violončelu



Stjepan Hauser pokrenuo je projekt "Music Unites the World", u okviru kojeg će na violončelu izvesti prepoznatljivu pjesmu iz svake zemlje na svijetu, čime će postati prvi umjetnik u svijetu koji je to učinio. "Želim dokazati, jednom zauvijek, da glazba povezuje i ujedinjuje svaku naciju, svaku kulturu i svakog čovjeka na ovom planetu. Zato sam odlučio odsvirati po jednu pjesmu iz svake zemlje. Projekt neće stati dok ne odsviram pjesmu iz svakog kutka svijeta", *kazao je Hauser* o svojoj novoj muzičkoj misiji. *Hauserovi pratioci na društvenoj mreži Instagram* već su mogli vidjeti izvedbe pjesama iz različitih dijelova svijeta, među kojima su Meksiko, Grčka, Brazil, Egipat, Indija, Kina, Iran, Italija, Hrvatska... a danas je buntovnik na violončelu odsvirao pjesmu po kojoj je, po njegovom izboru, prepoznatljiva Bosna i Hercegovina. Riječ je o pjesmi "Prvi poljubac" koju izvorno izvodi legenda narodne muzike *Halid Bešlić*. "Halid Bešlić simbol je emocije i autentičnosti te je ujedno i jedan od najvećih interpretatora narodne muzike. Godinama gradi most između tradicije i modernog zvuka, ostajući vjeran izvornom sevdahu. *Halid* je umjetnik koji emociju prenosi ravno u srce, a ova pjesma ima nevjerovatnu moć - čim je čuješ, osjetiš prošlost, uspomene i onu iskrenu ljubav koju nosi samo mladost", *naveo je Hauser o Bešlićevoj muzici*. — *Piše: Bojana Petković*

13 znakova lažno finih i dobrih ljudi

1. Previše se raduju da vas vide
2. Sve se svodi na njih same
3. Govor tijela ih otkriva
4. Pokazuju lažne emocije
5. Ne slušaju kada govorite
6. Stalno pričaju o tuđim nedaćama i glume da im je stalo
7. Vole da se hvale
8. Preuveličaju i lažu
9. Pretvaraju se da pokušavaju svakome udovoljiti
10. U praksi nikada nisu tu za vas
11. Fini su ka vama dok god imate šta da im ponudite
12. Nisu dosljedni
13. Ispoljavaju pasivno-agresivno ponašanje

Ovih 5 malih navika mogu vas učiniti sretnijom osobom

Mnogi od nas vjeruju da je za sreću potrebno da se neke okolnosti promijene ili da nam netko izvana potvrdi da smo na pravom putu. No, znanost o sreći, kaže kako to nije istina.

Zanimljivo istraživanje iz 2020. godine proveli su znanstvenici sa Sveučilišta Northern Illinois. Ispitali su 422 žene u dobi od 31 do 77 godina kako bi bolje razumjeli povezanost prijateljstva i životnog zadovoljstva, osobito u kasnijim godinama.

Rezultati su pokazali da imamo kontrolu nad dvjema ključnim stvarima koje utječu na dugoročnu sreću: našim stavom prema starenju i načinom na koji njeujemo prijateljstva, *piše NBC*.

Najzadovoljnije sudionice nisu bile sretni zbog sreće ili okolnosti – već zbog vlastitih izbora i angažmana. Svjesno su birale kako će se ponašati, komunicirati i graditi odnose u svakodnevnom životu.

5 načina kako možete jednostavno izgraditi vlastiti put prema sreći

U nastavku donosimo navike koje možete lako uključiti u svakodnevni život:

Prigrbite svoju unutarnju dob

Prestanite se ograničavati mislima o tome što bi osoba vaših godina "trebala" raditi.

Ako imate 50, a osjećate se kao da imate 35 – neka vas ta energija vodi. Upisujte plesne tečajeve, planirajte avanture, razmislite o promjeni karijere. Vaša unutarnja dob više doprinosi vašem emocionalnom zdravlju nego broj na osobnoj iskaznici.

Budite najpouzdaniji prijatelj

Za sreću nije presudno da imate najboljeg prijatelja – već da vi budete najbolji prijatelj nekome. Zapitajte se: "Kome sam ja najbolji prijatelj?" "Jesam li nekome ona prva osoba koju zove?"



Ako ne znate odgovor, razmislite o ljudima koji vas podržavaju i kako im možete uzvratiti. Budite

prijatelj kakvog biste i sami željeli imati.

Družite se češće s prijateljima

Češći susreti s prijateljima povezani su s osjećajem mladosti i većim životnim zadovoljstvom.

Uvedite redovite kontakte – tjedne pozive, mjesečne kafe, sezonske posjete. Ne trebate više poznanika koje rijetko vidate, već dublje odnose s ljudima koji vas stvarno vide.

Ne sramite se što ste početnik

Kad se redovito prepuštate novim izazovima i iskustvima – učenju jezika, sviranju instrumenta, novom sportu – vaš mozak se aktivira kao u djetinjstvu. Postajete znatizeljni, učite bez srama, griješite i smijete se. Ta energija početnika je poput eliksira mladosti. Svaki put kad kažete "Nemam pojma, ali hajde da probam", birate osjećaj mladosti bez obzira na to koliko imate godina.

Stvarajte male, nezamjenjive tradicije

Tradicije nisu samo događaji – one su sidra. Postaju dio identiteta ljudi oko vas.

Dajete im osjećaj pripadnosti, nešto čemu se raduju, dajete im priče koje će prepričavati.

