

СРПСКЕ НЕДЕЉНЕ НОВИНЕ



4.
СТРАНА

Нове генерације чувара народне традиције

Саборовање у Грабовцу



12.
СТРАНА



3.
СТРАНА

Ивањданске свечаности

Сантовчани на бајском фестивалу



6.
СТРАНА

ПОЛИТИКА

Зайаг заинтересован за Аеродром „Поникве“ код Ужица

ЕУ и САД би да парирају руском центру у Нишу?

„Ми смо прошле године конкурисали код Делегације Европске уније у Србији за изградњу центра за ванредне ситуације, који би требало да покрива западну Србију, источну Босну и север Црне Горе“, потврдио је за лист „Данас“ Саша Савић, директор Аеродрома „Поникве“. Према његовим речима, тај пројекат је ушао у разматрање, али потврда о реализацији још није стигла.

„Пројекат није одобрен крајем прошле године, али је прошао код Делегације ЕУ у Србији. Имали смо посету представника из амбасаде САД у Београду, који су рекли да им је идеја занимљива. Чекамо и од њих одговор“, каже директор Аеродрома „Поникве“.

На питање да ли је државни врх Србије укључен у намере и реализацију пројекта, Саша Савић каже да је Сектор за ванредне ситуације Министарства унутрашњих послова упознат са пројектом.

„Ми смо заједно са Сектором за ванредне ситуације и поднели Делегацији ЕУ тај пројекат. Били смо партнери“, истиче овај саговорник.

Председник Србије Александар Вучић је током изборне кампање 2016.

Центар за ванредне ситуације на Аеродрому „Поникве“ требало би да парира руско-српском центру у Нишу, кажу аналитичари. Новац за аеродром код Ужица могао би да стигне из Европске уније и из САД-а, где су надлежни у Србији конкурисали



године обећао да ће Аеродром „Поникве“ код Ужица „ускоро бити оспособљен за цивилни саобраћај“. У јавности се и тада и много раније могло чути да би аеродром био мотор развоја западне Србије, чиме би се приближили потенцијалним инвеститорима и туристима из Европе и света.

„Мислим да ће у потпуности бити спреман за саобраћај. Могли смо сада да га отварамо, као што су неки други отварали Лађевце, па и даље не раде. Али, Аеродром „Поникве“ ћемо крајем августа да отворимо за саобраћај“, поручио је Вучић у априлу 2016. године, али се на том плану ништа није догодило.

Медији и јавност у Србији, у последњих седам година, од када је покренута прича о оспособљавању и стављању у погон Аеродрома „Поникве“, ишчекују коначну реализацију. Од 2010. године, када је ова ваздушна лука предата на коришћење граду Ужицу, разминиран је и очишћен аеродромски појас од 120 хектара, саниран део писте, а прошле године изграђена и аеродромска зграда. Ипак, отварање „Поникава“, не само за спортске и пословне, већ и за комерцијалне летове, није се догодило. ■

Нешко Магић, социолог:

Наставља се пројекат деградације православних земаља

У склопу процеса уништавања православних земаља, најпре је покушано уништење Србије, којој је нанета штета од 300 милијарди долара од санкција (1992), НАТО бомбардовања (1999) и „демократизације“, тј. плачкашке приватизације (2000).

Уништен је затим Кипар, који је пре уласка у ЕУ дуговао девет милијарди долара, а данас дугује 95 милијарди. Ова земља је уништена, јер су милијарде долара у кипарским банкама држали Руси. Следећа жртва била је Грчка, колевка европске цивилизације, која је доведена до ивице банкротства и чији дугови износе 320 милијарди долара.

Покушај државног удара у Македонији, у режији страних обавештајних служби и бивших албанских терориста, показује да је Македонија следећа православна држава на списку за одстрел.

Главна мета, не заборавимо, јесте Русија, највећа православна држава и земља с највећим резервама нафте, гаса, минерала и пијаће воде, око које ће се, према неким предвиђањима, водити ратови у XXI веку. Довођење екстремиста на власт у Украјини, увођење санкција Русији, намерно спречавање цена нафте на светском тржишту, забрана изградње гасовода „Јужни ток“ само су неки од покушаја уништења Русије.

Одавно је прошло фамозних сто дана власти новог председника САД-а Доналда Трампа. Велики део човечанства понадао се да ће његовим доласком Америка престати да „извози демократију“ бомбама и „томахавцима“ и да ће зауставити бесомучну плачку и осиромашење милиона људи ши-

Ако пажљиво погледамо, видећемо да је пројекат деградације и уништавања православних земаља увелико у току: економским санкцијама, изазивањем криза или директним војним интервенцијама на мети су недавно биле, или су сада, Србија, Кипар, Грчка, Македонија, Република Српска, Русија



ром света. Трамп је обећао да ће, чим дође на власт, у року од два месеца уништити терористе Исламске државе. Терористи су се до сада показали као амерички сарадници у борби против Русије. Викторија Нуланд му је об-

јаснила да су САД уложиле пет милијарди долара у довођење неонациста и фашиста на власт у Украјини, како би се протерало неколико милиона Руса и поставиле америчке ракете на руској граници. Трамп је увидео

своју грешку и, уместо да бомбардује терористе у Сирији, бомбардовао је оне који се боре против терориста.

Једно од Трампових обећања било је да ће растурити НАТО, јер је то „паразитска организација“, која живи на рачун САД-а. Онда су му објаснили да је НАТО „хуманитарна организација“, која акцијама типа „Милосрдни анђео“ шири „демократију“ и „хуманизам“ по целом свету. Навели су му „позитивне“ примере „демократизације“ у Авганистану, Ираку, Србији, Либији итд. Да грађани ових земаља живе сто пута горе него пре „демократизације“ — нису му саопштили. У недавним догађајима у Македонији, амерички амбасадор, Сорос, НАТО и друге „демократске снаге“ пружиле су пуну подршку бившим албанским терористима у разбијању и уништавању Македоније и стварању „велике Албаније“.

Амерички председник похвалио се да је успео да запосли 180.000 радника и да оживи аутомобилску индустрију. „Демократски медији“ упозорили су га да није посао председника да запошљава раднике и оживљава уништenu индустрију, већ да изазива ратове и пуни цепове похлепних, грамзивих и незајажљивих.

Једна од Трампових слабости је „необавештеност“. Он не схвата због чега је Русија највећи непријатељ Америке и новог светског поретка, заснованог на неолиберализму и плачки стотина милиона људи. Мораће да послуша покојног Збигњева Бжежинског, главног идеолога новог светског поретка, који је констатовао: „Комунизам је мртав, на реду је уништење православља.“ ■

Манифестације у Стоном Београду

СВЕЧАНОСТИ

Фестивал народног стваралаштва и „Ноћ музеја”

Као и претходних 14 година, и ове године је крајем јуна одржан традиционални фестивал „Ватром, гвожђем”, као и манифестација „Ноћ музеја”. Програм је почео свечаним отварањем програма, чији је покровитељ био градоначелник Стоног Београда др Андраш Чер Палкович. Свечаност је својим присуством увећао Тамаш Варга, државни секретар у Парламенту, у пратњи Еве Брајер, заменице градоначелника.

Званичници су поздравили присутне, погледали вашарске шатре и посетили српску православну цркву. На овогодишњем фестивалу учествовао је велики број ножара, ковача, реметара, грнчара, бојација и књиговезаца који су изложили и продавали своју занимљиву робу.

Ове године су се гостима првенствено представили ножари и грнчари, који су одржали и стручно предавање о тајнама и лепотама својих заната. Било је и фолклорних програма, које је изводила фолклорна група „Икарус” из Стоног Београда. У завршном делу програма, учествовала је и фолклорна група „Зорица” из Ерчија.

На велико интересовање је наишла и понуда укусних специјалитета ресторана „Вендегваро”. Нуђени су углавном српски специјалитети, као

Један од најпосећенијих објеката током „Ноћи музеја” у Стоном Београду, била је српска православна црква. Том приликом храм је обишло око 2500 посетилаца, којима је на располагању било седморо стручних водича



што су ђевапи, плескавице, сарма, а и ракија шљивиовица. Фестивал, који је трајао до 18 часова је, према проценама, посетило близу 20.000 људи.

Игром фолклора „Зорице” затворен је фестивал заната и отворена манифестација „Ноћ музеја”, која је трајала од предвечерњих сати до дубоко у ноћ. Улаз на манифестацију био је могућ само уз поседовање одређене врсте наруквице која је могла да се купи, а укупна сума од куповине намењена је за помоћ сиромашној деци. Продато је 400 наруквица, које су користиле и за обилазак више изложбених простора у Стоном Београду.

Један од тих простора била је и наша православна црква, у којој је, током ноћи било око 2500 посетилаца. Тиме се српска православна црква сврстала међу најпосећеније локације у граду. Обезбеђено је седморо водича кроз цркву, током целог трајања „Ноћи музеја”. О најпозитивнијим утисцима посетилаца, говоре и странице и у отвореној књизи ути-сака.

Ласло Шандоровић

Прослава Ивањдана у Стоном Београду

Духовни и културни програми поводом славе српског храма

Обележавање Ивањдана у Стоном Београду започело је светом архијерејском литургијом, коју је служио епископ будимски г. Лукијан, уз саслужење свештеника Епархије будимске. Овогодишњи кумови били су Немања, Јована и Јелена Миленковић, који су комад колача и кумство за наредну годину симболично предали породици Катице Тешић, која је пореклом из Стоног Београда.

— Веома ми је драго да наши људи долазе у ову светињу, да не заборављају своје корене, да помажу своју цркву и да се радо прихватају кумства. Драго ми је да смо успели да одржимо тај ниво у организацији прославе рођења Светог Јована Крститеља, да буде молитвено преподне и поподне, али и поред тога да буде културног програма и дружења за све оне госте који су дошли из више крајева Мађарске — рекао је за наш недељник отац Далибор Миленковић, батски парох и администратор у Стоном Београду.

