

KULTUR & MEDIA

Broj: 246, 247 i 248 - Godina XX 2025 / 7, 8 i 9 - Pris: 10 kr - ISSN 1653-2864

U ovom broju čitajte:

- * **Neumorni Allja Kadrić iz Švedske posjetio Bosanske piramide u Visokom - strana 2.**
- * **Međunarodna smotra folkloru u «Parku Ravne 2" - strana 3.**
- * **Akademiku Semiru Osmanagiću uručeno priznanje - «Ambarador znanja « - strana 4.**
- * **Posjeta prijateljima i komšijama dobro za zdravlje - strana 7.**
- * **Banja Luka ga je voljela - Marjana Beneša - strana 8.**
- * **«Bulevar Ivica Osima» najbolji dokumentarni film - strana 13.**



NEUMORNI ALIJA KADRIĆ IZ ŠVEDSKE PONOVO OBRADOVAO UPOSLENIKE FONDACIJE DOLASKOM, POKLONIMA I LIJEPIM RIJEČIMA



Semir Osmanagić i Alija Kadrić

Novinar, fotograf, publicista, književnik, slikar i humanista, ali prije svega veliki prijatelj Fondacije, **Alija Kadrić** porijeklom iz Bosne i Hercegovine, a sa adresom u Švedskoj, ponovo je boravio u Visokom, i sa poklonima posjetio dr. **Semira Osmanagića** i uposlenike Fondacije.

Ovo druženje smo i snimili, a **Alija** nam je kazao šta misli o dr. **Osmanagiću**, Fondaciji i projektu, dok je za Fondaciju pripremio i brojne poklone, koji će itekako poslužiti uposlenicima.

U znak velike zahvalnosti na svemu što radi za Fondaciju, dr. **Osmanagić** je **Aliji** uručio i još jednu zahvalnicu, za rad, doprinos, poklone, ali prije svega promociju projekat istraživanja bosanskih piramida, koju **Alija** radi od prvog dana, nesebično, na brojne načine, pa sve do danas.

Alija je kroz 50 godina svog profesionalnog rada napisao brojne knjige (40 knjiga), učestvovao u brojnim humanim akcijama, a danas je urednik u "Kultur & Media", koji i danas uređuje, nakon 33 godine boravka u Švedskoj. Poseban angažman ima i na TV Bosna u Geteborgu (2000), koja je prva televizija na stranom jeziku (bosanskom jeziku). Ujedno predsjednik Internacionalnog udruženja "Kultur & Media", koje je ove godine obilježilo tri decenije postojanja.

Kroz 50 godina profesionalnog angažmana, Kadrić je bio pokretač i urednik mnogih novina, radio i TV emisija, a njegovo književno stvaralaštvo obuhvata brojne knjige.

Semir i Sabina Osmanagić - priča iz srce Bosne - o piramidama, energiji i novom pogledu na prošlost



Semir i Sabina Osmanagić

U svijetu prepunom podjela, ubrzanosti i površnosti, rijetko nailazimo na par koji zajedno diše isti san, živi istu viziju i hodajući svijetom – ostavlja trag. **Semir i Sabina Osmanagić** nisu samo supružnici. *Oni su suputnici u jednoj neobičnoj misiji – otkrivanju istine, širini znanja i ljepoti života. Ona, tiha snaga u pozadini, njegova podrška, oslonac i inspiracija. On – vizionar, istraživač, neumorni govornik i glas koji već godinama svijetu priča priču iz srca Bosne – o piramidama, energiji i novom pogledu na prošlost.* Zajedno putuju svijetom, predaju, upoznaju ljude, šire pozitivu i znanje. Njihova priča nije samo o arheologiji, energiji i znanstvenim hipotezama – to je priča o vjeri, ljubavi i zajedništvu. O dvoje ljudi koji su odlučili da će njihova veza biti više od svakodnevice – da će biti putovanje. Upoznajte **Semira** i **Sabinu** – kroz oči kamere, kroz njihove riječi, osmijehe i tišine. Jer ponekad najdublje poruke ne izgovaraju riječi – nego način na koji dvoje ljudi jedno drugo gledaju dok zajedno mijenjaju svijet.

Početak arheoloških istraživanja u tunelu «Ravne 6»

U petak 29. avgusta 2025. zvanično su započela arheološka istraživanja u tunelu 'Ravne 6' koji se nalazi u brdu Zvonik 'Arheološko-turističko-sportskog parka Ravne 2' u Visokom. Tunele je otkrila tadašnja terenska arheologinja Fondacije 'Arheološki park: Bosanska piramida Sunca' MA Amna Agić sa timom volontera u oktobru 2023. Nakon prve prospekcije zaključeno je da postoji otvorena sekcija tunela koja se pruža u smjeru zapad-istok sa nekoliko zatvorenih (ispunjenih šljunkom) bočnih prolaza. Ti prolazi su najčešće zatvarani sa kamenim suhozidovima i vode u smjeru sjever - jug. Podsjećamo, Bosanska piramida Sunca su upravo i nalazi južno od ovog tunela. Karakteristično je da je postojala otvorena sekcija od 65 metara i prilikom prve prospekcije konstatovane su vrlo povoljne energetske vrijednosti: identična prijatna temperatura i nivo vlage, visoka koncentracija blagotvornih negativnih iona, odustvo loših elktromagnetnih zračenja i sl. Ovi tuneli su postali dio zajedničkog projekta istraživanja ostalih tunela u podzemnom kompleksu (Ravne 3, Ravne 4, Ravne 5 i Ravne 6). Tokom sezone 2024. godine izgrađen je siguran pristup tunelima, nadsvođen betonskim krovom sami ulaz, izvršeno je podgrađivanje ulaznog dijela tunela, napravljena vodena drenaža i uvedena struja u tunele sa LED svjetiljkama. Nakon potpisivanja sporazuma o saradnji s lokalnim muzejom i dobijanja dozvola od nadležnog kantonalnog ministarstva, prvi istraživački dan bio je petak 29. avgusta. Terenski arheolog MA Ajla Šabanija, s rukovodiocem podgrađivanja iskusnim rudarem Šerifom Lulićem te nekoliko radnika Fondacije i volontera, započela je oprezno uklanjanje ubačenog rastresitog materijala i provjeru za postojanje artifakata. Ukoliko artifakti budu pronađeni oni se, prema nadležnom kantonalnom zakonu, skladište u Zavičajni muzej u Visokom.



Međunarodna smotra folkloru u parku „Ravne 2“

Fondacija: Arheološki park „Bosanska piramida Sunca“ kao čuvar nematerijalne kulturne baštine ovog regiona aktivna je kroz organizaciju raznih događaja, a najviše promociju folklornih plesova. Kao partneri, u saradnji sa KUD „Visoko“ i Utikus „Bašlija“ realizujemo još jedan „Međunarodni festival folkloru za djecu i mlade“.