Ne mora to biti ništa veliko – može biti tjedna kava i šetnja parkom. Kad ste osoba koja okuplja ljude, postajete nezamjenjivi

Piše: Željka Crnogorac _____

Preminuo Matija Dedić

Poznati hrvatski muzičar **Matija Dedić** umro je u Zagrebu, 08. juna 2025. godine u 53. godini, *saznaje Jutarnji.hr*. Bio je jedan od najpoznatijih hrvatskih džez muzičara. Dolazi iz porodice muzičara, sin je **Arsena Dedića** i **Gabi Novak**. Godine 1997. diplomirao je džez na Umjetničkoj akademiji u Gracu (*Harald Neuwirth*). Od 1994. član je *Boilers Quarteta*, a pred kraj 1990-ih utemeljio je sopstveni sastav (*Matija Dedić Trio*), *prenosi Jutarnji.hr*. Sarađivao je s poznatim džez muzičarima (*Boško Petrović, Darko Jurković, Tamara Obrovac, Ladislav Fidri, Buster Williams, Jeff Ballard, Lenny White, Larry Grenadier, Antonio Sanchez, Scott Colley, Kendrick Scott, Vicente Archer, Mark Murphy, Ignacio Berroa* i dr.) te s najpoznatijim hrvatskim muzičarima drugih žanrova. Nastupao je u brojnim evropskim državama, u Brazilu i SAD-u. Godine 2002. bio je finalista takmičenja mladih džez-pijanista na festivalu u Montreu. *Sopstvene kompozicije objavio je na albumima "Octopussy" (1998), "Solo/Part 1" (2000), "Sentiana" (2012), "Ligherian Rhapsody" (2015), "Dedicated" (2017)...*, a obradbe kompozicija drugih autora na albumima *"Tempera" (2004; Zlatan Stipišić - Gibonni), "Kontesa" (2010; Dora Pejačević), "Matija svira Arsena" (2015; Arsen Dedić)...* Komponovao je i za televiziju i pozorište. Dobitnik je nagrade Hrvatskog društva skladatelja za najboljega džez kompozitora, te višestruki dobitnik nagrada *"Status"* i *"Porin"* za najbolje džez albume, kompozicije i instrumentalne izvedbe. *Matijin* otac, legendarni hrvatski muzičar *Arsen Dedić*, preminuo je 2015. godine.

"Crvena jabuka" novim albumom slavi jubilarnih 40 godina karijere



"Album sadrži dva CD-a s nezaboravnim pjesmama i evergreenima koji su obilježili četiri desetljeća glazbenog stvaralaštva. Za naslovnicu novog izdanja zaslužna je *Josipa Barbir* dok je likovno oblikovanje potpisala *Ana Luketin Fahrenwald*. Na ovom albumu nalaze se legendarni hitovi poput *'Tugo, nesrećo'*, ali i noviji hitovi kao što je *'Kad joj neko ime spomene'*, s njihovog nedavno objavljenog albuma *'Mirišu jabuke'* kojeg je publika izvrsno prihvatila", navedeno je u saopštenju.

Koncertom obilježen Dan najstarije muzičke škole u BiH



SARAJEVO – U Galeriji Bosanskog kulturnog centra Sarajevo povodom Dana škole i obilježavanja 75 godina postojanja i rada Osnovne škole "Mladen Pozajić", najstarije muzičke škole u Bosni i Hercegovini, održan je svečani koncert. Svečanost je bila i prilika da se izrazi zahvalnost svima koji su svojim znanjem, talentom i predanošću utkali sebe u 75 godina muzičke tradicije škole "Mladen Pozajić". Na obilježavanju ovog velikog jubileja okupili su se brojni gosti, direktori muzičkih škola, sadašnje i bivše nastavnike, učenike, roditelje i prijatelje škole, sve one koji su kroz decenije gradili i čuvali duh ove ustanove, *prenosi Fena*. Osnovana 1950. godine kao Gradska Niža Muzička škola, ova ustanova postala je temelj razvoja muzičkog obrazovanja u Sarajevu, a iz nje su potekla brojna područna odjeljenja i samostalne škole. Njeni učenici ostvaruju zapažene rezultate na domaćim i međunarodnim takmičenjima, a škola je dobitnica Šestoaprilske nagrade Grada Sarajeva i Opštinske povelje Opštine Stari Grad, saopšteno je iz Službe za protokol i press Kantona Sarajevo. Ministar za odgoj obrazovanje Kantona Sarajevo *Naida Hota – Muminović* prisustvovala je svečanom koncertu koja je uputila je čestitku povodom jubileja, zahvalivši svima koji su gradili i čuvali ovu školu kroz decenije. Direktorici *Marijani Perković*, kolektivu škole i učenicima, zaželjela je mnogo uspjeha u daljnjem radu i nove generacije učenika koje će nastaviti širiti muziku i vrijednosti ove institucije. "Osnovna muzička škola 'Mladen Pozajić' nije samo obrazovna ustanova, ona je svjedočanstvo da znanje i umjetnost opstaju i u najtežim vremenima", istakla je ona, *prenosi Fena*.

Da li ćemo se prehladiti ako izađemo napolje sa mokrom kosom?

Iako su nam roditelji i bake/nene i deke/djedovi često ovo govorili, sama po sebi mokra kosa ne izaziva prehladu.

To je mit koji postoji decenijama, a ljekari kažu da izlazak napolje zimi sa mokrom kosom ne može izazvati prehladu, *izvještava HafPost*.

“Nema dokaza niti naučne literature koji bi ukazivali na takvu vezu”, *rekao je dr Svapnil Patel, potpredsjednik odeljenja za medicinu u medicinskom centru Hakensak Meridijan Džerzi Šor*.

