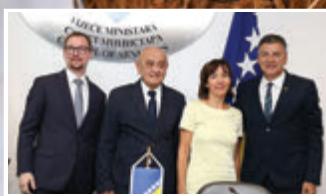


Superinfo

3.8.2018. / broj 189



ZENICI DONACIJA VLADE ŠVICARSKE 4,75 MIL. EURA



ZAKAZANA PRODAJA HOTELA INTERNACIONAL U ZENICI



OČAJNI ŽELJEZNIČAR PORAŽEN U ZENICI



ŠTA PITI TOKOM VRELIH DANA

ZENICI DONACIJA VLADE ŠVICARSKE OD 4,75 MILIONA EURA

Gradonačelnik Zenice Fuad Kasumović potpisao je u zgradi Parlamentarne skupštine BiH Sporazum o finansiranju i projektu između BiH, FBiH i Grada Zenice, kojim se osigurava realizacija donacije Vlade Švicarske u iznosu 4,75 miliona eura za Projekt prikupljanja i prečišćavanja otpadnih voda u našem gradu. Sporazume o grant sredstvima za naš grad uz gradonačelnika Kasumovića potpisali su zamjenik predsjedavajućeg Vijeća ministara BiH i ministar finansija i trezora Vjekoslav Bevanda, direktor Ureda KfW-a u Sarajevu Matthias Schmidt-Rosen i ambasadorica Švicarske u BiH Andrea Rauber-Saxer.

“Dok se odlazeća Vlada ZDK hvali kako je dobila kredite i dodatno zadužila građane Zenice i Zeničko – dobojskog kantona, Gradska uprava i gradonačelnik Zenice rade na privlačenju raznih fondova i besplatnih sredstava za Grad Zenicu. Poslije KfW-a koji je krajem prošle godine za ovaj projekat u našem gradu donirao 13,5 miliona eura, danas smo potpisali Sporazum sa Vladom prijateljske Švicarske koja donira 4,75 miliona eura za prikupljanje i tretman otpadnih voda u Zenici. Ovo sve se može vezati za projekt Zelenih gradova gdje je naš grad jedini iz BiH ušao u Zelene gradove Europe. Zeničani će u narednom periodu svjedočiti mnogim za grad pozitivnim projektima



koji se tiču zaštite okoliša”, izjavio je Fuad Kasumović, gradonačelnik Zenice.

Za projekt čiji je cilj unaprijediti uslove života stanovništva i zaštititi okoliš u Zenici i okolini ukupni troškovi će iznositi 19.266.687 eura. Finansiranje je osigurano bespovratnim sredstvima “KfW-a” u iznosu 13.516.696,89 eura i švicarskog “Secoa” u iznosu od 4.750.000 eura, kao i doprinosima Grada Zenica za nastavak izgradnje biciklističkih staza u iznosu 1.000.000 eura i JP “ViK” od 800.000 eura.

Ambasadorica Švicarske u BiH Andrea Rauber-Saxer izjavila je prilikom potpisivanja Sporazuma, da je ideja, ne samo izgradnja postrojenja za prečišćavanje

voda, nego i cijekopuno uvođenje tehnologije, ali i izgradnja kapaciteta i pružanje usluga građanima.

“Švicarska je već doprinjela i uspostavljanju postrojenja za snabdijevanje vodom. Ovo je samo logičan nastavak uspješne saradnje sa Gradom Zenica”, izjavila je ambasadorica Rauber-Saxer.

Direktor Ureda KfW-a u Sarajevu Matthias Schmidt-Rosen je izrazio zadovoljstvo da i KfW učestvuje u ovom za građane Zenice važnom projektu.

“Ovo je i nastavak dobre saradnje koju imamo sa Zenicom, ali i s preduzećem Vodovod i kanalizacija”, kazao je Schmidt-Rosen.

SREDNJOBOSANSKI KANTON ZA DVije LISTE LIJEKOVA BIT ĆE IZDVOJENO 14 MILIONA KM!



Vlada Srednjobosanskog kantona, na prijedlog ministra zdravstva i socijalne politike Nikole Grubešića, usvojila je

listu lijekova koji se mogu izdavati i propisivati na teret sredstava obveznog zdravstvenog osiguranja Zavoda zdravstvenog osiguranja SBK. Vlada je usvojila i listu lijekova iz prioritetskog programa za teška stanja i oboljenja, za što će se izdvojiti skoro 14 miliona KM. – Na ove dvije liste povećan je broj generičkih, kao i zaštićenih lijekova – istaknuo je ministar Grubešić. Broj generičkih lijekova povećan je sa 96 na 108, a broj zaštićenih lijekova sa 590 na 724. Udio domaćih proizvođača

lijekova na ovim listama je 36 posto, što znači da je svaki treći lijek koji se izdaje na recept u Srednjobosanskom kantonu, proizведен u BiH. Sredstva koja Zavod za zdravstveno osiguranje SBK izdvaja za finansiranje nabavke lijekova za 230.000 osiguranih, u posljednjih sedam godina su skoror udvostručena. Za lijekove na recept 2011. godine izdvojeno je sedam miliona KM, a ove godine planirana su sredstva od 13,2 miliona KM.

SVEUČILIŠTE/UNIVERZITET VITEZ

Spremni za izazove
informacijske budućnosti!

Mi cijenimo vrijednosti
znanosti i visokog obrazovanja!

Kvaliteta počinje
obrazovanjem!

Inovativna edukacija uskladjena s
potrebama tržišta rada!

FAKULTET INFORMACIJSKIH TEHNOLOGIJA

- Poslovna informatika
- Informacijske tehnologije

Osnovni studij (I. ciklus) 3+2 i 4+1;
magisterski studij (II. ciklus);
doktorski studij (III. ciklus)

FAKULTET ZDRAVSTVENIH STUDIJA

- Sestrinstvo
- Fizioterapija i radna terapija
- Sanitarni inženjer

Osnovni studij (I. ciklus) 3+2 i 4+1;
magisterski studij (II. ciklus)

FAKULTET PRAVNIH NAUKA

- Opće pravo
- Krivično-finansijsko pravo

Osnovni studij (I. ciklus) 3+2 i 4+1;
magisterski studij (II. ciklus);
doktorski studij (III. ciklus)

FAKULTET POSLOVNE EKONOMIJE

- Poduzetnički menadžment
- Financije, računovodstvo i revizija

Osnovni studij (I. ciklus) 3+2 i 4+1;
magisterski studij (II. ciklus);
doktorski studij (III. ciklus)



Međunarodni master studij (MBA)
Međunarodni doktorski studij (PhD)

SVEUČILIŠTE/UNIVERZITET „VITEZ“

Školska 23, Travnik, +387 30 509 750, +387 30 509 763
www.unvi.edu.ba info@unvi.edu.ba

REKTORI PRIVATNIH SVEUČILIŠTA SPREMNI NA SURADNJU S JAVNIM SVEUČILIŠTIMA

U petak, 13.srpnja, u zgradi Univerziteta modernih znanosti – CKM, Mostar, održana je 5. sjednica Skupštine Asocijacije rektora privatnih sveučilišta/univerziteta. Sukladno prethodno definiranom dnevnom redu na sjednici se raspravljalo o akademskoj mobilnosti nastavnika i suradnika, financiranju visokog obrazovanja u Bosni i Hercegovini, ujednačavanju standarda studija na sveučilištima/univerzitetima u privatnom vlasništvu, usklajivanju visokog obrazovanja s potrebama tržišta rada i sl.

Predsjednik Asocijacije rektora privatnih sveučilišta prof.dr. Mirko Puljić (rektor Sveučilišta/Univerziteta „VITEZ“) ista-

knuo je kako sveučilišta u privatnom vlasništvu međusobno surađuju, a dokaz tome je kako je kazao, postojanje spomenute Asocijacije, osnovane polovicom prošle godine. Dodao je kako su spremni na suradnju s javnim sveučilištima o čemu su poslali pismo predsjedniku Rektorskog zbora javnih sveučilišta, no još uvijek nisu dobili odgovor.

„Zapažamo da tu ima nekih disonancija između javnog i privatnog sektora u visokom obrazovanju“, istaknuo je prof. dr. Mirko Puljić, ponovivši kako su izrazili spremnost da surađuju kako bi studenti imali ujednačeniji tretman.

Uz predstavnike Sveučilišta/Univerziteta „VITEZ“ Vitez, sjednici su prisustvovali i predstavnici Sveučilišta „Hercegovina“ Mostar, Univerziteta modernih znanosti – CKM, Mostar, Evropskog univerziteta „KALLOS“ Tuzla, Evropskog univerziteta Brčko Distrikta BiH, Univerziteta Travnik u Travniku i Internacionallnog Univerziteta Travnik u Travniku. Na ovoj sjednici



sudjelovali su i mr. Damir Ljubić, direktor Centra za informiranje i priznavanje dokumenta iz područja visokog obrazovanja te Dženan Omanović, šef Odsjeka za informiranje i suradnju.



BUSOVAČA – KREŠEVO FEDERACIJA BIH IZDVOJILA 100.000 KM ZA SANACIJU PUTA I KLIZIŠTA

Federalni ministar prostornog uređenja Josip Martić i načelnik Općine Busovača Asim Mekić potpisali su Ugovor o sufinanciraju radova za Projekt „Sanacija klizišta i putne komunikacije u MZ Bare, stari put Gudelj

– Bare“ u iznosu od 100.000 KM. U svrhu realizacije navedenog Projekta, Općina Busovača izdvojil će sredstva u iznosu od 68.270,57KM.

Također iz Federacije BiH izdvojeno je 50 000 KM za Projekt energij-ske učinkovitosti „Utopljavanje JU Srednja škola Kreševo – ugradnja toplotne fasade“, te su federalni ministar prostornog uređenja Josip Martić i načelnik Općine Kreševo Renato Pejak danas potpisali Ugovor o sufinanciraju radova za navedeni Projekt.

Općina Kreševo, u svrhu realizacije navedenog Projekta, osigurat će sredstva u iznosu od 39.531 KM.



