

Besplatan  
magazin

[www.superinfo.ba](http://www.superinfo.ba)

# Superinfo eco

29.01.2021. / broj 215



# ZENICA USKORO DOBIVA SOLARNE KLUPE, PAMETNA AUTOBUSKA STAJALIŠTA I URBANE VRTOVE

Grad Zenica uskoro će dobiti solarne klupe.

Riječ je o deset solarnih klupa koje omogućavaju napajanje mobitela ili tableta te pružanje usluga interneta.

Klupe će biti postavljene narednog mjeseca, a planirane lokacije su kod autobuskog stajališta, prekoputa stare zgrade Gradske uprave, kod „Uglovnice“, na Trgu BiH, na Trgu žrtava fažizma, zatim u ulici Ćire Truhelke i Aleja šehida (kod sportskih terena kompleksa Kamberovića polje).

Ugovor o nabavci i ugradnji solarnih klupa Grad Zenica zaključio je sa firmom „ELMEX“ d.o.o. Ljubuški.

Vrijednost ugovora iznosi 32.760,00 KM.

Osim ovog projekta, u toku su procedure nabavki „pametnih“ autobuskih stajališta i modularnih urbanih vrtova.



Nabavka autobuskih stajališta podrazumijeva nabavku i ugradnju cijelog kupnog autobuskog stajališta sa solarnim panelima dužine cca 9 m, USB i bežičnim punjačima, nadzornom kamerom, senzorima temperature i pritiska, zvučnicima i LED displejima za prikaz važnih informacija i redova vožnje i pruža uslugu besplatnog wi-fi interneta.

Unutar stanice će se nalaziti klupe za sjedenje te prostor za interaktivnu reklamu odnosno raspored reda vožnje.

Stražnji dio stakлом štiti od vjetra i kiše, a imat će i ugraviran logo grada.

Predstavnici Službe za ekologiju, komunalne i inspekcijske poslove Grada Zenica su zajedno sa inženjerima Javnog preduzeća za prostorno planiranje i uređenje grada „Zenica“ d.o.o. Zenica izradili estetski izgled stajališta koje će kao takvo biti jedinstveno u svijetu.

Što se tiče modularnih urbanih vrtova, oni služe kao urbani mobilijar i imaju funkciju apsorpcije zagađujućih materija iz zraka.

modularni vrt sa saćastim strukturama sastoji se od modula za sjedenje (klupa), modula plantažera, te vertikalnih modula na koje se upliču biljke, a u prazninama se nalazi pleksiglas na kome će biti ispisane posebne ekološke poruke.

U projekt koji je dosta inovativan i izgledom i konceptom bit će uključena i ekološka kampanja s ciljem razvijanja svijesti i edukovanja građana u oblasti zaštite okoliša i važnosti zaštite šuma.

„Rekao sam da će Zenica služiti kao primjer drugim gradovima u BiH kada su u pitanju novi, moderni, pametni, ekološki projekti. Solarne klupe, pametna autobuska stajališta, urbani vrtovi su samo dio onoga što ćemo staviti na raspolaganje našim građanima. U planu nam je da zadovoljimo standarde „zelenih gradova“, a građanima Zenice život učinimo ljepšim, kvalitetnijim i zdravstveno sigurnijim“, kazao je Fuad Kasumović, gradonačelnik Zenice.

# IZBOROM RADOVA I SVEČANOM CEREMONIJOM OZVANIČEN KRAJ ŠKOLE FOTOGRAFIJE

Izložbom radova i svečanom ceremonijom dodjele certifikata polaznicima i zahvalnica zaslužnim pojedincima i kolektivima, ozvaničen je kraj Škole fotografije Dijane Muminović. Dijana Muminović je fotografkinja, fotoreporterka i magistrica vizuelnih komunikacija. Javnosti Zenice se više puta predstavila brojnim „radnim“ foto-galerijama, a osim domaćih izložbi, svoje fotografije je izlagala u američkom Kongresu i italijanskom Senatu. Prije nekoliko godina je osnovala Školu fotografije u Zenici, s kojom je ostvarila nekoliko zapaženih projekata.

“Organizovali smo zajedničku ceremoniju i izložbu fotografija 40 učesnika tek završene Škole fotografija. Bez obzira na pandemiju koronavirusa imali smo potrebu da se kreativno izražavamo i nastavili smo održavati časove. Dolazili su nam i stariji i mlađi. Svi smo bili izmjешani, jer smo svi imali želju, da kroz fotografije, predstavimo naš grad i našu državu u najboljem svjetlu i mislim da smo u tome i uspjeli”, kazala je Dijana.

Kako nam je rekla naša sagovornica, plan za naredni period je otvaranje i Centra za fotografiju Zenica, kao i organizacija novih kruseva.



## UDRUŽENJE GRAĐANA ZA BORBU PROTIV ŠEĆERNE BOLESTI REALIZUJE PROJEKT “DNEVNI DIJABETES PROFIL”

”Dnevni dijabetes profil” naziv je projekta, kojeg realizuje zeničko Udruženje građana za borbu protiv šećerne bolesti, uz finansijsku podršku Federalnog ministarstva za rad i socijalnu politiku.

”Mada je bilo planirano 1.200, projektom je, zbog nedovoljno sredstava, obuhvaćeno 400 naših starijih članova, koje je kao ugrožene pacijente odredio ljekarski tim stručnjaka”, navodi Ibrahim Delibašić, predsjednik Skupštine zeničkog Udruženja građana za borbu protiv šećerne bolesti.

Ovi pacijenti dobili su ili će dobiti po jedan aparat i 50 komada trakica kako bi u kontinuitetu u određenim terminima tokom dana mjerili i evidentirali nivo šećera u krvi, što potom zajedno sa ljekarima analiziraju i dobivaju stručne preporuke o dozvoljenom načinu prehrane.

”Ovaj projekt su osmislili medicinski stučnjaci u oblasti dijabetesa, a na ovaj način kroz dnevni profil dijabetesa utvrdit ćemo stanje naših starijih pacijenata i educirat ćemo ih kako da kontrolišu svoje zdravstveno stanje putem ishrane, što je posebno značajno u ovom vremenu

pandemije, kada i nemaju mogućnost za adekvatnom zdravstvenom uslugom”, ističe Ibrahim Delibašić, predsjednik Skupštine zeničkog Udruženja građana za borbu protiv šećerne bolesti.



# REGIONALNA KAMPAJNA

## “UJEDINJENI BALKAN ZA ČIST ZRAK”

Na Zapadnom Balkanu živimo u otrovnom oblaku

Zemlje Zapadnog Balkana imaju najgori kvalitet zraka u Evropi, i zato ispred kampanje “Ujedinjeni Balkan za čist zrak” pozivamo nadležne institucije u zemljama Zapadnog Balkana i građane da zajedničkim snagama spriječimo prijevremeno umiranje do 13.500 ljudi godišnje, od čega se većina slučajeva pripisuje izlaganju česticama prašine. One uglavnom potiču iz termoelektrana na ugalj na Zapadnom Balkanu.

Stanovnici Albanije, Bosne i Hercegovine, Crne Gore, Kosova, Srbije i Sjeverne Makedonije podjednako su izloženi zagađujućim materijama u zraku. One dolaze i iz toplana i fabrika koje koriste fosilna goriva, a jedan od značajnijih faktora je i zastarjela tehnologija grijanja u domaćinstvima. “Ujedinjeni Balkan za čist zrak” ističe značaj regionalne saradnje neophodne za transformaciju energetike i sistema zaštite okoliša, koja bi istovremeno unaprijedila privredu i javno zdravlje.

Čestice prašine (PM) dovode se u vezu s nizom bolesti, od onih koje pogadaju srce i disajne organe, preko dijabetesa, do neplodnosti i raka. Što je čestica manja, lakše i dublje prodire u tijelo. Državni budžeti ne otkrivaju ogromne troškove na ime liječenja posljedica zagađenosti zraka i izgubljenih godina života, dok države i dalje finansijski podržavaju projekte u sektoru uglja koji generiše zagađenje. Osim toga, opasne materije i jedinjenja u zraku podstiču klimatske promjene, pa poplave, suše i bolesti također dolaze kao posljedica.



U studiji koju su objavili HEAL, Sandbag, CAN Europe, CEE Bankwatch i Europe Beyond Coal, navodi se da je 2016. godine šesnaest termoelektrana na ugalj na Zapadnom Balkanu, koliko ih i dalje ima, emitovalo više sumpor-dioksida (SO<sub>2</sub>) nego svih 250 koje su radile u Evropskoj uniji. Srbija i Bosna i Hercegovina i dalje ostaju pri planovima za nove termoelektrane, dok se one u EU masovno gase.

Šest navedenih zemalja je u novembru 2020. u Sofiji zajedno prihvatio Zelenu agendu za Zapadni Balkan i time se obavezalo da će slijediti politiku EU i njen Evropski zeleni plan. On predviđa postizanje klimatske neutralnosti najkasnije 2050. godine, uključujući ugljeničnu neutralnost. Ugalj u svijetu postaje ružna uspomena, a postalo je isplativije graditi solarne elektrane i vjetroparkove, nego održavati većinu termoelektrana. Oprema za proizvodnju energije iz obnovljivih izvora drastično pojeftinjuje. Kompanije koje proizvode i koriste ugalj suočene su sa sve većim troškovima na ime dozvola za ispuštanje ugljen-dioksida i ispunjavanja propisa za zaštitu životne sredine.

Kampanjom “Ujedinjeni Balkan za čist zrak” tražimo od donosilaca odluka da politiku preorijentisu na hitne mјere za suzbijanje zagađenosti zraka, u skladu s obavezama iz Zelene agende za Zapadni Balkan koje su isti donosioci odluka potpisali u Sofiji 10. novembra 2020. godine. Zelena agenda za region podrazumijeva regulisanje prekograničnog uticaja zagađenosti zraka, donošenje strategija za poboljšanje kvaliteta zraka, podizanje kapaciteta sistema mjerjenja kvaliteta zrak i postupno ukidanje subvencija za ugalj. Napuštanje upotrebe uglja za proizvodnju struje najbitnija je mјera za poboljšanje kvaliteta zraka, a važnu ulogu može imati zamjena kotlova u domaćinstvima ekološki čistijim rješenjima, solarni paneli na krovovima kuća i zgrada i projekti unapređenja energetske efikasnosti.

Za informacije o kampanji možete se obratiti na sljedeće kontakte:

Džemila Agić: 061 724 033; dzemila.agic@bih.net.ba ili

Samir Lemeš: 061 805 565; slemes@gmail.com

# ZAKAZANA KONSTITUIRAJUĆA SJEDNICA OPĆINSKOG VIJEĆA TRAVNIK

Konstituirajuća sjednica Općinskog vijeća Travnik, zakazana je za srijedu 27. januar 2021. godine u 10 sati, u Centru za kulturu Općine Travnik. Na sjednici će novoizabrani vijećnici, koji su prihvatili mandate, položiti svečanu zakletvu, a predviđeno je imenovanje vršioca dužnosti načelnika Općine Travnik.



## Dnevni red konstituirajuće sjednice OV Travnika:

1. Podnošenje izvještaja o verificiranim mandatima vijećnicima u Općinskom vijeću Travnik
2. Davanje – potpisivanje svečane zakletve
3. Prijedlog Odluke o izboru komisije Općinskog vijeća Travnik za izbor i imenovanje
4. Donošenje zaključka o načinu glasanja – tajno ili javno
5. Utvrđivanje kandidata za predsjedavajućeg Općinskog vijeća Travnik
6. Glasanje o izboru predsjedavajućeg Općinskog vijeća Travnik
7. Proglašenje rezultata glasanja
8. Prijedlog Odluke o razrješenju predsjedavajućeg Općinskog vijeća Travnik iz ranijeg saziva
9. Prijedlog Odluke o izboru predsjedavajućeg Općinskog vijeća Travnik
10. Prijedlog Odluke o imenovanju radnih tijela Vijeća
11. Odbor za privredu i ekonomsko finansijske poslove
12. Odbor za pitanja boraca, RVI, porodica šehida i porodica poginulih boraca
13. Odbor za pitanja boraca, RVI, porodica šehida
14. Odbor za urbanizam i komunalne djelatnosti
15. Odbor za međunarodnu saradnju
16. Odbor za bezbjednost
17. Odbor za društvene djelatnosti
18. Normativno – pravni odbor
19. Odbor za izbjeglice, raseljena lica i dijasporu
20. Prijedlog Odluke o imenovanju vršitelja dužnosti načelnika Općine Travnik

# U TRAVNIKU ĆE BITI ODRŽANI PRIJEVREMENI IZBORI ZA NAČELNIKA

Centralna izborna komisija BiH (CIK BiH) je danas donijela Odluku kojom će biti raspisani prijevremeni izbori za načelnika Općine Travnik.

-Centralna izborna komisija BiH je utvrdila nemogućnost preuzimanja mandata za načelnika Općine Travnik od Mirsada Pece (SDA) zbog njegove smrti, a kojem je je potvrđen mandat načelnika općine Travnik pravosnažnom Odlukom o potvrđivanju i objavi rezultata Lokalnih izbora u Bosni i Hercegovini 2020. godine”, saopćeno je iz Centralne izborne komisije (CIK BiH).

Po pravosnažnosti ove odluke, Centralna izborna komisija BiH će raspisati prijevremene izbore za načelnika Općine Travnik.

S obzirom da ovakve situacije ranije nisu definisane Izbornim zakonom, trebalo je mnogo vremena da se doneše odluka.