“Izlazak na hladnoću sa mokrom kosom utiče da se brže gubi toplota, zbog čega osjećate hladnoću, ali to ne znači da ćete se razboljeti”, *pojasnila je dr Parul Gojal, vanredna profesorka kliničke medicine na Univerzitetu Vanderbilt*.

Šta hladnoća zapravo radi vašem tijelu

Ako nos počne da vam curi nakon što ste bili na hladnoći, sa mokrom ili suhom kosom, postoji jednostavno objašnjenje. “Niske temperature mogu izazvati sužavanje i širenje krvnih sudova. Hladnoća obično izaziva ono što se naziva vazokonstrikcija, ili sužavanje krvnih sudova”, *rekao je Patel*.

“Suprotno tome, topli tuš ili parno kupatilo opuštaju krvne sudove, otvaraju vaše sinuse i često vam daju bolji osjećaj, zbog čega vruće kupke donose olakšanje mnogim ljudima sa prehladom. Hladan vazduh ima suprotan efekat”, *objasnio je Patel*.

“Ako ste već zaraženi virusom, ali još uvek nemate simptome, hladno vrijeme može uticati na vaše krvne sudove i učiniti da se simptomi pojave ranije ili izraženije. Ali, mokra kosa nije uzrok infekcije”, *dodao je*.

Kako se prehlade šire i kako se zaštititi

Iako se nećete razboljeti ako izađete napolje sa mokrom kosom, prehlade se šire na druge načine.



Zarazite se kada dođete u kontakt sa virusom, na primjer, kroz kapljice koje slete na površine ili kroz bliski kontakt sa bolesnom osobom.

“Najčešći način je kada neko kihne, kapljice slete na površinu, a vi je dodirnete”, *rekao je Patel*. Takođe se možete prehladiti ako dodirnete oči, nos ili usta neopranim rukama.

“Dodatne mjere, poput nošenja maski, takođe mogu pomoći, posebno ako ste u blizini bolesnih ljudi”, *rekao je dr Patel*.

Dr *Gojal* je dodala da je dobra ideja izbegavati kontakt sa bolesnim ljudima kad god je to moguće. Takođe je važno da bolesni ljudi ostanu kod kuće, a ako moraju da izađu, da nose masku kako bi smanjili širenje kapljica.

“Takođe preporučujemo redovno vježbanje kako bi imuni sistem bio spremniji za borbu protiv virusa”, *istakla je doktorka Gojal*. Dovoljno sna i uravnotežena ishrana takođe pomažu u održavanju imuniteta.

“Preporučuje se izbegavanje cigareta i pušenja, koje može da vas učini podložnijim prehladama”, *rekao je dr Patel*.
(*Novosti/Magazin*)

OTIŠAO JE SANI (SUNNY)

Posveta našem voljenom Sunny-ju

Kažu: *'pas je čovjekov najbolji prijatelj', 'najvjerniji, najodaniji', 'tuga za psom se ne može usporediti ni s jednom drugom'...*

Kažu da je kraljevska, standard pudla druga najinteligentnija vrsta pasa, odmah iza border kolija. Kažu da žive 10-15 godina. Kažu da *'samo što ne progovore'*. I da razumiju do 1.000 riječi. Kažu da je tuga zbog gubitka mezimca tolika da vlasnici više ne nabavljaju drugog psa da ne bi ponovo jako tugovali.

Sunny je bio beba šampionskih američkih roditelja. Živjeli su koliko i on. *Sunny-je* imao skoro 13 godina. Genetika.

Bio je plava standard pudla. U Americi ta podvrsta postoji, u Evropi je ne priznaju. Zbilja, *Sunny* je imao na koži indigo pigmenta.

Šta je tuga? Fizički – kad vam se stisne grlo i suze same idu, emotivno – uspomene same dolaze, energetski – kada osjetite prazninu oko vas.

Sunny (Sani) je prošao sve životne faze. Od malog kučeta, razigranog i razdraganog, ozbiljnog i smiješnog, preko rasta zubiju i kada sve grize, zamjene mliječnih i dobijanja stalnih što označava i doba puberteta, određivanja prioriteta u njegovom životu, vezivanja za najdraže, njihovog čuvanja, zaštite pa sve do zrele faze, kada postaje usporeniji, ozbiljniji, ne upušta se više u teritorijalne okršaje i igru dominacije. Čitav život on čuva vas, sada je vrijeme da se vi pobrinite da mu starost lakše prođe.

Sunny je bio poseban pas. Posmatrao je, razmišljao, donosio odluke. Imao je sreću da je u porodici koja ga je voljela bez ograničenja. I isto tako je davao natrag. Ponekad, njegova ljubav je bila sebična, želio nas je samo za sebe.

Bio je svjedok rasta našeg projekta, sve lokacije je znao napamet, stepenice uz Bosansku piramidu Sunca, Mjeseca, tumulusa, tunela i parka, znao je kada su pauze, gdje zastajemo s grupom, znao je slušati pažljivo kao čovjek, a opet imao je svoj ritam i ciljeve.



Ženke je uvijek, bez razlike, volio vidjeti, mahao bi repom veselo Mužjake, kako kojeg.

Kada mu je iz Beograda došla *'Lady'* na parenje, prijelijepa bijela kraljevska pudla, kada sam došao kući došao se pohvaliti i pokazati koliko je zaljubljen.

Bio je brz, okretan, nevjerovatan refleks. Pravi golman. Nije loptica mogla proći mimo njega kada je bacite ili šutnete. A kada je vraćao lopticu, izbacio bi je iz usta tako precizno da vam je uvijek dolazila ravno u ruku. Kao da je najbolji igrač golfa. Prvi put sam se pitao je li to slučajno, ali svaki naredni put bi me razuvjerio. Imao je neke rijetke sposobnosti.