TRAVNIK NOVI PODUZETNICI IZ BIZNIS INKUBATORA BEEZONE

Nakon Demo Day-a, održanog u Centru za edukaciju mladih, BeeZone biznis inkubator dobio je svoje prve poduzetnike, a uskoro i prva startup preduzeća. Od ukupno jedanaest prezentovanih biznis ideja, koje su polaznici BeeZone Startup akademije razvijali tokom dva mjeseca, njih pet je prošlo u sljedeću fazu projekta, u kojoj će biti podržani u osnivanju startup preduzeća.

Biznis ideje, koje je stručna komisija ocijenila kao najinovativnije i od najviše potencijala za uspjeh na tržištu su: Creativa NosTra – Mirela Džinić, MK-CNC – Muamer Kargić, Body and Beauty Lounge – Adila Horić, Total Business Consulting – Enisa Mahmutović i AVIS – proizvodi i poluproizvodi od drveta – Ammar Halilović

–Čestitamo našim polaznicima koji su uspjeli proći u sljedeću fazu projekta,



a one kojima to ovaj put nije pošlo za rukom, pozivamo da nastave raditi na razvoju svojih biznis ideja i prijave se za naredni poziv koji ćemo uskoro objaviti. Sve navedene aktivnosti, u okviru BeeZone Startup akademije, realizujemo u sklopu Projekta “TRIK za nove mogućnosti u zapošljavanju i poduzetništvu”, koji finansira Europska unija, kroz projekat “Podrška lokalnim partnerstvima za zapošljavanje. – kazali su nam u BeeZone biznis inkubatoru.

POLJOPRIVREDNICIMA KONAČNO STIŽE 90 MIL EUR IZ IPA 2 PRVI JAVNI POZIVI NA JESEN

Poljoprivrednici i institucije iz BiH koji ispunе kriterijume, dobiće 90 mil EUR iz IPA fondova, najavio je ministar vanjske trgovine i ekonomskih odnosa BiH Mirko Sarović, izvještava ATV.

BiH je ostala bez novca za poljoprivredu i ruralni razvoj iz IPA 2 fondova u periodu od 2014. do 2017., jer nije ispunila osnovni preduslov – usvajanje Strateškog plana ruralnog razvoja, što se desilo tek početkom ove godine.

Ministar spoljne trgovine BiH izjavio je da su sredstva na raspolaganju naredne tri godine.

– Od toga, najveći dio koristi imaće neposredni proizvođači, što je novost u odnosu na neke ranije slučajevе i programiranja u nekim drugim oblastima – rekao je Šarović.

Iz Direkcije za evropske integracije uvjeravaju da nijedan nivo vlasti u BiH neće moći sam da upravlja novcem EU namijenjenim poljoprivredi, nego će sve zavisiti od izbora Evropske komisije.

Trećina novca je namijenjena za projekte



u ovoj godini.

– S obzirom na to da je strategija ruralnog razvoja usvojena 2018. sektor poljoprivrede je mogao biti uvršten u Državni program IPA 2018. U njemu je predviđena podrška u oblasti poljoprivrede i ruralnog razvoja, sigurnosti hrane, veterinarskih i fitosanitarnih standarda u vrijednosti 30 mil EUR – poručili su iz Direkcije za evropske integracije.

Za sredstva iz IPA fondova moći će da se prijave svi poljoprivrednici iz BiH. Prve javne pozive će na jesen realizovati UNDP u okviru projekta EU4Bznis, izvjestila je ATV.

OV TRAVNIK USVOJEN REBALANS BUDŽETA U IZNOSU OD 25,7 MILIONA KM

Općinsko vijeće Travnika usvojilo je rebalans budžeta za ovu godinu u iznosu od 25,7 miliona konvertibilnih maraka što je povećanje za preko 6 miliona maraka u iznosu na prvobitno usvojeni budžet koji je iznosio

18,2 miliona maraka.

Povećanje budžeta za 6 miliona KM dolazi nakon nedavno usvojene

odлуke o kreditnom zaduženju u ovom iznosu za rekonstrukciju i izgradnju infrastrukture.

Riječ je o kreditu sa rokom otplate od 12



godina uz kamatu od 2,5 posto. Kreditnim sredstvima finansirat će se 14 infrastrukturnih projekata, a riječ je uglavnom o lokalnim putevima i gradskim ulicama,

te jednom lokalnom vodovodu i kanalizacijom međi.

Dodatna namjenska sredstva koja su dobijena sa viših nivoa vlasti 700.000 KM od

Vlade FBiH i 500.000 KM od Vlade SBK će se iskoristiti za nastavak izgradnje srednjoškolskog centra za smještaj učenika Srednje mješovite škole Travnik.

ZAVOD ZA OVISNOSTI PROVODI EDUKACIJU IZVIĐAČA U KAMPU BORAČKO JEZERO



Dobra prevencija podrazumijeva educiranje što većeg broja mladih adekvatnim tehnikama. U tom pravcu JZU Zavod za bolesti ovisnosti Zeničko-dobojskog kantona, uz edukacije učenika, roditelja i profesionalaca koji rade sa mladima, svake godine posjeti i kamp Boračkog jezera. Prilika je to da se kroz pripremljene

radionice mladi izviđači dodatno osposobe da lako kažu NE drogama, ali i da kroz svoje djelovanje uče svoje vršnjake ovim vještinama. Ove godine u smjeni su i izviđači iz Novog Pazara pa ova edukacija ima i međunarodni karakter. To je posebno prisutno u četvrtoj smjeni koja je interetničkog karaktera. Posebno je zadovoljstvo raditi sa izviđačima, riječi su mr.sc.SedinaHabibovića, jer su otvoreni i visoko motivirani za nova znanja. Tome doprinosi i priroda u kampu kao i iskusniji izviđači koji su sada vodnici ili načelnici smjene. Uvijek preporučujemo mladima uključenje u aktivnosti izviđača. Biti član takvog dobrog tima je samo po sebi zaštita od brojnih izazova kojima su mladi izloženi.

ZAKAZANA PRODAJA HOTELA INTERNACIONAL U ZENICI



Stečajni upravnik za preduzeće Željezara Zenica u stečaju, Mirza Jarić, objavio oglas o prodaji poslovnog objekta Hotel "Internacional" usmenim javnim nadmetanjem.

Oglas je objavljen na osnovu Odluke Skupštine i Odbora povjerilaca stečanog dužnika Željezara Zenica u stečaju.

Na prodaji je predmetna nekretnina u vlasništvu ovog pravnog lica procjenjena po stalnom sudskom vještaku građevinske struke na iznos od 9.180.000 KM a što je i početna cijena u javnom nadmetanju za kupovinu predmetnog objekta po principu "viđeno kupljeno".

U usmenom javnom nadmetanju po ovom oglasu svako podizanje cijene ne može biti ispod 10.000 maraka.

Prodaje će uspjeti ako se pojavi samo jedan kupac koji ispunjava uslove ovog oglasa.

Usmeno javno nadmetanje po ovom oglasu održat će se na licu mjesta na recepciji Hotela u utorak, 7. augusta tekuće godine sa početkom u 13 sati.

DVADESET GODINA VITEŠKE TVRTKE ECOS



Svojevremeno je ugledni njemački stručnjak za menadžment, Peter Drucker kazao: „Kada vidite uspješnu tvrtku, znajte da je jednom netko donio hrabru odluku.“ A ta tvrdnja, ili konstatacija uglednog Nijemca asocira na poznatu vitešku tvrtku



Ecos, jer su hrabru odluku donijela dva brata Rajković, Franjo i Anto i njihove supruge, Mira i Josipa, kada su bratskim dogovorom odlučili od uspješne zajedničke tvrtke Economic odvojiti dio programa prodaje i proizvodnje i osnovati novu tvrtku Ecos. I početkom srpnja, Ecos, vlasništvo Josipe i Ante, slavi 20 godina postojanja, 20 godina, može se slobodno

reći, rasta, razvoja i uspješnog poslovanja sanjani i dosanjani san vrijednog bračnog para, čiji uspješan put, nakon školovanja, sada skupa s njima, nastavljaju i idu i njihova djeca. I lijepu obljjetnicu, dvadeset godina vrlo uspješnog rada, svečano i veselo, uz brojne uzvanike, proslavili su i obilježili u petak navečer, no o samoj proslavi, nešto kratko ćemo reći kasnije. Zašto? Pa zato što sve ono što Ecos radi i postiže, zaslužuje prednost nad veselom proslavom jubileja.

A Ecos zaslužuje pozornost svake vrste pa tako i medija, jer svojim primjerom svjedoči kako se može i u teškim ekonomskim uvjetima, u „nesređenoj“ i nefunkcionalnoj državi, praviti vrijedni gospodarski iskoraci kakvih, bar u BiH, i nema mnogo. Što to Ecos svrstava

ecos
ZA STUPANJ VIŠE

u kategoriju vrijednih primjera i isticanja, ako se zna da ova tvrtka po mnogo čemu i ne spada u sami vrh bosanskohercegovačkih tvrtki i bosanskohercegovačkog gospodarstva. Međutim, podaci koje ćemo prezentirati jasno „govore“ zašto Ecos zaslužuje i ovaj novinarski prostor, zašto zavrjeđuje pozornost i šire društvene javnosti, zašto može, i treba, u mnogo čemu i moćnijim i jačim tvrtkama služiti



kao pozitivan primjer. Naime, Ecos ima samo 130 uposlenih koji prave čak 58 milijuna KM prometa i godišnje, kroz PDV, u proračun uplaćuju 6,5 milijuna KM. Je li vrijedno pozornosti i isticanja kao pozitivan primjer, kada u ovo teško vrijeme kada su iseljavanja masovna, pa i u snažnom gospodarskom središtu kakvo je Vitez, toga u Ecosu nema ili je tek poneki, povremeni, sporadični slučaj. Kako to, što te radnike „drži“ „veže“ za Ecos, mogli bi, i sigurno hoće, upitati se neučenici. Pa, evo, reći ćemo, mnogo toga





što, uostalom nije nikakva tajna, što zna i potpisnik ovih redaka, a potvrdu svojih spoznaja dobio sam uz „čašicu razgovora“ s Antom Rajkovićem „pater familias, kako bi ga mogli označiti. Kaže nam on, inače i predsjednik Udruge poslodavaca Vitez, da uposleni u Ecosu, redovito, do 10. u mjesecu primaju svoj osobni dohodak koji je, naglašavamo, znatno, znatno, iznad federalnog i državnog prosjeka. Plaća variraju, od plus do minus 15% visine iznosa, zavise od mjesecnog i godišnjeg ispunjenja plana, no i kad je plan u podbačaju, mjeseca prima su i tada, daleko, daleko iznad spomenutih prosjeka. Redovito, svake godine, pa i u najtežim vremenima, uposlenici su primali regres za godišnji odmor, božićnice, i jedno i drugo maksimalnog iznosa zakonom dozvoljenog. Trudnice i porodilje imaju sva zakonska prava koja se maksimalno poštju. Djeca radnika na studiju, pa i u srednjim školama imaju stipendije, svojim umirovljenicima svakog Božića dodjeljuje se novčana pomoć i vrijedni poklon paketi prehranbenih i drugih potrepština.