U narednom periodu na Centralnoj izbirnoj komisiji je da napravi rokove za prijave političkih stranaka na prijevremene izbore te osigura sve što je potrebno za održavanje izbora u ovoj općini.



## GRAD ZENICA DONIRAO KREVETE I OPREMU ZA SMJEŠTAJ ZA POTREBE UDRUŽENJA

U Omladinskom naselju Nemila danas je Fuad Kasumović, gradonačelnik Zenice, uručio 50 kreveta predstavnicima udruženja.

Naime, riječ je o ustupanju u vlasništvo 50 kompleta opreme za smještaj (kreveti, jastuci, pokrivači i drugo) udruženjima na teritoriji Grada Zenica, čija nabavka je izvršena u periodu pandemije uzrokovane koronavirusom za potrebe opremanja izolatorija, a koje potrebe su prestale postojati.

Prema riječima gradonačelnika Fuada Kasumovića, na sreću, nije bilo potrebe da se ovi kompleti koriste za potrebe izolatorija.

- Hvala Bogu građanima nije trebalo u najvećem jeku pandemije, koja je, nadam se, iza nas. Da ovo ne bi stajalo ovdje bespotrebno, Gradska uprava sa mnom na čelu je odlučila podijeliti komplete. Ovo je još jedan od način da se unaprijedi rad udruženja.

Otkako sam došao, Gradska uprava i finansijski pomaze udruženja jer želim da građani što više vremena provode u prirodi. Svi kompleti su novi, a to će planinari i građani, ali i gosti iz drugih gradova koristiti u zdravlju i rahatluku – kazao je gradonačelnik Fuad Kasumović.

Udruženja kojima je oprema ustupljena su Samostalna služba spašavanja Grada Zenica (5 kompleta), Interventna spasilačka služba Zenica (5 kompleta), Udruženje Lovačka organizacija „Zmajevac“ Zenica (10 kompleta), Udruženje boraca Vrselje (10 kompleta), Odred izviđača „Safet Ribić“ Nemila (5 kompleta), Planinarsko društvo „Čolan“ Zenica (5 kompleta), Udruženje građana „Bagi“ Hece (5 kompleta) i Udruženje Lovačka kuća Kotlovac, Lokvine (5 kompleta).

Inače, Prijedlog Odluke o ustupanju opreme za smještaj udruženjima na teritoriji Grada Zenica usvojen je na posljednjoj sjednici Gradskog vijeća Zenica.



# OMBDUSMANI BIH: ŽRTVE SEKSUALNOG NASILJA DA SE OBRATE POLICIJI ILI TUŽILAŠTVIMA

Ombudsmani BiH ohrabruju sva lica koja su doživjela neki od oblika seksualnog nasilja da se obrate policiji i tužilaštvima prijavom protiv počinilaca, a mogu se obratiti i ombudsmanima koji će u okviru svojih ovlaštenja preduzeti mjere iz svoje nadležnosti radi zaštite žrtava seksualnog nasilja.

Ombudsmani pozivaju sve nadležne organe da procesuiranju slučajeva seksualnog nasilja pristupe prioritetno i sa posebnom senzibilnošću, saopšteno je iz institucije Ombudsmana za ljudska prava BiH.

U saopštenju datom povodom navoda o seksualnom nasilju, odnosno zlostavljanju žena koji su se prethodnih dana pojavili u medijima, te anonimnih isповijesti na fejsbuk stranici "Nisam tražila", ombudsmani ukazuju na značaj adekvatne reakcije svih segmenta društva na ovakve prijave, što uključuje prevenciju, pružanje podrške i zaštite žrtvama nasilja, efikasno i diskretno provođenje istraga i adekvatnu kaznenu politiku.



"BiH u skladu sa prihvaćenim međunarodnim obavezama mora primjenjivati najviše standarde zaštite ljudskih prava u borbi protiv rodno zasnovanog nasilja, posebno seksualnog nasilja, pružiti podršku preživjelima ovog nasilja i sankcionisati počinioce", naglašeno je u saopštenju.

Ombudsmani podsjećaju i da su krivična djela protiv polnog integriteta, odnosno polne slobode i morala regulisana Krivičnim zakonom Republike Srpske, Krivičnim zakonom Federacije BiH i Krivičnim zakonom Brčko distrikta.

## BOSNA I HERCEGOVINA IPAĆE U DIREKTNU NABAVU PFIZEROVE, RUSKE I KINESKE VAKCINE

Predsjedavajući Vijeća ministara BiH Zoran Tegeltija je održao sastanak sa entitetskim premijerima Fadilom Novalićem i Radovanom Viškovićem o nabavci vakcina protiv koronavirusa prilikom čega je dogovoren da se kreće u direktnu nabavku.

Nakon konstantnog pritiska javnosti zbog neizvjesnosti o dolasku vakcina COVAC sistema, vlast u BiH je primorana i da razmisli o direktnoj nabavci od proizvođača vakcina protiv koronavirusa. Kako je kazao državni premijer Zoran Tegeltija na sastanku je sumiramo koliko je BiH spremna za početak vakcinacije građana te su razgovarali o poteškoćama koje su se javile u dva mehanizma nabavke vakcina. "Shvatajući da očigledno postoji problem u mehanizmima COVAX i EU, opredijelili smo se da krenemo i u proces direktnih nabavki vakcina sa njihovim proizvođačima. Pokrenut ćemo taj proces sa Pfizerom i ruskim proizvođačem i kao i proizvođačem vakcina iz Kine", rekao je Tegeltija.

Entiteti i distirkti će sutra iskazati svoje potrebe za ovakve vrste vakcina izvan onih potreba iskazanih u postojećim mehanizmima nakon čega će se krenuti u nabavku istih.



Osiguravanje određene količine direktnim putem bi doprinijelo tome da stanovnici naše države ne zavise od globalnih mehanizama nabavke vakcine i milosrđa drugih zemalja.

Osim Tegeltije, Novalića i Viškovića na sastanku su i ministrica civilnih poslova Ankica Gudeljević čije resor je nadležan za koordinaciju nabavke, entitetski ministri zdravstva Vjekoslav Mandić i Alen Šeranić te njegov pomoćnik i član Kriznog štaba FBiH Goran Čerkez.

Vakcine koje će nam stići u okviru COVAX mehanizma očekujemo da će doći najkasnije 10. februara. Vlasti prepostavljaju da će to biti od pet do 10 hiljada Pfizerovih vakcina za cijelu BiH u prvoj turi, a da će kasnije pristizati još doza. Osim COVAX-a BiH je i u mehanizmu Evropske unije međutim još uvijek se ništa ne zna o tome kada bi ove vakcine trebalo da pristignu.

# EPBiH: REKONSTRUIRANJEM DO EKONOMSKI ODRŽIVOG POSLOVANJA RUDNIKA

Poreska uprava Federacije BiH – Kantonalni poreski ured Zenica, privremeno je deblokirao račune rudnika mrkog uglja Zenica i Breza kako bi rудarima bile isplaćene decembarske plate. Po izvršenju isplate decembarских primanja u bruto iznosima, računi rudnika Zenica i Breza ponovo su blokirani.

JP Elektroprivreda BiH, Vladajuće društvo Koncerna EPBiH saopćava da aktuelne blokade računa mogu imati negativne posljedice na sve dosadašnje zajedničke aktivnosti na restrukturiranju rudnika pokrenute s ciljem obezbjeđenja njihovog ekonomski održivog poslovanja. Sveobuhvatno restrukturiranje u pogledu optimizacije proizvodnih kapaciteta rudnika, tehnološkog i organizacionog restrukturiranja i optimizacije radne snage, moguće je provesti samo zajedničkim djelovanjem i dijalogom, uz uvažavanje faktora vremena neophodnog za provedbu planiranih aktivnosti.

Opredjeljenost JP Elektroprivreda BiH za potpunu provedbu procesa restrukturiranja definisanog Programom aktivnosti na unapređenju poslovanja zavisnih društava – rudnika uglja, je neupitna i zbog činjenice da ekonomski održivo poslovanje rudnika nije postignuto bez obzira na više od 312 miliona KM koliko je Elektroprivreda BiH do sada uložila u modernizaciju postojeće opreme, posebno u podzemnoj eksploataciji, nabavku savremenih proizvodnih sistema i time stvaranje nužnih preduslova za sigurniji i humaniji rad i oko 200 miliona KM uplaćenog avansa.

Izostanak pozitivnih finansijskih efekata u poslovanju rudnika uzrokovan je upravo izostankom restrukturiranja.



Kompleksan proces restrukturiranja provodi se uz izvršavanje obaveza rudnika koje se odnose na isporuke uglja u količinama potrebnim za rad termo postrojenja i stoga, izvršene i najavljene blokade računa mogu imati nepovoljne refleksije na funkcionisanje Koncerna EPBiH, neometano odvijanje procesa proizvodnje električne energije i stabilno snabdijevanje kupaca.

## UNZE: NIJE USPIO IZBOR REKTORA, SLIJEDI NOVI KONKURS

Univerzitet u Zenici danas nije dobio novog rektora, saopćeno je nakon dva kruga glasanja Senata ove visokoškolske ustanove, što znači da će biti raspisan novi konkurs.

Članovi Senata, njih 27, birali su između prof. dr. Jusufa Durakovića, redovnog profesora na Metalurško-tehnološkom fakultetu, prof. dr. Enesa Bikića, dekana Pravnog fakulteta i prof. dr. Dženana Skelića, redovnog profesora na Filozofsko fakultetu.

U prvom krugu prof. Duraković dobio je 11, prof. Bikić osam, dok je osam glasova bilo nevažećih.

U drugom krugu prof. Duraković dobio je podršku 12 članova Senata, a prof. Bikić sedam, dok je ponovo osam glasova bilo nevažećih.

Inače, dosadašnjem rektoru prof. dr. Damiru Kukiću mandat ističe u junu tekuće godine.

Predsjednik Komisije za izbor rektora, prof. dr. Fuad Hadžikadunić je potvrdio da će vrlo brzo biti raspisan novi konkurs.



# UPRAVNI ODBOR PREDLOŽIO MERSIJI KASUMOVIĆ ZA DIREKTORICU DOMA ZDRAVLJA

Upravni odbor JU Dom zdravlja Zenica danas je održao sjednicu na kojoj su između ostalog razmatrane prijave na konkurs za izbor direktora.

Upravni odbor je konstatovao da je na konkurs pristigla samo jedna prijava i to Mersije Kasumović.

„Nakon otvaranja prijave i uvida u dokumentaciju zaključili smo da je dokumentacija potpuna, korektna i da prihvatom dokumentaciju za dalji tok konkursne procedure. Dogovorili smo da sutra u 12 sati obavimo intervju sa doktoricom Kasumović. Nakon toga ići ćemo prema osnivaču, odnosno Gradskoj upravi i gradonačelniku koji treba dati prethodnu saglasnost na izbor kandidata. Poslije toga održat ćemo sjednicu Upravnog odbora gdje ćemo našom odlukom potvrditi konačno imenovanje direktora“, kaže Mia Pojskić, predsjednica Upravnog odbora JU Dom zdravlja Zenica.



Po riječima naše sagovornice, sjednica Upravnog odbora održat će se u ponedjeljak u jutarnjim satima gdje će potvrditi imenovanje kandidata, a nakon toga i dogovoriti sa kandidatom vrijeme preuzimanja funkcije s obzirom da je u radnom odnosu.

„Ja očekujem do četvrtka sljedeće sedmice da ćemo imati novog direktora JU Dom zdravlja Zenica“, zaključila je Pojskić.

## AJDIN HUSEINSPAHIĆ NOVI PREDSJEDNIK BKZ PREPOROD ZENICA

Proteklog vikenda u Zenici je održana Izvještajno-izborna skupština BZK „Preporod“ Zenica. Delegati Skupštine upoznati su s informacijama o aktivnostim i finansijskom poslovanju „Preporoda“ u periodu januar-novembar 2020. godine.

Usvojene su i izvršene izmjene Statuta te, u skladu s tim, i imenovanja novih i potvrđena imenovanja glavnine dosadašnjih članova Upravnog odbora.

Za novog predsjednika zeničkog „Preporoda“ imenovan je prof. dr. Ajdin Huseinspahić, univerzitetski nastavnik iz Zenice na Katedri za historiju države i prava. Potpredsjednica UO „Preporoda“ i u ovom mandatu bit će zenička glumica Sabina Kulenović, a četiri nova člana Upravnog odbora bit će: dr. sci Amir Ismić, dr. sci Namir Škaljo, profesor Amir Hodžić, predsjednik „Preporoda“ u ratnim i poratnim godinama i Mirza Husetić, dosadašnji predsjednik koji je krajem prošle godine podnio ostavku na tu funkciju.

U kratkom obraćanju nakon izbora za čelnog čovjeka „Preporoda“ u Zenici dr. Ajdin Huseinspahić, novoizabran predsjednik, je govoreći o zadacima u narednom periodu, rekao:

“Treba raditi na razvijanju i snaženju svijesti o ukupnosti bošnjačke kulture, razvijanju i jačanju patriotske svijesti i znanja o narodnoj cjelovitosti, posredstvom snaženja osjećanja odgovornosti svakog pojedinca prema nacionalnoj cjelovitosti, izgradnji uslova nacionalne organizovanosti u kojima će Bošnjaci preuzeti odgovornost za sve svoje ciljeve, povezivanje svih bošnjačkih organizacija, upoznavanje i sprječavanje djelovanja svih oblika protivbošnjačkih ideologija i organizacija itd.”