Imao je i teških trenutaka, borbe s jačim psima koji su došli na njegov *'teritorij'*, bio je ugrizen, ranjen, jedva je preživio krpelje koji su mu zatrovali krv, a prilikom svake povrede spašavala ga je *Sabina*. Ona je osjećala i predosjećala ako nešto nije bilo u redu. I, najčešće, bi ja završavao kod veterinara, I to se uvijek dešavalo vikendom. Neka subota navečer ili nedjelja, kada su klinike zatvorene. A *Sabina* bi preuzimala tretman nakon toga. On je znao da se *Sabina* za njega brine.

Znao je da je sa mnom u akciji. Svaki dan. U obilascima, susretima s ljudima.

Ali, nas je ljubio oboje. I mi njega.



Jeste, bio je mnogo više od psa. *Sunny* – 'Official Pyramid Dog'. Hiljade ljudi su ga dotakli, pomazili, uslikali. Veliki i mali mediji su ga zabilježili. Bio je i atrakcija, ali na neki ozbiljan način.

Nikada nisam morao voditi računa gdje je on. I kada sam bio okružen sa stotinu ljudi, znao sam da me prati, da je moja sjena.

Kraljevske pudle imaju graciozan korak, dostojanstveno držanje. Biraju kome će pokazati prijateljstvo. To je i njegov opis.

Sunny je prisustvovao gradnji parka od prvog dana. Ispratio je sve instalacije: Zelenu piramidu, Konferencijsku dvoranu, labirinte ljubavi, energije i pročišćenja, sportski kompleks, fontane, sve paviljone s važnim likovima, potoke, puteve, stepenice, šape su mu ostavljale tragove u svježem betonu.

Prvi je ulazio u sve tunele.

Njegova posljednja posjeta parku završila je na novoj instalaciji, 'Petom elementu'. I kao što je eter nevidljiv, tako i *Sunny* odlazi u dimenziju nama nevidljivu. Uz njega su bili *Luna* i *Ljubo*.

Luna je dobila ime po *Saniju*. On je bio *Sunce*, ona *Mjesec*. Muška i ženska energija. Brat i sestra. A *Ljubo* je isto dobio ime po *Sunnyju*. *Ljubio* ga je i poštovao bez kraja.

Maca Cile/Salem i *Saunny* su bile dvije 'crne, muške nemani' u našem domu. Pas i mačka, koji pokazuju kako se može živjeti u harmoniji i ljubavi. *Cile* bi se češkao od *Sunny-ja*, a *Sunny* bi ga redovito polizao nekoliko puta u znak neraskidivog prijateljstva. Time je dao putokaz *Luni* i *Ljubi* kako se tretiraju članovi istog domaćinstva.

Emotivno su bili vezani za njega mnogi: *Mirza*, *Emir* i *Alma*, *Dženi* s *lopticama* i *zagrljajima*, naša *Lea*, *Tanja*, *Tonka*, *Vera*, *Belmin*, *Sanelica*, *Sadže* i *Bekir*, *Ilma*, *Emina*, *Esmer*, *Ajdin*, *Adisa* i *Nadia*, *Minja*, *Hana*, *Alma*, *Evelina*, *Majsta*, *Anja*, *Ema*, *Zokica*, *Emira*, *Šerif*, *Musa*, *Jasmin*, i mnogi drugi.

'Alfav mužjak, ponosni pas', reči će *Sabina*.

Bio je član porodice. Bio je dio svakodnevnice. Svjedok sretnih trenutaka, smijeha, izazova.

Znao je da je voljen. Uzvrćao je još i jače. Imao je dom, nježnost i pažnju.

Primao je poljupce do posljednjeg dana, do posljednjeg minuta. Primio je poljupce i poruke do zadnjeg sekunda.

Hvala *Sunny*. Ostaješ zauvijek u našim srcima.

Znam da ćeš nas posmatrati s ovog zgodnog mjesta gdje ležiš i zaštitnički nas pratiti.

A onda, uskoro, ponovo, će se naše plave energije spojiti, u razigranom kosmičkom plesu kada nam dođe naše vrijeme.

Pripremila redakcija lista "Kultur & Media".

Na današnji dan prije 19 godina počela detaljnja istraživanja bosanskih piramida



Na današnji dan prije 19 godina, 14. aprila 2006. godine, u Visokom su počela detaljnja istraživanja i arheološki radovi na prvim europskim, i kasnije će se ispostaviti najstarijim piramidama na svijetu. Ove godine se također navršava punih 20 godina od dolaska dr. **Semira Osmanagića** u Visoko, u jutarnjem programu *Federalne TV* upravo je godišnjica otkrića bosanskih piramida bila i tema TV kalendara.

Inače, dr. **Osmanagić** se i prisjetio prvog dolaska u Visoko, ali i otkrića piramida i euforije koja je u to vrijeme vladala, ne samo u Visokom i našoj zemlji, već širom regiona, Europe i svijeta. – Prvi dolazak u Visoko je bio u aprilu 2005. godine kada sam došao da obiđem lokalni muzej, a pažnju mi je privuklo uzvišenje iznad grada. Mada prekriveno šumom, očigledno je imalo pravilnu geometriju, a nakon što sam se popeo na njegov vrh, vidio sam i još jedno uzvišenje, **Piramidu Mjeseca**, i bilo mi je jasno da je ispred mene scenarij identičan zemljama koje imaju sličnu klimu, ali i piramide, i već tada mi je bilo jasno da možda imamo najstarije piramide na svijetu. Procjena je bila starost od 12.000 godina, a danas znamo da su stare 29.200 godina. Naredni mjeseci su donijeli nova istraživanja, dobijanje dozvola, a svaki novi dokaz je donosio ushićenje i radost. Pripremali smo se i za nova istraživanja koja su počela na današnji dan, 14. aprila 2006. godine. Prije početka istraživanja imali smo mnogo značajnih otkrića, a početkom aprila te godine je održana i prva naučna konferencija o bosanskim piramidama i najavljen početak istraživanja. **Početak istraživanja je donio i nova uzbuđenja, otvorili smo sonde na sve četiri strane Bosanske piramide Sunca**, te naišli na betonske blokove koji su posebno fascinantni bili na sjevernoj strani. – ispričao je dr. **Osmanagić** detalje svog prvog dolaska u Visoko i otkrića piramida.