Празновање Ивањдана организовали су Српска православна црквена општина Стоног Београда и Српска мањинска самоуправа у овом граду, предвођена председником Ласлом Шандоровићем, коме свакако припада највећа заслуга што је српски храм данас понос свих Стонобеограђана.

Осим светом архијерејском литургијом и вечерњим богослужењем, празник је прослављен и богатим културним програмом. На позорници у дворишту цркве, програм су отворили Атила Виз, заменик градоначелника

Слава српске цркве у Стоном Београду, Ивањдан, прослављена је 9. јула ове године изузетно свечано, уз молитвену реч и пригодне пратеће програме. Велики црквени празник био је, као и ранијих година, прилика за окупљање Срба и њихових пријатеља из овог града и других насеља централне Мађарске



Стоног Београда и Љубомир Алексов, српски представник у Парламенту Мађарске, поздравним речима.

— Захваљујемо се Српској самоуправи на преданом раду, јер су две недеље после фестивала „Ватром, гвожђем”, црква и порта поново испуњене живом. Традиција, култура,

уметност, интересовање према вери, овде може да се доживи, а и да се виде сведочанства како је једна тако мала заједница могла вековима да опстане — рекао је Атила Виза у свом поздравном говору.

И Љубомир Алексов је исказао своје поштовање према организаторима

и одао им признање што из године у годину на високом нивоу организују прославу овог празника.

— Српској заједници и Самоуправи града захваљујемо што ову цркву и њену околину одржавају у тако лепом стању. Био сам сведок када је осамдесетих година прошлог века овде била једна рушевина, за коју нисам веровао да ће је неко некада овако дивно довести у ред. Због тога се увек са великим поштовањем обраћам овом граду и његовим грађанима — рекао је, поред осталог, Љубомир Алексов.

Међу гостима прославе били су и Раде Дробац, амбасадор Србије у Мађарској, Милан Ђурић, в. д. директора Културног и документационог центра Срба у Мађарској и Пера Ластиф, директор Српског института.

Део припремљеног културног програма чинио је и наступ српске деце фолклорне групе из Ловре, као и женског хора „Сунчеви зраци” из Рацалмаша, односно наступ фолклорног ансамбла из Тукуље. Организатори су се потрудили да не изостану ни програми намењени забави малишана.

Након званичног дела програма, госте је забављао оркестар Ласла Халаса, па је дружење настављено до вечерњих сати. У дворишту цркве гости су имали прилику да уживају у укусно припремљеним српским специјалитетима, ђевапима и плескавицама печеним на роштиљу. Током целог дана црква је била отворена за посетиоце, а у дворишту су се представљале занатлије различитих профила.

Д. К. — Д. Л.

ТРАДИЦИЈА

Посетили смо трећи Камп старих заната у Ловри

Стасава нова генерација чувара српске народне традиције

Организатори Кампа старих заната, предвођени Љубомиром Алексовом, председником Удружења за очување и неговање културе и традиције у Ловри, били су изненађени огромним одзивом заинтересованих учесника. Имајући у виду смештајне капацитете и услове, примили су максималан број од 45 деце, и то из Помаза, Будимпеште, Батање, Српског Ковина, Печуја и Ловре.

Сви пријављени били су вођени сво-

Међу камповима едукативно-забавног садржаја, који се током лета организују за српску децу у Мађарској, велику популарност је за релативно кратко време стекао Камп старих заната у Ловри. Овај вид рада са креативним и маштовитим малишанима, по трећи пут је организовало ловранско Удружење за очување и неговање културе и традиције

ном користио за израду ћилима — објашњавају ткаље за СНН.

Полазници табора су показали изузетну марљивост и вољу, а међу њима је била и Рута Ерић из Печуја, која је први пут учествовала у раду кампа:

— Мени се овде веома свиђа. Допуштају ми се сви занати, а посебно калиграфија. Имали смо задатак да узмемо један текст, да га напишемо и украсимо. Заиста је лепо овде и сигурно је да ћу и догодине доћи.

Рута је имала прилику да вежба писање ћилимских слова и текстова, стекла је вештине лепог писања и добила импулс постепеног развоја уметничке креативности. Њене прве кораци у ткању подржала је Радмила Боровчанин, која нам је објаснила:

— Ова деца заиста све хоће да науче. Сви су ткали нешто, али задовољно је њихово стрпљење. Ове године смо увели и новину, па поред ткања имамо и пуствовање. Ради се о једном од најстаријих заната и у суштини то је ручно вајање вуне.

Пуствовање (пресовање) вуне је традиционална етно техника за израду материјала од вуне и најстарији је занат за упредање влакана. Старији је и од ткања. Потиче из Азије од номадских народа који су гајили овце, а био је познат од давнина и у Европи.

Радмила Боровчанин каже да су де-

кавали иконе, а велико интересовање су показали и за ткање.

И ове године децу су дочекивале вредне ткаље, Љиљана Максимовић и Рада Боровчанин, чланице Удружења „Мина Караџић“ из Лознице. Оне су биле задужене да учеснике табора упознају са лепотама ткања и првим елементима рада на разбоју. Овај стари занат био је познат још у доба неолита.

— Обично су жене ткале за потребе домаћинства, а понекад и за размену или продају. Углавном су израђивали пред-



јеврском знатижељом за аутентичном српском културом и тајнама старих заната, ко што су: калиграфија, иконописање, мозаик, ткање и плетење, израда предмета од дрвета и други. О њиховом очувању брину људи одани духу традиције српског народа. У тај круг свакако спада и четворочлана екипа из Србије, делом из Београда, делом из Лознице, којој су главни организатори табора и ове године повели задатак да полазнике уведе у свет древних заната. Екипу је предводила Весна Станисављевић, професорка ликовне културе, калиграф и иконописац.

— Када долазимо у Ловру, као да долазимо својим кућама. Сви су љубазни, а деца су дивна и веома су заинтересована за рад. Веома су активна, лепо се друже и науче нешто корисно из различитих области. Органи-

зација је заиста изузетно добра — рекла је професорка Станисављевић за наш лист.

Да је тако, било је очигледно већ првог дана седмодневног кампа, када су полазнике поздравили глумци Српског позоришта у Мађарској, који су у њихову част извели представу „Мудар Милош и чаробна фрула“. Била је то идеална увертира за почетак активности младих креативаца, који су крајње предано, каткад и кроз игру, заборавили у свет готово заборављених заната. Кампери су цртали и бојили предмете, састављали мозаике, осли-



мети за опремање куће, а у технике прераде спадају: чешљање и предење вуне, бојење и друге. Најчешћа ткачка справа је хоризонтални разбој, док се вертикални разбој углав-

но показала велико интересовање управо за ову технику.

— Када крене пуствовање, прво се ради звечка. Она је карактеристична и лепа, али њена израда захтева пет сати рада. Звечка је предивна и деци је занимљива, јер је то уствари лопти-

НАСТАВЉАЧИ ТРАДИЦИЈЕ
ИЗРАДЕ МОЗАИКА

Маја Вујашанин, дипл. сликар-реставратор, била је задужена за радионицу која се бави мозаиком.

— Мозаици су израђени од природног камена различитих врста, структуре и боје, и делимично од композита (вештачки мермер) и керамике. Новина за ову годину је да су деца, осим индивидуалних радова, радила и један већи колективни мозаик. Прошле године су деца урадила 32 мозаика, а ове године, с обзиром на већи број учесника, биће и више мозаика. Врло сам поносна на сарадњу са дечицом која истински уживају и на то да смо за релативно кратко време урадили много одличних радова — рекла је Маја Вујашанин за наш лист.





СЛИКАЊЕ ИКОНА И РАДИОНИЦА ТКАЊА

Са старијом децом је ликовну радионицу која има за циљ упознавање и савладавање византијског иконописања и калиграфије, и ове године водила професорка ликовне културе академски сликар, Весна Станисављевић.

— Деца су научила како се осликава православна икона на липовој дасци са позлатом, по византијском канону. Савладали су уставно писмо, ћирилични брзопис и курзив, а исписане текстове украсиле пригодним илуминацијама — каже наша саговорница.

Искуство професорке Станисављевић потврђује чињеницу да, ако се деци приближи наша традиционална уметност и култура у најранијем узрасту, они касније као зрели људи умеју да је препознају, пренесу и очувају.

Радионицу ткања су и ове године водиле Рада Боровчанин и Љиљана Максимовић. Оне долазе из удружења „Мина Карацић“ из Лознице. Баве се искључиво старим занатима: ткањем, везом, изработом народних ношњи и пуствовањем вуне. Последњих пет година у Тршићу воде школу ткања за ђачки сабор. Ове године су са децом радиле на разбоју ткање торбица и обележивача за књиге, а новина је пуствовање вуне и израда звечки.

— Полазници кампа су показали спретност и вољу — каже Љиљана Максимовић, видно задовољна упорношћу и приступом раду учесника кампа.

стић, директорка Српског забавишта, основне школе, гимназије и ђачког дома „Никола Тесла“.

Речи захвалности је на

колико су вешти и развијају своје таленте. Желимо и догодине да наставимо ову традицију, јер смо трамо да се камп одлично уклапа у летњу таборску понуду српске заједнице у Мађарској. Надам се да ћемо и догодине моћи да обезбедимо финансијске услове за реализацију табора. Морам признати да већ сада размисљамо о новим плановима за проширење делатности. Деца су заиста марљиво радила, дружила се



ЕВИДЕНЦИЈА ЗАНИМАЊА ЛОВРАНА

Један од разлога зашто се камп одржава баш у Ловри, јесте и чињеница да је у том селу вођена евиденција о занимањима његових становника, и то од 1861. године. Према том извору, највећи број становника Ловре, у периоду 1860-1900. године били су земљорадници, земљоделци, два су уписана као жилири, по један ковач, столар, месар (двадесетих година деветнаестог века) и чизмар, а спомињу се и: бележници, учитељи, бабица, богослов и бележнички помоћник. Баштовани се бележе терминима „вертоград“ и „башчован“.