U petak, 08. 08. 2025. od 18:00 u parku Ravne 2, na ljetnoj pozornici Vremeplov svi gosti imat će priliku gledati nastupe dvanaest folklornih skupina, koje dolaze iz različitih zemalja regiona (BiH, Albanija, Crna Gora, Hrvatska, Mađarska, Poljska, Rumunija i Srbija).

Budite dio očuvanja tradicije i zaigrajte veselo. Ulaz i parking su besplatni.

"Olimpijada u Sarajevu" nagrađena na Festivalu u Niškoj Banji



Autora Muhameda Bikića

Dokumentarni film „Olimpijada u Sarajevu“, autora Muhameda Bikića, u produkciji Federalne televizije, dobitnik je nagrade za najbolji sportski film na 5. Međunarodnom festivalu "City Fest 2025" u Niškoj Banji, a koja nosi ime "Dragan Pantelić", po jednom od najboljih fudbalskih golmana nekadašnje Jugoslavije.

"Nakon prošlogodišnjih nagrada i priznanja na Zlatiboru, Budvi i Milanu i ove godine 'Olimpijada u Sarajevu' osvaja srca publike i žirija sjećajući se na nezaboravnu 1984. godinu. Hvala na pozivu i sjajnoj organizaciji producentu i osnivaču festivala Oliveru Paunoviću, koji je sve ovo vrijeme isticao da je naš dokumentarac jedan od najboljih realiziranih na temu sporta i kulture sjećanja", rekao je Muhamed Bikić, koji će i ove godine biti prisutan na međunarodnim festivalima sa dokumentarnim filmom „Bulevar Ivica Osima“, takođe u produkciji Federalne televizije.

Piše: Vedran Radenović.

Dr. Semiru Osmanagiću uručeno priznanje "Ambasador znanja"



dr. Nikica, dr. Osmanagić i dr. Mejretka

Ambasador znanja je inicijativa koja dolazi iz Slovenije od grupe menadžera iz Ministarstva za ekonomiju, nastavili prvo u Sloveniji od sportista. Cilj je bio da mladi ostaju u svojim zemljama i da tu se obrazuju, znači, da ne idu iz svoje zemlje.

Ove godine ovo priznanje je uručeno akademiku, doktoru nauka, arheologu **Semiru Osmanagiću**, koji je predložio da se iduće godine (2026) organizuje Skup Ambasadora znanja iz 32 zemlje u Parku Ravne u Visokom.

Dr. Semir Osmanagić:

"Veliko svjetsko priznanje za park Ravne 2"

Kako smo i pisali prije par dana, *park "Ravne 2"* je ušao u uži, *finalni izbor prestižne nagrade Park World Excellence Awards 2025* (PWEA), vodećeg industrijskog priznanja za region Evrope i Srednjeg Istoka (EMEA).

Svečana dodjela biće održana u srijedu, 24. septembra 2025. u Barceloni, u hotelu Renaissance Barcelona Fira, a koliko ova nominacija znači za *Fondaciju "Arheološki park: Bosanska piramida Sunca"* govori dr. **Semir Osmanagić**.

Da li imate neki od ovih SIMPTOMA?

OPASNIH bolesti uzrokovanih MOBILNIM TELEFONIMA

Pripremili smo listu najčešćih problema, u kojoj možete pronaći svoje simptome

Savremene tehnologije donose mnogo prednosti i znatno poboljšavaju kvalitet života. Ali prekomerno korišćenje mobilnih uređaja, pretjerana strast za jurenjem lajkova, onlajn igricama i surfovanjem vebom može dovesti do ozbiljnih bolesti, kako fizičkih tako i psihičkih.

Blekberi sindrom - Ova bolest, koja je naziv dobila po Blekberi smartfonima sa **QWERTY** tastaturama, nastaje uslijed stalnog korišćenja palčeva za kucanje na mobilnim telefonima. Simptomi se manifestuju jakim pulsirajućim bolovima i grčevima u palčevima. Statistike o ovoj bolesti ne postoje, ali ljekari kažu da broj takvih slučajeva raste. Ove nevolje prijete osobama koje preteruju sa igrama na konzolama. Dakle, upozorenja o riziku od povreda prstiju koja se pominju u uputstvima za konzole za igre, nisu besmislena. **Infekcije** - Prema istraživanjima mikrobiologa, većina gadžeta je pravi rasadnik bakterija. Njihov broj je toliki da se čak i toaletna daska pokazala čistijom od prosečnog mobilnog telefona. Nije tajna da patogeni izazivaju mnogobrojne bolesti, od kojih su najbezopasnije akne na licu i dermatitis. Ako ne ispuštate iz ruku svoj mobilni na ulici, u autobusu, na poslu i u kafiću, rizikujete da dobijete i vrlo ozbiljne infekcije, kao što su COVID i stafilokokus. Bolovi u leđima i vratu Prema svjetskoj statistici, tokom protekle godine, broj pacijenata sa problemima kičme je povećan za 12% i nastavlja da raste. Za to su krivi laptopovi, tableti i pametni telefoni. Činjenica je da nas mobilni uređaji „*teraju*“ da gledamo dole. U zavisnosti od ugla pod kojim je spuštana glava, vrši se dodatno opterećenje vratnog djela kičme.

Oštećenje vida - Kada provodimo previše vremena gledajući u ekran mobilnog telefona, vid nam postaje zamagljen zbog povećanog pritiska na optički nerv. Čitanje ili igranje na mobilnim uređajima ne bi trebalo da se obavlja u vozilima koja se tresu, jer ovo dovodi do dodatnog oštećenja vida. Ako često čitate elektronske knjige, obavezno podesite font na veličinu koja vam najviše odgovara – to će pomoći u smanjenju naprezanja očiju. **Oštećenje sluha** - Oni koji često i glasno slušaju muziku koristeći slušalice, rizikuju da izgube sluh. Zvuk iznad 90 dB može dovesti do oštećenja ćelija koje se nalaze u unutrašnjem uhu,