Danas, 20 godina kasnije, iz Visokog se pokazuje i dokazuje da piramide nisu nikakve grobnice, već energetski pojačivači i energetske mašine i time se mijenja svjetska historija, a stotine hiljada posjetilca danas imaju priliku da uživaju u benefitima, kako piramida, tako i tunela, tumulusa u Vratnici, ali i najljepšem europskom parku, **Parku „Ravne 2“**.

Rad za računarom uništava kičmu: Kako spriječiti trajne posljedice?

Problemi s kičmom, koji su se nekada vezivali uglavnom za stariju populaciju, danas su sve češći kod osoba u dvadesetim i tridesetim godinama.

Dugotrajni rad za računarom, manjak kretanja i nepravilno držanje dovode do tegoba poput protruzije diska i išijasa i kod mladih zaposlenih ljudi.

Upozorenje stručnjaka

Fizioterapeut James Harrison iz Sydney ističe da u ordinaciji bilježi nagli porast mladih pacijenata sa hroničnim bolovima u vratu i donjem dijelu leđa.



Prema njegovim riječima, mnogi provode i više od deset sati dnevno sjedeći, često bez pauze. Takav način rada stvara kontinuiran pritisak na kičmene diskove, dok mišići trupa i stražnjice slabe, a pregibači kuka postaju zategnuti. Dugoročno, to može dovesti do upala, trnjenja nogu i smanjene pokretljivosti.

Kada bol postane svakodnevica

Jedna od pacijentica, 28-godišnja pravnica, suočila se s jakim bolom koji se širio niz nogu, nakon što je mjesecima ignorisala prve simptome. Dijagnosticiran joj je išijas izazvan oštećenjem diska, a oporavak je uključivao fizikalnu terapiju i promjenu životnih navika.

Stručnjaci naglašavaju da se ovakva stanja ne razvijaju preko noći, ali kombinacija stresa, neaktivnosti i lošeg držanja ubrzava problem.

Male promjene, velika razlika

Prevenција ne zahtijeva drastične poteze. Preporučuje se ustajanje svakih 30 minuta, kratko istezanje i povremena šetnja. Stolovi podesivi po visini omogućavaju izmjenu sjedenja i stajanja, dok vježbe za jačanje trupa i leđa pomažu u stabilizaciji kičme.

Poruka stručnjaka je jasna: tijelo nije stvoreno za cjelodnevno sjedenje. Redovno kretanje i jačanje mišića najbolja su zaštita od ozbiljnijih problema. _____ (24sata.info)

Google Maps ima novu funkciju koja će obrisati vašu aktivnost

Postoje mnoge naznake da će korisnici *Google Maps* uskoro moći da koriste novu funkciju. Ova funkcija će im omogućiti da obrišu svoju prethodnu aktivnost u vezi sa saobraćajnim upozorenjima koja su kreirali tokom prethodnih mjeseci ili godina. Već neko vrijeme korisnici popularne aplikacije **Google Maps** mogu da koriste poseban alat za prijavljivanje incidenata na putu. Ovaj alat im omogućava da upozore druge vozače na neočekivane situacije u saobraćaju. Na ovaj način mogu da obavijeste, između ostalog, o saobraćajnoj nezgodi, gužvi, policijskoj patroli, zatvorenoj traci, radovima na putu ili objektu na kolovozu koji može predstavljati opasnost. Međutim, najnovija verzija aplikacije, v.26.04.01, sada uključuje opciju koja omogućava brisanje vaše aktivnosti u ovom modulu. *Google Maps* će omogućiti da obrišete sve prijave koje ste napravili ili potvrdili tokom godina. Ova funkcija će se nalaziti u meniju podešavanja, u odjeljku "*Lokacija i privatnost*" (*Location & Privacy*). Tamo će postojati posebna opcija za brisanje ove aktivnosti, osim aktivnih obavještenja. Ipak, kada se ta obavještenja završe, biće obrisani i vaš doprinos upozoravanju drugih učesnika u saobraćaju. Postoje mnoge naznake da će nova funkcija uskoro biti dostupna svim korisnicima, prenosi "*Blic*".

Prvi Apple sklopivi telefon biće hibrid

Apple je jedan od najvećih proizvođača telefona koji još uvijek nisu ušli na tržište telefona sa savitljivim ekranom. Međutim, u prošlosti su se pojavljivale glasine o tome da je sklopivi *iPhone/iPad* u pripremi. Sada, najnovije informacije iz Kine otkrivaju detalje o veličini displeja sklopivog *iPhone-a*, kao i elemente dizajna. Novosti nam donosi renomirani dojavljivač *Digital Chat Station*, a tvrdi da će dolazeći savitljivi **Apple uređaj** imati 5,49-inčni eksterni displej dok će primarni savitljivi ekran imati veličinu od 7,74 inča. *Moguće je da Apple radi na iPhone/iPad hibridu koji spaja iskustvo koje nude i iPhone i iPad uređaji.* Dojavljivač veruje da će se **Apple sklopivi uređaj** rasklapati u *iPad*. Na osnovu onoga što se do sada zna, *prvi Apple-ov savitljivi iPhone bi trebalo da bude Fold tipa*, a koristiće *Samsung displej*.