„Ma mi smo kao jedna velika obitelj, a naša je prednost što smo mogli birati svoje uposlenike i izabrali smo vrijedne, poštene i stručne ljude. Osobni dohoci i sve druge beneficije, ako ih tako možemo nazvati, nisu nikav dar nego su to oni

svojim radom i trudom zaradili“, kaže nam Anto Rajković.

Ecos je osnovan početkom srpnja 1998. godine, poznat je po proizvodnji fleksibilnih cijevi, a brojni certifikati i međunarodna priznanja dokaz su vrhunske kvalitete što je i vrijedna „ulaznica“ na brojna tržišta, uz BiH, Crnu Goru, Sloveniju, Hrvatsku, Srbiju, Makedoniju, Italiju, Austriju... I po struč-



nim ocjenama i priznanjima, ali i broju proizvedenih komada, Ecos je vodeći proizvođač fleksibilnih cijevi na prostoru Balkana. I danas Ecos proizvodi više od 1,2 milijuna fleksibilnih cijevi, raznih promjera i dužina. Uz to, Ecos se vrlo uspješno bavi maloprodajom i veleprodajom robe iz programa kupaonica, grijanja i hlađenja. Trenutno imaju više od 300 ugovorenih veleprodajnih kupaca u BiH kojima se roba tjedno besplatno dostavlja



na adresu, a ujedno uspostavljena je i razgranata servisna mreža u čak 30 bosanskohercegovačkih gradova. „Kod nas, naglašava Rajković, nema većih amplituda u proizvodnji, prodaji, u visini primanja, prava i broja uposlenih.

Kažu, „lidi smo na balkanskom području u proizvodnji i prodaji fleksibilnih cijevi, ugledni smo distributeri vodomaterijala, centralnog grijanja i hlađenja najpoznatijih europskih proizvođača. Sve ovo pobrojano, naravno uz prava i standard uposlenih koja i dalje želimo i poboljšavati, hoćemo zadržati i učvrstiti naš status na tržištu. Sve to hoćemo i možemo radom, trudom i poštenim odnosom prema svojim uposlenicima, kupcima, poslovnim partnerima i društvenoj zajednici. Povjerenje se dugo i mukotrpo gradi i stvara, a vrlo lako gubi, stoga mi to nikada i nikako nećemo sebi dozvoliti“.

A kako odlaske, iseljavanje, masovno i zabrinjavajuće zaustaviti, pitamo Antu Rajkovića. „Vrlo teško. Jer taj je problem uhvatio velikoga maha. Pojedinačni primjeri, iskoraci s takvim nakanama nikako nisu dovoljni. Istina, treba isticati pozitivne primjere, davati im veći značaj, treba nam daleko više pozitivnih priča i primjera no u to „kolo“ uz medije, trebaju se „uhvatiti“ i političari, institucije, mi gospodarstvenici, vjerske i druge institucije. Na žalost, mi smo još uvijek daleko od takve, nužne u svakom slučaju, sinergije“.

Na Ecosovoj svečanosti obilježavanja dvadesete godišnjice osnivanja, rada i djelovanja bilo je blizu 600 uzvanika - uposlenika, prijatelja obitelji Rajković, kolega gospodarstvenika, poslovnih partnera iz desetak zemalja okruženja, iz Njemačke, Austrije, Italije... Bilo je svečano, veselo, zabavno, slavljenički, a lijepim pjesmama i glazbom, na opće zadovoljstvo, zabavljali su ih Ivana Marić i njezin bend. A na samom početku svečanosti prigodnim riječima zahvale i čestitarskim, okupljenim su se obratili slavljenik Anto Rajković, njegov sin Bojan, izvršni direktor Ecosa, u ime poznate njemačke tvrtke Vaillant, direktor za regiju Jugoistočne Europe Mario Opačak, u ime kupaca Hasan Imamović, vlasnik tvrtke Elektrometal iz Živinica te vlasnik tvrtke Herz iz Austrije, Gerhard Glinzerer.

NAČELNICI SREDNJOBOSANSKIH OPĆINA POSJETILI LAJPCIG

KAKO RIJEŠITI ZBRINJAVANJE OTPADA U ČETIRI OPĆINE LAŠVANSKE DOLINE?



Načelnici četiri srednjobosanske općine Travnik, Novi Travnik, Vitez i Busovača, zajedno sa direktorima komunalnih preduzeća posjetili su nječaki grad Lajpcig koji je partnerski grad Travnika kako bi se upoznali sa nekim od modela zbrinjavanja i prerade otpada.

Delegacije iz SBK posjetila je postrojenje za održivo upravljanje otpadom Crobern i mehaničko-biološko postrojenje za preradu otpada. Saradnja četiri općine iz Lašvanske doline koja je započela u decembru prošle godine sa partnerima iz Njemačke trebala rezultirati do rješenja za proces upravljanja otpadom u Travniku, Novom Travniku, Vitezu i Busovači. Sve četiri općine izdvajaju velika sredstva za zbrinjavanje otpada na Regionalnoj deponiji u Zenici.

Koncept održivog upravljanja otpadom za općine srednje Bosne provodi Weichert

Consulting, T&T business consulting i InfraRes GmbH uz podršku Instituta za infrastrukturu i upravljanje resursima Univerziteta u Lajpcigu.

Projekat se trenutno nalazi u fazi izrade studije zbrinjavanja komunalnog otpada koju radi njemačka agencija koja je provela sva istraživanja na području ove četiri općine, kazao je načelnik Općine Travnik Admir Hadžiemrić, te dodao da komunalni otpad za Nijemce nije otpad, već je komunalni otpad koji mi smatramo za otpad je sirovina za proizvodnju energije i drugih elemenata.

-Nema nove deponije, ovdje govorimo o farbrići i o načinu prikupljanja otpada. Projekat konkretno podrazumijeva kompletno znanje, funkcionalisanje, prikupljanje otpada i izgradnju postrojenja za obradu otpada koji onda postaje sirovina, a konačni cilj je da ono što se ne može

reciklirati ide u RDF gorivo kao gorivo za cementaru i termoelektranu, te samo ono što ne možeći ni u RDF gorivo, a to je vrlo mala količina otpada ide na deponiju Mošćanica“, istaknuo je ovom prilikom Hadžiemrić.

Osigurana sredstva

Njemačko Ministarstvo okoliša osiguralo je sredstva za izradu studije za izgradnju Centra za upravljanje otpadom koji bio riješio višegodišnji problem četiri općine Lašvanske doline. U Travniku je predstavljen koncept samoodrživog gospodarenja otpadom za općine Travnik, Novi Travnik, Vitez i Busovača. Studija će se raditi u naredne dvije godine i vrijedna je 200.000 eura. Cilj je implementacija projekta koji će koštati između 5 i 7 miliona eura.

JESTE LI ZNALI DA **U MINUTI MOŽE NESTATI**
SVE ŠTO STE STVARALI CIJELI ŽIVOT?



Potres, požar, poplava, provalna krađa... samo su neki od rizika koji nam svakodnevno prijete.

Jeste li znali da u minuti može nestati sve što ste stvarali cijeli život?

Dom je naše sigurno utočište. Skupo plaćamo njegove kvadrate, dižemo kredite, ulazimo u njega, pomno uređujemo i punimo brojnim uspomenama.

Kako biste se zaštitili od neželjenih rizika ugovorite DOMOS - jedinstven paket osiguranja imovine koji pruža potpuno i kvalitetno osiguranje Vašeg doma.

Zašto ugovoriti DOMOS?

- Pruža kvalitetna pokrića**

Uključuje pokrića od najčešćih rizika i to od prirodnih i ljudskih faktora, kojima smo svakodnevno izloženi.

- Fleksibilan i (u potpunosti) prilagođen vašim potrebama**

Sami odabirete što želite osigurati: građevine ili i stvari kućanstva.

Osigurati možete stalno ili povremeno nastanjen objekt, samo građevinski dio ili građevinski dio i pokretnine zajedno.

Sami odabirete svoju kombinaciju pokrića, što znači da iz paketa možete ukloniti jedan, dva ili tri dodatna rizika.

- Pruža potpunu zaštitu osigurane imovine**

Zbog jedinstvenog modela osiguranja na NOVU vrijednost, što znači da se u slučaju nastanka osiguranog slučaja nadoknađuje naknada potrebna da se uništena građevina ili pokretnina doveđe u NOVO stanje.

Paket osiguranja imovine DOMOS obuhvaća osiguranje do pune vrijednosti što znači da ne postoje ograničenja ili tzv. limiti i podlimiti kod isplate šteta. Osiguranicima se isplaćuje puni iznos štete bez ograničenja.

Besplatni info telefon
0800 800 22



EUROHERC
OSIGURANJE d.d.