Bošnjačka zajednica kulture “Preporod” Zenica u narednom periodu planira aktivnije učestvovati na modeliranju bošnjačke kulturne scene i praćenju svih procesa na društveno-političkoj sceni koji se reflektuju na opće stanje Bošnjaka, kako u Zenici tako i šire.

# GRAD ZENICA KONTINUIRANO APLICIRA KA VIŠIM NIVOIMA I FONDOVIMA DA BI OBEZBIJEDIO DODATNA SREDSTVA ZA UNAPREĐENJE ZAŠTITE OKOLIŠA

Fond za zaštitu okoliša Federacije BiH podržao je realizaciju pet projekata iz oblasti zaštite okoliša s kojima su Služba za ekologiju, komunalne i inspekcijske poslove i Služba za privredu i upravljanje razvojem Grada Zenica aplicirale za finansijska sredstva.

Radi se o projektima „Izgradnja kanalizacionog sistema na području sliva Babina rijeke, Zenica – II faza“, „Urbani otok – Londža“, „Izgradnja dijela fekalne kanalizacije Putovići“, zatim „Zvona za selektivno prikupljanje otpada“ te „Utplavljanje zgrade Techno Parka“.

Svaki projekat ima svoj dinamički plan, koji se obavezno dostavlja donatoru.

Projekti se realizuju u omjeru 60 posto sredstava od ukupne vrijednosti projekta osigurava Fond za zaštitu okoliša Federacije BiH, a iznos od 40 posto Grad Zenica.

„Jedan od prioriteta u radu Gradske uprave Zenica sa mnom na čelu je zaštita okoliša. Naše službe kontinuirano apliciraju ka višim nivoima vlasti i drugim organizacijama kako bismo obezbijedili dodatna sredstva za realizaciju projekata kojim će

poboljšati stanje u oblasti okoliša“, rekao je Fuad Kasumović, gradonačelnik Zenice.

Ukupan iznos sredstava odobrenih Gradu Zenica od strane Fonda za zaštitu okoliša Federacije BiH je 476.100 KM.

U 2020. godini za realizaciju projekata iz oblasti zaštite okoliša utrošeno je cca 1.150.000,00 KM.



## NOVA SLUŽBENA VOZILA ZA POLICIJSKE STANICE U ZDK

Ministar unutrašnjih poslova Zeničko-dobojskog kantona Dario Pekić, nastavkom kontinuiranog opremanja, ispunjava obećanje materijalnog jačanja Uprave policije i policijskih uprava na području Kantona.

U januaru ove godine policijskim stanicama na teritoriji cijelog Kantona bit će dodijeljeno još 16 novih službenih vozila, jer je u protekloj godini već podijeljeno 16 službenih vozila.

Proces raspodjele već je počeo pa su tako u ponedjeljak, 18.01.2021. godine uručeni ključevi dva službena vozila za Policijsku upravu I (Zenica), a vozila će biti dodijeljena na korištenje PS Centar i PS Crkvice, dok su za PS Nemila vozila dodijeljena u ranijem periodu.

Danas, 19.01.2021. godine ministar unutrašnjih poslova Zeničko-dobojskog kantona Dario Pekić je u pratrni Policijskog komesara, te u prisustvu v.d. premijera Zeničko-dobojskog kantona i načelnika Općine Kakanj, te ostalih gostiju, uručio tri službena vozila PS Kakanj.



Vozila će doprinijeti boljem i bržem radu policijskih službenika na terenu, ubrzati intervencije u slučaju potrebe, a sve sa ciljem da se građanima Zeničko-dobojskog kantona pruži puna sigurnost.

Do kraja januara vozila će biti podijeljena i ostalim policijskim upravama u sastavu Ministarstva unutrašnjih poslova Zeničko-dobojskog kantona.

# PREVEDI24 SUDSKI TUMAČI DOSTUPNI GRAĐANIMA U SVIM GRADOVIMA BIH

Usluge svih sudskih tumača od sad su dostupne građanima BiH na šalterima Pošta Srpskih a.d. i na kioscima iNovina BH, pod nazivom „Prevedi24 sudski tumači“.

Dolaskom na šalter Pošte ili kiosk iNovina dovoljno je zatražiti Zahtjev za Prevedi24 i predati dokumente za prevođenje sudskog tumača. Prevedi24 će u roku 24h izvršiti uslugu prevođenja i dostavu prijevoda na adresu korisnika, ovjenjenog od strane sudskog tumača.

Usluga "Prevedi24 SUDSKI TUMAČI" uključuje (dostupnost, brzinu i kvalitetu): službeni prijevod sudskog tumača i dostavu dokumenta na adresu korisnika, sve u roku 24h.

Na ovaj način, kompanija Prevedi24 d.o.o. u saradnji s partnerima Pošte Srpske a.d. i iNovine BH, je građanima BiH omogućila da u svakom gradu i svakom kvartu imaju pristup brzoj usluzi prijevoda sudskog tumača za sve strane jezike pod nazivom "Prevedi24 sudski tumači".

Samo u Sarajevu, usluga "Prevedi24 SUDSKI TUMAČI" je dostupna na 15 lokacija (kioska) kompanije iNovine BH. Prevedi24 lokacije u BiH



Prevedi24 d.o.o. je kompanija koja pruža usluge pismenog i usmenog prevođenja te usluge sudskih tumača u Bosni i Hercegovini.

Za su razvili paket uslugu (prijevod i dostava u roku 24h), odnosno brzi sistem narudžbe prevedi24.ba i dostave na sve adresu u Bosni i Hercegovini.

"Našu stalnu brigu za kvalitetu pruženih usluga svojim klijentima, potvrdili smo ispunjenjem svih zahtjeva po ISO standardu za upravljanje kvalitetom prevodilačkih usluga, a što je verificirano međunarodnim certifikatom EN ISO 17100:2015 Translation Services- Zahtjevi za prevodilačke usluge", navode iz Prevedi24 d.o.o..

Kako su parametri standarda ISO 17100 postavljeni s ciljem da se klijentima obezbijede vrhunski prijevodi, Prevedi24 sudski tumači su obavezni da dosljedno ispunjavaju stroge zahtjeve standarda kako bi dobili certifikat.

Certifikacija za standard EN ISO 17100, pored toga što garantira precizne prijevode, ukazuje i na jaku radnu etiku i posvećenost prevodilačkih agencija svojim klijentima. Odabirom kompanije koja posjeduje certifikat standarda ISO 17100, klijent sebi obezbjeđuje tim koji je dokazao svoju posvećenost radu visokog kvaliteta.

Prevedi24 sudski tumači [www.prevedi24.ba](http://www.prevedi24.ba)

## POČELA OLIMPIJINA ŠKOLA SKIJANJA NA VLAŠIĆU

Na Vlašiću je počela nova sezona Olimpijine škole skijanja. Iz godine u godinu broj polaznika ove škole, koju uspješno vode stručni treneri i skijaški instruktori, je sve veći.

-Ove godine imamo najveći broj djece i ponosni smo da ćemo obučiti skijanju novu grupu malih i malo većih travničana. Nakon preuzimanja opreme i uvodne opservacije skijaškog znanja, radili smo podijeljeni u grupe na Velikom liftu i poligonu. Uživali smo u svakom trenutku i jedva čekamo sutrašnji dan! – poručuju iz Olimpijine škole skijanja.

Olimpijina škola skijanja dio je uspješnog projekta univerzalne Sportske škole „Olimpija“ Travnik koja djecu predškolskog i školskog uzrasta uči sportskim disciplinama i odagaja u sportskom duhu.



## ZENIČKI HOTEL RUDAR USKORO PONOVO NA LICITACIJI, POČETNA CIJENA OKO TRI MILIONA KM

Prodaja hotela Rudar u Zenici trebala bi biti ponovo pokrenuta narednih dana, a njegova početna cijena na licitaciji iznosit će oko tri miliona KM.

Ovu informaciju za Klix.ba je potvrdio v. d. direktora Rudnika mrkog uglja Zenica Dragan Peranović koji je dodao da će dio novca biti usmјeren i za rješavanje penzionsanja rudara koji još uvijek nisu dobili rješenja.



“Prodaja hotela Rudar ranije nije održana do kraja zbog određenih problema u vezi s uplatom depozita u iznosu od 300.000 KM po potencijalnom kupcu. S obzirom na to da su svi problemi otklonjeni, narednih dana bi trebala ponovo biti raspisana javna prodaja hotela Rudar, čime ćemo regulisati penzionisanje naših rudara”, kazao je Peranović.

Prvu prodaju hotela Rudar u oktobru 2019. godine raspisao je Kantonalni porezni ured i to radi izmirenja poreznih dugovanja, a početna cijena na licitaciji iznosila je 3,1 milion KM. Hotel s dvorištem i kafanom prodavao se po principu viđeno – kupljeno, a nalazi se u blizini zgrade RMU Zenica i Glavne gradske magistrade.

Hotel već godinama nije u upotrebi, a uprkos tome već na prvoj prodaji javilo se nekoliko kupaca koji su bili spremni kupiti ovu nekretninu. Termin nove prodaje hotela bit će naknadno objavljen.

# ZEDA PROVODI UPITNIK ZA PRIVREDNIKE IZRAĐEN U OKVIRU PROJEKTA “ISTRAŽIVANJE UPOTREBE INFORMACIONO-KOMUNIKACIJSKIH TEHNOLOGIJA U MALIM I SREDNJIM PREDUZEĆIMA U BIH”

Zenička razvojna agencija ZEDA do kraja ove sedmice provodi upitnik za privrednike izrađen u okviru projekta „Istraživanje upotrebe informaciono-komunikacijskih tehnologija u malim i srednjim preduzećima u Bosni i Hercegovini“.

„Projekat podržava Japanska agencija za međunarodnu saradnju, koja na osnovu izrađenih preporuka, namjerava pružiti konkretnu podršku malim i srednjim preduzećima u BiH u smislu digitalizacije i generalno upotrebe informaciono-komunikacijskih tehnologija, a cilj upitnika je istražiti upotrebu ovih tehnologija u pomenutim preduzećima u našoj državi”, navodi Velida Abazović, analitičar u Zeničkoj razvojnoj agenciji ZEDA.



Naime, tokom epidemije COVID-a 19, veliki broj preduzeća koji nije mogao odgovoriti zahtjevima socijalnog udaljavanja, bilo je primorano da zaustave svoje poslovanje, pretrpivši tako veliko štetu i oni i njihovi radnici. Uz mjere zaključavanja povećala se i potražnja za e-poslovanjem, internetskom promocijom, prodajom i kućnom dostavom i zbog svega je podrška sektoru malih i srednjih preduzeća kroz ovakav vid projekta ključna za održavanje privrede u životu i posebno važna za mala i srednja preduzeća kako bi svoje poslovanje održali profitabilnijim, održivim i otpornijim na slične krize u budućnosti.

“Prepoznavši priliku za naše poduzetnike, poslali smo im ove upitnike kako bismo prikupili tražene podatke, koji će istovremeno koristiti i u okviru našeg poslovanja, budući da planiramo dosta aktivnosti upravo u segmentu digitalizacije, kao što je uvođenje ERP sistema u poslovanju Agencije ZEDA, modernizacija naše web starnice, a bit će organizovane i različite edukacije o temi digitalizacije, dok je predviđena i uspostava platforme za online edukacije za mala i srednja preduzeća u Zenici”, pojašnjava Velida Abazović, analitičar u Zeničkoj razvojnoj agenciji ZEDA.

## ZAVRŠEN "KREATIVNI ZIMSKI RASPUTST"

Proteklih pet dana u Centru za kulturu općine Travnik bilo je u znaku projekta "Kreativni zimski raspust." Posljednji dan Kreativnog raspusta protekao je uz lijepo i poučne misli, korisne savjete, koje su učesnici prikazali kroz prezentaciju, objedinivši dio onog naučili iz kreativnih radionica.

Podijeljeni u dvije grupe, podsjetili su na neke osnovne ljudske vrijednosti koje treba njegovati, te ukazali na prednosti i nedostatke virtualnog svijeta.



Osvijestili su nas svojim mislima da trebamo biti darežljivi, plemeniti, pristojni, uredni, te poručili djeci da mobitel, računar, igrice, društvene mreže, niti bilo šta iz virtualnog svijeta, ne smije da utječe na njihovo raspoloženje.

Nakon prezentacije, upriličena je dodjela certifikata mališanima za cjelokupni rad, trud, maštovitost, kreativnost, koja je valadala u Centru za kulturu općine Travnik, tokom ovog zimskog Kreativnog raspusta.

-Ovo jedan od dražih projekata Centra sa kojim započinjemo Novu godinu, upravo radi svoje produktivnosti, kreativnosti i učinkovitosti na djecu". Posebno se zahvaljuju roditeljima i djeci na povjerenju i poštivanju svih epidemioloških mjera, kao i Ministarstvu obrazovanja, nauke, kulture, mladih i sporta SBK/KSB za podršku ovog projekta. – poručuju iz Centra za kulturu Općine Travnik.