(B92)

WhatsApp se priprema za uvođenje korisničkih imena u 2026. godini

WhatsApp se priprema za uvođenje korisničkih imena u 2026. godini, a funkcija rezervacije se trenutno testira u beta verziji aplikacije, prema izvještajima medija iz tehnološke industrije.

Prednost je u tome što, nakon što vas kontaktiraju s vašim korisničkim imenom, ne morate dijeliti svoj broj telefona, što smanjuje rizik od prevare. Korisnici bi možda trebali početi razmišljati o preferiranom korisničkom imenu, zajedno s rezervnim opcijama u slučaju da se njihov prvi izbor zauzme kada se rezervacije otvore u bliskoj budućnosti. Dvije godine nakon što su se prvi put pojavili *Metini planovi* za uvođenje korisničkih imena, **WhatsApp** je u novembru počeo slati e-poštu preduzećima kako bi ih obavijestio da je jedna od "najtraženijih funkcija" u pripremi, *izvijestila je Android Police*. Prema web stranicama s tehnološkim vijestima, sljedeće konvencije će se primjenjivati na korisnička imena: dozvoljena su samo mala slova, brojevi, tačke i podvlake, korisnička imena moraju sadržavati barem jedno malo slovo i imena koja počinju sa "**www.**" ili završavaju nazivom domene nisu dozvoljena. Korisnička imena, koja su navodno postavljena kao opcionalna, bila bi poticaj sigurnosti i privatnosti aplikacije za razmjenu poruka. Kontaktiranje nekoga više ne bi bilo tako jednostavno kao poznavanje broja telefona, a drugi korisnici ne bi mogli tako lahko prosljediti vaš broj mobilnog telefona. U poruci **WhatsApp** upućenoj preduzećima stoji: "*Čuli smo da se ljudi osjećaju sigurnije u interakciji s preduzećima kada njihovi lični podaci ostanu privatni.*" Prema tehnološkoj web stranici *WABetaInfo.com*, **WhatsApp** također planira dodati dodatni sloj sigurnosti kako bi spriječio neželjene zahtjeve za **chat** od bilo koga ko zna vaše korisničko ime. Prvi kontakti u chatu tada bi prvo morali unijeti ključ korisničkog imena. **Rivalski messenger Signal** uveo je korisnička imena kao alternativni, siguran način povezivanja početkom 2024. godine. Tamo se ime može promijeniti po volji ili u potpunosti izbrisati.

Amna Brkanić osvojila titulu vicešampionke Balkana



Amna Brkanić, karate reprezentativka Bosne i Hercegovine osvojila je srebrnu medalju na Balkanskom prvenstvu održanom u Baru.

Članica *Karate akademije "Arneta Odžaković"* nastupila je u kategoriji do 49 kilograma i na putu do finala slavila u prvom kolu protiv predstavnice Turske, zatim Crne Gore i Hrvatske. U polufinalu bila je bolja protiv još jedne takmičarke iz Turske, dok je nakon velike borbe ostala bez zlata u finalu porazom takođe od predstavnice Turske. "Iako je ostala bez najsajjnije medalje, pokazala je ogromno srce, borbenost i kvalitet dostojan šampionke! Ponosni smo na Amnu i njen nastup! Ovo je samo početak velikih stvari koje je čekaju. Čestitke i našoj trenerici *Emini Gagula* na vođenju Amne do ovog velikog uspjeha", poručili su iz *Karate akademije "Arneta Odžaković"*. Iz Akademije dodaju da su i ostali njihovi takmičari imali zapažene nastupe od kojih se izdvajaju *Harun Bukva* i *Dan Gračić* koji su ostvarili plasmane na peto, odnosno sedmo mjesto. ____ Piše: V. Radanović

Hamza Turulja zlatni na Zlatnom pojasu u Čačku

U Čačku je održan 54. Internacionalni karate turnir "Zlatni pojas Čačka". Učestvovalo je preko 800 takmičara iz 22 zemlje, a ovaj događaj važi za jedan od najkvalitetnijih i najstarijih karate turnira u Evropi. Bh. karatista *Hamza Turulja* na ovom prestižnom takmičenju nastupio je u kategoriji do 84 kg. i osvojio zlatnu medalju. Do zlata je došao pobjedama nad protivnicima iz Srbije, Srbije, Hrvatske, Rusije i još jednom predstavnikom Srbije. "Ovo takmičenje bilo je odlična provjera forme pred predstojeće Evropsko prvenstvo za seniore, koje će se održati u Jerevanu, Armenija, od 7. do 11. maja. Hvala mom *Univerzitetski karate klub Bosna Sarajevo*, treneru *Admir Zukan*, prof. dr. *Safet Kapo*, selektoru, sparing partnerima i svim koji su mi podrška", istakao je *Hamza Turulja*.

BiH osvojila Zlatnu ligu nacija

Izabranici selektora *Ifeta Mahmutovića* su u finalnom susretu turnira u Kienbaumu pobijedili domaću reprezentaciju Njemačke nakon dva sata igre sa 3:2 (26:28, 25:18, 19:25, 25:20, 15:7).

Reprezentacija BiH nastavila je dominaciju u ovom takmičenju, ostvarivši u Njemačkoj maksimalnih šest pobjeda. U prvom dijelu turnira pobijedili su reprezentacije *Hrvatske* (3:0), *Ukrajine* (3:1), *Njemačke* (3:0), *Poljske* (3:1) i *Turske* (3:0), a u finalnom meču za zlato savladali su ponovo *Njemačku*. Ovaj put Nijemci su namučili bh. reprezentativce i dva puta su imali prednost, ali je BiH uspjela da se vrati i u petom setu sigurno dođe do pobjede.