ца и звечкица. Деца су дивна, баш као и људи у селу. Као да смо породица.

Анастасија Савић из Ловре ни ове године није пропустила Камп старих заната.

— И ове године ми је јако занимљиво, јер учимо како се некада писало, радило и каквих је заната било. Када нисмо на занимању, тада се дружимо и играмо — рекла нам је Анастасија.

Немању Недељковића затекли смо на часу иконописања. Он је био најмлађи учесник ове секције и определио се за израду иконе своје крсне славе, Светог Луке.

— Трећи пут сам овде и најзад сам се одважио да осликам свог патрона, Светог Луку. Морам признати да није лако, треба насликати светле и тамне делове, али уз помоћ и инструкције наше учитељице Весне, сигуран сам да ћу успети. Волим што сам овде, јер је и мој деда овде, а мештани су пријатни и имам много пријатеља. Дружимо се, играмо. Супер је! — одушевљен је Немања.

Руководиоци табора су за децу приредили и пропратне програме. Посебно одушевљење кампера изазавало је купање на базену у Српском Ковину, али и шетња обалом Дунава, учешће на ивањданској светој литургији у ловранском српском православном храму и друге активности.

Последњег дана кампа је у ловранском Дому културе уприличена свечана завршница, када је отворена изложба радова деце. Родитељи су били очарани умећем својих малишана, а присутна је била и др Јованка Ла-

крају упутио Љубомир Алексов, председник Удружења за очување и неговање културе и традиције у Ловри, главни организатор трећег по реду Кампа старих заната. Замолили смо га за оцену табора.

— Презадовољни смо! Интересовање за учешће у раду кампа је било огромно, а пошто никога нисмо хтели да одбијемо, уважили смо све пријаве. Угостили смо максималан број деце. Наши стручњаци из Србије, који су по трећи пут били овде као код своје куће, и овом приликом много су радили са децом. Морам признати да је изненађујуће како ови малишани раде,



РЕЧ НАЈСТАРИЈЕ УЧЕСНИЦЕ

Од 42 учесника, најмлађи су прваци из Ловранске школе, а најстарија је Александра Вечић, која је ове године завршила Српску гимназију у Будимпешти и која је већ од самог почетка оснивања активна у раду кампа.

— Део свог летовања проводим у Ловри, на Кампу старих заната. Покушавам да се опробам у свим техникама. Радила сам мозаик састављен од каменчића који се лепе на шаблон, а затим их прелазимо малтером како би се делови боље повезали. Радила сам и калиграфско писање, за које употребљавамо специјалан прибор, туш, танку четкицу и пера, за префињено и лепше писање. И поред свега, одабрала сам да урадим иконе Богородице и Исуса. Педагози који раде са нама су прави професионалци, уче нас, помажу да развијемо своју креативност и вештину руку. Сваку од техника учимо по фазама — каже Александра.

ТРАДИЦИЈА

и продубила српско језичко знање. Искрено се надам да ће ова наша традиција, организација Кампа старих заната, доживети сличну судбину као Веронаучни камп, који је, такође, кренуо захваљујући нашем Удружењу и ево, већ трећу деценију постоји — каже за СНН Љубомир Алексов.

Организатори су успели у својим намерама и постигли свој циљ. Деца су се захваљујући стручним инструкторима из Србије — Весни Станисављевић, Маји Вујашанин, Љиљани Максимовић и Ради Боровчанин, чланицама Удружења „Мина Карацић“ из Лознице, просто заљубила у старе занате, дружила се и уживала у разним про-

пратним програмима. Гостујућим стручњацима за старе занате су од велике помоћи били педагози из Ловре: Јелена Вукајловић Краус, Дијана Алексов, Весна Пећовски, Софија Иванов, Зорица Јегер, Чарна Голуб и Горан Карагић.

Реализацију кампа материјално је подржало Министарство за људске ресурсе Мађарске (ЕМЕТ), а сопствена средства уложило је и Удружење за очување и неговање културе и традиције у Ловри.

Славица Зељковић
Предраг Мандић

ВЕСТИ Дани села у Новом Сентивану

Зашто су поново изостали српски програми?

У Новом Сентивану су од 30. јуна до 2. јула ове године одржани 25. по реду „Дани села“, које је организовала локална самоуправа села. Организациони одбор, предвођен начелником села Лазаром Путником, побринуо се да ова тродневна манифестација буде обогаћена разним културно-забавним, спортским и гастрономским програмима и за младе, и за оне нешто старије суграђане и госте.

Највећу пажњу привукао је други дан манифестације, када су се низале приредбе, односно наступи уметника и играча фолклора, међу којима су били и чланови Културно-уметничког друштва „Tiszagyöngye“ из Новог Кнежевца. Гости из Србије су се овом приликом представили мађарским народним играма.

За представљање богате мађарске музичке баштине определило се и Друштво за неговање локалних традиција у Новом Сентивану, које је раније на репертоару имало и српске на-



Образложења за изостанак српског мелоса за сада нема

родне песме. Нажалост, ове године српских програмских тачака није било у склопу „Дана села“, а српски пра-

вославни храм и етнографска збирка нису били отворени.

Свакако да српска култура и цр-

квено наслеђе заслужују презентацију и пажњу посетилаца. Са овом чињеницом се сложио и Божидар Путник, члан Самоуправе Срба у Новом Сентивану, који је на „Данима села“ представљао Српску самоуправу у овом насељу. И он је са жаљењем констатовао да је из овогодишње тродневне манифестације поново изостао „српски делић“. Последње две, три године протекле су без присуства српског фолклора, који је увек умео да привуче пажњу публике и нове љубитеље српских народних игара и песама.

Надајмо се да ће догодине начелник села Лазар Путник и његова организациона екипа надокнадити овај пропуст. Ипак, мештани и њихови гости су уживали у тродневној манифестацији која ће бити одржана и наредне године, на радост свих оних који воле да се опусте уз забавне, културне, спортске и гастрономске програме.

П. М.

Забавно лејто у Морахалому

Бобан Марковић и браћа Барић освајају срца публике



Детаљ са концерта у Морахалому

У популарном бањском градићу Морахалому, у оквиру програма Коњичког позоришта „Потковица“, концерт је 1. јула ове године одржао познати трубач Бобан Марковић, са својим оркестром из Владичиног Хана. Интересовање за ову приредбу било је огромно, па су организатори манифестације одлучили да посетиоцима приредбе и додатно изненађење.

Наиме, заљубљеници у српску и балканску народну музику, пред сам почетак концерта трубача из Србије, имали су прилику да пробају српске специјалитете. Екипа сегединског српског ресторана и грил баште „Classic safe“, на лицу места је послуживала своје госте ћевапима, плескавицама и другим специјалитетима.

И браћа Дејан и Зоран Барић бринула су о добром расположењу присутних. Дует из Сантова свирао је и певао пуна два сата. Популарне срп-

ске и мађарски мелодије, али и светски хитови брзо су пронашли пут до слушаца, па су многи одмах затражили контакт са младим музичарима.

Бобан Марковић и његов оркестар ни у Морахалому нису оставили никакву дилему, што се квалитета њиховог музичког умећа тиче. Мајстори свог заната приредили су незаборавно вече, током којег су свирали старе и нове хитове. После сваке нумере били су награђени бурним аплаузима присутних, а посебно бурне овације изазвали су познати хитови: „Бубамара“, „Калашников“ и други.

У публици је, иначе, био и Александар Драгичевић, амбасадор Босне и Херцеговине у Будимпешти. Како нас је информисао Бобан Марковић, он и његов оркестар увелико раде на припреми новог компакт диска, па ће публика ускоро бити обрадована њиховим новим хитовима.

П. М.

Прашећи програми бајског Фестивала рибе чорбе

Журка уз „Веселе Сантовчане“, Бранку и Слободана

Фишијада у Баји убраја се међу веома популарне културно-забавне манифестације. Традиционални Фестивал рибе чорбе и даље привлачи велики број посетилаца не само из града и околине, већ и из читавог нашег региона, а сваке године свечаност почиње фолклорном гала приредбом Горње Бачке.

Тако је било и 6. јула ове године, када се на отвореној позорници на Тргу „Светог Тројства“ представило више ансамбала. Међу њима је било и Културно удружење „Весели Сантовчани“, чији је уметнички руководилац и председник Евица Чатић Козић. Играче је пратио Оркестар „Бабра“ из Будимпеште, а „Весели Сантовчани“ су се овом приликом представили српским играма из околине Ниша и Куманова. Публика је веома топло поздравила Сантовчане, који су потпуно заслужено добили громке аплаузе.

На сличан пријем наишла је и Група

„Zürös banda“, која је први пут наступала у Баји. Оркестар чији су чланови и етно певачица из Чипа Бранка Башић и хармоникаш Слободан Вертегић, Бајцима и њиховим гостима дочарао је богати музички свет Балкана.

Током фестивалског дана резервисаног пре свега за гастрономију, град који броји 40.000 становника имао је овога пута двоструко више оних који су у њему боравили. За љубитеље рибе чорбе простор је био обезбеђен на главном градском тргу, као и на Петефијевој острву. Многи су и код својих кућа и испред стамбених зграда припремили своје омиљено јело, чији се мирис ширио читавим градом.

Круна 22. по реду „Фишијаде“ у Баји били су бројни културно-забавни програми, пре свега концерти, који су приређени на разним локацијама града. Уприличен је и ватромет, након којег је забава трајала све до зоре.

П. М.



КУД „Весели Сантовчани“

Приморани да рађују пројив свој народа (15)

Инат српских монаха према окупатору

У тај мах пирну и ветар и ватра се ђаволска разбукта.

Као да се и само небо запалило. Задовољни обављеним послом, кечкетски солдати, терајући испред себе испребијане монахе, кренуше према оближњем Јакову. Задовољно, као да се ништа није ни догодило.