### Mi gradimo povjerenje!

- Konsalting (pomoć u upravljanju poduzećima)
- Medija servis/medija planiranje i zakup medijskog prostora
- Public Relations (odnosi s javnošću)
- Branding • Reklamne kampanje • Organiziranje događaja
- Web dizajn • Grafički & video dizajn
- Sve vrste tiska (offset, digitalni i roto tisk, sitotisk...)
- Vez i oslikavanje • Uredski, školski i reklamni materijal
- Izrada i postavljanje svih vrsta reklama



# DOJENJE NA ZAHTJEV DJETETA ILI PREMA STROGOM RASPOREDU

Odlučili ste dojiti. Svaki početak dojenja obično započinje pitanjem kako prepoznati da je dijete gladno i koliko ga često stavljati na prsa. Kao odgovor na ta pitanja, postoje dva načina hranjenja:

dojenje na zahtjev djeteta, tj. uvijek kada beba plače ili na drugi način pokazuje da je gladna, podojem koji traje onoliko dugo dok beba sama ne ispusti dojku ili zaspe. Dojenje na zahtjev djeteta u sebi objedinjuje i nutritivno (potreba za hranom i tekućinom) i nenutritivno sisanje (potreba za utjehom, sigurnošću, smirenjem,...)

dojenje prema unaprijed određenom stalnom rasporedu (npr. svaka tri sata), podojem u ograničenom vremenu (npr. 20 minuta) na jednoj dojci.

Znakovi gladi u zdravog, donošenog djeteta najprije su nemir, okretanje glavice (kao da nešto traži), sisanje ručice. Ako majka ne prepozna ove prve znakove, dijete će početi plakati jer ono glad osjeća kao bol. Majka ne bi trebala dozvoliti da se dijete jako rasplače jer će postati suviše nervozno, nagutati se previše zraka i naposljetku se umoriti pa neće moći dobro prihvatići prsa ni učinkovito sisati.

Treba znati da je majčino mlijeko savršeno prilagođeno još nezrelom djetetovom probavnom sustavu i da se probavi već nakon 60 do 90 minuta. Uz to, kod djece koja se hrane na prsimu, nemoguće je procijeniti koliko su količinski pojela u jednom obroku. Adaptirano mlijeko koje služi kao nadomjestak majčinome mlijeku probavlja se znatno duže i majka pri tome zna točnu količinu pojedenog obroka. Čisto teoretski, djeca na prsimu znatno će prije osjetiti glad i češće imati potrebu jesti, stoga je sasvim pogrešno raditi bilo kakve usporedbe.

Dokazano je da se dojena djeca najbolje razvijaju ako se hrane kada to žele i traže. Unatoč tome, još uvijek ima majke koje smatraju da je bebe najbolje dojiti prema stalnom rasporedu, svaka tri do četiri sata. Istina, neka djeca jedno vrijeme mogu dobro napredovati i ako ih se doji na taj način, ali u velikoj većini slučajeva to se pokaže kao dugoročno neprimjenjivo.

Dojenje prema rasporedu zapravo je rezultat pokušaja da se raspored hranjenja kakav koriste mame beba hranjenih adaptiranim mlijekom, primjeni na dojenje.



Takav pristup uopće nije primjereno dojenju. Sigurno ste i vi barem jednom čuli priču kako je majka "dojila dva mjeseca, a onda više nije imala dosta mlijeka pa je morala početi dohranjivati...". Mnogo takvih slučajeva počelo je na isti način - mama je dojila kad je smatrala da bi dijete trebalo biti gladno, a ne kad je svojim ponašanjem pokazivalo znakove gladi. Možda je to bilo i po nekakvoj određenoj satnici. U to se vrijeme događaju tzv. skokovi u razvoju koji se mogu prebroditi samo učestalim stavljanjem djeteta na prsa. Ako mama ustraje na svom strogom rasporedu, dijete bi moglo biti nezadovoljno i gladno pa će to polagano voditi ka konačnom kraju dojenja.

Nedavno je grupa australskih znanstvenika istražila međusobni utjecaj apetita djeteta i proizvodnje mlijeka u majčinim dojkama, poznat kao "sustav ponude i potražnje". Istraživanja su dokazala da brzina stvaranja mlijeka ovisi o tome je li dojka ispravnjena potpuno ili samo djelomično. Praznja dojka brže proizvodi mlijeko, a puna sporije pa apetit djeteta na taj način kontrolira proizvodnju mlijeka. Istraživanja su također dokazala da je zdravo, donošeno novorođenče, ako mu se dozvoli da siše koliko želi, savršeno u stanju odrediti kolika mu je količina mlijeka potrebna u jednom podoju. Majka, bez obzira na veličinu svojih dojki, proizvest će baš tu količinu mlijeka koja je dostatna njezinom djetetu. Ono će tražiti jesti onda kad je gladno i jednostavno prestati kad bude sito. Neka djeca će zahtijevati količinski manje, ali zato češće podoje, a neka će popiti veću količinu mlijeka znatno rjeđe. Nažalost, mnogi odrasli teško će priznati da mala beba bolje od njih zna kada je gladna i da će potrebu za hranom znati i pokazati.

Dojenje prema rasporedu, kod zdravih, donošenih beba, izravno se upliće u odnos djetetova apetita i majčine proizvodnje mlijeka. Na primjer, ako beba pokazuje znakove gladi, a majka odgađa dojenje (jer po rasporedu još nije vrijeme za to), dojke ostaju pune pa proizvodnja mlijeka opada. Ako se to ponavlja iz hranjenja u hranjenje, količina mlijeka u dojkama zaista se smanjuje i uskoro nije dostatna za bebine potrebe. Nažalost, mnoge mame misle da moraju čekati da se dojke "napune" mlijekom prije nego odluče podojiti dijete jer će sisanje na praznoj dojci ostaviti dijete gladno. Količina masnoća u mlijeku opada što je duži razmak između podoja. Beba koja nastavi sisati istu dojku koju je sisala prije 30 ili 40 minuta, tako će popiti mnogo onog hranjivijeg, zadnjeg mlijeka, za razliku od bebe koja siše istu dojku nakon dva ili tri sata. Možda ste čuli i savjete da trajanje podoja mora biti točno određenog broja minuta na jednoj dojci. Znači li to da djetetu treba uzeti dojku iz usta kad štoperica pokaže da je vrijeme prošlo? Kako bi se odrasli osjećali da im usred ručka netko uzme tanjur i kaže da je vrijeme za objed isteklo?! Ne zaboravimo da bi neka djeca rado stalno bila na prsima pa čak i uspavana ne ispuštaju dojku iz usta.

Tako dolazimo do toga da na pitanje "koliko često treba dojiti dijete" zapravo nema odgovora koji vrijedi za sve mame i bebe jednako. Svaki par mama-beba u cjelini je potpuno jedinstven. Dojena djeca lako prilagođavaju svoje potrebe za dojkom prema okolnostima jesu li gladna, žedna, je li im vruće ili su samo nervozna, žele li se utješiti ili malo maziti. Kako novorođenče raste, ono ima potrebu za češćim i dužim podojima. Kad, nakon šest mjeseci isključivog dojenja, počne jesti i drugu hranu, dojiti će rjeđe i možda kraće. U biološkom smislu, majčino tijelo će takve zahtjeve pratiti s lakoćom. Stoga se nikako ne bi trebalo miješati u taj odnos pokušajem hranjenja prema rasporedu.

Zašto se neke mame ipak odluče dojiti prema rasporedu?

Znati prepoznati što beba svojim plačem želi reći, puno je zahtjevnija vještina nego pogledati na sat ili slijediti savjet iz knjige koji točno kaže koliko često treba dojiti dijete. Čak i one mame koje su odlučile dojiti dijete na zahtjev, ponekad imaju potrebu pitati koliko je to ustvari često; svakih pola sata, sat, dva. Dojenje na zahtjev djeteta nema nikakvu vremensku odrednicu koja vrijedi kao pravilo nego je to upravo onda kada to njihovo dijete zaželi; danas ovako, a sutra sasvim drugačije. Mnogi roditelji su navikli na red i rutinu u svojim životima pa misle da je od velike važnosti da i beba slijedi određen raspored i rutinu. Neki pak vjeruju savjetima kako beba koja od najranijih dana "konzumira" nekakav "red" u hranjenju i spavanju, tako stječe dobre navike za kasniji život.

Mladi roditelji su, gotovo u pravilu, izloženi pritiscima sredine u kojoj žive i tuđim glasnim razmišljanjima što je najbolje za njihovo dijete. Ako su nedovoljno obaviješteni, nesigurni i ne vjeruju u svoje roditeljske instinkte, lako padaju pod utjecaj onoga što zovemo "općeprihvaćenim društvenim vrijednostima". Dakle, ako društvo promiče stav da odrasli trebaju imati kontrolu nad ponašanjem djece, roditelji će se najvjerojatnije odlučiti za dojenje po strogom rasporedu (kao jednom od oblika kontrole nad djetetom). U društvu gdje su majke koje isključivo doje u strašnoj manjini, način ponašanja, brzina dobivanja na težini, obrasci spavanja kod djece hranjene adaptiranim mlijekom, postaju opća norma za sve bebe. U takvoj sredini, majci koja vjeruje i ustraje na svojim instinktima zaista nije lako. No ona će biti ispunjena zadovoljstvom i samopouzdanjem jer vidi da ima zdravo, sretno i sigurno dijete koje vjeruje svojem roditelju zato što ne mora očajnički plakati da bi mu bilo odgovoreno na zahtjev.

Mnogi odrasli ljudi u industrijaliziranim društvima većinom nemaju nikakva znanja o osjećajima i ponašanju beba pa u roditeljstvo ulaze s prilično nerealnim očekivanjima. Vjeruju da bebe ne znaju, ne osjećaju i ne mogu doslovno ništa. Kao da im nije jasno da i njihove bebe dolaze na svijet s potpuno istim potrebama kao i tisuće generacija novorođene djece u cjelokupnoj ljudskoj povijesti. Ti mali budući ljudi preživjeli su i razvili se jer su znali tražiti što trebaju. Njihove majke jednostavno su odgovarale na te zahtjeve, posebno one za hranom. I danas bebe znaju kad su gladne, žedne, umorne, uplašene, željne dodira i kako dobro umiju to izraziti. Stvar je u tome da mi to trebamo naučiti prepoznati.

# JASLICE I VRTIĆ - PREDNOSTI I NEDOSTACI

Realno gledajući, niti jedno dijete koje se prikladno odgaja kod kuće ne treba pohađati vrtić. Djeca koja pohađaju vrtić možda imaju neznatnu prednost na samom početku kada krenu u vrtić, ali to se vrlo brzo izgubi. S druge strane, dobro uravnotežen, poticajan program koji ne vrši nikakav pritisak na djecu može biti uzbudljiv i može obogatiti svu djecu od druge do pete godine života, a roditeljima pružiti određenu slobodu, bez obzira na to jesu li zaposleni ili su kod kuće.

Kvalitetan program u vrtiću pruža maloj djeci širok spektar doživljaja koji mogu koristiti čak i onoj djeci koja dobro napreduju kod kuće uz roditelja ili savjesnu dadilju. Djeca se u vrtiću nauče nekim osnovnim vještinama – međusobno surađivati, izmjenjivati u igri i čekati svoj red, pomagati u malim kućanskim poslovima, slijediti pravila, donositi odluke i slagati se s skupinom. Dobar predškolski program biti će intelektualni i kreativni izazov za dijete i naučiti će ga nekim osnovama društvenog života.

## JASLICE I VRTIĆ – PREDNOSTI I NEDOSTACI

Jaslice podrazumijevaju jednu ili više skupina dojenčadi ili vrlo male djece koja cijeli dan (ili dio dana) provode u formalnom programu skrbi, pod nadzorom jedne ili više odgajateljica, pri čemu je vrijeme boravka u jaslicama obično prilagođeno radnom vremenu roditelja.

### Koje su prednosti i nedostaci jaslica?

#### Prednosti

Educirano i iskusno osoblje koje skrbi o djeci može djetetu pružiti kvalitetnu skrb, sam program prilagođen djetetovo dobi i razini razvoja te obično postoje brojni zakonski propisi kojima se nadziru zdravstveni i sigurnosni uvjeti i oblici programa. U takvoj okolini dijete ima priliku za igru sa svojim vršnjacima za koju mu se nudi velik izbor igračaka i opreme. Glavna prednost za roditelje predstavlja pouzdanost – ako se odgajateljica razboli ili je spriječena na neki drugi način, zamjena je odmah prisutna i sami roditelji ne moraju oko toga voditi brigu.

#### Nedostatci

Dijete je više izloženo bolesti i češće poboljjeva, iako se dobrom prevencijom i to može smanjiti na minimum. Nadalje, u jaslicama je moguća manja pojedinačna skrb nego kod ostalih načina skrbi o djetetu, osobito ako jedan odgajatelj brine o prevelikom broju djece. Glavni nedostatak za roditelje predstavlja manje fleksibilnosti - fiksni raspored jaslica ne uzima u obzir potrebe roditelja.

Vrtić podrazumijeva jednu ili više skupina djece koja pola dana ili cijeli dan provodi pod nadzorom jednog ili više odgajatelja u formalnom programu koji je namijenjen pripremi djeteta za odlazak u školu.

### Kako odabratи najpogodniji program za svoje dijete?

Kvaliteta programa razlikuje se od jaslica do jaslica odnosno od vrtića do vrtića. Prije nego što roditelji pronađu pravo mjesto koje odgovara djetetu i njima samima, možda će proći puno vremena i biti potrebno uložiti puno napora. Stvari koje bi bilo dobro razmotriti prije odabira najpogodnijeg programa jesu slijedeće:

#### Ima li dozvolu odnosno jeli registriran?

Nije na odmet provjeriti da li potencijalne vrtić odnosno jaslice imaju odgovarajuće dozvole za rad, kao dokaz da zadovoljavaju određene standarde u skrbi o djeci.