što se na kraju može pretvoriti u senzorneuralni gubitak sluha. **Glavobolje i nesanica** - Skoro svi savremeni uređaji proizvode elektromagnetno zračenje. Talasi prolaze kroz tijelo i remete normalno funkcionisanje ćelija, što dovodi do komplikacija u biološkim procesima. Elektromagnetno zračenje mogu izazvati glavobolju, nesanicu, pa čak i poremećaje imunog sistema. Ljekari preporučuju da ne ostavljate mobilne telefone noću u blizini glave. **OKP** - Preterana upotreba pametnih telefona dovodi do opsesivno-kompulzivnog poremećaja. Simptomi ovog sindroma mogu se izraziti u preteranom strahu od propuštanja poruka, nomofobiji (strahu od gubitka pristupa telefonu), kao i opsesiji da na svakih 5 minuta vadite pametni telefon iz džepa da biste provjerili *Instagram* ili *Fejsbuk*. **Hiperaktivnost i deficit pažnje** - Još jedna uobičajena dijagnoza među korisnicima gadžeta (posebno mladim) je sindrom hiperaktivnosti i deficita pažnje. Upotreba mobilnih uređaja u režimu non-stop uzrokuje ozbiljne promjene u mozgu. Višak informacija sa kojima se čovek svakodnevno suočava na internetu dovodi do frustracije. Asimilacija informacija postaje sve fragmentarnija; čovjek pati od sindroma rasute pažnje i gubi sposobnost da se dugo koncentriše na jednu aktivnost. **Šizoidni poremećaji** - Prekomerno korišćenje interneta povezano je sa razvojem simptoma šizoidnog poremećaja ličnosti, što se manifestuje povlačenjem osobe u sebe i u svoje fantazije. Mladi ljudi često uranjaju u virtuelne svijetove, potpuno se odvajajući od stvarnosti. Iako se ranije činilo da upotreba interneta pomaže u jačanju društvenih veza, naučna istraživanja ipak pokazuju suprotno: mediji i tehnologije su značajno povezani sa društvenim povlačenjem i izolacijom koji povećavaju rizik šizoidnih simptoma. **Ograničena kognitivna sposobnost** - Mobilni uređaji mogu da dovedu do ograničene atrofije mozga, tvrde naučnici. Razvoj kognitivnih sposobnosti, posebno kod djece i tinejdžera, se usporava; u najtežim slučajevima može doći do autizma, bipolarnog poremećaja i drugih mentalnih oboljenja.

Umjereno svakodnevno šetanje može usporiti napredovanje Alzheimerove bolesti

Samo 3.000 koraka dnevno može pomoći starijim osobama koje su u riziku od *Alzheimerove bolesti* da odgode kognitivni pad i štetne promjene u mozgu, prema nalazima 14-godišnje studije u Sjedinjenim Američkim Državama (SAD), *javlja Anadolu*.

Studija, koju su proveli istraživači u bolnici *Mass General Brigham u Bostonu*, a objavljena je u časopisu "*Nature Medicine*", pratila je 296 odraslih osoba u dobi od 50 do 90 godina koje na početku nisu pokazivale znakove kognitivnog oštećenja. Učesnici su praćeni tokom 14 godina koristeći kognitivne testove, podatke pedometra i skeniranje mozga.

Istraživači su otkrili da hodanje između 3.000 i 5.000 koraka dnevno odgađa kognitivno pogoršanje u prosjeku za tri godine, dok su oni koji dnevno pređu od 5.000 do 7.000 koraka imali kašnjenja i do sedam godina.

"Ohrabrujemo starije osobe koje su u riziku od *Alzheimerove bolesti* da razmotre male promjene u nivou svoje aktivnosti, da izgrade trajne navike koje štite ili koriste njihovom mozgu i kognitivnom zdravlju", rekla je dr. **Wai-Ying Yau** iz bolnice *Mass General Brigham u Bostonu*, kako je u ponedjeljak objavio "*The Guardian*".

Demencija pogađa oko 50 miliona ljudi širom svijeta, a Alzheimerova bolest je najčešći tip.

Bolest je povezana s dva štetna proteina u mozgu: *amiloid-beta*, koji formira ljepljive plakove između nervnih ćelija, i *tau*, koji stvara zapetljaje unutar moždanih ćelija i remeti njihovu funkciju.

Oni s niskim amiloidom na početku studije gotovo da nisu pokazali pad aktivnosti. Među učesnicima s višim nivoima *amiloida*, više dnevnih koraka bilo je povezano sa sporijim kognitivnim padom i odgođenim nakupljanjem *tau proteina*.

Sjedilačke osobe su mnogo brže opadale, prema studiji.



Istraživači kažu da vježbanje djeluje zaštitno, iako ne mogu u potpunosti isključiti da rana *Alzheimerova bolest* dovodi do smanjene aktivnosti.

"Potrebna su nam randomizirana klinička ispitivanja kako bismo dokazali uzrok i posljedicu, *ali vrlo je ohrabrujuće to što fizička aktivnost može pomoći u promjeni nečije putanje*", rekla je *Yau*, dodajući da bi osobe s *amiloidom* mogle imati sporiju stopu propadanja ako su fizički aktivnije.

Naučnici još uvijek ne razumiju u potpunosti zašto je vježbanje korisno, iako poboljšani protok krvi, niža upala i njeni učinci na nivo hormona mogu igrati ulogu.

"To je pitanje od milion dolara koje želimo razmotriti u budućim studijama", rekla je *Yau*.

Zdravi savjeti

Posjeta prijatelju ili komšiji poboljšava intelekt i pamćenje

Zašto je dobro biti društveno aktivan?

Samo 10 minuta razgovara s drugom osobom može poboljšati pamćenje i intelekt, *torde naučnici sa Univerziteta Mičigan.*

Čak i desetominutni razgovor s nekom osobom može poboljšati pamćenje i inteligenciju, pokazalo je novo američko istraživanje.

"Tokom naše studije druženje sa drugima pokazalo se jednako djelotvorno kao i neke tradicionalnije mentalne vježbe za poboljšavanje pamćenja i intelektualne sposobnosti", piše Oscar Ybarra, psiholog sa U-M Instituta za socijalna istraživanja (ISR) i voditelj istraživanja na kojem su radili ISR psiholog Eugene Burnstein i psiholog Piotr Winkielman sa Univerziteta Kalifornija u San Diegu.

Pregledavajući podatke o 3610 osoba doba od 24 do 96 godina uočena je veza između visokog nivoa društvenih interakcija i razvijenih kognitivnih funkcija.

Kratka interakcija od samo 10 minuta povećava intelektualnu sposobnost

Tokom drugog eksperimenta naučnici su izveli laboratorijski test kako bi procijenili kako društvena interakcija i intelektualne vježbe utiču na pamćenje i mentalne sposobnosti.

"Uvidjeli smo da i kratka interakcija od samo 10 minuta povećava intelektualnu sposobnost jednako kao i uključivanje u, nazovimo ih, intelektualne aktivnosti", rekao je Ybarra.

Što se tiče rezultata, čini se da posjeta prijatelju ili komšiji može biti jednako važna za oštrinu uma kao i svakodnevno rješavanje ukrštenica.

Ybarra je naglasio da društvena izolacija može imati negativno djelovanje na intelektualne sposobnosti, kao i na emocionalnu stabilnost osobe.

Umor i problemi s vidom mogu ukazivati na ozbiljnu bolest

Ove simptome ne ignorirajte

Multipla skleroza (MS) je trajno neurološko stanje koje utječe na mozak i nerve, izazivajući niz simptoma, uključujući probleme sa vidom, ravnotežom, mišićima i bešikom. Iako uzrok *MS-a* nije potpuno poznat, simptomi se mogu pojaviti godinama prije nego što dođe do zvanične dijagnoze.