Игуман Данило Брзаковић, сав улепљен у крв и плувачку, на црквенословенском болно запоја Статију Прву, која се поји на Велики петак и о јутрењу Велике суботе: „Мреже безбожничке опколише ме, али закона твојега не забораваљам.“

Отечена и помодрела лица, и сви други, такође, на црквенословенском, промуклим гласом, одговорише му: „Завидљиви, злочиначки и убиствени народе, барем да се застидисте плаштанице и самога убруса Васкрслога Христа.“

Архимандрит Данило се мало прибра, па настави: „У ноћи устајем да те славим за праведне судове твоје.“

Измрцварени монаси плануше, као да је Велики петак, и горко запојаше: „Ходи убицо, нечисти учениче, и покажи ми начин твоје злоће, којим си постао издајник Христа.“

Херцфелд се окрену. Сви стадоше. Поручник их ошину погледом, опсова им бога и матер, па крену даље.

Старшина манастира, угледавши леђа поручника, јогунасто запоја Статију Трећу: „Ревности моја једе ме,

Игуман Данило Брзаковић, сав улепљен у крв и плувачку, на црквенословенском болно запоја Статију Прву, која се поји на Велики петак и о јутрењу Велике суботе: „Мреже безбожничке опколише ме, али закона твојега не забораваљам.“



Манастир Фенек, почетак XX века

зато што моји непријатељи заборавише речи твоје.“

Калуђери напрегоше грла, потече предивна мелодија: „О, великога безумља и Христуобиства, пророкоубица!“

Тад Херцфелд приђе игуману Данилу и одвали му шамарчину. Он се сруши и једва чујно, напетим вратним

жилама, замуцкујући понови стихове Статија: „О, великога безумља и Христуобиства, пророкоубица!“

— Шта велиш, попе? — намрска обрве Херцфелд.

— О, великога безумља пророкоубица — одговори на мађарском настојатељ спаљеног манастира Фенек.

ФЕЛТОН

Херцфелд се изненади, погледа га с висине, плуну, и свом снагом игумана Данила Брзаковића шутну у стомак.

Разводник Милан Рајић све те детаље није могао знати, ипак, у Жаркову душу усели се нека црна мисао која је из дана у дан бивала све већа и све кобнија. Био је затечен хладнокрвношћу, мржњом и окрутношћу аустроугарске војске према Србима који су вековима били привржени владарској кући Хабзбурга. Узалуд је покушавао да пронађе неко ваљано објашњење, није успео да га пронађе.

Иако је више хиљада Срба служило у аустроугарској војсци, то није био довољан залог да не буду жртве клевете, подозрења и сумње. Жарко је био људски разочаран. Дубоко га је вређало то што се аустроугарске власти према пречанским Србима односе као да су сви до једног непоуздани превртљивци и шпијуни. Од оног несрећног хица Гаврила Принципа у Сарајеву, аустроугарски Срби су жигосани печатом завереништва и издајства.

Није више могао да трпи и да оћути. Опрезно, једва чујним шапатам, сународнике у својој чети обавестио је о трагедији монаха манастира Фенек. Срби су згрануто и са зебњом у души упијали сваку његову реч. Жарко је био свестан да се и за много мању кривицу губи глава. Но, како се доцније испоставило, беше то тек увертира у систематско спровођење злодела. Наредних дана почињени су многи слични, али и много страшнији и језивији злочини.

Драгомир Дујмов

Идеје за деке и баке

Како да са унуцима проведете занимљиво лето

Ово доба године је идеална прилика да малишани са бакама и декама створе успомене по којима ће их се сећати целог живота. Већина активности које ће се деци свидети је бесплатна, па треба пратити догађаје и бити креативан

Данашња деца са родитељима редовно иду у играонице, биоскоп и кафиће, у аква-паркове и на спорт, али многи малишани не знају да сакупљају марке, пецају и кувају, никада нису путовали возом, нити су били на пикнику.

ПЕЦАЊЕ ће бити фантастична прилика да деда унука научи да буде стрпљив, да научи како да преживи у природи, односно да проведу време током којег ће се зближити.

ШИВЕЊЕ, штрикање и везење је хоби који ће учинити да деца боље развију моторичке способности, али и да науче нешто веома корисно. Ушивање дугмади, шивење хаљина за лутке или везење украса знаће су које ће девојчица користити читавог живота и са задовољством се сећати баке.

ТУРЕ које су намењене туристима одличан су начин да се упозна свој град. Многе туре су чак бесплатне, јер туристичке организације градова (редовно или повремено) организују разгледање града уз стручног водича. Поглед на свој град из угла туристе може да буде добра прилика да унука и бака нешто науче и доживе незаборавно искуство.

РАДИОНИЦЕ које бесплатно организује већина градских музеја одлична су прилика да се виде поставке. Приликом отварања нових изложби кустоси често организују радионице за де-

ца, а пратиоци бесплатно улазе у музеј и добијају стручног водича.

БИЦИКЛ воле да возе деца, и то је најбоља заједничка физичка активност за унуке, баке и деке. Уколико унучи немају бицикл — лако може да се изнајми у већини градова, а увек се налазе на туристичким локацијама.

БИОСКОП или концерт под отворе-

ним небом добра су прилика за дружење. У неким градовима постоје бесплатни биоскопи под отвореним небом, а често се организују и концерти на таквим местима. Уосталом, и без биоскопа или концерта, ћебе и корпа са пићем и сендвичима биће незабораван доживљај.

КУВАЊЕ причињава огромно задовољство деци, без обзира на узраст.



ЖИВОТНИ СТИЛ

И дечаци и девојчице обожавају да праве колаче, а баке само треба да пронађу једноставан рецепт који ће од почетка до краја, уз малу помоћ, моћи да изведу малишани.

БАШТА је место на којем ће ваши унучи истински уживати, јер рад са биљкама оплеменеује и умирује. Није касно да се одвоји делић врта и формира дечја башта у којој ће они прекопати земљу, посејати или посадити салату, заливати и, на крају, појести!

ИЗЛЕТ до другог места је, можда, боље решење од дугог боравка у бањи где се унучи најчешће досађују. Дестинацију треба бирати према ономе што деца уче. На једнодневни излет може да се оде са агенцијом, али и самостално, а једино је важно све добро испланирати. Путовање ће бити још незаборавније ако се иде у посету код неког пријатеља који ће деце дочекати са освежењем.

ВОЗ је мисаона именица за већину данашње деце, јер је ретко који малишан имао прилику да путује шином. Карте нису скупе, а готово да нема места у Србији до којег не иде воз. Релација може да буде и суседни град, јер је циљ само путовање.

СТАРЕ СТВАРИ са тавана или из фиока, фотографије, књиге, сувенири или некадашњи апарати веома су занимљиви деци уколико им се стрпљиво покажу и исприча занимљива прича. ■

НАУКА

Српска школа „Никола Тесла“ у европским пројектима

Братимљење у виртуелном простору

Један од програма ангажује ученике и професоре око актуелних тема везаних за савремено друштво. Реч је о *E-twinning* пројекту, о којем смо разговарали са Марином Александрић Ремели, професорком математике у Српској основној школи.

О којим пројектима је пре свега реч и у чему видиш њихов значај?

— Свако занимање у просвети заиста је стална усавања, посебно у

Једна од могућности које Српска основна школа и гимназија „Никола Тесла“ из Будимпеште пружа својим ученицима и професорима, јесте и учешће у савременим програмима и пројектима. У оквиру њих стичу нове вештине и знања, која им омогућавају да открију и остваре своје потенцијале. О томе за наш лист говори Марина Александрић Ремели, професор математике у овој установи

вет за све педагоге, шта је најбоље користити у настави. У датој ситуацији то зависи од много других фактора: предмета, градива, опремљености, претходних знања и умешности педагога, разреда итд.

Улога ИКТ и њихов значај у настави је толико велики да је то и била тема мог дипломског рада на специјализацији за ментора, на Техничком факултету у Будимпешти. Усавања је веома важно, јер све технологије и знања се толико брзо развијају да и 2 године застоја представљају јаз између онога шта је тренутно актуелно и онога шта је јуче било.

Тема толеранције је данас, у веома сложеним околностима у Европи, изузетно важна. Шта Вас је мотивисало да се око ње озбиљније ангажујете?

— Некако се та тема поклопила са тренутним стањем, не само у савременом друштву, него и у мом разреду. У сарадњи са колегицом Изабелом Борзом 2015. године сам покренула игру „Пазле-слагалице“, у оквиру часова разредног старешине, и то на различите теме. Суштина је била у томе да различито обликоване пазле можемо да спојимо у целину и тиме симболички јачамо нашу заједницу, толеришући различитости. Деца појединачно на заједничку тему, на пример, пролеће, цртају пазл-слагалице, а онда их слажемо у велику заједничку Puzzle-слику о пролећу. Користећи правила „Пазл-слагалице“ увели смо и неке елементе драмских игара. Та-

дина. Каква су Ваша искуства и размишљања о томе?

— Веома сам задовољна што сам кренула у правцу *E-twinning* пројекта. Можете стећи основна знања и принципе вођења пројекта и њихове реализације, можете освежити и усававати знање енглеског језика, стећи увид у лепезу средстава комуникације и ИКТ алата, стећи нове пријатеље, педагоге широм Европе који имају сличне профиле, интересовања и пројекте.

Шта су то ИКТ алати?

— Скраћеница ИКТ значи информационо-комуникационе технологије, а алати у оквиру тих технологија могу бити веома различити. Ту подразумевамо све услужне програме и средства, која нам омогућавају да стварамо, креирамо, презентујемо и размењујемо знања и информације. Током припрема наставе и у пројектима користим неке од њих: *GeoGebra*, *Learningapps*, *Prezi*, *GMP*, *Google Drive* и сл. Не могу да дам један општи са-



време брзог развоја савремених технологија комуникације. Ја пажљиво бирам своја усавања, у складу са сопственим интересовањима, а то су пре свега, математика и информатика. *E-twinning* портал сам први пут упознала на професионалном усавању 2013. године, које ми је препоручила колегица математичар, Вероника Варга, педагог из Кестхелја (познанство са једног од мојих пред-

пројектима. Сама реч *twinning* има значење — братимљења, што је и основни циљ *E-twinninga*. Слово Е испред речи указује на електронску базу на којој је остварен радни простор за сарадњу педагога. Слична логика је у речи *e-mail* (електронска пошта). Дакле, ово би се могло превести као *електронско братимљење*. Ако дубље зађете у тематику и постанете члан, сусрешћете се и са појмом *Twinspace*

ВРЕМЕ „ЗРЕЊА“ НОВОГ И НЕПОЗНАТОГ

Какви су планови на даљем ангажовању у реализацији различитих пројеката?