PROJEKAT PODZEMNIH KONTEJNERA KAO ZAJEDNIČKI PROJEKAT "ALBA ZENICA" DOO I GRADA ZENICA



"ALBA Zenica" d.o.o. Zenica je jedan od najvećih sakupljača iskoristivih materijala u BiH, koji na godišnjem nivou sakupi više od 14.000 tona starog papira i više od 1.000 tona PET-a i folije.

Prema Pravilniku o ambalaži i ambalažnom otpadu razlikuje se šest vrsta ambalažnog materijala, a to su papir, plastika, staklo, kompozitni materijal, poznat kao tetrapak, te metal i drvo. Prema ovom pravilniku, ove godine u Federaciji BiH kvota za sakupljanje primarne ambalaže iznosi 35 odsto, što je vrlo visoka kvota zbog čega operateri sistema sakupljanja otpada moraju potpomoći selektivno sakupljanje primarnog ambalažnog otpada.

"ALBA Zenica" d.o.o. Zenica je u saradnji sa Gradskom Upravom, koja je prepoznaла prednosti ovakvog načina prikupljanja otpada, na 12 lokacija u gradu postavila podzemne kontejnere, koji su namijenjeni za odvojeno odlaganje komunalnog i iskoristivog otpada.

Na jednoj lokaciji postavljena su četiri kontejnera, od kojih su dva namijenjena za komunalni otpad, jedan za papir označen plavom bojom i jedan za PET/foliju označen žutom bojom.

Prednost ovih kontejnera je što su ukopani, a na površini su vidljivi koševi za ubacivanje otpada. Na taj način spriječit će se razbacivanje otpada, neugodan miris iz kontejnera kao i njihovo paljenje.

Zahvaljujući ovakvom načinu odlaganja, spriječit će se okupljanje pasa latalica ali i drugih životinja.

Projekat podzemnih kontejnera je zajednički projekt društva "ALBA Zenica" d.o.o. Zenica i Grada Zenica.



FARMA MAGARACA U ZAVIDOVIĆIMA RAZVIJA RURALNI TURIZAM



Farma magaraca u Zavidovićima, jedina registrirana u BiH, u narednom periodu planira dalji razvoj, a prva ulaganja odnosiće se na sadržaje etno turizma. U toku je preuređenje ljetnikovca u restoran domaće hrane, a za kraj 2019. planirana je i gradnja etno sela.

Vlasnik farme Alen Jusupović ističe za Portal eKapija da je još rano govoriti o budućem izgledu etno sela, ali da će vjerovatno biti u duhu ruralnog turizma i tradicije tog kraja.

– Bitno je naglasiti da u ovaj projekat učaćemo vlastite prihode, tako da to ne ide brzo kao projekti sa velikim početnim kapitalom, ali ako za 10 godina vidimo san koji i budni sanjamo, bićemo zadovoljni i sretni, – ističe.

Ukupna površina farme je oko 30 dunuma i ima 53 magaraca. Jusupović objašnjava da su još na jako malom kapacitetu proizvodnje mlijeka, pa u jeku sezone proizvedu svega nekoliko litara.

– Od jedne magarice u prosjeku možemo dobiti 2,5 dcl, a nekada i 3 dcl mlijeka, ovisno o ispaši i sezoni. Magarače mlijeko je u narodu poznato kao najbolji lijek za plućne bolesti. U samom početku smo bili skeptici, ali sada smo uvjereni da je upotreba magarećeg mlijeka najbolji način prevencije i rješavanja plućnih tegoba kao što su bronhitis, astma, kašalj hriпavac, kolitis, – kaže Jusupović.

Dodaje da mlijeko sadrži imunoglobuline, vitamine A, D i E, bogato je esencijalnim masnim kiselinama, te sadrži nizak nivo

somatskih ćelija i mikroorganizama. Takođe, ima 60 puta više vitamina C od kravljeg mlijeka. Zbog svega ovoga, kaže, cijena 100 ml mlijeka je 10 KM.

Ne postoji posao koji se ne isplati. Naš sagovornik ističe da su trenutno jedina pravno registrirana farma magaraca koja se profesionalno bavi ovim poslom. Objavljava da je sve krenulo kao studentski projekat kojeg su podržali GEA institut iz Banjaluke, USAID i Univerzitet u Sarajevu.

– Sa tom podrškom krenuli smo ne znajući šta nas čeka. Put je zanimljiv i, malo je reći, trnovit. Od jednog magarca, šatora i psa, uz želju da se uspije, moja porodica i ja danas smo vlasnici predivnog gospodinstva, – dodaje.

Kaže nam da ne postoji posao koji se ne isplati ako ga čovjek obavlja odgovorno, pošteno, hrabro i bez stresa. Sa ekonomskog aspekta, dodaje, početna ulaganja su velika.

– Ekonomisti navode da postoje tri faktora uspjeha jednog biznisa, a to su novac, ljudi i ideja. U našem slučaju novac nije igrao prvu i najvažniju ulogu. Bila je to ideja, koja je okupila ljude, odnosno moju porodicu. U petoj godini smo došli u tačku pokrića što je jako brzo gledajući mnoge druge biznise i projekte. Početna ulaganja su velika, a naša sreća je bila što smo unijeli u ovaj posao ono što smo imali od ranije – zemljiste i određeni građevinski materijal, – priča Jusupović.

Nabavka nove opreme

Ono što je farmi neophodno, ističe naš sagovornik, je automatizacija proizvodnje.

– Sve radimo ručno, ekstenzivnim načinom, tako da planiramo nabavku opreme koja bi nam olakšala rad kako u štalama za magarce, tako i u proizvodnji kozmetike. Nalazimo se u prelomnom trenutku gdje se već osjeća potreba za radnim mašinama.

Jusupović kaže da podsticaja za poljoprivredu ima, ali kako objašnjava, niko ih ne donosi na tacni, već se mora "zaroviti" u nekoliko zakona, podzakonskih akata, pravilnika i uredbi.

– Počev od opštinskih do federalnih nivoa, uvijek možete naći neki od programa podsticaja. Nekada to nisu podsticaji koji se odnose na proizvodnju, već programi za projektne prijedloge gdje morate poznavati materiju pisanja projekata kako bi uspjeli dobiti novac. Procedure su takođe komplikovane, pa je za neke potrebno predati desetak zahtjeva po raznim osnovama. Naravno, za skoro svako uvjerenje ili potvrdu koju izdaje država morate platiti administrativnu taksu.

Kozmetika na bazi magarećeg mlijeka uskoro u trgovinama

Na farmi u Zavidovićima kozmetika se na bazi magarećeg mlijeka, odnosno kreme, sapun, šampon i balzam za usne, do skoro proizvodila u kućnoj izradi.

– Već nekoliko dana smo pravno registrovani i za taj posao, tako da od iduće sedmice kozmetiku šaljemo u Institut u Sarajevu gdje će se uraditi sve potrebne analize kako bi se naša kozmetika zakonski mogla naći na policama.

Jusupović nam otkriva da je u planu i proširenje palete proizvoda, što će sve biti certifikovano.



SEZONSKO SNIŽENJE

od 15.07. do 15.08.2018.

do 50%

%

**Komb. hladnjak**

art.: RK 611 PW4
- 326 lit
- rasihladni dio: 229 lit,
zamrzivački dio: 97 lit
- A+
- vrata: lijevo/desno
- 60 × 185 × 64 cm

gorenje**Hladnjak**

art.: DFR-3120A
- A+ Quadro
- ukupna zapremnina
(netto): 239l
- 54x61x170 cm

Quadro**Perilica rublja**

art.: WM-F8042
- 800 okr/min
- 5kg
- volumen bубња za
pranje: 42l
- A+

Quadro**Perilica rublja**

art.: EW6F428WU
- 8 kg.
- broj okretaja: 1200 rpm
- PerfectCare 600
-(SensiCare)
- A+++

Electrolux5
GODINA
GARANCije5
GODINA
GARANCije5
GODINA
GARANCije5
GODINA
GARANCije

6 rata po
99,83 KM
599,00 KM

6 rata po
63,17 KM
379,00 KM



6 rata po
49,33 KM
296,00 KM



6 rata po
92,50 KM
555,00 KM

**Komoda 2D3S**

- dimenzije: (š)135,50x(d)36x(v)85cm
- materijal: iveral
- boja: bijela/hrast sonoma

149,00
128,00
KM

**Komoda 2D2S**

- dimenzije: (š)90x(d)36x(v)85cm
- materijal: iveral
- boja: bijela/hrast sonoma

149,00
99,00
KM

**Polica Dino 7**

- dimenzije: (š)204x(d)24x(v)39cm
- materijal: iveral
- boja: natur/bijela

76,00
59,00
KM

**Komoda Leo**

- dimenzije: (š)150x(d)40x(v)94cm
- materijal: iveral
- boja: bijela/sherwood

139,00
118,00
KM

**Polica Milo**

- dimenzije: (š)30x(d)30x(v)72cm
- materijal: iveral
- boja: hrast sonoma

32,00
27,00
KM

**Komoda Vana 2D4S**

- dimenzije: (š)150x(d)43x(v)85cm
- materijal: iveral
- boja: bijela/hrast sonoma

169,00
139,00
KM

**Komoda Selena S10**

- dimenzije: (š)135x(d)39x(v)105cm
- materijal: iveral
- boja: hrast lefkas

229,00
196,00
KM

**Toaletna komoda Astral**

- dimenzije: (š)115x(d)40x(v)78,50cm
- materijal: iveral
- boja: bijela

149,00
129,00
KM

**Klub stol Mocca**

- Dimenzije: 1300x900mm
- H=500mm
- MDF+BK
- bijelo / natur lak

236,00
199,00
KM

Laminat Ready Fix 8/31

FLOOR EXPERTS
Relax. We have it.

Sample of dark brown wood grain laminate.

- Hrast Cinder 4284

Sample of light brown wood grain laminate.

- Hrast Elegant

Sample of medium brown wood grain laminate.