#### Zdravstvena i sigurnosna politika

Bilo bi dobro provjeriti jesu li poduzete odgovarajuće mjere opreza (prekrivene utičnice, igračke odgovaraju doboj skupini djece, ograćeno stubište, stanje opreme na igralištu i sl.), da li je prostor dobro provjetren, ima li dimne alarme, aparat za gašenje požara, zaštitu na prozorima (ako je potrebno) i brze izlaze u slučaju nužde. Ovdje se treba raspitati o mjerama opreza koje se poduzimaju kada djeca idu u šetnju izvan kruga u kojem se nalazi vrtić te da li je osoblje ospozobljeno za pružanje prve pomoći, sprečavanje ozljeda i kontrolu bolesti (da li odgajateljica daje lijekove djetetu ako je potrebno, da li je dostupan medicinski savjetnik, kako sprečavaju zarazu, da li je prostor čisti i vodili se računa o higijeni djece, osoblja i prostora).

#### Raspored rada

Većina jaslica i vrtića nude program za puno radno vrijeme i skrb prije i poslije škole za zaposlene roditelje. Ali ako u kući ima nekoga tko može čuvati dijete, onda dijete ne treba ostati u vrtiću cijeli dan. Treba se raspitati o mogućnostima ranijeg dovođenja odnosno kasnijeg odvođenja djeteta, ako i kada se za to ukaže potreba.

#### Cijena?

Cijena kvalitetnog programa može biti vrtoglavo visoka, posebno kada se uključe sve dodatne stavke (odjeća, pelene, vlažne maramice, kreme, šlapice i sl.). Cijene mogu biti znatno niže ako je program subvencioniran (od strane države, Grada, poslodavca, crkve ili koje druge uslužne ustanove).

**Odnos broja odgajatelja i djece.**

Stručnjaci preporučuju da kod djece mlađe od dvije godine to bude jedan odgajatelj na troje djece; kod djece u dobi od 15 do 30 mjeseci jedan odgajatelj na četiri djeteta; kod djece u dobi od 31 do 35 mjeseci jedan odgajatelj na petoro djece te kod djece u dobi od tri godine jedan odgajatelj na sedmoro djece. Neki stručnjaci preporučuju jednu odraslu osobu na pet dvogodišnjaka i jednu odraslu osobu na sedam trogodišnjaka.

**Fluktuacija osoblja.**

Dobro bi bilo raspitati se koliko se dugo odgajatelji zadržavaju na poslu. Ukoliko se odgajatelji stalno izmenjuju postavlja se putanje kvalitete programa i kontinuiteta skrbi o djeci u vrtiću.

**Kvalifikacija osoblja.**

I ravnatelj i odgajatelji trebali bi imati odgovarajuće kvalifikacije za odgoj predškolske djece, dok bi sve ustanove ujedno trebale voditi računa i o zdravstvenom stanju svog osoblja.

**Prostor.**

Prije samog odabira vrtića/jaslica bilo bi dobro proučiti ima li dovoljno prostora. Iako se preporuča 12m<sup>2</sup> unutarnjeg prostora i 25m<sup>2</sup> vanjskog prostora po djetetu, većina vrtića/jaslica ne zadovoljava te standarde. Ovdje se postavlja pitanje i samih igračaka odnosno postoji li velik izbor igračaka, da li su igracke sigurne i odgovaraju li dobnoj skupini djece, da li su dobro očuvane, ima li dosta područja za igru koja potiču maštovitu igru, kako je uređen prostor i slično.

U okviru samog prostora važno je dobiti i informaciju o tome ima li dovoljno mjesta za popodnevni počinak djece, da li svako dijete ima svoj ležaj, svoj ormarić za držanje svojih stvari, jesu li nužnici i umivaonici pogodne veličine za djecu, postoji li sigurno igralište za djecu nedaleko od vrtića i zadovoljava li ono sigurnosne standarde.

**Suradnja između roditelja i osoblja.**

Postoje li redovni sastanci između roditelja i odgajatelja i mogu li se prema potrebi organizirati individualni razgovori. Dobro je pogledati postoji li oglasna ploča s podsjetcnicima kako bi se olakšala dnevna komunikacija između roditelja i odgajatelja.

**Prehrana.**

Važna pitanja koja se ovdje postavljaju jesu - da li se jelovnici izrađuju prema odgovarajućim standardima, gdje se pripremaju obroci, da li su namirnice hranjive, zdrave i svježe, postoji li kontrola higijenskih standarda pripreme hrane, koliko se obroka nudi djeci i slično.

**Program.**

Dobar program uglavnom se sastoji od slobodne igre kroz koju se provlače nekonkurentne skupne aktivnosti kao što su plesanje, pjevanje uz glazbu, slušanje priča, odlasci na igralište i slično. U okviru dobrog programa na djecu ne bi trebalo vršiti pritisak da sjede mirno i tihu slušaju dulje od deset do petnaest minuta odjednom niti ih prisiljavati da usvajaju određena znanja, ali bi odgajatelji trebali imati dnevni plan za igre i neformalno učenje.

Prije odabira programa najpogodnijeg za vaše dijete korisno je raspitati se o obrazovnim vidovima programa. Dobar će program poticati dijete kreativno, intelektualno, fizički i društveno uz ravnotežu slobodne igre, igre na otvorenom i skupnih aktivnosti, ali neće naučiti djecu čitati, pisati i računati. Mala djece ne trebaju formalno akademsko obrazovanje pa postoji mogućnost da prerano izgube volju kada ih se prisiljava na učenje, ali je, s druge strane, potrebno da dijete bude izloženo raznim neformalnim situacijama u kojima će obogatiti svoje znanje o brojevima, glazbi, književnosti, umjetnosti i znanosti. Nadalje, iako gledanje televizije ne bi trebalo biti dio redovnog programa, povremeno gledanje kvalitetnih emisija može biti prihvatljivo.

I na kraju, bilo bi dobro da roditelji, ukoliko imaju tu mogućnost, sami posjete vrtić i osobno ocijene program. Prilikom same posjete treba obratiti pozornost na način na koji odgajateljice rješavaju prepirke, odvajanje od roditelja, plakanje, dosadu i probleme u ponašanju. Također je dobro promotriti izgledaju li djeca sretno i zaokupljeno, jesu li odgajateljice vesele i zaokupljene odgovornošću za skrb o djeci, ima li suradnje između odgajatelja i djece, primjećuje li odgajateljica dijete koje nije zaokupljeno i pokušava li ga pritom uključiti u neku aktivnost, smiju li se djeca sama zabaviti s nečim, je li prostor podijeljen na različita područja za zabavu tako da se djeca mogu igrati u malim skupinama i najvažnije – postoji li stalni nadzor nad djecom?

Pri odabiru najpogodnijeg programa za svoje dijete svaki roditelj treba uključiti sva svoja čula – oči (promatrati i promotriti), nos (mirisi mogu reći mnogo o čistoći ili nedostatku čistoće) i uši (slušajte kako vam mjesto zvuči odnosno čuje li se sretan žamor ili neskladno prodorno deranje, čuju li se plač i spočitavanje ili smijeh i veseli glasovi), kao i svoju pronicavost (ništa se ne može mjeriti sa roditeljskom intuicijom).

# OBOŽAVAN UKRAS DOMA: NAJVAŽNIJA PRAVILA ZA ODABIR IDEALNOG TEPIHA

Svakom domu toplinu daju pomno odabrani detalji koji određuju stil i osobnost vlasnika. Tepisi su jedan od njih. Bilo da služe kao dizajnerski detalj koji podiže izgled prostora, kao mekani sag koji amortizira korake ili kao bambusni ležaj koji evocira na ljeto i odmor, pri odabiru tepiha morate imati nekoliko stvari na umu.

## 1. Pazite na veličinu

O veličini tepiha nikako nemojte odlučivati u trgovini i ne dozvolite da zbog ljestvica i dizajna kupite prevelik ili premalen tepih. Izmjerite točno veličinu prostora koji želite pokriti tepihom i nemojte kupovati nešto što vam ne odgovara i nadati se da ćete već smisliti neko rješenje.

## 2. Imajte na umu koliko je frekventna soba za koju ga birate i dobro razmislite o materijalu

Izbor materijala iznimno je velik pa prije odlaska u dućan svakako dobro razmislite koji materijal najbolje odgovara vašem stilu života i navikama obitelji. Tepisi mogu biti tradicionalni od vune ili pamuka, ali i od bambusa, lana, jute.

Tepisi od jute i sisala otporniji su kao i sintetički tepisi koji su jeftiniji i ne upijaju nečistoće. Sintetički tepisi dobar su odabir za ljubitelje ljubimaca, ali i za one koji žele jednostavno održavanje tepiha. Tepisi od vune i pamuka dat će topli ugođaj prostoru, ali budite oprezni jer lakše upijaju nečistoće, pa razmislite koju prostoriju u stanu želite opremiti njima.

## 3. Razmislite što želite postići tepihom

Ukoliko tepihom ujedno želite i amortizirati buku, najbolji izbor su vuneni tepisi koji su ugodni i mekani i najbolje prigušuju korake. Svakoj prostoriji daju toplinu, a mogu se dobro uklopiti u moderno i tradicionalno namještenoj prostoriji. Ukoliko tepisi služe dekoraciji, dajte mašti na volju, pa nakon što uredite sobu i dodate detalje dobro razmislite koji uzorak, stil i materijal bi se najbolje uklopio u stil stana. Tepisi od bambusa, jute ili sisala prostoru će dati morski ugođaj i evocirati na romantične kuće na plaži.



## 4. Ne isključujte određena mjesta u kući od topline tepiha

Hodnik kao ulaz u dom mnogi smatraju mjestom na kojem tepisi nisu dobrodošli upravo zbog direktnog ulaska izvana i potencijalno teškog održavanja. No uska staza na ulazu u dom može ga itekako utopliti i dati mu novi šarm. Kako biste pak gostima dali do znanja da ulaze u dom bez cipela, na vidljivo mjesto stavite malu klupicu i kućne papuče.

## 5. Pazite na omjer cijene i kvalitete

Tepih ćete kupovati ovisno o kućnom budžetu, ali i namjeni prostora, te ovisno o činjenici kupujete li ga za vikendicu, vlastiti ili podstanarski stan. Ukoliko želite da što dulje traje te ga ne planirate mijenjati s dolaskom novih trendova uređenja, morate biti spremni izdvojiti i više novaca. Svakako pitajte za sezonske popuste ili rasprodaje i strpite se kako biste po najpovoljnijoj cijeni dobili svoj tepih iz snova.

# SAMI NAPRAVITE ZIDANI ROŠTILJ U DVORIŠTU

U ovom tekstu ćemo vam predstaviti sve detalje koje morate znati kako biste uspješno sami napravili svoj zidani roštilj. Predstavite vam kako napraviti čvrstu bazu i koje alate i materijale treba koristiti. Također, pokazat ćemo vam kako napraviti dio za pripremu hrane pored vašeg roštilja, zidove sa strane ... Proužit ćemo vam i nekoliko savjeta kako na najbolji način možete održavati svoj roštilj, tako da vam traje godinama.

Zidani roštilj je idealni dodatak vašem dvorišnom prostoru ili terasi, ako na njoj imate uvjeta za njegovu konstrukciju. On se vrlo lako pravi i koristi, a vama olakšava pripremu vrhunskih obroka u kojima možete dugo uživati. Ovakav roštilj neće zahrdati i propasti, a morate priznati i da izgleda mnogo privlačnije od onih električnih verzija.

Postoje dva različita tipa zidanog roštilja koji se vrlo lako grade - samostalni roštilj i roštilj s dodatnim dijelom za pripremu hrane. Količina kreativnosti koju ćete inkorporirati u dizajn ovisi samo od vas.

## Pozicija vašeg roštilja

Prva stvar koju morate učiniti je odlučiti gdje ćete napraviti svoj roštilj. Ipak, nakon konstrukcije njega ne krećite, tako da vam savjetujemo da dobro razmislite o mjestu na koje ćete ga staviti. On treba biti negdje blizu vaše kuće, tako da vrlo lako možete uzeti sve što vam je potrebno, ali ipak dovoljno daleko zbog dima koji će se oko njega širiti. Također, ukoliko želite, možete dodati prostor za sjedenje oko roštilja, ali gledajte da ga pozicionirate kako nikome ne bi smetala toplina ili mirisi koji se šire.

Također, morate razmišljati o putanji do vašeg roštilja. Ako ćete stalno hodati preko jednog istog dijela vašeg travnjaka na putu roštilja, onda bi svakako bilo dobro napraviti stazu na toj putanji, koja će uljepšati i kompletirati čitav izgled.

## Izgradnja baze roštilja

Kada pravite zidani roštilj, morate napraviti čvrstu bazu. Ako nemate pogodni dio dvorišta na kojem ćete graditi, morat ćete postaviti betonsku bazu prije svega. Ona bi trebala biti ravna i dovoljno otporna podnijeti težinu roštilja. Dok radite na svojoj bazi, uzmite u obzir svoju visinu i činjenicu da ćete stajati ispred roštilja dok pripremate omiljena jela i sukladno tim osmislite i njenu visinu i položaj.