Za BiH su u Njemačkoj nastupali: *Stevan Crnobrnja*, *Sabahudin Delalić*, *Mirzet Duran*, *Ismet Godinjak*, *Dževad Hamzić*, *Ermin Jusufović*, *Muhamed Kapetanović*, *Asim Medić*, *Nizam Čančar*, *Edin Đino*, *Armin Šehić* i *Elvis Šerifović*.

Treće mjesto na turniru osvojila je *Hrvatska*, koja je savladala *Ukrajinu* sa 3:2, dok je u susretu za peto mjesto *Poljska* pobijedila *Tursku* sa 3:0, prenosi *Fena*.

Džeja Makaš i Ada Avdagić zlatne u Talinu

Džeja Makaš (TKD *Novi Grad*) u kategoriji do 46 kg i *Ada Avdagić* (TKD *Sarajevo*, do 53 kg) osvojile su zlatne medalje na Evropskom klupskom tekvando prvenstvu koje je održano od 12. do 14. aprila u Talinu. Osim dva zlata, bh. takmičari osvojili su još četiri medalje, a u ekipnom plasmanu došli su do tri pehara. Srebrene medalje osvojili su *Benjamin Husić* (TKD *Novi Grad Sarajevo*) u konkurenciji seniora do 73 kilograma, a medalja istog sjaja završila je oko vrata *Katarine Kraišnik*, koja je u bh. finalu poražena od *Ade Avdagić*. Viceprvak Evrope postao je i *Erol Nući* (TKD *Mladost*) u kategoriji do 87 kilograma, dok je *Džejna Hamzić* (TKD *Šampion Sarajevo*) osvojila bronzu u konkurenciji seniorke do 57 kg, saopšteno je iz Tekvando saveza Federacije BiH. *Seniori TKD Novi Grad Sarajevo* zauzeli su drugo mjesto u ukupno plasmanu, dok su seniorke ovog kluba takođe bile druge. U konkurenciji seniorke treće mjesto pripalo je *TKD Sarajevo*. ____ Piše: V. Radanović

Ismail Barlov nakon Šestoaprilske nagrade: "S ponosom ću nositi tu titulu"

U Olimpijskom muzeju Sarajevo, 21. februara je u okviru festivala Sarajevo Olympic Week 2025, održan inspirativni razgovor "Olimpijske priče sa...", na kojem su gostovali istaknuti bosanskohercegovački paraolimpijski plivač i mladi lider sportske zajednice *Ismail Barlov* i njegov trener te promoter inkluzije u sportu *Amel Kapo*.

Kroz jedinstven dijalog s prisutnim srednjoškolicima, gosti su podijelili svoja iskustva, vrijednosti i motivacione priče, s ciljem slavljenja duha olimpizma i promovisanja inkluzije u sportu.

Na samom početku razgovora, osvrćući se na činjenicu da je *prije dva dana dobio priznanje, Šestoaprilsku nagradu Grada Sarajeva, Ismail Barlov* je istakao ponos naglašavajući poseban značaj što ga je za nagradu predložio *Edin Džeko*.

"To je najveća nagrada koju jedan Sarajlija može dobiti. Mnogo mi znači što me jedan takav čovjek i sportista kao *Edin Džeko* prepoznao i predložio za ovu nagradu. Sigurno ću s ponosom nositi tu titulu", *naveo je Barlov, prenosi Radiosarajevo*.

Kao svog uzora *Barlov* je istakao svog najboljeg druga *Ismaila Zulfića* te je ispričao anegdotu kako je upravo on dao doprinos osvajanju olimpijske medalje.

"Poseban je osjećaj osvojiti olimpijsku medalju, ali ništa ne bi bilo moguće bez trenera i svih ljudi koji su me podržavali. Kada sam otputovao na *Olimpijadu* bez mog druga *Ismaila Zulfića* bilo mi je teško, ali kada me je iznenadio i pojavio se na dan utrke, bilo mi je mnogo lakše", *kazao je Barlov*.

Dodao je da je sretan što njegovi nastavnici pokazuju razumijevanje za njegove obaveze, te da uz dobru organizaciju uspijeva stići i sve školske obaveze.

"Sva raja u školi me zaista podržava i to mi mnogo znači. Uspjeh ne dolazi preko noći", *naveo je Barlov*.

Na kraju, *Barlov je uputio savjet mladim sportistima, ističući važnost vjere u sebe i dosljednog rada*.



Sa dodjele Šestoaprilske nagrade Grada Sarajeva

"Djeci koja se počnu baviti sportom: neka vjeruje u sebe, neka rade iskreno i pošteno i neka nikad ne odustaju".

Opisujući pripremni period za Olimpijadu u Parizu, *Amel Kapo* je istakao da je *Ismail* na pripremama isplivao 107 kilometara.

"Da shvatite, to je kao od Sarajeva do Žepča. Mnogo je rada i odricanja, *Ismail* je sportista kao i svaki drugi i njegova medalja vrijedi kao i bilo koja medalja sportista bez poteškoća", *naveo je Kapo* te dodao *da je poseban značaj Ismailove medalje* taj što naši sportisti nemaju uslove kao u razvijenijim državama i u smislu finansiranja i u smislu infrastrukture.