- Hrast Flexen 4283

Sample of light brown wood grain laminate.

- Hrast Cottage 8731

12,50
11,00
KM/m²

ATIF DUMPOR IZ MOSTARA POBJEDNIK „TRAVNIK OPEN-A“

Internacionalni majstor Atif Dumpor iz Mostara pobjednik je šahovskog turnira „Travnik Open 2018“ sa osvojenim 5,5 poena, koliko su osvojili i novi reprezentativac BiH, Rijad Burović (FM), Zeničanin Goran Trkulja (IM) i najprijetnije iznenađenje turnira, mladi Ermin Sinanović iz Živinica.

Glavni favorit turnira, velemajstor Marčović je bio tek šestoplasirani.

Travnički šahisti su bili dosta uspješni i osvojili sedam nagrada: Dženan Dautović sa 4,5 poena najbolji je u konkurenciji igrača rejtinga do 2.200, Tarik Ekmešić sa istim brojem bodova također prvi u grupi do 2.000 bodova rejtinga, dok su Ivan Rajić i Almir Kukić u toj grupi osvojili drugo odnosno treće mjesto.

(Slika s ovim mladim čovjekom) Nagrada za najboljeg domaćeg šahistu pripala je Smailu Dautoviću (NM), dok su najuspješniji domaći kadeti bili Mehmed Topoljak i Sajra Dedić.



INVESTITOR ŽELI GRADITI FUDBALSKU AKADEMIJU NK ČELIK



Inženjeri koji za potrebe investitora u NK Čelik Aydina Olguna rade na projektu planiranja izgradnje objekta buduće fudbalske akademije, boravili su danas u zgradi Gradske uprave. Tokom sastanka sa Emirom Delićem, šefom Odsjeka za imovinsko – pravne poslove, gospoda Yavuz Serdar Guney i Umut Gungor dobili su sve potrebne informacije vezano za proceduru koju je potrebno ispoštovati kako bi se pristupilo realizaciji ovog projekta čiji bi investitor bio gospodin Olgun.

„Imamo iskustvo sa ovakvim projektima. Iza nas su uspješno realizovani projekti fudbalskih trening centara i akademija u Turskoj, Rusiji i još nekim državama. Ovaj projekat kojeg u Zenici želi realizovati gospodin Olgun, po svemu bi bio jedinstven i svrstao bi vaš grad među one sa definitivno najboljom fudbalskom i uopšte sportskom infrastrukturom u regionu“, kaže Yavuz Serdar Guney, jedan od vodećih ljudi YSG Construktion iz Istanbula.

Buduća fudbalska akademija NK Čelik prostirala bi se na površini od oko 22.000 m² na lokaciji Plandište – Kamberovića čikma.

„Želimo da u Zenici stvaramo vrhunske fudbalere i sportiste koji će nositi dres Čelika i sa Bilinog polja odlaziti u najbolje evropske klubove. Zenica je fudbalski grad u to sam se uvjeroio. Naš cilj je

evropski Čelik i mi ćemo ga uz pomoć navijača, sponzora i gradonačelnika Kasumovića ostvariti“, kategoričan je Aydin Olgun.

Tokom kraćeg susreta gradonačelnika Zenice sa investitorom Olgunom i šefom stručnog štaba Čelika Adnanom Ornekom, gradonačelnik je čestitao upravi, stručnom štabu i igračima na borbenosti i pobjedi protiv Željezničara, te zaželio sreću Čeliku u nastavku Premijer lige BiH.

„Čelik svima u Zenici mnogo znači i jako nam je važno da postiže dobre rezultate. Klub i investitori uvek će imati podršku Grada u zakonskim okvirima i spremni smo tako podržati i projekat fudbalske akademije. Gospodina Olguna zamolio sam da se ubrzaju stvari oko angažmana novih igrača iz inostranstva kako bi što u nastavku sezone imali još kvalitetniji tim“, kaže Fuad Kasumović, gradonačelnik Zenice.



OČAJNJI ŽELJEZNIČAR PORAŽEN U ZENICI: DEDIĆ POGODIO ZA VELIKO SLAVLJE ČELIKA!



Čelik je u 2. kolu Premijer lige Bosne i Hercegovine na Bilinom polju dočekao Željezničar, a na kraju u jednoj jako dobroj utakmici slavio pobedu rezultatom 1:0. Prvih 45 minuta u potpunosti je pripalo domaćim fudbalerima koji su potpuno nadigrali favorizovane goste iz Sarajeva.

Krenuli su igrači Čelika ambiciozno i u šestoj minuti propuštaju kolosalnu šansu. Okić je izašao sam pred Kjosevskog, ali golman Želje čudensom odbranom spašava svoj gol.

Imao je potom Blagojević u 29. minuti prvi šut u okvir gola Čelika, ali je Dujković siguran, da bi u 45. minuti Čelik propustio još jedan zicer. Salčinović je sam pred golom, ali Pavić ga uspijeva blokirati i spasiti svoj gol.

Prvo poluvrijeme okončano je dobrom šansom za goste. Pavić se našao na nekoliko metara od gola i šutirao je glavom, neprecizno preko gola i na odmor se otislo neriješenim rezultatom 0:0.

Čelik i u nastavku kreće ofanzivno. Imali su odmah na otvaranju drugog poluvremena šansu da iskoriste konfuziju u obrani Plavih, ali su se spetljali u ključnim trenucima meča.

U 52. minuti Želje ima veliku šansu. Prvo udarac Rodina brani Dujković, a u nastavku akcije Bakrač ne uspijeva zabiti sa sva metra.

Tek u 73. minuti Čurjurić sa 30-ak metara dobrim šutem pokušava nešto napraviti, lopta odlazi preko gola. Kontrolisao je Želje loptu u tim trenucima, ali do prave šanse jednostavno nisu mogli da dođu.

Zato je svu nemoć Plavih Čelik iskoristio u 83. minuti. Mladi Šehić koji je tek ušao u igru gubi duel sa Okićem, ovaj nesebično upošljava Dedića koji pogarda za 1:0 i erupciju oduševljenja na Bilinom polju.

Do kraja Željezničar nije mogao ništa. Čelik je zadržao prednost i slavili su veliku pobedu nad očajnim i potpuno indisponiranim timom sa Grbavice.

Premijer liga BiH, 2. kolo:

Čelik – Željezničar 1:0 (Dedić 83.)

ČELIK: Dujković, Bevac, Vrhovac, Dedić, Dilaver, Salčinović, Okić, Karamatić, Livaja, Jamak, Šišić.

ŽELJEZNIČAR: Kjosevski, Pavić, Čurjurić, Bakrač, Krpić, Blagojević, Zajmović, Veselinović, Vranješ, Osmanković, Rodin.



EDIN TESKEREDŽIĆ IZABRAN ZA PREDSJEDNIKA NK TRAVNIK

Skupština NK Travnik izabrala je Edina Teskeredžića za novog predsjednika kluba, a izabarn je i novi Upravni odbor koji broji 11 članova. Među njima je i šest članova stare Uprave.

Članovi Upravnog odbora, pored predsjednika Edina Teskeredžića, su Dženan Kos, Midhet Sarajčić, Sead Bahtović, Muhamed Softić, Alen Išić, Kenan Vrbanjac, Alen Ćogić, Arnes Rosić, Adnan Šatrović i Amir Hujdur.

Skupština NK Travnik je održana zbog izuzetno loših rezultata u protekloj sezoni u kojoj su „veziri“ ispalili i iz Prve lige Federacije BiH, te zbog činjenice da je predhodni saziv Uprave dao ostavku.



SMOTRA FOLKLORA GRADIŠĆE 2018



Kulturno-umjetničko društvo „Gradina“ iz Gradišća organiziralo je ove nedjelje 8. Smotru folklora – Gradišće 2018. Pored domaćina, pred mnogobrojnom publikom, predstavili su se članovi KUD „Kolo Dubravsko“ iz Čapljine, KUD „Dobošnica“ iz Lukavca, KUD Mladost Suha iz Živinica, BZK „Preporod“ iz Viteza, KUD „Željezara“ iz Zenice te Ansambl Bosnia Folk.

Prije same smotre održan je defile kroz Gradišće, a na samoj smotri publika je imala priliku uživati u brojnim narodnim igrama i vokalnim izvedbama izvornih muzičkih numera.

Kako kažu iz KUD Gradina, smotrom se



pokušava oživljavati i njegovati tradicijska kulturna baština Bosne i Hercegovine, koja je danas nažalost na marginama društvene zbilje i u koju lokalna zajednica minimalno ulaze. Kroz smotru se želi predstaviti sve ono što radi Društvo osnovano davne 1974. godine sa osnovnim ciljem promocije, očuvanja i zaštite folklornog i kulturno-historijskog nasljeđa kako Gradišća, tako i naše Zenice.

Osim toga istog dana je otvorena obnovljena prostorija u Društvenom domu u okviru projekta Tradition and Technology: Using Education and Culture to Engage Youth in Gradišće kojeg finansira USAID, a realizuje Međunarodna organizacija za migracije (IOM) u saradnji sa KUD Gradina-Gradišće. U okviru projekta renovirana je jedna prostorija, nabavljen sav potreban inventar za organiziranje besplatnih kurseva engleskog jezika, njemačkog jezika i informatike, a koji će se održavati u naredna tri mjeseca.



“LICA LAFORE”, PRIČA O RIJETKOM ZDRAVSTVENOM POREMEĆAJU KOD DJECE, U PROGRAMU SFF-A

Dokumentarni film “Lica lafore” koji donosi priču o borbi jedne porodice protiv teškog neurološkog oboljenja lafore, najtežeg oblika epilepsije ljudskog roda, našao se u zvaničnoj selekciji 24. Sarajevo film festivala (SFF). Višestruko nagradivani film autora Denisa Bojića, rađen u produkciji Radio-televizije Republike Srpske (RTS), bit će prikazan 15. augusta u okviru selekcije BH film, saopćeno je iz Službe za komunikaciju i promociju RTS-a.