## Potrebni materijali

Prvo, potrebno je imati set za roštilj. Ovi setovi mogu biti specijalno dizajnirani za ugradnju u zidane roštilje s prostorom za ugljen i drugim detaljima. Potom, potrebne su vam cigle. Ovisno o veličini roštilja ovisit će i broj cigli koji vam je potreban. Nikako ne želite napraviti previše nizak ili previsok roštilj pa je ovo nešto o čemu morate dobro razmisliti. Uzmite rešetku roštilja kao mjeru, i na temelju njezinih proporcija kreirajte okvirnu sliku svog roštilja i izračunajte broj cigli.

Ako ćete pored roštilja napraviti i dio za pripremu hrane, obavezno uračunajte njegovu površinu i materijal koji će vam biti potreban za izgradnju.

Građevinski pijesak i cement će vam biti potreban za pravljenje žbuke, dok će vam metalne veze za cigle pomoći prilikom kreiranja kutova, a dostupne su u različitim oblicima i veličinama. Žbuku ćete napraviti prema uputama koje je proizvođač ispisao na ambalaži, bez ikakvih zamjena i prilagodbe, jer tako riskirate loše ili kratkotrajne rezultate.

## Potrebni alati

Iako je za ovakve projekte prvo potrebna ideja, kada dođe do njihove izrade morate razmišljati o alatima koji su vam potrebni, kako biste ih mogli osigurati na vrijeme. Trebate izdrživu bazu koja će zadržati cement koji radite podalje od staza i travnjaka, za početak.

**Drugi alati koji su vam potrebni:**

Lopata za miješanje žbuke

Mistrija

Libela

Čekić

Dlijeto

Mistrija za nabacivanje cementa

Farba

**izgradnja roštilja**

Postavite prvi sloj cigli oko svojeg seta za roštilj još jednom, kako biste bili sigurni da ste odabrali pravu veličinu. Ako radite dio sa strane, postavite cigle u obliku slova E, tako da centralni zid može biti prava podrška za stol i sam roštilj.

Kada postavite prvi sloj u poziciju koja vam odgovara, maknite cigle i provjerite je li zemlja ispod ravna. Nanesite sloj žbuke žlicom prateći oblik cigli, tako da bude što ravniji. Potom, stavite cigle na žbuka koristeći libelu, kako biste bili sigurni da su vaše linije prave i da su cigle u ravnini jedna s drugom. Izbjegavajte rezanje i preoblikovanje cigli, jer to može biti vrlo težak posao i vrlo lako se može loše završiti.

Dodajte razine zidova počevši od čoškova i postupno popunjavajte praznine. Kako dodajete novu razinu, libelom provjerite jesu li sve cigle u ravnini, kako horizontalno tako i vertikalno.

Nakon dodavanja nekoliko slojeva, napravite pauzu od tog dijela posla i dotjerajte spojeve sa žbukom - sklonite bilo koji višak žbuke, ispunite praznine i poravnajte ih kako bi izgledali profesionalno i uredno.

Kada dođete do sedmog nivoa, ili neke druge razine uzimajući u obzir svoju visinu, napravite prazan prostor za ugljen, tako što ćete cigle postaviti okrenute na stranu. Kada radite na srednjem zidu koji će biti podrška vašem roštilju i stolu za pripremu, zaboravite ostaviti prostor za ugradnju istih.

Dodajte još jedan standarni sloj poslije toga, a na sljedećem sloju ponovo postavite cigle okrenute na stranu kako biste formirali prostor za ugradnju samog roštilja. Postolja za roštilj i grijanje hrane se također mogu dodati, na isti način kao i roštilj i stol za pripremu hrane, s tim što će se nalaziti nekoliko razina iznad. Kada završite s dodavanjem slojeva cigli, nanesite još jedan sloj žbuke i poravnajte ga kolikogod je to moguće. Ostavite sve to da se osuši barem 48 h prije uporabe vašeg roštilja i obavezno ga prekrijte i osigurajte ako je kojim slučajem najavljena kiša u tom razdoblju.

**Održavanje zidanog roštilja**

Što više koristite roštilj, on će prije izgubiti svoj sjaj. Možete obnoviti rešetku i sve njegove metalne dijelove uporabom specifične farbe koju smo spomenuli na početku teksta. Redovito čišćenje možete obavljati žičanom četkom, što je ujedno i najbolji način za održavanje.

Ako kojim slučajem tijekom čišćenja oštetite žbuku - znajte da to nije ništa strašno. Kada sljedeći put budete imali malo slobodnog vremena, popraviti te sitne detalje i pukotine, i vaš problem je riješen.

Kao što smo već rekli, ovaj Uradi sam projekt je malo zahtjevniji od drugih koje smo vam do sada predstavljali, ali uz uputu ne sumnjamo da ćete ga vrlo lako uspjeti provesti.

# IVAYLO PETEV NOVI SELEKTOR FUDBALSKE REPREZENTACIJE BOSNE I HERCEGOVINE

Sjednica Izvršnog odbora Nogometnog saveza Bosne i Hercegovine održana je danas u Sarajevu, a članovi bosanskohercegovačke fudbalske vlade odlučili su da Dušana Bajevića naslijedi bugarski trener – Ivaylo Petev. Petev je jedan od trenera s kojim su razgovor obavili bivši reprezentativci BiH – Zvjezdan Misimović i Emir Spahić, a potom su članovi posebne komisije koju čine Elvedin Begić – predsjednik NS BiH, Milorad Sofrenić i Ivan Beus – prvi i drugi potpredsjednik NS BiH, Irfan Durić – predsjednik NS Federacije BiH, Vico Zeljković – predsjednik FS RS, članovima Izvršnog odbora NS BiH odlučili predložiti bugarskog trenera za novog selektora Zmajeva.

Ranije su Zeljković i Sofrenić istaknuli kako Begić nije prisustvovao sastanku komisije, a Durić je potvrdio kako je komisija glasala u omjeru 4:0 u korist Bugarina. Durić je istaknuo kasnije kako je on bio za Barbareza, ali je na glas dao Petevu nakon što je shvatio da će biti preglašan zbog toga što je ranije dogovorenog da se postigne konsenzus.

Petev je dobio potrebnu podršku Izvršnog odbora Nogometnog saveza Bosne i Hercegovine i bit će šef stručnog štaba Zmajeva u kvalifikacijama za Svjetsko prvenstvo koje se 2022. godine igra u Kataru.



Ivaylo Petev je bugarski stručnjak koji je u svojoj karijeri vodio Ludogorets, AEL Limassol, reprezentaciju Bugarske, zagrebački Dinamo, Omoniju, Al-Qadsiah i Jagielloniju Bialystok. Trenersku karijeru počeo je dok je još uvijek bio igrač u redovima Lyubimetsa, a nakon što je Kiril Domuschiev postao vlasnik Ludogoretsa postao je trener ovog tima. Vodio je ekipu do promocije u najviši rang takmičenja, a potom je u klupske vitrine donio i prvu titulu prvaka Bugarske. Titulu je uspio odbraniti naredne sezone, a zamjenio ga je Stojčo Stoev nakon lošeg otvaranja prvenstva 2013. godine i lošeg rezultata protiv Slovana iz Bratislave u prvom susretu drugog pretkola Lige prvaka.

Nakon Ludogoretsa potpisao je za jedan od najvećih bugarskih klubova – Levski, ali je trener ovog kluba bio svega jedan dan. Navijači, nezadovoljni zbog njegovog dolaska, jer je navodno izjavio kako je navijač ljudog rivala CSKA Sofije, odlučili su mu silom skinuti klupska obilježja na zvaničnoj konferenciji za medije. Dan kasnije Petev je podnio ostavku na mjesto trenera Levskog.

Nakon toga Petev odlazi na Kipar u redove AEL-a iz Limassola. Titulu je izgubio u odlučujućoj utakmici s APOEL-om, ali je uspio izboriti Ligu prvaka. Petev je potom u decembru izabran za selektora reprezentacije Bugarske, ali je završio tek kao četvrti u kvalifikacijama za EURO 2016. U septembru 2016. godine postao je trener zagrebačkog Dinama i nije uspio osvojiti titulu prvaka Hrvatske. Te sezone prvak je bila Rijeka. Nakon Dinama Petev je radio u kiparskoj Omoniji, saudijskom Al Qadsiahu, a posljednji angažman imao je u redovima Jagiellonije Bialystok.

Novi selektor neće imati mnogo vremena za upoznavanje reprezentacije i probu s obzirom na to da već 24. marta 2021. godine gostujemo kod reprezentacije Finske u prvom kolu kvalifikacija za Svjetsko prvenstvo. Sa nama u grupi su još aktuelni prvak svijeta Francuska, izuzetno snažna selekcija Ukrajine i Kazahstan.

## IZBOR SPORTISTE ZDK 2020: PREUZMITE APLIKACIJE I ŠALJITE PRIJEDLOGE

NIPD „Naša riječ“, pod pokroviteljstvom Vlade Zeničko-dobojskog kantona i Ministarstva za obrazovanje, nauku, kulturu i sport ZDK, i ove godine organizuje manifestaciju izbora „Sportiste Zeničko-dobojskog kantona 2020“.

Ovom prilikom, pozivamo sportske klubove, kolektive, udruženja i pojedince da kandiduju najbolje iz svojih redova. Prijedlozi za najbolje sportiste i klubove u Zeničko-dobojskom kantonu se mogu dostaviti do 8. februara, a aplikacije možete preuzeti na web stranici Naše riječi. <https://nasarijec.ba/> ili direktno na link <https://drive.google.com/.../1Lv0Kt24ItXY5-XQ0EMQbPzZ...>



Ispunjene aplikacije, sa obrazloženjima, možete slati na e-mail: [nasarijec.ze@gmail.com](mailto:nasarijec.ze@gmail.com), dostaviti lično u redakciju Naše riječi (preko puta Autobuske stanice) ili poštom, na adresu: „Naša riječ“ Zenica, Bulevar Kralja Trptka I, 72000 Zenica.

## RUKOMETAŠI “ČELIKA” ZAPOČELI OPERACIJU SIMBOLIČNOG NAZIVA “PUT ZA PREMIJER LIGU BIH”

Rukometaši “Čelika” su započeli operaciju simboličnog naziva “Put za Premijer ligu BiH”. Šef stručnog štaba Seldin Rizvanović održao je prvi trening sa ekipom, a u narednom periodu radit će svakodnevno, te su u planu i kraće bazne pripreme. Zvaničan start drugog dijela Prve rukometne lige Federacije BiH je 27. februara kada će “Čelik” ugostiti ekipu “Donjeg Vakufa”. Prije toga generalna proba je 13. februara u kupu BiH gdje u Tuzli igraju protiv premijer ligaša “Slobode”.

“Zvanično smo počeli pripreme i radit ćemo po jedan trening. Od iduće sedmice radit ćemo dva puta dnevno, a u planu su i mini bazne pripreme na obližnjoj planini. Prva utakmica nam je kup sa “Slobodom” i naravno nismo birali protivnika. “Sloboda” igra dobar i brz rukomet, a većina igrača su pravi profesionalci, što kod nas nije slučaj“, izjavio je Seldin Rizvanović, šef stručnog štaba RK “Čelik”.

Kostur ekipe u nastavku prvenstva se neće bitnije mijenjati, jedino je golman Rijad Polić već napustio ekipu i otisao u “Iskru” iz Bugojna, a “Čelik” je ostao sa dva golmana.

„Minimalne su izmjene, a zadnjih godina smo nastojali održati kostur ekipe, zato dok se igrači naviknu jedni na druge prođe po nekoliko kola. Došlo je do male izmjene na poziciji desnog krila, Admir Kišić se vratio u rodni Lukavac, a na njegovo mjesto došao je naš igrač Edvin Begović. On će dijeliti poziciju sa Antonom Dragičevićem, desnog krila i desnog beka, a u pregovorima smo sa tri beka i nismo se još odlučili koga ćemo dovesti“, naglasio je Seldin Rizvanović.

U nastavak lige “Čelik” ulazi sa druge pozicije na tabeli sa 30 bodova i sa tri boda manje od vodećeg “Gradačca 1954”. Zenički ligaš ima omjer od 10:1 u pobjedama što otvara put u borbi za vrh tabele i plasman u Premijer ligu.

„Sve nade polažemo u domaću utakmicu sa “Gradačcom”, ona je najbitnija i mislim da neće biti problema sa ostalim ekipama. Ove godine su nam najbolje šanse za ulazak u Premijer ligu, imamo minimalan poraz iz Gradačca i oni nam dolaze u goste. Možda se do te utakmice i publika vrati na tribine, a ja moram naglasiti da to možemo uraditi jedino uz pomoć Gradske uprave i sponzora“, optimista je Seldin Rizvanović.



# DOLAZE BOLJI DANI ZA NK “ČELIK”: POTPISAN REPROGRAM S PORESKOM UPRAVOM FBIH O ISPLATI PORESKOG DUGA

Sa Bilinog polja, gdje je održana press konferencija NK “Čelik” su zeničkoj i bh. sportskoj javnosti i svim priateljima i navijačima odaslane lijepе vijesti.

Upravni odbor zeničkog ligaša izborio je još jednu veliku pobjedu na putu ka konačnom ozdravljenju kluba. O aktivnostima u proteklom periodu govorili su članovi Upravnog odbora, Robert Jonjić, Emir Čerim i Elvis Baždar.

U Sarajevu je potpisana reprogram s Poreskom upravom FBiH o isplati poreskog duga.