Širok spektar - Multipla skleroza može izazvati širok spektar simptoma, uključujući probleme sa crijevima i bešikom, kao i poteškoće u ravnoteži i bolove u mišićima, *piše Najžena.rs.* MS je stanje koje utječe na mozak i nerve. Tada imuni sistem napada i ometa komunikaciju između mozga i ostatka tijela. Oštećena nervna vlakna postaju podložna oštećenju i s vremenom mogu potpuno nestati. Kada se to desi, poruke više ne mogu da dođu do cilja i simptomi postaju trajni. **Simptomi su:** – problemi sa vidom, – poteškoće sa kretanjem ruku i nogu, – osjetljivost i ravnoteža, – tremor, – problemi sa bešikom, – problemi sa crijevima, – pamćenje i razmišljanje, – bolovi u mišićima. Iako se **MS najčešće dijagnostikuje u 30-im, 40-im i 50-im godinama,** simptomi bolesti često se pojavljuju godinama prije dijagnoze. Nije rijetkost da ljudi primijete prve simptome mnogo prije nego što dobiju zvaničnu dijagnozu, *prenosi Avaz.* MS je jedan od najrasprostranjenijih uzroka invaliditeta kod mladih odraslih, a pogađa mnogo više žene nego muškarce. Srećom, u mnogim slučajevima simptomi se mogu liječiti, iako je prosječan životni vijek nešto kraći.

Druge bolesti - Niko ne zna sigurno zašto ljudi obole od *MS-a*, a MS društvo navodi da ne postoji tipičan obrazac simptoma, jer različiti ljudi doživljavaju različite crvene zastave u različitim godinama života. Iako postoje stvari na koje treba obratiti pažnju, važno je zapamtiti da, ako primijetite bilo koji od simptoma, ne treba pretpostaviti da je to *siguran znak MS-a.* Mnogi simptomi MS-a mogu ukazivati i na druge bolesti.

(24sata.info)

Banjaluka ga je voljela:

Sahranjen slijep uz jugoslovensku himnu koju je tražio za kraj

U gradu koji je zauvijek nosio u srcu, slavni bokser *Marijan Beneš* proveo je i svoje posljednje dane – slijep, bolestan, u siromaštvu, gotovo zaboravljen. Banjaluka, za koju je govorio da je "*najljepši grad na svijetu*", bila je njegova najveća ljubav i najveća bol.

Premинуo je 4. septembra 2018. godine u 68. godini života. Po sopstvenoj želji, na njegovoj sahrani u Banja Luci *pod jugoslovenskom trobojkom*.

Na komemoraciji u Banskom dvoru svirala je himna bivše Jugoslavije – „*Hej, Sloveni*“. Odsvirana je i pjesma „*Zbog jedne divne crne žene*“ *Kiče Slabinca*. Time je legendarni bokser koji je proslavio ovaj grad otišao tiho, ali s porukom – kako se voli i kako se prašta.

Od Tuzle do Borika – život jednog šampiona

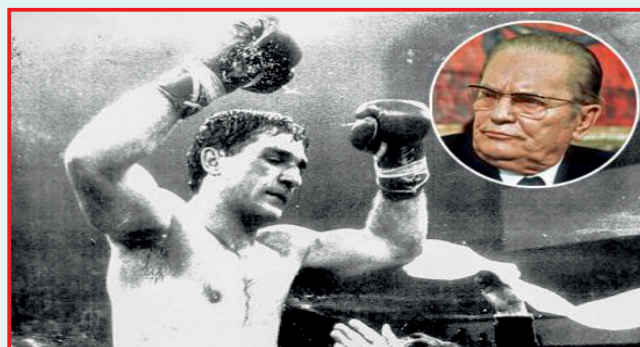
Rođen je u Beogradu, u porodici oca *Josipa*, Hrvata, i majke *Marije*. Djetinjstvo je proveo u Tuzli s braćom i sestrom, svirajući violinu i klavir. U ring je ušao sa samo deset godina, a *sa šesnaest već nosio dres banjalučke Slavije*, kluba u kojem je proveo čitavu amatersku karijeru.

Tokom tog perioda, osvojio je devet titula prvaka BiH, četiri puta bio šampion Jugoslavije i ponosno nosio Zlatni bedž Jugoslovenskog sportskog lista.

Evropsko prvenstvo u Beogradu 1973. donijelo mu je zlato i titulu najboljeg sportiste Jugoslavije. Borio se i s bolešću – hepatitis ga je skoro koštao karijere – ali se vratio i nastupio na Olimpijadi u Montrealu 1976.

Borik 1979. – noć koja se pamti

Antologijska borba 1979. godine u dvorani Borik u Banjaluci ostaje jedan od najsvjetlijih trenutaka domaćeg sporta. Tog 17. marta, *Beneš je nokautom savladao Francuza Žilbera Koena i postao evropski šampion u lako-velter kategoriji.* Taj trijumf, u punoj dvorani, među svojim ljudima, zauvijek je upisan u kolektivno sjećanje grada.



Marjana Beneša je volio Josip Broz TITO

Profesionalnu karijeru završio je 1983. godine. Imao je 394 borbe, od čega 309 pobjeda, sedam nokautom. Lomio je kosti 26 puta, oštetiio glasnice, izgubio vid na lijevo oko. *Ali nikada nije izgubio ono najvažnije – dostojanstvo.*

Čovjek koji je volio ljude – i istinu

Marijan Beneš bio je borac i u životu, ne samo u ringu. Izjašnjavao se kao Jugosloven, ali nije krio svoje porijeklo. Oštro je kritikovao nacionalističke ideologije, bez obzira odakle dolazile.

U vrijeme ratnog ludila i raspada države, Beneš nije bio dobrodošao nigdje. Ni u Bosni ni u Hrvatskoj. Bio je ponižen u svakom smislu te riječi. Ipak, po završetku rata Beneš se vratio u Banjaluku.

Osim u boksu, okušao se i u pjesništvu, pišući uglavnom o Banjaluci.

Na kraju života bolovao je od Alchajmerove bolesti. Bio je slijep, bolestan, siromašan. Većinom ga je izdržavala *sestra Ljiljana*.

Marijan Beneš, bokser iz Banjaluke, heroj iz Borika, ostavio je iza sebe neizbrisiv trag.

I zato neka ova priča ne bude samo sjećanje, već i opomena – da ne zaboravljamo svoje velikane, dok su još među nama.

Šta su djeca '60-ih sve smjela i radila: Nekada normalno, danas roditeljima nezamislivo

Samostalna igra na otvorenom nekada je bila neizostavan dio djetinjstva/Lafaboo.com

Suočeni su s većim nivoom stresa i anksioznosti, a pretjerana zaštita i stalni nadzor nad djecom, iako stvara privid sigurnosti, zapravo smanjuje djetetovu sposobnost da razvije emocionalnu stabilnost, samostalno rješava probleme i izgradi jasnu sliku o sebi

Iako ne postoji savršen niti jedini ispravan način odgoja djece, mnoge odgojne prakse iz 1960-ih, koje današnji roditelji u velikoj mjeri više ne primjenjuju, mogle bi zapravo doprinijeti zdravijem razvoju djeteta, većoj samostalnosti i boljim porodičnim odnosima.