Ova bolest pogađa djecu iz punog zdravlja u ranoj adolescenciji. Od nje su oboljele sestra Tatjana i Milana Gajić, a Tatjana je već izgubila bitku protiv ovog “neprijatelja” dok se još protiv nje bore Milana Gajić i Almina Salkić (18) kojoj je bolest dijagnosticirana prije više od pet godina.

Lafora je bolest opisana još prije 100 godina, malo je istraživanja urađeno, a posljednji medicinski kongres posvećen lafori održan je 1989. godine.

Dvadeset i četvrto izdanje Sarajevo film festivala trajat će od 10. do 17. augusta, a otvorit će ga film “Hladni rat” oskarovca Pavela Pavlikovskog koji je za ovo ostvarenje, na nedavno završenom 71. Kanskom festivalu, nagrađen za najbolju režiju.



“OSTAJTE OVDJE”, PRVA POZORIŠNA PREDSTAVA NA OTVORENOM



U Zenici je u ponedjeljak po prvi put odigrana jedna predstava na otvorenom. Teatarski poetsko-muzički performans „Ostajte ovdje“ odigran je u središtu Zenice, u okviru ovogodišnjeg Zenica Summer Festa.

Studio Teatar, u koprodukciji sa Bosanskim narodnim pozorištem i u izvedbi višestruko-nagrađivanih glumaca i prvaka zeničke drame, postavio je na improvizovanim pozorišnim daskama jednu aktuelnu muzičko-poetsku predstavu,

koja problematizuje odlazak velikog broja mladih ljudi i svojevrsni je omaž nekim od najvećih bosanskohercegovačkih pisaca.

U performansu „Ostajte ovdje“, koji je premijerno odigran na dakama Bosanskog narodnog pozorišta, u okviru Međunarodne kulturne manifestacije „Zeničko proljeće 2018.“, igraju Miki Trifunov, Faketa Salihbegović – Avdagić, Irfan Kasumović, Zlatan Školjić, Jasmina Šehanović i Nusmir Muharemović. Koncept i režiju potpisuje Nusmir Muharemović, dok je za vizuelni identitet zadužen Mirza Begović.

„Ostajte ovdje“ muzičko – poetski performans Studio Teatra u svojoj verziji na otvorenom prostoru produciran je u okviru ljetne manifestacije Zenica Summer Fest.





AFRODITA
COSMETICS

Ljetno osvježenje

Tuširanje će odsad biti vaša omiljena zadaća! Gelovi za tuširanje Kozmetike Afrodita dočaravaju omamljujuće mirise i ugodne osjećaje. Ne samo da će temeljito očistiti vašu kožu, već će je i cijelovito njegovati i vratiti joj izgubljenu energiju. Više su nego dobrodošao suputnik za dobar početak ili završetak dana.

COTTON FLOWER

Kremasti gel za tuširanje 250 ml



Obogaćen ekstraktom pamuka i dragocjenim proteinima svile u kontaktu s vodom pretvara se u bogatu formulu koja nježno čisti kožu, daje ugodan miris i daruje joj osjećaj savršene mekoće cvjetova pamuka.

LAVANDER

Uljni gel za tuširanje 250 ml



Formula s eteričnim uljem umirujuće lavande njeguje kožu, čini je mekom, glatkom i daje joj ugodan miris. Osigurava relaksaciju tijela i duha i tijela.

SWEET ALMOND

Uljni gel za tuširanje 250 ml



Raskoš bogate njege pod tušem! S ekstraktom maticne mlijeci, proteina badema i uljnog kompleksa kožu intenzivno njeguje te pomaze pri sprječavanju njezina isušivanja. Posebno je prikladan za suhu kožu.



Iz tajanstvenih vrtova cvijeća gelovi za tuširanje SECRET GARDEN pružaju romantične cvjetne užitke:

- nježnog cvijeta magnolije,
- dražesnih ruža,
- divlje orhideje i
- romantičnog božura.

Juku praznici su tu!

Afroditin popis za putovanje

1. Zaštita za lice



- Age Defence krema za lice SPF 25- srednja zaštita, lagana osvježavajuća formula
- Sensitive krema za lice SPF 30- visoka zaštita, posebno pogodna za osjetljivu kožu

3. Do predivnog ljetnog izgleda i blistave kože s MARELADOM! Jer bez nje ne možemo zamisliti Afroditino ljeto!



- Sun Care marmelada za ubrano tamnjenje
- Sun Care marmelada F10
- Sun Care marmelada suhu ulje sa šljokicama

2. Zaštita za tijelo



- Mlijeko za zaštitu od sunca SPF 30
- Mlijeko za zaštitu od sunca SPF 20
- Mlijeko za zaštitu od sunca SPF 10
- Suho ulje za zaštitu od sunca SPF 6

4. nakon sunčanja



- Jogurt za tijelo sa 100% kokosovom vodom
- Mlijeko nakon sunčanja IceEffect koji ima učinak hlađenja, obnove, smirivanja s aloe verom i provitaminom B5

TRIKOVI UZ KOJE RUŽE I BUKETI OSTAJU SVJEŽI I DO DVije SEDMICE

Cvijeće ne stavljajte u blizinu posude s voćem, ne režite ga običnim makazama, vodu mijenjajte svaka dva dana i slobodno u vazu dodajte gaziranog soka ili iscijedite pola limuna.

Kako bi se cvijeće dulje održalo u vazi, dobro mu je lagano skratiti stabljkiju i odrezati je ukoso čistim nožem ili vrtnim škarama. Obične makaze treba izbjegavati jer one stišću i gnječe stabljkiju, zbog čega cvijeće brzo propada, a kosi rez omogućuje bolji dotok vode. Vaza obavezno mora biti oprana.

Želite li da cvijeće u vazi što dulje traje najbolja je mlaka i odstajala voda, a dobro je i odmah skinuti listove sa stabljkija jer se tako hranjivi sastojci neće trošiti i na lišće. Isto tako, cvijeće nije dobro stavljati u prehladnu vodu. Cvjećari tvrde da će napolj uvenuti buket oživjeti ako stabljkije nakratko uronite u vruću vodu. Trajanje cvijeća produljuje se i ako spriječite razvoj bakterija i dodatno prihranite cvijeće. To ćete postići ako na litru vode u vazi dodate dvije žlice bijelog octa koji djeluje antibakterijski i dvije žlice šećera koje će nahraniti biljke.

Postoje i drugi slični trikovi pa se u vodu preporučuje staviti smrđljenu tabletu aspirina, bakreni novčić, prstohvat soli, sodu bikarbonu, sok od limuna, tabletu multivitamina ili nekoliko kapi votke. Time se rok trajanja rezanog cvijeća može produljiti i na više od desetak dana.

Aspirin drži vodu svježom, a može se koristiti i geo prah, koji se u malim količinama stavi u svježu vodu s cvijećem. Bakar iz kovanica djelovat će kao sredstvo za kiseljenje, što će spriječiti razvoj bakterija. Sol sprječava razvoj bakterija koje ubrzavaju truljenja stabljkija, a sok od polovice limuna produljiti će vijek trajanja buketa i do tjedan dana.

U vazu s vodom dodajte par kapi votke da spriječi razvoj bakterija i jednu žličicu šećera da se cvijeće hrani. Vodu mijenjajte svaki drugi dan, dodajući votku i šećer svaki put. Aspirin snižava pH vode i tako smanjuje stvaranje bakterija. Možete dodati i jedan novčić.

Isprijedite neki od trikova, ali imajte na umu da je ipak najvažnije redovito mijenjanje vode i podrezivanje stabljkije. Cvijeće nikada ne stavljajte u blizinu voća

i povrća jer u fazi sazrijevanja proizvodi etilen, plin koji šteti cvijeću i zbog kojeg se brže suši.

Vodu mijenjajte svaka dva dana, a prilikom svakog mijenjanja vode, vazu iznutra dobro operite (najbolje mješavinom vode, octa i soli te zdrobljene ljske od jajeta). Za svježiji izgled cvijeća možete iskoristiti i lak za kosu. Odmaknite se i poprskajte lakom latice s donje strane.

Orhideje i tulipani

Cvjetove orhideje bolje je ne prskati vodom jer to izaziva truljenje. Tulipanimu svaki dan dolijevajte sveže vode i šećera, a gerberima promjenite vodu svaki dan.



Ako želite da vam tulipani duže ostanu svježi, podrežite stabljkiju i na dnu s nožićem urežite mali križić. Tako se neće prebrzo otvarati .

Ruže

Ruže vole gazirane napitke s dodatkom limuna i limete pa bi uronjene u ovu slatkulu tekućinu mogle ostati sveže i do dva tjedna. Idealno je dodati 60 ml gaziranog soka. Domaći cvjećari u vodu često dodaju kocku šećera i malo limunovog soka.



Inače, ruže se režu ukoso kako bi duže ostale sveže. Vodu bi trebalo mijenjati svaka dva dana i prilikom svake promje-

ne bi trebalo ponovo koso odrezati još centimetar stabljkije .

One vole puno vode, ali njihovu održanju ne pridonosi centralno grijanje. Buket ruža stoga preko noći možete iznijeti na balkon ili prozorsku dasku.

Sretni bambus savršen je za muškarce Ova sobna biljka ne zahtijeva previše brige, dobro se prilagođava novoj sredini i ne treba puno svjetla. Iako sliči pravom bambusu, zapravo pripada porodici ljljana. Drži se u vazi s vodom, koju treba nadoliti jedanput u dva tjedna.



Osim ruža daruju se ljljani i karanfili Crvene ruže jesu najprodavanija, ali ne i jedina opcija dara. Osim njih, najčešće se daruju tulipani i ljljani. Ljubičasto-crveni tulipani u turskoj tradiciji simboliziraju savršenu ljubav.

Kad cvijeće uvene, a želite ga ipak zadržati za uspomenu, napravite od njega mješavinu suhog cvijeća. Suhe latice pomiješajte s eteričnim uljima i začinima poput klinčića ili cimeta u štapićima te stavite u ukrasne posudice.