— Конференција у Београду је на мене оставила велики утисак, нарочито због тога што смо сви имали прилику да сарађујемо, заједнички стварамо и упознамо се са координаторима из Брисела. Они су радо разговарали са нама и дали нам корисне савете за будућност. Сада озбиљно размишљам о пројектима размене и студијских путовања деце и просветних радника.

Моја жеља је да наставим са радом на пројектима, да рад ученика и професора на њима постане пракса у нашој школи, дакле, да се што више мојих младих колега из школе „Никола Тесла“ укључи, усавања и ради на *E-twinning* пројектима. Непознате и нове ствари морају прво да се схвате. Потребно је неко време да то сазри у човеку. Највише би ме радовало да од септембра више колега крене овим путем.

ходних усавања). Озбиљније сам се заинтересовала за пројекте у септембру 2015. године, када сам прочитала конкурс на *E-twinning* порталу, на тему „Толеранција“.

Како бисте ђојам „twinning“ најлакше објаснили нашим читаоцима?

— *E-twinning* је покренут 2005. године, на иницијативу Европске комисије, са задатком да охрабри Европске школе и педагоге да користе ИКТ (Информационо комуникационе технологије), радећи као партнери на заједничким школским колаборативним

што су Мађари превели као *testvértér*, а превод на српски језик би био *браћински простор*. То је, наравно, виртуални простор у којем је омогућена комуникација између партнера, четовање, разговори, сарадња и објављивање радова на том заједничком простору. Портал www.etwinning.net је преведен на 25 језика. У случају српског превода ова два кључна термина нису преведена. Ко бар мало зна енглески и активан је члан овог модерног друштва, може да наслути шта се крије иза тих термина.

Од шта је прошло неколико го-





УЛАГАЊЕ У ЗНАЊЕ – УВЕК КОРАК НАПРЕД

Видимо да сће имали подршку неколико колеџница. Каква је подршка руководсва школе и колеџива, и какво је њихово интересовање за Ваш рад?

— Наравно, и руководство школе је подржало ово моје ангажовање, почев од мојих усавршавања у оквиру *E-twinning-a*, преко пројекта са Финском, до конференције у Београду. Директорка, др Јованка Ластиф, је у више наврата изјавила да подржава мој рад, што свакако охрабрује и помаже у тренутцима кад осећате да сте се преоптеретили. После мог излагања у школи поводом Конференције, многи су пришли и изразили речи подршке, а то много значи. Надам се да ће се ово моје ангажовање вишеструко вратити школи и њеним ђацима. Лично мислим да је свако улагање у знање и умеће увек корак напред.

правиле и који се односио на целу школску годину. Млада колеџница Александра Фелди је константно подржавала наш пројекат, радећи на томе да деца још боље владају енглеским језиком. У Финској су пројекти део обавеза просветних радника, те се учествувају у сатници

представника Мађарске на тој конференцији.

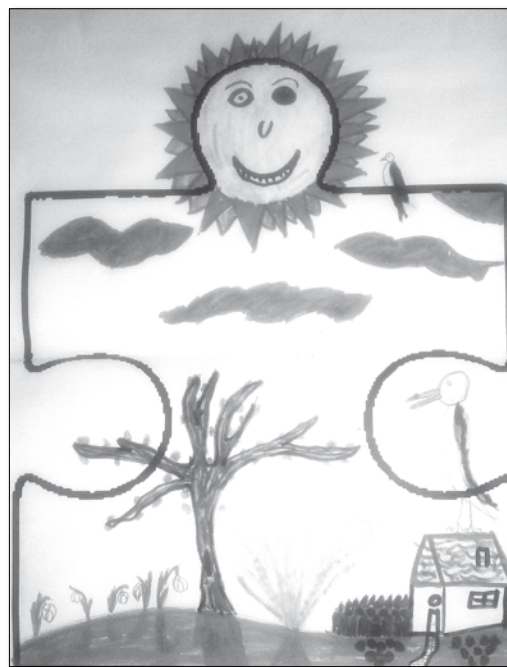
За Конференцију сам припремила „Prezi“ презентацију, под називом „Measure 2 think, think 2 create“, што би у преводу значило „Мери, учовај, да би размишљао, размишљај да би стварао“. Ову презентацију сам приказала у Београду, али и својим колегама у нашој школи, „Никола Тесла“, како бих их упознала са оним шта радим. Дискретну, али важну подршку за моје излагање на енглеском, дала ми је колеџница Хембик, професорка енглеског. Сарадња међу колегама је веома важна у било ком пројекту. Овом приликом се свим колегама који су ми изашли у сусрет искрено захваљујем.

Видимо да сће успешно и дубоко ушли у шему разноврсних пројеката и да сће се нашли у својој сфери интересовања. Како су се даље развијали догађаји?

— У априлу ове године, на конференцији у Бео-

граду (на тему „Активно учење“), упознала сам нове колеге из других земаља (80 колега из 18 земаља учесника). Били смо подељени у тимове сличних интересовања и заједно креирали пројекте за 2017-2018. годину. Тамо је испланиран мој нови пројекат под називом „Travel mathematically through life“ или „Математичко путовање кроз живот“. Основна нит пројекта је да повежемо геометрију и математичке правилности са природом, уметношћу и архитектуром, која нас окружује, тј. са нашом свакодневницом. Пројекат смо покренуле колеџница из Словеније, Тамара Текавец и ја. Пројекат нам је одобрен од стране националних *E-twinning* организација у Мађарској и Словенији, као и од Европске *E-twinning* организације. Сада преостaje да радимо и анимирамо децу и колеге.

Разговор водила: Славица Зељковић



ко смо дошли на идеју о сарадњи са колеџницом Зорицом Јурковић, да на тему толеранције снимимо мали видео филм. На конкурс *E-twinning-a* наш филм је освојио 3. место у Мађарској. То је био велики подстрек за мене и децу. Цела школска 2015-2016. година је била испуњена радом и идејама на ту тему.

Ваш рад је на њај начин оцењен као изузетно вредан. Како се даље развијало Ваше ангажовање на пројектима за младе Европце?

— Септембра 2016. била сам позвана од стране колеџнице Мине Исокоски из Финске да будем партнер у оснивању пројекта „Млади Европе“. Радо сам прихватила и укључила своје ђаке у пројекат. Земље учеснице су: Финска, Мађарска, Италија, Шпанија, Француска и Албанија. Свако од учесника се лепо представио и радио по плану, који смо Мина и ја заједно на-

циу просветног радника. Веома озбиљно приступају послу; много тога сам од њих научили, а веома су дружељубиви и отворени за сарадњу. Тренутно смо у фази затварања пројекта, наравно и валоризације.

Који је био наредни пројекат у коме сће учествовали?

— И конференције су пројекти, јер се развијате, радите на себи и планирате. У марту 2017. сам конкурисала за учешће на Конференцији *E-twinning*, на тему „Активно учење“, која је од 26. до 28. априла одржана у Београду. Повод је била идеја да математику, као веома апстрактну науку, треба спустити (нарочито у основној школи) на практичан и опипљив ниво, који је близак деци, попут игре. Конкурисала сам са разрађеном идејом и била сам изабрана од стране Министарства просвете да будем један од 4 педагога —

Био једном један врло непријатан човек који је живео у пустом делу улице. Увек је био сам, није имао породицу и није волео дружење са другим људима. Он је мислио да је срећан, али негде у дубини душе му је патила. Ту се крио један јако добар човек. Свакога дана, када би ишао међу људе, они би се склањали од њега и осуђивали га, а он је на то реаговао врло грубо.

Једно вече, када му је већ било доста свега, када је почео да се стиди свог живота, решио је да окрене нови лист. Не због других људи, већ због себе. Међутим, није знао шта би требало да уради. Људи, које је замолио за помоћ, рекоше му да он никада неће бити као они и да се никада неће уклопити у њихово друштво.

У својој библиотеци, у којој је проводио сате, пронашао је парче црвеног картона на којем је писало: „Усрећни друге и видећеш, усрећићеш себе!“.

Сутрадан је отишао до града. Тамо је организовано добровољно давање крви. Решио је да проба да да крв. Није ни помишљао да је то један од начина да дође до решења свог проблема. После давања крви осетио се некако чудно и страно. Знате ли онај осећај када вам је срце пуно, када вам је

Најрађена прича

Крв живот значи



душа спокојна, а сузе радоснице крену да теку, јер знате да су ваш чин и мало издвојеног времена даровали некоме читав живот?

На свака три месеца, колико је дозвољено, ишао је да даје крв, а да то нико не зна. Сваки пут би се осећао

боље. Како су године пролазиле, све је више осећао срећу прималаца и њихових породица, па и ако их не познаје. Временом, људи су сазнали да је давалац крви. Било је то мало место и сви су све знали. Променио се у потпуности. Као да је постао други

човек. Помагао је свима, сви су га заволели и поштовали због осмеха које је другим људима донео на лице. Свима је било чудно што је баш то радио како би се променио. Он их је учио како је велика ствар дати некоме наду и помоћ за живот. Говорио је, такође, да није исто када се овај хумани чин ради јавно. Говорио је да покушају, ако до сада нису, да једном то ураде анонимно, да се не хвале тиме и да не очекују никакву награду, већ да то ураде зато што желе пуним срцем.

„Када то најискреније хоћете, постаће прави људи! То је смисао живота!“

Многима је постао узор и проглашен је за легенду места у којем је живео.