Kultura, dostupnost interneta i društvene norme znatno su se promijenile, potaknuvši drugačije roditeljske pristupe, no mnogi današnji roditelji, u želji da učine najbolje, često pretjeruju.

Suočeni su s većim nivoom stresa i anksioznosti, a pretjerana zaštita i stalni nadzor nad djecom, iako stvara privid sigurnosti, zapravo smanjuje djetetovu sposobnost da razvije emocionalnu stabilnost, samostalno rješava probleme i izgradi jasnu sliku o sebi.

Igra vani bez nadzora - Samostalna igra na otvorenom nekada je bila neizostavan dio djetinjstva. Iako to današnjim roditeljima zvuči gotovo nezamislivo, istraživanja pokazuju da nestrukturirano vrijeme provedeno bez nadzora izuzetno doprinosi razvoju dječijih socijalnih i emocionalnih vještina. Bilo da su kucali na vrata komšija, lutali kvartom ili se igrali u prirodi, djeca 1960-ih najčešće su provodila vrijeme vani bez roditeljskog nadzora – što je danas prava rijetkost.

Čuvanje mlađe braće i sestara - U 1960-ima starija djeca preuzimala su odgovornost za mlađe kada roditelji nisu bili kod kuće. Kuhali su jednostavne obroke, obavljali kućanske poslove i pazili da mlađi odu na spavanje na vrijeme. Danas se roditelji rijetko usuđuju ostaviti djecu samu bez prethodno dogovorene dadilje. Promijenile su se društvene norme, ali i stilovi odgoja – najviše pod utjecajem sveprisutnih sigurnosnih briga, koje je dodatno pojačao razvoj interneta i društvenih mreža.

Uključivanje u pripremu hrane - Iako se mnogim roditeljima čini sigurnije da sami pripremaju obroke dok djeca samo posmatraju, studija objavljena u časopisu *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* pokazuje da djeca u takvim situacijama zapravo ne uče mnogo. Drugo istraživanje, objavljeno u *Appetite*, upućuje na to da djeca manje jedu kada ne učestvuju u pripremi hrane. U 1960-ima uključivanje djece u kuhanje bilo je korisno i poticajno – ne samo zbog razvijanja vještina, već i zbog osjećaja odgovornosti i doprinosa.

Samostalno rješavanje školskih problema - Nekada se očekivalo da djeca sama brinu o svojim školskim obavezama. Ako bi se suočila s lošom ocjenom, sama bi razgovarala s učiteljem i prihvatila posljedice. Danas roditelji često aktivno interveniraju, preuzimaju ulogu posrednika i preispituju autoritet nastavnika, što nerijetko šteti razvoju odgovornosti i samostalnosti. Istraživanje sa *Univerziteta Stanford* potvrđuje da je roditeljska uključenost važna, ali pretjerana angažovanost može usporiti djetetov emocionalni i razvojni napredak.

Zabava bez ekrana - Danas se tehnologija često koristi kao sredstvo za smirivanje i zabavljanje djece – od televizije do pametnih telefona. Nasuprot tome, od djece 1960-ih očekivalo se da se zabavljaju sama – bez digitalnih pomagala. To je uključivalo igru na otvorenom, osmišljavanje vlastitih aktivnosti, pa čak i – dosadu. Iako ekrani roditeljima olakšavaju svakodnevicu, studija objavljena u *Cureusu* pokazuje da prekomjerno izlaganje ekranima negativno utiče na djetetov tjelesni razvoj, pažnju i emocionalnu regulaciju.

Sloboda da u nečemu ne budu najbolji - Djeca danas često osjećaju pritisak da moraju biti izvrsna – u školi, sportu i brojnim vannastavnim aktivnostima. Pritom gube priliku da jednostavno isprobavaju nove stvari iz radoznalosti i užitka. Za razliku od toga, djeca 1960-ih imala su više slobode griješiti, odustajati i istraživati hobbije bez očekivanja izvrsnosti, čime su razvijala otpornost i unutrašnju motivaciju.

Samostalan odlazak u školu - Prema istraživanju *Children's Independent Mobility*, ranih 1970-ih gotovo 55% djece mlađe od 10 godina moglo je samostalno obavljati sitne zadatke izvan kuće. U 2010-ima taj je broj gotovo pao na nulu. U 1960-ima bilo je uobičajeno da djeca sama idu u školu, što je danas rijetkost. Ova promjena posljedica je rastuće roditeljske zabrinutosti za sigurnost, potaknute i sveprisutnim medijskim narativima o opasnostima.

Nastavak u narednom broju: 249 « Kultur & Media » .

Odlazak Josipa Pejakovića

Piše: Dr Semir Osmanagić



Mesić, Osmanagić i Pejaković

U petak 18. jula 2025. preminuo je Josip Pejaković. N j e g o v a a n g a ž o v a n a umjetnička duša otišla je dalje, u neka druga iskustva.

P o s l j e d n j i h nekoliko godina njegovo omiljeno i stalno mjesto bio je Distrikt bosanskih piramida. Omogućili smo mu štand ispred ulaza u tunele Ravne gdje je bio svaki dan. I ljeti, i u jesen, ponekad i zimi, i u proljeće.

Tu se sastajao s gostima *Fondacije 'Arheološki park: Bosanska piramida Sunca'*, prije svega s našom dijasporom koja je dolazila iz Njemačke, Švedske, SAD, Australije, Slovenije, Nizozemske, Danske, Velike Britanije, Austrije i drugih zemalja. Prepoznavali su ga naši ljudi iz Srbije, Hrvatske, Makedonije, Crne Gore. Sjeli bi s njim, a on bi započinjao priču o sadašnjosti, prošlosti, budućnosti. Govorio bi o svojim iskustvima s energijama tunela koje su mu pomogle da preživi i da se oporavi od brojnih operacija. Govorio bi o piramidama, negativnim jonima, o pozitivnoj atmosferi koja se iz srca BiH širi svijetom, o tome kako je ovo mjesto prava budućnost svijeta, kao se ovdje kreira svijet mira, prijateljstva, saradnje i ljubavi.

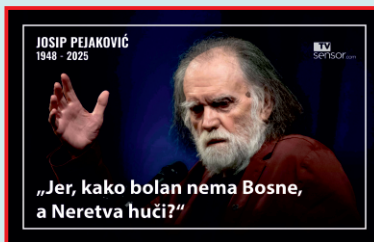
Josip nam je bio veliki promotor. Ljudi su već bili navikli da će ga naći ovdje. Potpisivao bi svoje nove i stare knjige, puštao svoje izvedbe monodrama i sevdalinki.

Kreirao je svoj novi život, dinamičan, s mnogo susreta i razgovora.

Svoj posljednji dan došao je, kao i obično, bijelim mercedesom na Ravne. Ja sam upravo odlazio s kolonom automobila iza sebe. Mahnuo sam mu i zamolio da pričeka par sekundi. Nakon toga on je otišao na svoje parking mjesto.