SVAKI OBITELJSKI ODMOR NA DJECU DJELUJE KAO PRAVA 'PILULA SREĆE'



Obitelji se na odmoru povezuju, smanjuje se stres i aktivira optimizam koji traje još dugo. U kasnijem život ljudi često gledaju na obiteljske odmore iz djetinjstva kao najdraže uspomene

Nedavno istraživanje pokazuje kako su obiteljski odmori prijeko potrebni jer i odrasle i djecu čine sretnijima, grade čvršću vezu te stvaraju uspomene.

- Iskustveni dar izmamljuje emocionalnu reakciju, poput uzbudjenja na adrenalinskoj avanturi, koncertu ili mirnoće wellnessa, te je puno intenzivniji od bilo

kojeg materijalnog dara - govori autorica istraživanja Cindy Chan sa sveučilišta u kanadskom Torontu.

Zbližavanje obitelji

Nedavno istraživanje pokazuje kako su obiteljski odmori prijeko potrebni jer i odrasle i djecu čine sretnijima, grade čvršću vezu te stvaraju uspomene.

- Iskustveni dar izmamljuje emocionalnu reakciju, poput uzbudjenja na adrenalinskoj avanturi, koncertu ili mirnoće wellnessa, te je puno intenzivniji od bilo

istraživanja Cindy Chan sa sveučilišta u kanadskom Torontu.

Odmor je prioritet

- Novo 'obogaćeno' okruženje omogućuje djeci nova iskustva koja su ne samo zabavna, nego i jako važna za socijalnu, fizičku, kognitivnu i osjetilnu interakciju - kaže dječja psihoterapeutkinja dr. Margot Sunderland.

Ističe kako bi uvijek trebali prije potrošiti novac na zajednički odmor nego na novi tablet ili išta materijalno.

- Snažan utjecaj povezivanja na odmoru ne može se mjeriti s materijalnim - rekla je i dodala kako igra na plaži, planinarenje ili kampiranje oslobađaju oksitocin i dopamin pa se smanjuje stres i aktivira optimizam.



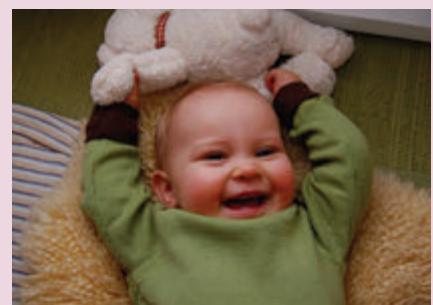
ČEMU SE SMIJU MALIŠANI OD 12 DO 18 MJESECI?



Dječji programi u kojima ima dosta pokreta i ponavljanja, kao i muzike, idealni su za ovaj uzrast djece. Ona uče pomoću imitiranja. Kada je mališan savladao vještina hoda-nja, moći će više i aktivnije sudjelovati u fizičkim igramama. Pretvarajte se da ga

jurite, glasajući i se kao neka životinja i kada ga uzmete u naručje, počnite ga škakljati. Igrajte se skrivača po sobama ili se sakrivajte iza drveća u parku. U ovoj fazi života mališan će još uvijek uživati u igri "sada me vidiš, sada me ne vidiš" i moći će aktivnije u njoj sudjelovati. Dječji programi u kojima ima dosta pokreta, gegova i ponavljanja, kao i glazbe, idealni su za ovaj uzrast djece. Ona uče pomoću imitiranja, što znači da će vaš mališan ponavljati ono što vi radite, a oduševit će ga smiješne situacije (primjerice, izgled njegovih malenih stopala u ogromnim papučama ili kada hoda naokolo pretvarajući se da razgovara na telefon).

Ako ovog ljeta idete na more, zabavite se u pličaku praveći "kolače" od pijeska. Ako, pak, ostajete kod kuće isprobajte neke zabranjene radnje, mali nered silno će nasmijati vaše dijete. Ipak, u ovakvim situacijama sami odlučite hoćete li se pridružiti svom djetu.



BEBE SU POSEBNO OSJETLJIVE: EVO KAKO ZAŠTITITI DJECU OD VRUĆINE



Nesnosne vrućine, kakve trenutačno vladaju, posebno teško podnose bebe jer imaju nerazvijen termoregulacijski sustav pa lakše mogu doživjeti toplinski udar ili dehidrirati.

Tijekom ovih vrućina bebama ponudite češće podoje ili više vode ako je piju. Pijanje ruku i nogu nije dobar pokazatelj pa provjerite je li bebi topao i znojan stražnji dio vrata i trup. Ako je, riješite je sloja odjeće i rashladite. Bebu možete okupati u mlakoj vodi. Klonite se sunca od 11 do 17 sati ili potražite debelu hladovinu. Šeširić je obavezna oprema za izlazak iz kuće. Unutarnje prostore rashladiti tek nekoliko stupnjeva manje od vanjske temperature. Sобу u kojoj je beba idealno bi bilo rashladiti prirodnim prozračivanjem ili ventilatorom ispred kojeg se može staviti mokar ručnik da rashladi zrak.

* Nosiljke dodatno griju

Izvadite sve dodatne tkanine iz kolica i autosjedalice te nemojte nikad stavljati platnenu pelenu preko kolica. Iako štiti dijete od direktnog sunca, sprečava protok zraka i znatno povisuje temperaturu unutar kolica. Nosite li bebu, uzmite u obzir da će joj biti još toplije i da je treba još laganije obući. U slingu ili nosiljci temperatura vašeg tijela dodatno će grijati bebu. Ne bojte se razgoliti ih, ako je vama vruće i njima je. Ne koristite pudere i kreme jer će zatvoriti pore na koži. Važno je i što im dajete za jesti kad su temperature visoke. Dajte prednost laganoj hrani bogatoj vitaminima i mineralima, svježem voću i povrću.

- Djeci ne treba davati sokove jer su puni šećera i praznih kalorija, a ne osvježavaju ni gase žđ. Po vrućinama je najbolje piti običnu vodu ili mineralnu jer će ona nadoknaditi znojenjem izgubljene elektrolite - pojašnjava nutricionistica Mirna Trumbetaš.

Djetetu se može dati i čaj, topao ili rashlađen. Sve vrste juha, naglašava Trumbetaš, nadoknadit će tekućinu, sol i elektrolite. Uz njih, djeci treba servirati meso i povrće koje se kuhalo u juhi.

* Tekućina prije hrane

Na jelovniku bi se trebala naći i sezonska variva te salate. I riba je dobar izbor, no važno je da je svježa i da se što prije termički obradi.

Izbjegavajte djeci davati aditive, sol, prženo, pečeno..., ukratko grickalice i brzu hranu. Neka djeca nemaju apetita kad je prevruće, no ne brinite. Osigurajte da piju dovoljno tekućine i ponudite im češće rashlađeno voće. Djeca do tri godine rjeđe traže piti nego što bi trebala, a s obzirom na to da je žđ prvi znak dehidracije, sjetite se češće nuditi im tekućinu. Ako požele i sladoled za međuobrok, dopustite im. Pripazite gdje ga kupujete i, ako niste sigurni, dajte prednost industrijskim.

* Lubenica za žđ

Gazirana i zaslađena pića pojačavaju dehidraciju pa ih treba izbjegavati tijekom velikih vrućina. Voće koje se preporučuje su lubenice, dinje, breskve, jabuke, grožđe i marelice. Primjerice, 300 g lubenice može zamijeniti 2,5 dcl vode.

ZAŠTO SU CHIA SJEMENKE TAKO ZDRAVE?

Kada se natope u vodi stvaraju sluz koja ima fantastičan učinak na probavu. One su "supernamirnica". Ove male sjemenke bi baš svatko trebao uvrstiti u svoj jelovnik jer su odlične za zdravlje. Chia sjemenke prepune su antioksidansa i vlakana. Osim velike količine vlakana koji su neophodnu za pravilnu probavu, ove sjemenke sadrže puno omega-3 masnih kiselina, kalcij, željezo, magnezij, bjelančevine, fosfor, mangan, vitamine A, B, E i D... Koristiti se mogu u skoro svemu - od zdravog doručka do slatkih deserta, dodatka slanim jelima...

"Supernamirnica" ili "superhrana" nije znanstveno stručan naziv, već kolokvijalan naziv koji se koristi u novije vrijeme popularizacije zdrave prehrane. Njome se želi iskazati bioški potencijal i vrijednost hranjivih vrijednosti neke skupine ili jedne namirnice u odnosu na ostale usporedive namirnice. Popularizacijom novijih, uglavnom biljnih namirnica, mnoge su doobile ovakav atribut, i kao takve su doobile pažnju potencijalnih kupaca.

One odskaču svojim neobično visokim udjelom omega-3 masnih kiselina u odnosu na ostale biljne namirnice, ali i proteina. Obzirom da su njezina fizikalno kemijska svojstva neobična, i atraktivna (bubre u vodi, pri čemu nastaje sluzava tvar), njezina popularnost je još istaknutija.

Upravo sluz chia sjemenki je ono što je čini još poželjnijim dijelom sva-kodnevne prehrane. Naime, kada se natope u vodi ili nekoj drugoj tekućini, stvaraju sluz koja ima fantastičan učinak na probavu.

Prije svega, sluz chia sjemenki, i usporedivih namirnica poput lana povoljno djeluje na gastrointestinalni (probavni) sustav, oblažući ga, smanjujući lokalne upalne procese i štiteći ga od povišene vrijednosti kiselina u probavnom traktu.



LUBENICA ČUVA ZDRAVLJE OČIJU, MIŠIĆA I KOSTIJU, JAČA IMUNITET...



ČUDESNA LUBENICA Niskokalorična je, ima detoksikacijski učinak na organizam, dobra je za cirkulaciju i opuštanje te poboljšava mušku plodnost i seksualno zdravlje

Nema voća koje bolje gasi žeđ u ljетnim danima koji su pred nama od lubenice. Iako za nju često kažemo da je voće, ona je zapravo povrće.