"Za sve nas u *Plivačkom klubu SPID* ovo je već postao i način života i stvarno smo svi posvećeni 24 sata kako bismo pomogli našoj djeci. Također, djeca pomažu i nama i zajednici. Zato himna našeg kluba kaže: radim na sebi, da bih pomogao tebi", *kazao je Kapo* i na kraju pozvao predstavnike vlasti da izglasaju Zakon o sportu koji bi umnogome olakšao rad sportskih klubova.

Sarajevo Olympic Week 2025 realizuje se uz podršku Grada Sarajeva, Turističke zajednice Kantona Sarajevo, Općine Ilidža, Vijeća mladih Federacije Bosne i Hercegovine, Ministarstva civilnih poslova Bosne i Hercegovine, Federalnog ministarstva okoliša i turizma, Ministarstva kulture i sporta Kantona Sarajevo, Ministarstva privrede Kantona Sarajevo, te brojnih međunarodnih i domaćih partnera. Specijalni partner projekta je Olimpijski komitet Bosne i Hercegovine.

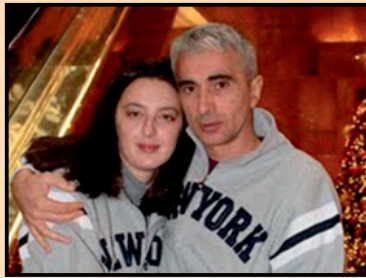
autor: B. A. (24sata.info)

* U napuštena sela, pjevac budi samo sjećanja.

* U cilju što zdravije ishrane, kontejneri su postavljeni u prirodi.

* Sjećam se da je ovde nekad bila voda. Naći ću je, opet, čim preplivam ovu naftnu mrlju.

_____ Piše: Džeilana Honić - Ferhatbegović



* Ja volim životinje. Kako dobro griju njihova krzna.

* Pitali su me kakav je moj pogled na prirodu.

* Kada bi uklonili one dimnjake možda bih im i mogla reći šta vidim.

_____ Piše: Senad Honić - HONA

Smijeh kao ogledalo osobnosti:

Način na koji se smijete otkriva kakva ste osoba

Razna istraživanja potvrđuju da smijeh ima brojne pozitivne učinke na zdravlje. *Smijeh liječi depresiju, bolove u leđima i astmu*, te djeluje poput masaže lica nakon koje koža postaje elastičnija i mlađa.

Postoje **studije** koje pokazuju *da smijeh ubrzava rad srca za 10 do 20 posto i povećava protok krvi kroz krvne žile za čak 22 posto*. Osim toga, pokreću se i trbušni mišići, što pomaže u regulaciji rada crijeva i drugih organa. Na licu se aktivira čak 17 mišića, što doprinosi jačanju tonusa kože.

Što znači naše smijanje?

"*Ljudi se smiju kada su u pravom društvu i kada su dobro raspoloženi*," izjavila je za *Huff Post* Sophie Scott, direktorica Instituta za kognitivnu neuroznanost na University College Londonu, koja je veliki dio svojih istraživanja fokusirala na znanost o smijehu.

"*Smijeh nekog čovjeka govori vam o tome kako se on osjeća i u kakvoj je situaciji*. Činjenica je da se osjeća dovoljno ugodno jer se smije, da voli ljude s kojima je – ili barem ostavlja takav dojam – te da se osjeća ugodno i opušteno, a ne pod stresom."

"*Smijeh je oblik neverbalne komunikacije*", naglašava stručnjakinja za govor tijela Patti Wood. "On kombinira različite elemente govora tijela *povezane sa smijehom*, kao što su *osmijeh*, širom otvorena usta, pokazivanje zubi, naginjanje glave i tijela unazad, kao i parajezik - način izražavanja koji podrazumijeva lingvističke elemente govora, odnosno način kojim se nešto izgovara, a ne samo značenje riječi koje su izgovorene. Istraživanja pokazuju da ako ste samouvjereni i manje suzdržani i *vaš smijeh* je spontani i snažniji."



Osim što odražava osobine poput samopouzdanja ili ljubaznosti, *vaš smijeh* također može ukazivati na *vaš socijalni status* objasnio je psiholog Christopher

Oveis, koji je bio glavni *autor studije* o ovom fenomenu.

Što smijeh govori o vama?

Ljudi se smiju oko 30 puta više kada su u društvu, vjerojatno zbog efekta zaraznog *smijeha*. *Žene se smiju češće od muškaraca*, a posebno se smiju muškarcima, dvaput više nego obrnuto. Muškarci su skloniji smijehu u društvu drugih muškaraca. Razlikuju se i razlozi smijeha: muškarcima su zabavniji agresivni, "*opaki*" vicevi, dok žene više uživaju u vicevima u kojima su prisutne igre riječi.

Vrste smijeha:

- *Grohotni smijeh* – čest je kod ljudi koji žele privući pažnju, a ponekad može ukazivati i na neki lakši oblik psihičke bolesti.
- *Cerekanje*, koje podsjeća na kokodakanje – obično označava uživanje u tuđoj nevolji.
- *Roktanje* – često je povezano s osobama koje sebe smatraju superiornima.
- *Smijeh iz trbuha* – obično kod ljudi koji su prijateljski nastrojeni.
- *Podsmijehivanje* – karakteristično je za nezrele i bezosjećajne osobe.
- *Ljudi koji se smiju sami sebi* – *obzirni*, ali povučeni ljudi često se smiju sami sebi.

_____ Piše: Želja Crnogorac



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

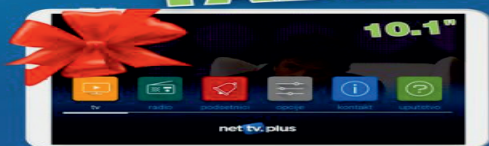


ekskluzivni distributer WNET MEDIA GmbH

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