Za njim će tugovati svi oni koje je na Ravnama dodirnuo svojim pogledom, riječima, zajedničkim fotografijama...

Preminuo bh. velikan Josip Pejaković



Josip Pejaković

Josip Pejaković preminuo je sinoć u 77. godini života.

Poznat kao izuzetni glumac, pisac i hroničar naroda, Pejaković je svojim djelovanjem duboko obilježio bh.

kulturnu scenu.

Kroz nezaboravne monodrame, legendarne uloge na filmu i sceni, te javne nastupe, autentično je prenosio duh vremena i osjeća je "malog čovjeka" u Bosni.

Ostvario je preko 50 premijernih uloga u Narodnom pozorištu Sarajevo, filmovima *Ljudski faktor*, *Kuća pored puta*, desetak monodrama. Značajne uloge u predstavama: "Kome zvono zvoní", "Kuća oplakana", "Višnjik", "Braća Karamazovi", "Tri sestre", "Woyczek", "Sprovod u Terezienburgu", "Veliki vezir", "Hasanaginica", "Princip Gavrilo", "Omer-paša Latas", "Julije Cezar", "Fistikovi šejtanluci", "Kralj Lear", "Legenda o Ali-paši", "Dugo putovanje u noć", "Hamlet u selu Mrduša Donja ili Hamlet zna što narod ne zna", "Divlje meso"...

Njegova riječ bila je snažna, iskrena i angažovana. Bio je glas koji se slušao i poštovao.

Odlazak Josipa Pejakovića predstavlja veliki gubitak, ali iza njega ostaje bogato stvaralačko nasljeđe koje će još dugo živjeti u kolektivnom pamćenju. Bio je više od umjetnika – bio je savjest naroda i borac za ljudsko dostojanstvo,

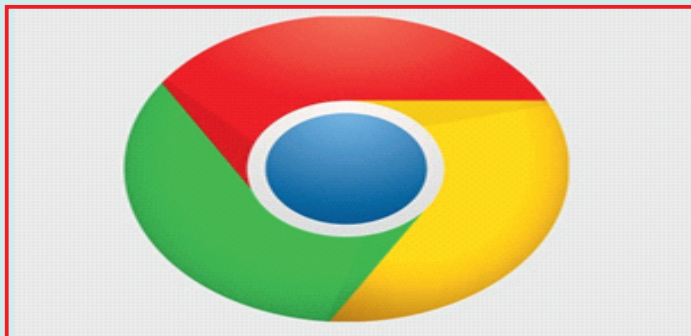
— pišu: (autor: A.K. - 24sata.info) —

Preminuo srbijanski glumac i sin legendarnog Čkalje Čedomir Petrović

Srbijanski glumac, reditelj i književnik Čedomir Petrović preminuo je u 76. godini, objavili su srbijanski mediji. On je javnosti bio poznat i kao sin legendarnog glumca Miodraga Petrovića Čkalje. Neke od serija i filmova u kojima je glumio su: "Kamiondžije", "Otpisani", "Naše priče", "Vruć vetar", "Neozbiljni Branislav Nušić", "Čkalja sa vama", "Čkalja, snage klade valja", "Neki čudni ljudi" itd. Glumio je u Beogradskom dramskom pozorištu, Jugoslovenskom dramskom pozorištu i Ateljeu 212. Također je snimao radijske drame – "Veselo večer", "Jovanovići", "Tip-top kabare" i druge. Prije gotovo 20 godina se povukao iz svijeta glume.

— autor: (T.C. - 24sata.info)

Google testira mnogo brži AI model za slike



Google testira novi AI model za generisanje slika pod nazivom *Nano Banana 2 Flash*, koji bi trebalo da bude brži od postojećeg *Nano Banana Pro* (ali ne i moćniji). Novi model je dio *Gemini Flash* linije, koju kompanija opisuje kao svoju najbržu generativnu AI (LLM) ponudu.

Očekuje se da će *Nano Banana 2 Flash*, kao i ostali Flash modeli, nuditi veće brzine rada i povoljniju cijenu u odnosu na prethodne verzije. Istovremeno, potvrđeno je da ovaj model neće biti jednako moćan kao *Nano Banana Pro*, koji trenutno predstavlja najnaprednije rješenje kompanije za generisanje i obradu slika.

Nano Banana 2 Flash model je primjećen na mreži X, gdje je informaciju podijelio *MarsForTech*, poznat po ranijim otkrićima vezanim za *Gemini* modele. Za sada nema zvaničnih detalja o datumu dostupnosti ili punim tehničkim specifikacijama.

Trenutno, *Nano Banana Pro*, poznat i kao *Gemini 3 Pro Image*, predstavlja vrh ponude kompanije Google kada je riječ o generisanju i uređivanju slika. Ovaj model je namijenjen zahtjevnijem kreativnom radu, gdje su preciznost, bolje razumijevanje korisničkih zahtjeva i čistiji rezultati ključni. Zahvaljujući snažnijem rezonovanju i širem poznavanju realnog svijeta, sposoban je da tekst ili referentni sadržaj pretvori u jasne vizuale poput prototipova, dijagrama, storyboarda, infografika, pa čak i prikaza u stilu recepata ili vremenske prognoze, uključujući i podatke u realnom vremenu kada je povezan sa pretragom.

Očekuje se da će *Nano Banana 2 Flash* ponuditi slične mogućnosti, ali uz kompromis u snazi u odnosu na Pro verziju, uz focus na brzinu i pristupačnost, prenosi "PCpress".

Šta kažete na ovu opciju na YouTubeu?



Nova funkcija, koja se testira, nekim YouTube kreatorima nudi zanimljivu opciju.

Određenim kreatorima YouTube sadržaja na testiranje će biti ponuđena funkcija, koja će im omogućiti da stilizuju licenciranu muziku u okviru klipova dužine 30 sekundi.

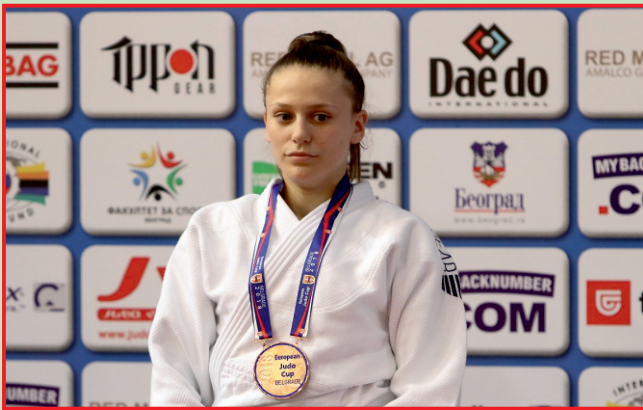
U remiksovanju pomagaće im AI, koji će biti zadužen za mijenjanje raspoloženja i žanra muzike.