Lubenice su iz porodice bundeva ili tikvi te dolaze iz srednje Afrike, a mogu biti duguljaste ili okrugle. Iako ih možemo naći gotovo cijele godine u trgovinama, najbolje ih je ipak jesti ljeti jer tad imaju najviše hranjivih sastojaka. Na 100 grama imaju tek 30 kalorija te sadrže puno vode, koja nam je ljeti veoma važna, a istodobno su bogate vitaminima A i C te kalijem i magnezijem.

Iako svi vole hladnu lubenicu, skladištenjem u hladnjaku ona gubi neka svoja svojstva, poput likopena, koji efikasno štiti od bolesti. Ipak, kad je već prerežete, stavite je radije u hladnjak. Visok udio vitamina C u lubenici pomaže imunološkom sustavu te skraćuje vrijeme oporavka od bolesti i smanjuje mogućnost srčanog udara i raka. Citrulin, aminokiselina kojom je bogata lubenica, u tijelu

se pretvara u arginin, koji je ključan za dobru cirkulaciju krvi. Lubenica je dobra za opuštanje i oporavak nakon fizičke aktivnosti.

Cinjenice o lubenici:

210 mg L-citrulina u 100 g lubenice - U lubenici možete pronaći najveći udio aminokiseline citrulina, koja opušta i širi krvne žile te je važna za erektilnu funkciju 20% - dnevne potrebe za vitaminom C zadovoljeno je sa 180 g lubenice

30 - Odlična je za dijetu jer sadrži tek 30 kalorija

159 kilograma - Prije tri godine izvagali su u Tennesseeu najveću lubenicu na svijetu, težila je čak 159 kilograma, što je 20 kila teže od prijašnje rekorderke 20% - Toliko je manji rizik od moždanog udara jer je lubenica bogata likopenom 1200 - Broj vrsta lubenica koje se uzgajaju u svijetu. Razlikuju se po boji, veličini i obliku, a postoje i vrste bez koštice 40% - Lubenica sadrži 40% manje hranjivih tvari držite li je u hladnjaku 16% - U 150 g je čak 16 posto vitamina C, koji čuva mišiće i kosti 5% - U 150 g je 5 posto vitamina A, koji je važan za zdravlje kože

Podrijetlom iz Afrike - Iako je došla iz Afrike, prvi zapis o lubenici star je 5000 godina, a nastao je u Egiptu, u kojem su lubenicu toliko cijenili da su je stavljali u grobnice kraljeva.

Sastav - Lubenica se sastoji od 92% vode, 6% šećera i 2% vlakna.

Nemojte koru od lubenice bacati u smeće: U njoj je najviše vitamina

Iako koru od lubenice ljudi često bacaju, stručnjaci kažu kako se upravo u njoj nalazi najviše vitamina i hranjivih tvari poput vitamina A, B6 i C te kalija i magnezija. S obzirom na to da kora nije pretjerano ukusna, možete je isjeckati na komadiće i ubaciti u salatu od tunjevine ili piletine. U Americi i Aziji kora lubenice koristi se redovito u prehrani.

Lubenicu prije jela obavezno operite u vodi

Potražite simetričnu lubenicu čija je težina sukladna veličini. Lubenicu uvijek operite prije rezanja jer raste na zemlji i dodiruje ju veliki broj ljudi. Iako vam se čini čistom, kora lubenica često sadrži velik broj bakterija. Važno je da je operate prije rezanja kako se bakterije ne bi proširile na unutrašnjost.

Sjemenke mogu biti odlične za vaše bubrege

Sjemenke lubenice, koje također gotovo svi bacamo, mogu biti za jelo. U Kini se koštice prže i jedu kao grickalice. One su zdrav sastojak koji je upotrebljiv za liječenje bubrega. Čaj od svježih sjemenki lubenice je sjajan diuretik, a možete ga pripremiti tako da uzmete četiri žlice svježih sjemenki lubenice, izdrobite ih pa kuhate 15 minuta u dva decilitra vode. Tu količinu čaja od svježih sjemenki lubenice treba popiti tijekom dva dana, a treći dan napravite pauzu. Kako bi čaj od koštice lubenice što bolje djelovao, proces ponavljajte više tjedana.

ŠTA PITI TOKOM VRELIH DANA



Stručnjaci ujutru preporučuju zeleni čaj ili prokuvanu, pa ohlađenu vodu, u koju se može dodati nekoliko kapi limuna ili grejpfruta.

Ulogu "unutrašnje klime" imaju i sokovi od južnog voća.

Ljeto je zvanično počelo i tropске vrućine polako postaju svakodnevica. Kako je opšte poznato, hidratacija je veoma važna na visokim temperaturama. Zbog toga otkrivamo koja pića je najbolje konzumirati tokom ljetnih dana i večeri.

Stručnjaci ujutru preporučuju zeleni čaj ili prokuvanu, pa ohlađenu vodu, u koju se može dodati nekoliko kapi limuna ili grejpfruta.

U toku doručka bi bilo dobro nastaviti sa nekim čajem ili svježe cijeđenim sokom. Jogurt ili kefir su mliječni napici koji rasplađuju organizam i zato su ljeti posebno preporučljivi.

Svježe cijeđene sokove, možda iznenadjuće, ne bi trebalo piti kasno uveče.

Tada organizam treba da se uvede u stanje mirovanja pred spavanje, a brojni dobri sastojci iz voća i povrća rade upravo suprotno.

Lasi, napitak koji se pije u daleko toplijim krajevima i koji je porijeklom iz Indije, je mješavina jogurta i vode u koju može da se doda svježa nana ili neki drugi začin. Idealan je za ljetni period, a inače se preporučuje uz ručak, da poboljša probavu. Ulogu "unutrašnje klime" imaju i sokovi od južnog voća.

Kao napitak za osobe koje su fizički aktivnije, a kao kompletan doručak za one koji se manje kreću može da bude šejk

od banane ili drugog svježeg sezonskog voća, urme ili malo meda ili javorovog sirupa, nekog lista zelene salate ili drugog zeleniša i jogurta, vode ili biljnog mlijeka. Voda sa nekoliko kolutova limuna i svježim listićima nane je napitak za cijeli dan jer osvježava i podiže energiju. Svježe cijeđeni sok od narandže ili limuna pomiješan sa gaziranom vodom iznenadjuće osvježavajuće kada ste umorni od vrućine.

Za popodnevni predah bi čaj od nane ili crni čaj sa listićima nane bili topla preporuka.

Ledeni čaj spremljen u kućnoj varijanti uvijek je dobar izbor ohlađeni čaj po želji, zaslađen sa malo meda, uz krišku limuna ili breskve, listićima svježe nane i ponekom kockicom leda.

Ipak, ne treba da šokirate želudac previše rasplađenim napicima jer ne prijaju organizmu u velikim količinama. Ledeno,

kao ni vrelo, nije poželjno jer donosi trenutno olakšanje, a zatim nastupa osjećaj umora, preznojavanje, a mogu se javiti i stomačne tegobe.

Voda s krastavcima i mentom

Vodeći borac među povrćem protiv vrućina je krastavac. Obiluje vodom koja, osim što rashlađuje, u tijelu djeluje poput metle koja ispred sebe čisti toksine.

Sastojci:

1 l hladne vode

1 svježi krastavac

nekoliko listića svježe mente

Krastavac narežite na kolutice i ukoliko je domaći obavezno ostavite koru, dodajte ga u vodu, kao i nasjeckane listice mente. Stavite dvije do tri kriške krastavca i nagrubo narezanu mentu u čašu vode. Ohladite u frižideru.

Napitak od đumbira

Iako smatramo kako začinski element ljekovitog đumbira, pikantna ljutkasta aroma, nikako ne zvuči poželjno na visokim temperaturama, njegovo je djelovanje upravo suprotno. Naime, đumbir pomaže u regulisanju tjelesne temperature.

Sastojci:

1 l mineralne vode

svježi sok limete

30 g naribanog đumbira

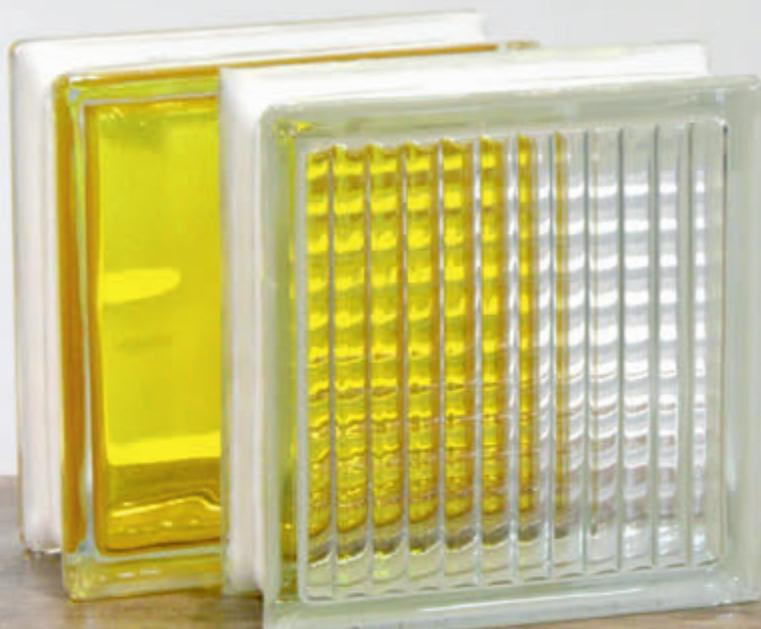
1/3 šoljice nasjeckane mente

1 kašika meda

Sve sastojke stavite u blender i izmiksajte, ukoliko vam komadići povrća smetaju po želji napitak procijedite. Stavite ga u frižider na hlađenje, ali nemojte da bude leden.



STAKLENA PRIZMA



info@kristal.eu
www.kristal.eu

T +387 30 717 733
F +387 30 713 111

Poslovni centar 96
72250 Vitez BiH

PRAVITE NAS NA
FACEBOOK
INSTAGRAM