“Jako nam je drago da javnost i naše navijače obavijestimo da je jučer u Sarajevu u centrali Poreske uprave FBiH potpisana reprogram o sanaciji poreskog duga NK “Čelik”. Ugovor je potpisao predsjednik Denis Mušović i ovo je velika pobjeda našeg kluba. Sada je na Gradu Zenici, da svakog mjeseca u godini u narednih 120 rata plaća taj dug prema ranijem dogovoru. Ukupan porezni dug koji je imao NK “Čelik” je 8.834.230 KM, dok je kamata koja se otpisuje je 5 miliona KM. Sporazumom sa Poreznom upravom, “Čelik” će platiti nešto više od 3 miliona KM. Reprogram je skinuo jedno veliko breme skoro od 9 miliona KM, konačno će radnici steći uslove da mogu u penziju. Grad Zenica će u skladu sa potpisanim Sporazumom izmirivati rate Poreznoj upravi, a ovo je pobjeda svih Čelikovaca”, izjavio je član Upravnog obora Robert Jonjić.



Nakon potписаног reprograma sa Poreznom upravom slijede aktivnosti na rješavanju duga prema Upravi za indirektno oporezivanje.

„U protekla četiri mjeseca rada sanirali smo oko 10 miliona duga NK “Čelik”. Riješili smo dugovanja prema igračima, potpisali smo sporazum s Poreskom upravom, sada slijedi dug za UIO. Moram istaći da ćemo to pokušati rješiti sami, jer nam Zeničko-dobojski kanton ne želi pomoći, iako smo ih u više navrata molili i slali dopise, da nam Kanton pomogne, odnosno da pomogne jednom od najvećih sportskih kolektiva u ZDK. Mi ćemo taj dug pokušati rješiti kroz naplatu potraživanja po osnovu naknade za treniranje pojedinih igrača, te određenih transfera koji su se desili, a mi imamo cent od toga. Procjena nam je da bi do kraja godine trebali da saniramo i ovaj dug, te skinemo i ovu blokadu“, naglasio je između ostalog u svom izlaganju Emir Čerim, član UO NK “Čelik”,

Čerim je takođe istakao da neće nikome ostati dužni, te još jednom pozvao sve na razumijevanje i strpljenje. „Kada se klubom upravlja domaćinski, kada nosimo veliko breme na našim leđima, onda iz dana u dan se dokazuje da radimo pravi posao i to ćemo nastaviti“, kazao je Čerim.

Uprava za inirektno oporezivanje blokirala je račun NK “Čelik” na iznos od 160.000 KM, koji sa kamatama iznosi 245.753 KM.

U narednih 10 dana NK “Čelik” će otvoriti klupske Fan Shop, gdje će biti za početak određeni artikli.

„Ponuda i ambijent će biti malo skromniji, ali ovo je početna faza i to će se nadograđivati u narednom periodu. Članovi će imati popust 20 posto, spremamo dosta iznenađenja i vjerujemo u dobar odziv. Ovom prilikom ističem da ćemo pokrenuti sve pravne radnje za one koji budu nelegalno koristili, odnosno prodavali Čelikove rezvizite, zaštiti ćemo naš grb i ime i niko više neće moći zaradivati na račun NK “Čelik”, izjavio je Elvis Baždar.

# DŽANAN MUSA JE NOVI KOŠARKAŠ ANADOLU EFESA!

Džanan Musa je pronašao novi klub. Reprezentativac Bosne i Hercegovine je potpisao ugovor s turskim Anadolu Efesom.

Musa je prethodne dvije sezone igrao za Brooklyn Netse u NBA ligi, koji su ga pred početak ove sezone poslali u Detroit.

No, Pistonsi su ga otpustili i on je nakon dužeg razmišljanja odlučio da se vrati u Evropu.

Imao je nekoliko ponuda, a odlučio se na odlazak u Anadolu Efes. S istanbulskom ekipom je potpisao ugovor na 2,5 godine.

On će se boriti za minutažu s Krunoslavom Simonom i Jamesom Andersonom.

Efes je vodeća ekipa turskog prvenstva sa skorom 15-0, dok je u Euroligi na 11. mjestu sa skorom 8-9.



## DRUGI DIO TAKMIČARSKE SEZONE U PRVOJ FUTSAL LIGI FBIH ZVANIČNO STARTA 30. JANUARA

Drugi dio takmičarske sezone u Prvoj futsal ligi Federacije BiH zvanično starta 30. januara kada su na programu utakmice 8. kola.

Uprava na čelu sa Enesom Kovačevićem uspjela je zadržati ekipu na okupu. Pripreme za nastavak lige zenički "Neimari" počeli su prije sedam dana, a nakon dobrih rezultata u jesenjem dijelu uprava je produžila saradnju sa trenerom Mirkom Čamparom, a do početka lige bit će poznato i ime još jednog pojačanja u zeničkom ligašu.



Prvi dio "Neimari" su završili na drugoj poziciji sa 12 bodova i sa omjerom 4:2 u pobjedama. Ekipa marljivo trenira dva puta dnevno u zeničkoj Areni, a u planu je i odigravanje najmanje dva do tri prijateljska meča. Prvi je sa komšijama iz Žepča, dok su u toku pregovori sa ekipama Mostara, Centar i još nekim ekipama. Kvalitetan tim, dobri rezultati, pozitivna atmosfera, ambiciozna uprava, samo su neke od kockica u slagalici zvanoj "Premijer liga". To je potvrdio još 19. decembra i trener Mirko Čampara, nakon utakmice sa "DiaBi-Hom", koju su Neimari riješili u svoju korist sa 5:2.

"Ja ču se truditi svaki trening i svaku utakmicu da povećamo nivo igre i da se plasiramo u Premijer ligu. Kada dođemo u play off, ako se uspjemo izboriti, trebat će nam dosta sreće i znanja koje ćemo kupiti u ovom periodu dok treniramo", izjavio je Mirko Čampara, trener MNK "Neimari".

U prvom kolu nastavka Prve futsal lige "Neimari" će 30. januara ugostiti "Drinu" iz Goražda.

# EKOLOŠKE METODE OČUVANJA PRIRODET

Povećava se proizvodnja kao odgovor na rastuću potrošnju koja uzrokuje ekološke probleme u svijetu. Indus-trijska proizvodnja temeljena na visokoj potrošnji inputa ima negativne posljedice za gospodarstvo, prirodu i zdravlje. Pretjerana i nesvesna upotreba fosilnih izvora energije, pogrešne i neadekvatne primjene, kemijski pesticidi koji se koriste u borbi protiv štetočina, hormona i sintetičkih gnojiva koji omogućuju rano i višestruko žetvu, dimne plinove koji se ispuštaju u atmosferu kao posljedica proizvodnje i zagađenja okoliša uzrokujući mnoge probleme od raka. otpad je jedan od glavnih uzroka ekološke krize.

Sukladnost s cjelovitošću ciljeva usmjerena je na ekološku proizvodnju. Ima odvojene metode za gospodarenje otpadom, prirodno sjeme i gnojidbu, plodore, visok prinos, visoku kvalitetu, stabilnost bioraznolikosti, korištenje obnovljivih izvora energije. To je pristup u kojem su uključene socioekonomske dimenzije, sintetički i kemijski unosi, razvijeni su biološki i ekološki mehanizmi kontrole, a potrebna je optimizacija proizvodnje za održavanje vitalnih aktivnosti.

Nakon nacionalnih i međunarodnih istraživanja, ekološke metode proizvodnje, koje kontinuirano obnavljaju standarde, potvrđuju i dokumentiraju certifikacijska tijela. Zdrav život je poljoprivreda, stočarstvo, gospodaren-

**Metode proizvodnje ekološke poljoprivrede**  
U svjetlu ekološki prihvatljivih praksi, ekološka poljoprivreda prihvata ljudе, životinje, biljke, vodu i tlo kao cjelinu. U primjenama gdje je prirodno prilagođavanje glavno načelo, cilj je manje energije i više kvalitete. Kompost, životinsko podrijetlo, zeleno gnojivo je poželjnije nego lako rastopiti minerale. Vodimo računa da se na istom mjestu uzgajaju različiti usjevi, a tlo je uvijek pokriveno. Stvara pozitivne učinke u ime biološke raznolikosti i pruža otpornost biljaka, zdravlje sjemena i tla zaštitnim proizvodima dobivenim iz biljnih ekstrakata.



Metode ekološke poljoprivredne proizvodnje imaju različite svrhe. Ti su ciljevi; Pružiti poslovnim subjektima, samodostatnosti ili potaknuti suradnju, višestruku strukturu. Povećati plodnost tla i učiniti ga kontinuiranim.

Podržati prehranu biljaka njihovim biološkim aktivnostima.

Povećati životni standard i razine prihoda ovlaštenih i zaposlenih.

Integrirati žive stvari u prirodu i izbjegći pristup usmjerjen na ljudе.

Dati važnost fiziologiji prehrane i primjeni biološke organske poljoprivrede i bioloških dinamičkih poljoprivrednih metoda u kojima su klasificirane metode ekološke poljoprivrede.

Biološki dinamične metode uzgoja temelje se na poboljšanju vode i tla. Cilj mu je prenijeti potrebe biljaka na tlo i dobiti iscjeljivanje hranjivih tvari i zdravlje. Koraljni vapnenac, brašno od lave i tako dalje. minerali, trava, lišće, slama itd. koristi se prirodni kompost dobiven miješanjem otpada i gnojiva iz životinjskog izvora. Grijanjem vlažnog tla, dovođenjem hrane u promet, humusom s poljoprivredno korisnim biljnim vrstama ostvaruju se proizvodnjom. U proces se mogu dodati svi organski otpadi (osim kuhanih obroka). Kao rezultat ove metode dobivaju se proizvodi visoke topline, svjetlosti i hranjive vrijednosti. Metoda ima tri osnovne karakteristike; priroda teži rastu, ravnoteža koja proizlazi iz unutarnje napetosti je dinamična i promjenjiva, potrebna je cjelovitost i sklad.

Biološke metode organskog uzgoja sastoje se od odgovarajućeg plodoreda i mehaničkih i fizičkih metoda suzbijanja bolesti / štetnika. Korištenje poljoprivrednih štetnika koji su suprotni štetočinama, stvaranje prirodnih staništa, zamki / zamki i tako dalje. ne-sintetske metode trebaju biti preferirane. Lijekovi su biorazgradivi materijal za pokrivanje, kosa, životinje za ispašu, mehanička ili ručna sadnja i problem korova.

Ekološke metode proizvodnje i pristup nultog otpada

Sektori navedeni u Kyoto protokolu i Okvirnoj konvenciji UN-a o klimatskim promjenama su energetika, poljoprivreda, korištenje zemljišta i šumarstvo, industrija, promet, izgradnja i gospodarenje otpadom. Trebalo bi procijeniti mogućnosti sprječavanja, smanjenja, ponovne uporabe, recikliranja, povećanja potrošnje, inače bi ih trebalo zbrinuti. Ove metode čine korake gospodarenja otpadom kao rezultat nultog otpada namijenjenog. Za suptilnost pristupa, koji ima mnogo metoda, zakonodavstvo treba ispitati ili informirati.

# EKOLOŠKA PITANJA

Svijet se suočava s mnogim ekološkim problemima koji se iz dana u dan povećavaju. Neki od tih problema uključuju, primjerice, globalno zagrijavanje, kisele kiše, onečišćenje zraka i zagađenje vode. Najveći razlog za ove probleme je što ljudi vrlo brzo troše resurse nakon što postanu dominantna vrsta u svijetu. Uz tako brzu potrošnju i rast stanovništva, povećava se šteta za okoliš.

Te ekološke probleme treba rješavati odvojeno i pronaći rješenje. Inače će ljudi ugroziti svoj kraj.

## Zagađenje vode

Većina svijeta sastoji se od vode. Neke od tih voda su ljudima dovoljno dugo i čiste pitke vode. Ali postoji problem; Struktura te pitke vode također se mijenja iz dana u dan, a te su vode zagađene kao voda koja ne pije. Jedan od mogućih uzroka onečišćenja vode je ljudski otpad.

Iako neki ne-ljudski čimbenici mogu uzrokovati zagađenje vode, najizravniji ili najneposredniji utjecaj na onečišćenje vode je ljudski faktor.

## Zagađenje zraka

Kao i kod onečišćenja vode, učinci ljudi na onečišćenje zraka su znatni. Osim toga, postoje događaji koji prirodno uzrokuju zagađenje zraka. Primjeri tih događaja su kretanja vulkana i šumski požari (koji također mogu biti uzrokovi ljudima). Zagađenju zraka uzrokovano ljudima može se dati više primjera od prirodnog onečišćenja zraka. Razdoblje u kojem se zagađenje zraka počelo povećavati s velikim ubrzanjem svakako je razdoblje koje je započelo s industrijom. Dim i kemikalije koje emitiraju dimnjaci tvornica zagađuju zrak u velikoj mjeri.



## Klimatske promjene

Klimatske promjene nedavni su ekološki problem. Atmosfera je odgovorna za ove klimatske promjene. Ljudi stvaraju ovu atmosferu. Umjetno stvoreni plinovi nakupljaju se u atmosferi, što čini svijet toplijim kako vrijeme prolazi. Kao rezultat te temperature, ledenjaci se topi i to uzrokuje mnoge klimatske neravnoteže.

Kao rezultat povećanja temperature, ljudi koji žive u istoj klimi u određenim regijama svijeta uvijek su u opasnosti da se suoče s drugačijom klimom. Neće biti teško predvidjeti posljedice toga.