Ekspanzija za YouTubeovu *Dream Track AI* funkciju će biti zadužena za generisanje ovih muzičkih podloga za kratke video klipove.

YouTube kaže da *Dream Track eksperiment* omogućava kreatorima da prave pjesme uz pomoć AI-generisanih glasova umjetnika koji su dio ovog projekta.

Ovde spadaju umjetnici kao što su Čarli Put, Čarli XCX, Demi Lovato i Džon Ledžend. Za sada nije poznato koje pjesme su dostupne za remiksovanje, kao ni sa kojim muzičkim brendovima je YouTube sklopio partnerstvo, prenosi b92.

Andela Samardžić osvojila srebro na Evropskom prvenstvu



Džudo reprezentativka Bosne i Hercegovine **Andela Samardžić** osvojila je drugo mjesto i srebrnu medalju na Evropskom kupu za seniorke, koji se održao od 20. do 21. septembra u Skoplju.

Samardžić je nastupila u kategoriji do 57 kilograma gdje je ostvarila tri pobjede i poraz, te pokazala zavidnu formu na početku seniorske sezone, saopšteno je iz Džudo saveza BiH.

Reprezentativka BiH prethodno je na Balkanskom prvenstvu osvojila zlato u ekipnoj i bronzu u individualnoj konkurenciji.

_____ Piše: V. Radanović _____

Ema Burgić pobjednica teniskog turnira "Pyramid Cup 2025"

U nedjelju, 13. jula 2025. godine, odigrana je završnica teniskog turnira "Pyramid Cup 2025", koji je četvrti put u nizu održan u parku "Ravne 2" u Visokom. U velikom finalu su se sasvim zasluženno sastale prva nositeljica **Katarina Kužmova** iz Slovačke i **Ema Burgić**, najbolja bh. teniserka, koja je bila druga nositeljica na turniru. Pred nekoliko stotina gledalaca u teniskom kompleksu, nakon zaista velike borbe i veoma kvalitetnog tenisa sa obje strane, slavila je **Ema Burgić** sa 2:1 u setovima (2:6, 6:3, 6:2). Sve učesnice su dobile prigodne poklone i nagrade, a za vas smo pripremili video priloge sa finalnog dana.

Enhar Mahmić osvojio zlatnu medalju na EYOF-u

Bosanskohercegovački bacač kugle **Enhar Mahmić**, s novim ličnim rekordom 19.34 metra, osvojio je prvo mjesto i zlatnu medalju na XVIII. Ljetnom Evropskom olimpijskom festivalu mladih (EYOF). Takmičenje sportista od 14 do 18 godina održava se u Skoplju i Kumanovu u Sjevernoj Makedonije, te hrvatskom gradu suorganizatoru Osijeku. To je ujedno i prva medalja za bh. atletiku na ovom takmičenju, na kojem je **Mahmić** poboljšao lični rekord s kuglom od 5 kilograma za čak 55 centimetara. Dosadašnji lični rekord, koji je postavio 21. decembra prošle godine na dvoranskom mitingu u Beogradu, iznosio je 18.79 m. **Mahmić** je za jedan centimetar pobijedio ispred Španca **Hugoa Kasanesa**, koji je imao najduži hitac 19.33, dok je treći bio Čeh **Filip Kapel** s 19.25 metara. **Mahmić** je član Atletskog kluba Zenica, trenira ga proslavljeni bivši bh. reprezentativac **Hamza Alić**, a pobijedio je u

_____ Piše: V. Radenović _____

Hamza Turulja šampion, Ljubiša Marić vicešampion Evrope

Hamza Turulja, član Univerzitetskog karate kluba Bosna Sarajevo i student Univerziteta u Sarajevu, osvojio je titulu univerzitetskog prvaka Evrope u kategoriji seniori do 84 kg na EUSA Combat 2025, održanom u Varšavi. Na putu do zlata **Turulja** je savladao predstavnike Velike Britanije, Italije, Albanije i Bosne i Hercegovine. Nakon prošlogodišnjeg srebra, ove godine uspio je doći do najsajnijeg odličja. Na takmičenju je učestvovalo 1.430 sportista iz četiri borilačka sporta, sa 385 univerziteta iz 32 evropske države, što dodatno naglašava veličinu ovog uspjeha. Ovim rezultatom **Turulja** je još jednom potvrdio status jednog od najperspektivnijih karatista regiona, a Univerzitet u Sarajevu i UKK Bosna Sarajevo s ponosom ističu njegov rezultat. Bosnu i Hercegovinu su predstavljali: **Univerzitet Sarajevo iz Sarajeva**, **Univerzitet Tuzla**, **Univerzitet Džemal Bijedić iz Mostara**, **Univerzitet Istočno Sarajevo** i **Univerzitet Apeiron iz Banjaluke**. Izuzetan rezultat ostvario je i **Ljubiša Marić** iz **Univerziteta Istočno Sarajevo**, koji je u borbama do 84 kilograma osvojio srebrnu medalju.

Lijepa i uspješna Modričanka pojačala kulturni klub «Porto»



Milana Božić

Nakon *Modriče*, *Kule Gradačac*, *švajcarskog VFM Zesafa* i *Uba*, zatim *Tajvana*, te igranja u *Grčkoj* i *Njemačkoj*, *sjajna odbojkašica iz Modriče Milana Božić* (25) u narednoj sezoni će igrati u *Portugal*u.

Dugogodišnja reprezentativka BiH potpisala je za kulturni portugalski klub *Porto* s kojim se već uveliko sprema za novu sezonu.

Sjajna tehničarka koja je sa BiH igrala na Evropskom prvenstvu u kultni klub i "Dragao" dolazi iz *Štutgarta* gdje je igrala prošle sezone.

„*Sezona može da počne*“, napisala je *Milana* na društvenim mrežama objavivši nekoliko fotografija u dresu *Porta*.

Božićeva je sa 14 godine postala kapitenka kadetske selekcije, a sa 16 godina je već dobila poziv u seniorsku reprezentaciju u kojoj je bila važan kodač u igri "*zmajica*". Već sada može reći da iza sebe veoma uspješnu karijeru, a tek ima 25 godina i nema sumnje da ćemo je još dugo gledati na odbojkaškim terenima širom Evrope. _____ Piše: **Edin Spržo**.