Ово је само једна измишљена прича, која има за циљ да људима покаже колико је давање крви велика ствар. Свако од нас треба да схвати да је крв заслужна за све чари наших живота. Неким људима управо крв недостаје. Зато апел за све искрене људе да добровољно издвоје мало свог времена како би усрећили друге!

Ана Марија Теслић
(Прво место на конкурс *Црвеној крсти* *Широј прага* у Београду)

СПОРТ

Подвизи Миливоја и Драгољуба Чобана из Помаза

Сваког лета препливају Балатон за мање од два часа

Задатак учесника такмичења на Балатону, био је да препливају трасу дугу 5200 метара, од Ревфулопа (Révfülöp) до Балатонбоглара (Balatonboglár). Спасилачке и медицинске службе су са бродова и из хеликоптера пажљиво пратили пливаче, међу којима су били и већ искусни Миливој и Драгољуб Чобан.

Рођени су у размаку од 16 месеци у Помазу, од оца, недавно преминулог Светозара Чобана, и мајке Иванке Ристић. Дечаци су од малена одгајани у српском духу, похађали су Српско забавиште, а затим и Српску основну школу и гимназију „Никола Тесла“ у Будимпешти. Били су чланови КУД-а „Табан“ и чланови драмске секције „Сунцокрет“.

Миливој је у музичкој школи свирао тамбуру и гитару, а Драгољуб хармонику и тамбуру. Обојица су били чланови оркестра помашке музичке школе „Мешелија“.

После матуре, Драгољуб се определио за стоматологију, док је Миливој кренуо очевим стопама. Студент је на Факултету агрономије

Традиционално масовно препливање Балатона, ове године одржано је 9. јула, када су многи млади заљубљеници у пливачки спорт истовремено запливали највећим језером у Мађарској, у намери да га препливају за што краће време. Међу 8000 такмичара, и овога пута била су браћа из Помаза, Миливој и Драгољуб Чобан



Универзитета „Сент Иштван“ у Геделеу (Gödöllő) и жеља му је да у Помазу, на свом имању, настави породични посао.

Браћа Чобан су се од малих ногу у слободно време редовно бавила пливањем, а идеја о учешћу у манифестацији на Балатону потекла је од Миливоја. Он је језеро ове године препливао по седми пут, а Драгољуб пети. По прилично немирним водама Балатона, учесници су пливали слободним стилем, а највише прсно, због слабе видљивости и великих таласа. Миливој је савладао трасу за 1 сат и 47 минута, а Драгољубу је било потребно десетак минута више. Задовољни постигнутим резултатима, намеравају да и наредних година учествују у овом такмичењу.

Још од XIX века пливање је један од најпопуларнијих спортова у Мађарској. Препливање језера Балатон је значајна међународна манифестација, која се одржава од шездесетих година прошлог века. Тренутно је највеће и најпопуларније такмичење ове врсте у Европи.

Катарина Павловић

Представљамо ученике јешћанске Српске школе

Јаков Иваница – будуће звучно спортско име

Ученик деветог, припремног разреда у Српској гимназији „Никола Тесла“, Јаков Иваница, има 16 година, а у Будимпешту је стигао из Зрењанина, где је завршио Основну школу „Ђура Јакшић“. За пештанску гимназију је сазнао путем интернета, а касније и преко Зрењанина који похађају ову установу. Имао је жељу да се отисне у нешто ново, у школу о којој је чуо само похвале, али и због одличне могућности да у Будимпешти настави да тренира рукомет, којим се бави од своје 11 године.

Јаков тренира рукомет у школи под будним оком тренера Милета Маргаритовића, али и у клубу „Електромаш“ у Будимпешти, код тренера Рите Борбаш, бивше репрезентативке Мађарске и учеснице Олимпијаде у Пекингу 2008. године. Талентовани млади рукометаш потиче из спортске породице. Његов отац је као рукометни тренер једно време радио у Катару и био му је први учитељ овог спорта, а уједно и велика подршка. Његов брат се успешно бави фудбалом.

Мађу ранијим спортским успесима овог дечака значајна је титула најбољег рукометног стрелца. Ову титулу је освојио на такмичењу у *Сујер лиги* 2014. године, које је у Србији једно од најбољих нивоа такмичења. Тада је постигао 92 гола. Учествовао је 2016. године на Државном првенству, у Новом Саду.

Школа је, ипак, Јакову на првом ме-



сту. Завршио је девети разред са одличним оценама, а у клуб „Електромаш“ недељно иде седам пута. Током године је било више утакмица, што је

резултирало и освајањем бронзане медаље на Државном првенству, које је одржано у Сигетсентмиклошу од 26. до 28. маја. Ово такмичење је познато међу спортистима под називом „Финал 8“, зато што у њему учествује осам најбољих екипа.

— Ове године прво место је заузела екипа „Хонвед“, друго „Ференцварош“, а треће моја екипа „Електромаш“. Утакмица се поклопила са нашом екскурзијом. Било ми је жао што нисам био са мојим деветацима на Балатону, али када смо освојили медаљу, ова прича ми се више допала. Заиста ми је срце на месту. У свлачионици је након утакмице била права еуфорија. У публици су углавном били родитељи, пријатељи и рођаци. Била је одлична атмосфера. Био сам изузетно поносан и срећан. Нарочито је леп осећај када се читају имена играча и када прочитају моје име.

Иако странац, нашао сам своје место међу државним првацима, углавном момцима из Мађарске. Морам истаћи да су ме у тиму сви добро примили и

да ми око свега помажу. Мени то заједништво много значи. Одувек сам волео тимске спортове, више него индивидуалне. Удруженом енергијом се такмичимо, али и радост победе и туга због пораза нам је заједничка. Заједно се смејемо и плачемо. И тренер у школи и тренер у клубу имају изванредан педагошки приступ играчима. То је можда и најважније приликом опредељења за било који спорт. Мој разредни старешина је Милош Ристић, који је, такође, професор физичке културе и спорта. Од њега у свако доба могу добити корисне савете. Спортста мора брзо да мисли и да много ради на себи у сваком погледу — каже Јаков за „Српске недељне новине“ и додаје да осим спорта воли и историју и психологију.

Занимају га загонетке људског ума и душе. Каже да, када заврши гимназију, намерава тиме да се бавим. Воли да се дружи и шали са вршњацима, јер примећује да је тако све лакше и лакше. Такође, блиско му је кулинарство, у коме ужива.

— Поред спорта, немам много времена за друге хобије. Покушавам да ускладим школске обавезе са ваннаставним активностима. За сада успевам! Најважнија је добра организација — наглашава Јаков који, на питање о свом имену, каже да је оно старозаветно и да га је добио по жељи свога оца.

Славица Зељковић

 /agencijaTerraTravel

СПРСКЕ НЕДЕЉНЕ НОВИНЕ – Лист Срба у Мађарској ♦ Издавач: Канцеларија Самоуправе Срба у Мађарској ♦ За издавача: **др Јадранка Гергев** ♦ Главни и одговорни уредник: **др Драган Јаковљевић** ♦ Финансијер: Министарство за људске ресурсе Мађарске (Emberi Erőforrások Minisztériuma) ♦ Фотонадзорник: **Иван Јакшић** ♦ Седиште редакције: Nagymező u. 49, 1065 Budapest ♦ Поштоматска адреса: Szerb Országos Önkormányzat Hivatala, Szerb Hetilap, Falk Miksa u. 3, 1055 Budapest ♦ Имејл уредништва: **snnbudimpesta@gmail.com** ♦ Web: **www.snnovine.com** ♦ Графички прелом листа: Карол Сабо ♦ За штампању: **Alfa Press Design Kft.** ♦ Фотени Јабош ♦ Текстуралне прилоге и фотографије примамо искључиво у електронској форми. Уредништво задржава право лекторске обраде и скраћивања текстова у складу са расположивим новинским простором. ♦ СПРСКЕ НЕДЕЉНЕ НОВИНЕ су 2013. године награђене угледним друштвеним признањем – ВЕЛИКОМ ПЛАКЕТОМ УДРУЖЕЊА КЊИЖЕВНИКА СРБИЈЕ, за објективно и правовремено информисање, неговаше српског језика и ћирилице и јачање веза српске заједнице у Мађарској са матичном државом Србијом и Удружењем књижевника Србије. ♦ HU ISSN 2061–0238

ДУХОВНОСТ

Петровданско црквено-народно саборовање у Грабовцу

Оптимистичка гледања на већи број посетилаца духовног сабора

Тридесет четворо деце из Веронаучног кампа је молитвено, са пуно љубави према Богу и Српској православној цркви, учествовало у светој архијерејској литургији, коју је у Грабовцу, уз саслужење свештеника Епархије будимске и Епархије темишварске, служио епископ будимски Лукијан.

Задовољство је било чути децу, предвођену свештеницима Далибором Миленковићем и Зораном Остојићем, како поје, моле се и преносе позитивну енергију и добро расположење на одрасле. А

И овогодишњи црквено-народни сабор у Грабовцу, одржан 16. јула, одисао је хармонијом и духовним уздигнућем. Томе су допринели и мали полазници Веронаучног кампа, који су заједно са својим духовницима, завршницу овог вида едукације провели у духовној оази Срба у Мађарској

обратио и преосвећени владика Лукијан, речима:

„Не знам да ли је манастир Грабовац икада имао овакву славу. Да му пева овакав дивни хор жена из Великог Семиклуша у Румунији, састављен од интелектуалаца, просветних радника. Ех, кад би наши просветни радници, неки који знају да певају, дошли у цркву... Имамо овде децу, велику групу анђела, који су својим гласовима доказали да нису узалуд провели дане у Веронаучном кампу. И од њих наша Црква има шта да очекује, за разлику од других. Вас све поздрављам и благослов Господњи нека дође на вас!”

И присутни малишани су били видно задовољни.

— У манастиру Грабовац ми је лепо. Ту могу и да служим и да појим. Ту ми је душа пуна - речи су дечака Немање Недељковића из Будимпеште, полазника 25. Веронаучног кампа.