## Globalno zagrijavanje

Najveći uzrok globalnog zatopljenja su plinovi ugljičnog dioksida koji se ispuštaju u atmosferu. Plin ugljikovog dioksida, koji se previše ispušta u atmosferu, uzrokuje efekt staklenika. Efekt staklenika može se ukratko objasniti kao zagrijavanje svijeta. Normalna razina zagrijavanja je dobra za lude da prežive, ali ako se toplina podigne više nego što je potrebno, svijet više neće biti mjesto za život većine živih bića.

Globalno zagrijavanje uzrokuje klimatske promjene. Ova situacija može uzrokovati neke prirodne katastrofe kao što su poplave. Globalno zagrijavanje također može uzrokovati suše. Uz globalno zagrijavanje, ledenjaci se topi, što znači da se razina oceana povećava. Kao rezultat toga, životni prostor živih bića na zemlji postaje sve manji.

## Smanjenje šumskih površina

Glavni izvor kisika za žive organizme u svijetu su šume, tj. Biljke. Jedan od najvažnijih ekoloških problema je uništavanje šuma. Uništavanje šuma uzrokovano je šumskim požarima i sječa drveća. Šumski požari mogu nastati prirodno, ali većina ih uzrokuje čovjek.

Korištenje stabala u mnogim područjima, kao što je proizvodnja papira, može uzrokovati smanjivanje stabala i smanjenje šumskih površina. Zauzvrat, recikliranje korištenih materijala je ključno za smanjenje sječe stabala. Sve dok je recikliranje široko rasprostranjeno, šumska područja bit će manje uništena, a živa bi tijela imala koristi od više kisika.

## URBANA EKOLOGIJA

Nakon 1961-a, ekologija, koja je stekla eksperimentalnu kvalifikaciju i postala analitička znanost, nastavila se razlikovati sinekologijom i autekologijom. 21. Ekologija je prihvaćena kao interdisciplinarna i multidisciplinarna znanost na granici stoljeća.

Ekologija, čiji je odnos s geografijom shvaćen fokusiranjem na ljudski faktor, ispitivana je u različitim pristupima. Nakon Rittera, koji je ispitivao odnos između krajolika i čovjeka, formirani su probabilistički, posibilistički, deterministički pristupi. U 1907-u, Goode je napravio koncept ljudske ekologije pozicioniranjem ljudskog faktora na prvo mjesto.

Barrows je bio temelj „teorije kulturne ekologije“ en koja je i danas vrijedna, s člankom, „Geografija kao ljudska ekologija“. Prema tome, živi organizmi koji imaju društvenu strukturu i aktivnosti mijenjaju okolinu ili vlastita ponašanja i stavove prema svojim potrebama. Navodi se da čovjek stvara kulturni krajolik i ti se krajobrazi nazivaju ljudskim staništima. Zbog kulturnih razlika ova se situacija promatra u geografiji i uključuje interakcije između čovjeka i prirode.



Područje naseljavanja ljudi, koje je određeno kao stanište, su gradovi koji utječu na formiranje kulture, pokrivaju ga i njeguju. Ekološki učinci su očigledni u gradu koji je najveći ljudski ekosustav u području utjecaja. Prirodni okoliš, ljudi i njihova djela čine gradove i čine ih organizacijom koja uključuje kulturne i društvene aktivnosti.



*Vaša online trgovina  
sa najboljim cijenama!*

063/370-188



**PAPUČE SA  
MAGNETIMA  
AKMA**



**FILTER OD ZEOLITA  
NIKOTIN STOP**



**BÖRNER NOŽEVII**



**MAGMAX® ZA  
KOLJENO**

# MAKE UP ZA NEZNALCE: PET TRIKOVA KOJI ĆE VAM OLAKŠATI ŠMINKANJE

Voljeli biste biti lijepo našminkati svaki dan, no šminkanje vam jednostavno ne ide od ruke?

Crta od pudera uvijek vam se vidi na čeljusti, trepavice se skupljaju u debele pramenove, a sjenilo i tuš klize vam s lica već nakon nekoliko sati... O ružu za usne ne želite ni razmišljati!

Da je šminkanje prava mala umjetnost dokazuju brojni vizažisti koji naizgled sasvim obične žene mogu pretvoriti u vrhunske ljepotice, što ne znači i da vaša malenkost, tako 'nestručna', ne može naučiti trikove koji će korištenje dekorativne kozmetike, kistova i spužvica pretvoriti u pravi užitak.

Donosimo nekoliko provjerenih savjeta koji će preokrenuti vašu beauty rutinu i pomoći vam da svaki put zablistate bez greške.

## PUDER KOJI SE NE VIDI IZ AVIONA

Ako se šminkate već godinama, a još uvijek niste uspjeli pronaći odgovarajuću boju pudera napravite si uslugu i kupite BB kremu koja se prilagođava nijansama vašeg tena ili toniranu kremu. Prištiće i mrlje nakon nanošenja BB kreme prikrijte tekućim korektorom, a masnu T-zonu koja vas brine 'ukrotite' uz pomoć transparentnog pudera.



## RUŽ KOJI NE BJEŽI S USANA

Ako se ne smatrate spretnom osobom, nemojte se mučiti s tamnim i žarkim nijansama, pronađite olovku koja je slična boji vaših usana i koristite ju u svim prigodama. Iznad je najvažnije napraviti liniju koja će stvoriti granicu između vašeg lica i usana, definirati oblik i sprječiti curenje.

Mala tajna top vizažista: olovku iscrtavajte uvijek s vanjske strane usana prema sredini, jer vam tako ruka prirodno pada pa ćete dobiti ljepše linije. Na sredini gornje usne uvijek napravite mali križić na mjestu na kojem se linije s lijeve i desne strane usana susreću.

## TUŠ KOJI NE CURI

Žudite za pin up linijom na kapcima, no svjesni ste činjenice da će vam se tuš preslikati i rastopiti već za pola sata? Vjerovali ili ne, ovaj je problem lako rješiv!

Prije svega, nabavite vodootporni tuš ili vodootpornu masnu olovku u sticku. Odlične olovke i tuševe možete naći u svakoj drogeriji, za svega dvadesetak kuna.

Prije nanošenja tuša ili olovke, kapke i pregib premažite sjenilom, bazom za oči ili korektorom, a nakon iscrtavanja linije, manju četkicu za sjenilo umočite u transparentni puder ili svijetlige i lagano podcrtajte crtlu na svojim kapcima (kao na fotografiji). Taj potez fiksirati će vašu mačkastu liniju, a traje samo nekoliko sekundi!

Savjet više: tuš nemojte ni pokušavati iscrtati u jednom potezu. Prvo napravite kosu crtlu na vanjskom kutu kapaka, a zatim krenite s iscrtavanjem s unutrašnje strane kapka, dok se crte ne spoje. Na samom kraju, tušem popunite 'okvir' koji ste napravili, odnosno crnom bojom našminkajte kožu koja se nalazi tik uz trepavice.

## SAVRŠENE TREPAVICE

Maskara djeluje kao proizvod s kojim je teško pogriješiti, sve dok ju ne krenete nanositi na trepavice. Za predivan efekt dugačkih, gustih i urednih trepavica, prvi sloj nanesite cik-cak pokretima prije nanošenja sjenila. Krenite od korijena prema vrhovima, a zatim još jednom brzo prođite četkicom po trepavicama kako bi ih produžili i raščešljali.

Nakon nanošenja sjenila, trepavice premažite još jednim slojem maskare, prvo s gornje strane, kako bi uklonili puder i sjenilo s trepavica (gledjte prema podu), a zatim s donje strane (gledjte ravno u ogledalo), lagano potiskujući četkicu prema kapku kako bi dobili push-up efekt.

## SASVIM PRISTOJAN SMOKEY EYE

Svi volimo zablistati u večernjim prigodama, ali rijetko koja žena zna stručno nanijeti tamno sjenilo. Zaboravite na smokey look u crnim i sivim tonovima (ionako je izašao iz mode prije više godina) i nabavite metalik sjenila u bež i smeđim tonovima, kojima je lako baratati. Cijeli kapak i područje ispod obrva našminkajte svijetlim sjenilom (bež, bijelim ili srebrnim), a zatim nanesite brončano ili bakreno sjenilo na pregib s OTVORENIM OČIMA. Da, dobro ste pročitali! Pregib ćete ljepeš našminkati kad su vam oči otvorene jer ćete jasno vidjeti što radite, a izbjegći ćete i različit izgled šminke na lijevom i desnom oku.

Mrvice sjenila koje su pale na obraze pokupite velikim kistom za rumenilo, a mekanim kistom za sjenilo, umočenim u neku neutralnu boju ublažite prijelaze između svjetlog i tamnog sjenila.

Još vam samo trebaju tuš i maskara, i spremni ste za izlazak!

Savjet više: osjećate li se dovoljno odvažno da isprobate mačkasto osjenčane oči (kao na fotografiji) jednostavno presavijte papirnatu maramicu i pritisnite ju uz rub oka pod kutem koji želite dobiti, a zatim krenite sa sjenčanjem. Crta će biti savršena!

# ZA SVE TIPOVE KOŽE - 13 PROVJERENIH MASKI ZA LICE IZ SMOČNICE

U potrazi za prirodnom preparativnom kozmetikom ne morate ići daleko – već u smočnici, kuhinjskim ormarićima i hladnjaku naći ćete sve što vam je potrebno za pripremu maski za sve tipove kože lica.

### PRVO PRIRODNI PILING

Prirodne maske osvježavaju i čiste kožu, no da bi doista djelovale, treba ih nanositi na čistu kožu, nakon dobrog pilinga. I piling neka bude prirodan: sok jednog limuna pomiješajte s malo bademova ulja pa time kružnim pokretima masirajte lice, vrat i dekolte barem desetak minuta.

### SVJEŽI SIR OSVJEŽAVA

Dvije jušne žlice svježeg sira pomiješajte s jednom jušnom žlicom meda pa smjesu u debelom sloju nanesite na lice. Držite je pola sata, skinite masku pa isperite lice mlakom vodom.

### BJELANJAK STEŽE PORE

Istucite snijeg od jednog bjelanjka pa njime premažite lice (izbjegavajte dio oko očiju) i vrat. Isperite nakon 15 do 20 minuta. Ova jednostavna maska steže pore na koži i osvježava.

### MRKVA OŽIVLJAVA KOŽU

Naribajte jednu srednju mrkvu i rasporedite je po licu i vratu. Nanesite i oko očiju. Držite petnaestak minuta pa uklonite i isperite topлом vodom. Omekšava i revitalizira kožu.



### KRASTAVAC PROTIV BORA

Naribajte svježi krastavac i rasporedite ga po cijelom licu i vratu. Neka djeluje petnaestak minuta. Osvježava kožu, a pomaže i protiv bora.

### HIDRIRANJE KRUMPIROM

Naribajte krumpir i nanesite ga na lice i vrat. I ovu masku držite 15 do 20 minuta pa je skinite i isperite kožu. Osvježava kožu i pruža joj potrebnu vlagu.

### MED JE HRANA ZA KOŽU

Lice i vrat prvo navlažite vodom pa namažite medom u tankom sloju. Isperite topлом vodom nakon 15 do 20 minuta. Med omekšava i hrani kožu, a djeluje i protiv bora.

**ZA REGENERACIJU ŽUMANJAK**

Pomiješajte jedan žumanjak sa žličicom meda i žličicom bademova ulja pa smjesu nanesite na lice i držite je 15 do 20 minuta. Dobro isperite topлом vodom. Ova maska odlično regenerira kožu.

**KVASAC ZA OBNOVU**

Rastopite 20 grama svježeg pekarskog kvasca u malo vode, onoliko koliko je potrebno da dobijete gustu smjesu. Nanesite je na vrat i lice, ali izbjegavajte područje oko očiju. Nakon 15 minuta isperite. Maska obnavlja kožu i djeluje kao blagi piling.

**Za suhu i masnu kožu**

Pomažu banana i kora od banane

Zgnječite bananu i pomiješajte je sa žličicom meda i polovicom unutrašnjeg sloja kore od banane. Nanesite na lice, uključujući dio oko očiju, ako imate suhu kožu. Držite 15-ak minuta pa isperite. Maska hidrira i osvježava suhu kožu.

**Baršunasta put**

Kaša od breskve dat će vašoj koži baršunast izgled, a možete je koristiti i za njegu suhe i za njegu masne kože, ovisno o tome što ćete joj dodati. Za njegu suhe kože ukapajte u kašu malo bademova ulja, a za njegu masne kože nekoliko kapi limunova soka.

I breskvi srodnna marelica dobra je za masnu kožu – pomiješajte je s jogurtom. To je dobra maska za učvršćivanje i protiv bora.

**Topli "koktel"**

Imate li masnu kožu, pomiješajte jedno cijelo jaje, po jednu žličicu konjaka i mlijeka i dvije žličice limunova soka. Malo zagrijte u lončiću pa mlakom mješavinom namažite lice. Isperite nakon desetak minuta.

**ZA HITNE SLUČAJEVE**

Ako trebate negdje zablistati, a nemate puno vremena, posegnite za jabukom. Naribajte je, dodajte žlicu meda i nekoliko kapi ulja. Nanesite smjesu na lice i držite je petnaestak minuta pa isperite ugodno topлом vodom ili čajem od kamilice. Koža će biti regenerirana.

# Što mora imati svaka veza kako bi potrajala? **Dobru komunikaciju i povezanost.**

Povezali smo Vaš dom, Vaše voljene i posao...  
Za Vaše veze koje traju.

hteronet

Veza koja traje



**Fond za zaštitu okoliša  
Federacije BiH**

Napravljeno uz pomoć  
**Fonda za zaštitu okoliša Federacije BiH**