Dokumentarni film "*Bulevar Ivica Osima*", autora *Muhameda Bikića*, u produkciji Federalne televizije, dobitnik je Nagrade za najbolji film o ličnosti u sportu na 14. Međunarodnom festivalu sportskog filma na *Zlatiboru*, pod sloganom "*Kad je sport život, a život postane priča*". "Upravo slogan festivala u jednoj rečenici opisuje naš film. Ova nagrada je kruna na kompletan projekat *Bulevar Ivica Osima*, koji smo započeli prije deset godina inicijativom za imenovanje ulice *po legendarnom Štrausu* sa *Grbavice*, uz stadion *Željezničara*, gdje je se rodio i krenuo u svoju životnu i fudbalsku priču. Hvala organizatoru i žiriju ovog sjajnog tradicionalnog festivala na *Zlatiboru*, a koji su to prepoznali i nagradili, a posebno mi čini zadovoljstvo na moju 30. godinu bavljenja žurnalistikom", kaže autor *Muhamed Bikić*. Nagradu za najbolji film festivala - Grand prix dobio je dokumentarac "*Brate*", (*Dean Radovanović* i *Nataša Šević*), za kratkometražni "*Galip*" (*Gokce Kaan Demirkiran*), za srednjometražni "*Evo gola*" (*Suzana Lazić*), za dugometražni "*Moca*" (*Aleksandar Paunović*), za igrani film "*Feđa*" (*Grigory Kolomytsev*). Nagradu za najbolju režiju dobio je *Ivica Vidanović* za film "*Čuvari tradicije*". Uručena su i priznanja za izuzetan doprinos sportu, filmu i životno djelo: *Žarku Paspalju*, *Hrvaju Horvatu*, *Vuku Rašoviću*, *Fazliji Šaćiroviću*, *Saši Ilijoskom*, *Dragoslavu Kuletu Perišiću*, *Momčilu "Mocu" Vukotiću* (posthumno) i *Košarkaškom kampu "Aleksandar Nikolić"*. Posebno priznanje "*Povelja heroja sporta i života Nataša Kovačević*" uručeno je paraolimpijcu *Aleksandru Radišiću*.

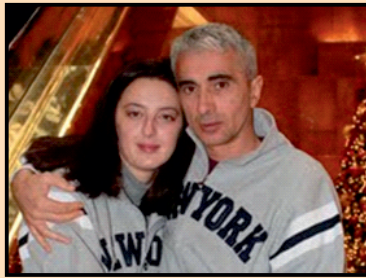
Na 14. Međunarodnom festivalu sportskog filma na *Zlatiboru* prikazano je 26 filmova iz *Srbije*, *Bosne i Hercegovine*, *Hrvatske*, *Slovenije*, *Sjeverne Makedonije*, *Rusije*, *Turske*, *Bugarske* i *Moldavije*.

_____ Piše: **Vedran Radanović**

* Pitali su me kakav je moj pogled na prirodu. Kada bi uklonili one dimnjake možda bih im i mogla reći šta vidim.

* Sortiranjem smeća, postigli smo red i disciplinu u onečišćavanju prirode.

Piše: Džeilana Honić - Ferhatbegović



* Svako veče pred spavanje pričam djetetu o prirodi a i ostale bajke...

* Šta vrijede aforizmi o prirodi, kad se svi samo smiju. Niko da se prepozna.

* Ako svako očisti ispred svoje kuće, šta ćemo s takvim i tolikim smećem.

Piše: Senad Honić - HONA

Što je smiješno? Znanost iza osmijeha

Smijeh – hehe, haha ili hihhi – jednostavan, zarazan zvuk koji nas prati od djetinjstva. Ali, što se zapravo događa u našem mozgu kada se smijemo?

Zašto nas neke šale nasmijavaju do suza, dok druge prolaze potpuno nezamijećene? I zašto se *smijeh* smatra najboljim lijekom? Iza ovog univerzalnog ljudskog iskustva krije se složena mreža bioloških, psiholoških i društvenih čimbenika.

Kako je nastao smijeh?

Smijeh ima evolucijske korijene i pojavljuje se ne samo kod ljudi već i kod nekih životinja, poput majmuna. Znanstvenici vjeruju da je smijeh prvobitno nastao kao oblik socijalne povezanosti. Našim precima smijeh je služio za jačanje odnosa u grupi, smanjivanje napetosti i stvaranje osjećaja sigurnosti. Janet Gibson, profesorica kognitivne psihologije na Grinnell Collegeu u Iowi, za CNN ističe da je smijeh evoluirao kod ljudi kao signal komunikacije. Prema njezinim riječima: "Smijeh je vanjski signal koji može reći grupi da je sve u redu, da se možemo opustiti. Nema potrebe za anksioznošću ili prijetnjom zbog svega što se događa oko nas. To je bio izvrstan alat za preživljavanje ljudskih skupina."

I danas se smijeh najčešće javlja u društvu. Prema istraživanjima, smijemo se čak 30 puta češće kad smo okruženi ljudima nego kad smo sami. *Smijeh*, na neki način, djeluje poput ljepila koje povezuje ljude, stvarajući osjećaj zajedništva i smanjuje socijalnu napetost.

Što se događa u mozgu kad se smijemo?

Smijeh aktivira različite dijelove mozga, uključujući limbički sustav, koji je odgovoran za emocije, te područja zadužena za kognitivnu obradu i motoričku kontrolu. Tokom smijeha oslobađaju se endorfini, "hormoni sreće", koji smanjuju stres, ublažavaju bol i poboljšavaju opće raspoloženje.



Smijeh aktivira različite dijelove mozga, uključujući limbički sustav, koji je odgovoran za emocije, te područja zadužena za kognitivnu obradu i motoričku kontrolu. Tokom smijeha oslobađaju se endorfini, "hormoni sreće", koji smanjuju stres, ublažavaju bol i poboljšavaju opće raspoloženje.

Osim toga, *smijeh* potiče lučenje dopamina, neurotransmitera povezanog s osjećajem nagrade. To objašnjava zašto se često osjećamo bolje nakon što se dobro nasmijemo – smijeh doslovno "hrani" naš mozak pozitivnim osjećajima.

Zašto se smijemo?

Postoje tri glavne teorije koje objašnjavaju zašto se smijemo – stoji u članku »Šta je tako smiješno? Nauka o tome zašto se smijemo«. Svaka od njih nudi različito objašnjenje o tome što smijeh čini smiješnim, no sve se temelje na jednoj zajedničkoj temi – iznenađenju. Prva teorija, poznata kao teorija superiornosti, seže još od Aristotela i sugerira da se smijemo jer se osjećamo kao da smo "iznad" osobe ili situacije iz šale. Ova teorija povezuje smijeh s osjećajem moći ili samopouzdanja, jer kad se nasmijemo nečijoj nesreći, to je kao da kažemo: "Meni se to ne bi dogodilo, ja sam bolji od toga." Prema drugoj teoriji, teoriji olakšanja, smijeh je poput ventila koji nam omogućuje da "ispustimo paru". Kada smo pod stresom ili se osjećamo neugodno, smijeh nam pomaže da se opustimo i smanjimo unutarnju napetost. Freud tvrdi da kada se naš humor aktivira u stresnim situacijama, to može biti znak da naš nesvjesni um pronalazi način da se nosi s napetošću.



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

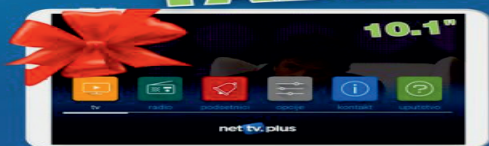


ekskluzivni distributer WNET MEDIA GmbH

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