Петровски црквено-народни сабор настављен је славским ручком. Људи су ћаскали, разговарали, евоцирали успомене, очекујући вест о почетку вечерња. Међутим, овом приликом вечерње богослужење није служено, будући да је свечани чин резања славског колача и благосиљања кољива обављен током пре-



старијих је у односу на прошлу годину било у већем броју, не само из Мађарске, већ и из Хрватске, Србије и Румуније. Свету архијерејску литургију су својим појањем пратили чланови Црквено-певачког друштва из Великог Семиклуша у Румунији.

Овогодишња славска литургија отпочела је свечаним чином: епископ будимски Лукијан је протонамесника Павла Каплана, пароху сегединског, произвео у чин протојереја. На тај начин награђен је пастирски рад духовног вође верног народа у Сегедину, који је 24 године био један од организатора Веронаучног кампа. Једно време био је и његов директор, а иначе је годинама обављао дужности старешине

манастира Грабовац. Још бисмо могли набрајати заслуге оца Каплана, који ових дана води бригу о реализацији конкурса везаног за финансирање обнове сегединског српског православног гробља, где се налазе и гробови погинулих у Првом светском рату.

У наставку богослужења уследила је свечана славска проповед. Присутнима се обратио Јереј Милан Ерић, парох печујски. Он се том приликом присетио и блаженопочившег оца Пантелејмона, игумана овог манастира и недавно преминуле монахиње Христине, који су својим непрестаним молитвама и радом оставили траг у животу манастира Грабовац.

Јереј Ерић је на крају своје про-

поведи честитао полазницима 25. Веронаучног кампа, рекавши:

„Како су они запева, сигурно се небеса радују и земља тресе.”

По окончању славске беседе, света архијерејска литургија је настављена литијом. Опход цркве обухватио је и гробна места оца Пантелејмона и мати Христине, где је служен кратак помен.

Затим су се свештеници и верни народ вратили у храм, где је уприличен свечани чин резања славског колача и благосиљања кољива. Кумовали су чланови дешчанске Српске православне црквене општине, предвођени протонамесником Светомиром Миличићем, парохом дешчанским и Чедомиром Адамовом, председником поменутог општине.

— У манастиру Грабовац је увек велика част кумовати. Прошле године смо се кумства прихватили са



породицом Милета Веселинова из Новог Сентивана, али пошто се мати Христина упокојила, а они су блиски рођаци, они су се обратили молбом да због овог тужног догађаја догодине кумују. Тако смо се ми, неколицина активиста, окупили и надам се на достојанствен начин удовољили обавезама кумства — изјавио је Чедомир Адамов за наш лист.

За следећу годину, у име српске заједнице у Новом Сентивану, кумства се прихватио Милош Путник.

На крају свете архијерејске литургије, присутним верницима се

подневног дела свете архијерејске литургије.

Ипак, радовала је чињеница да су деца, пре свега полазници Веронаучног кампа, била одушевљена духовним центром српског народа у Мађарској. Он је одувек носио и носи истинску духовност, изворност, старине, обичаје, са задатком да окупи Србе из Мађарске и продуби њихову веру, али и слогу српског народа.

(Галерију фотографија са прославе у Грабовцу можете погледати на Фејсбук профили нашег листа.)

П. М.

УНАПРЕЂЕН ОТАЦ ПАВЛЕ КАПЛАН

Одлука о унапређењу оца Павла Каплана у чин протојереја, изненадила је сегединског пароху, који у том граду служи последњих десет година.

— Нисам се надао унапређењу и веома сам усхићен. Захвалан сам како преосвећеном владика Лукијану, тако и колегама свештеницима, браћи у Христу, који су са мном радили и раде на том духовном путу. Захваљујем се и деци, која су наша будућност и која су привржена Цркви. У овом моменту се радо присећам и Ловре, где сам службовао дванаест година. Претходно сам три године био епархијски ђакон владике Данила. Захваљујем се свима на сарадњи, па тако и Вашархеланима и Сирижанима. Као и сваки човек, и ја сам имао тешкоћа на путу, па управо зато тражим опроштај од свих са којима сам имао размирице или сукобе на том духовном путовању. И ја сам само човек смртан, грешан. Али, данас се радујем, јер су ова деца овде, међу учесницима видим и оне са којима сам и ја сарађивао — поручио је отац Павле Каплан у разговору за наш лист.

ЗДРАВ ЖИВОТ

КРЕСТУШАЦ СМАЊУЈЕ ХОЛЕСТЕРОЛ И ТРИГЛИЦЕРИДЕ

Од маја до краја августа планинске ливаде, ободне ретких шума, али и шикаре украшава вишегодишња зељаста биљка крестушац (*Polygala vulgaris*). Момчић, кија, опутина, млекача само су нека од имена које је наш народ овој изузетно лековитој биљци наденуо. Препознаје се по усправним стабљикама високих до 35 цм и густо обраслим листовима, на чијим се врховима налазе упадљиве цвасти најчешће плаве, љубичасте и ружичасте боје. Као незамењиви део народне медицине веома је распрострањена у Европи, Азији, северној Америци и далеком Јапану.

За лечење се бере током цветања, тако што се одсече надземни део и суши у букетићима или у танком слоју на промајном месту у хладу. Корен се вади непосредно пре цветања или у јесен и, такође, суши постепено на хладовитом промајном месту.

Од лековитих састојака обилује три-терпенским сапонинима, дериватима пресенегиња, који помажу у избацивању накупљене слузи. У завидним количина-

Надземни део биљке користи се у лечењу астме, бронхитиса, екцема и псоријазе, а чајеви и тинктуре код желудачних тегоба и болести бубрега



ма садржи и горка једињења, етарска уља, танине, полигалоу и фенолне киселине, метилни салицилат, липиде. Поседује и делотворни сапонозид сенегин.

Народни лекари чајевима и тинктурама од крестушца приписују изузетну моћ у подстицању апетита, лечењу желудачних тегоба, посебно дејареје, као и болести бубрега. Препоручују га и за поспешивање излучивања зноја и урина.

Корен је посебно делотворан против катар бронхија и плућа, јача нервни систем и желудац, регулише варење. Јапански научници су открили да корен ове биљке смањује ниво холестерола, триглицерида и шећера у крви, али не утиче на промену нивоа инсулина.

Надземни део биљке, такође, олакшава искашљавање, помаже код хроничног бронхитиса и бронхијалне астме, а примењује се и на кожи у лечењу екцема, псоријазе и других болести, као и реуматизма. Препарате крестушца не би требало да узимају труднице и дојиље, ни особе са гастритисом и чиром на желуцу. ■

Укофер за путовање обавезно спакујте и најосновније лекове. Алергија, стомачне тегобе, опекотине, па и повреде учесталије су током одмора, а са одговарајућим лековима у највећој мери можете помоћи сами себи и без одласка лекару.

Докторка Ана Бојчић, специјалиста опште медицине Дома здравља Чукарица, каже да би све лекове требало понети у оригиналном паковању са упутством за употребу:

— Најнеопходнији су лекови за обраћање температуре, који су уједно и аналгетици — саветује др Бојчић. — Они су нарочито важни ако се на пут води дете, с обзиром на то да је температура најчешћи проблем код најмлађих. Најбоље је понети и сируп и ректалне супозиторије (у случају да дете повраћа, или из неког другог разлога не може да прогута сируп). Углавном су то лекови на бази ибупрофена или парацетамола. Не заборавите топлотер, али уколико температура траје дуже од три дана, морате потражити лекарску помоћ.

Повраћање и дијареја одраслима најчешће задају проблеме током летовања, па би зато у коферу требало да се нађу лекови и за ове тегобе.

— Ове тегобе могу да буду изазване тровањем храном, вирусном инфекцијом, сунчаницом, бактериолошки неисправном водом — каже др Ана Бојчић. — Надокнада течности је прва мера лечења. Средства за рехидра-

КОЈЕ ЛЕКОВЕ ТРЕБА ПОНЕТИ НА ОДМОР

Не крећите на пут без мале приручне апотеке за прву медицинску помоћ у оригиналном паковању, у случају повреда и болести



цију су доступна у виду прашка за растварање или готових рехидрационих напитака. Код ових тегоба у терапију би требало да се укључи и пробиотик, који се препоручује и превентивно неколико дана пре пута и током целог одмора.

Када је реч о мањим повредама најбитније је да се заустави крварење притиском на рану, чишћење повреде тро-

другачије, и антибиотик не може да се купи без рецепта. Зато је у случају респираторних инфекција, проблема са мокрењем, већих кожных инфекција, на летовању ипак најбоље потражити лекарски савет.

Уколико болујете од неке хроничне болести, на путовању је најважније да имате довољно редовне терапије.

На пут би требало понети и препарате за ублажавање локалног црвенила и свраба, али и системске антихистаминике, јер је током лета повећан број алергијских реакција.

— Уједи инсеката се, нарочито код деце због чешања, могу компликовати и инфекцијом праћеном црвенилом, болом и отоком — објашњава др Бојчић. — У том случају важно је прање ране водом и сапуном, испирање повидон јодом и антибиотска маст. Трало би да се поведе рачуна да ли је маст фотосензитивна, што значи

да ли се намазана регија може излагати сунцу. Ако се на месту ране створи плик са жућкастим садржајем и крастама боје меда или дође до ширења црвенила и отока, треба потражити помоћ лекара. ■

Овај додатак објављујемо уз финансијску помоћ
Покрајинској секретаријату за културу и информисање Војводине

ЉУТА ПАПРИКА УНИШТАВА ЋЕЛИЈЕ РАКА

Конзумирање сирових паприка или као састојака сосова и салата могло би да делује превентивно против симптома карцинома.

Капсаицин, састојак љутих папричица који је одговоран за ватрени осећај који имамо у устима када их једемо, може да уништи ћелије рака, тврде научници са немачког Универзитета Рур, пише британски „Експрес“.

Њихова недавна студија је открила да капсаицин може да буде покретач самоуништења

Ћелије рака би могле да буду елиминисане помоћу капсаицина, једињења које је један од главних састојака љутих паприка



ћелија рака. Научници верују да би то сазнање могло да им буде од велике помоћи у будућности у развоју лека против рака.

„Капсаицин је способан да подстакне апоптозу (ћелијску смрт) и да инхибира даљи развој ћелија рака код много различитих типова канцера, као што су,

на пример, остеосарком (тумор кости), рак дебелог црева или панкреаса, а да то притом не угрози остале 'нормалне' ћелије“, каже докторка Леа Вебер.

Једно раније истраживање открило је да они које редовно једу љуте паприке имају 13 одсто мање шанси за раније умирање. Као узрок тога наведен је капсаицин, који има антимикробне и противупалне способности, које се доводе у везу са превенцијом болести.

Конзумације љутих паприка може да буде непријатна онима који нису навикли на љуто, али се са временом развија толеранција на љутину. Што смо старији, чуло укуса природно постаје слабије, па и љутина постаје лакше подношљива. ■

КАКО ПРЕПОЗНАТИ СИМПТОМЕ ХРОНИЧНОГ УМОРА

Већ дуго сте безвољни, малаксали па и раздражљиви, устајете уморни иако сте дуго спавали, а током дана сте поспани када би требало да радите и будете најпродуктивнији. Уз то осећате константан умор у телу, људе око вас слушају, али их не „пратите“, јер сте расејани. Забринуте сте што овакво стање дуго траје, не знате како да га решите...

— Особе које се нађу у оваквој ситуацији обично помисле да је реч о пуком умору који ће, ипак, у једном тренутку након доброг сна или опуштајућих активности нестати. Не схватају да је умор који траје месецима нешто потпуно друго и да се не може елиминисати на једноставан начин — каже психолог и психотерапеут Сузана Станковић Чикић.

Како да знамо да умор није „обичан“?

— Синдром хроничног умора може да траје месецима, па и годинама. Полако црпи енергију и снагу због чега особа функционише на значајно нижем нивоу. У питању је болест коју прати онеспособљавајући и комплексан поремећај, за који је карактеристичан изражен умор који се не смањује одмарањем, а појачава се физичком и менталном активношћу. Хронично уморне особе се кон-

Болест мучи већину савременог становништва узимајући маха, јер људи не схватају да је стање озбиљно и не лече га сан и одмор

стантно буде уморне, нису у стању да одговоре обавезама на послу, а често се удаљавају и од породице која не показује разумевање за њихов проблем. У породици најчешће изостаје подршка, јер њихово стање обично повезује са лењошћу, а не са умором.

Осим умора, који су још симптоми?

— Осим осећаја изузетног умора, јавља се и стално повишена температура, болови у мишићима и зглобовима, увећање лимфних чворова. Временом симптоми могу да ослабе или чак нестану, али се поново јављају. Најчешће их провоцира стрес и физички напор.

Болест до те мере може бити исцрпљујућа да особа није у стању да обавља ни најједноставнији посао. Такво стање у потпуности може и да га изолира из заједнице, а тада му је преко потребна не само медицинска већ и психолошка по-

моћ. Ипак, најчешће се дијагностикује лакша клиничка слика и оболели без напора ради уобичајене послове.



Колико се успешно лечи?

— Код већине оболелих, степен опоравка је делимичан. До потпуног оздрављења долази у само пет до десет одсто случајева. Дијагноза се поставља на основу већег броја карактеристика бо-

лести, са посебним освртом на тешку менталну и физичку исцрпљеност која се погоршава сваким напором, а траје најмање пола године. Ови дијагностички критеријуми нису узроковани другим медицинским стањем. На жалост, када се болест дијагностикује, специфична терапија која би овај синдром излечила не постоји, јер се поуздано не зна узрок.

Ако је болест ипак излечива, која терапија се препоручује?

— Главобоље, болови у мишићима и зглобовима се, на пример, лече стандардним терапијом за то. Психотерапија се, такође, показала као веома корисна. Она помаже болеснику да прихвати стање у коме се налази и научи како да се адекватно носи са свакодневним фрустрацијама, стресом, пратећим симптомима,

али и да боље научи да распореди активности, време и енергију. Важно је да болесник зна све о природи своје болести, као и о проблемима са којима ће се суочавати, али и да не постоји једноставна терапија у лечењу. ■

ИСХРАНОМ НЕ УНОСИМО ДОВОЉНО МАГНЕЗИЈУМА

Упркос томе што се о његовом значају дуго није причало, јер су у фокусу увек биле различите групе витамина, данас се значај магнезијума у свакодневној исхрани све више потенцира. Када немамо довољно магнезијума у организму, први симптоми који се јављају су узнемиреност, синдром немирних ногу и појава грчева, несаница, проблеми са спавањем, хронична малаксалост, умор, па чак и поремећен срчани ритам. Зато је суплементација понекад неопходна.

Заједно са калцијумом и витамином Д, магнезијум је кључан за изградњу коштаног ткива, метаболизам хране, продукцију енергије, као и за синтезу протеина и масних киселина.

У осетљиве групе које би требало да узимају додатне количине магнезијума убрајају се особе са запаљенским болестима црева (Кронова болест, ИБД), бубрежном инсуфицијенцијом због које се магнезијум појачано губи, дијабетичари и нарочито старији од 50 година, јер је

Магнезијум је важан за нормално функционисање организма, али више од 60 одсто становништва има дефицит овог минерала

код њих дефицит израженији. Такође, унос магнезијума се препоручује особама које су под хроничним психофизич-



ким стресом, које испијају пуно кафа и газираних напитака као и женама са обилним менструалним циклусима.

Клиничке студије су показале да је ефикасан у превенцији различитих обо-

ГЛАВОБОЉА

Магнезијум доприноси смањењу осетљивости на свакодневни стрес и смањује учесталост главобоља код особа са мигреном. Потребан је особама са повећаним психичким напорима.

ГРЧЕВИ

Због губитка минерала, нарочито леги, многи пате од грчева у мишићима доњих екстремитета, па се за ублажавање ових непријатних грчева препоручује појачан унос магнезијума. Он, такође, ублажава тегобе везане за ПМС, у труд-ноћи, јер спречава контракције, а снижава и повишени крвни притисак.

НЕРВОЗА

У дозама од 200 до 400 мг дневно релаксира мишиће и периферне нерве и тиме пружа осећај благе опуштености. Често се узима због благотворног дејства на нервни систем.

НЕСАНИЦА

Магнезијум је природни седатив. Недостатак магнезијума може да изазове поремећај сна, затвор, дрхтање мишића или грчеве, анксиозност, нервозу, и бол.

ЧУВА СРЦЕ

Нормализује срчани ритам, снижава крвни притисак и одржава тонус крвних судова. Такође доприноси и регулацији повишеног шећера.

ХРОНИЧНИ УМОР

Магнезијум доприноси бољем и ефикаснијем стварању енергије и као такав се препоручује након свакодневних физичких активности. ■

ГОЈИМО СЕ ЈЕР У МНОГЕ НАМИРНИЦЕ ДОДАЈУ ФРУКТОЗУ

Осим генетике, за епидемију гојазности одговорна је и фруктоза, којом се обогаћује укус многобројних индустријских намирница

Наша далеки преци, захваљујући томе што су чешће били гладни него сити, пренели су нам у наслеђе „штедљиви ген“. Његова улога је била да „складишти“ масти у организму да би човек имао „резерве“ када наступе оскудица и глад. То је један од разлога зашто у садашњим генерацијама готово свако други има вишак килограма. Јер, не само што смо генетски предодређени да нагомилавамо масно ткиво, него и живимо у изобиљу хране.

Др Ана Ђорђевић, молекуларни биолог Института за биолошка истраживања „Синиша Станковић“, каже да је, осим поменуте генетике, за епидемију гојазности, која погађа већи део развијеног света, одговорна и фруктоза, којом се обогаћује укус многобројних индустријских намирница:

— Претходних деценија примећено је да се употреба фруктозе у индустријским намирницама поклапа с појавом епидемије гојазности. Зато смо спровели истраживање на мишевима и пацовима и утврдили да исхрана богата овом врстом шећера не само што узрокује повећање телесне тежине, него је и директно повезана с појавом дијабетеса, хипер-

тензије, повећаних масноћа у крви и кардиоваскуларних болести. Тачније, оног стања које се у савременој медицини назива метаболички синдром.

Зар фруктоза није шећер који се добија из воћа, које је здраво за исхрану?



— Када једемо воће, на пример банану, поморанцу или јабуку, осим фруктозе у организам уносимо и дијетална влакна, па организам брзо осети ситост. Невоља настаје када се конзумира само фруктоза која се користи у течном облику или као сируп у индустрији. У таквом

стању она се у организам уноси у много већим количинама и утиче на појаву гојазности. Фруктоза је врло јефтина сировина и значајно доприноси бољем укусу намирница, због чега се масовно користи.

У које намирнице се додаје фруктозни сируп?

— Њиме се обогаћују газирана пића, сокови, кечап, сухомеснати специјалитети и многа друга храна. Обично на нашим производима пише да садрже шећере, али врло је битна спецификација тих шећера. Тако се на појединим производима одавно може прочитати „високофруктозни кукурузни сируп“. То значи да често конзумирање ових намирница може да води у гојазност.

Да ли се ша фруктоза заиста добија из кукуруза и због чега је она штетнија по здравље од обичног шећера — глюкозе?

— Најчешће се фруктоза за индустрију добија из кукуруза, јер је то врло јефтина сировина и не захтева високоразвијену технологију. Ова фруктоза јесте штетнија по здравље јер, за разлику од глюкозе, она „заобилази“ поједине поступке обраде у јетри, тако да инсулин на њу не може да реагује. Осим тога, фруктоза је липогени шећер, што значи да вишак фруктозе може да се претвори у масти. ■

ТРЕШЊЕ ЕФИКАСНИЈЕ ОД АСПИРИНА

Истраживања су показала да осим што могу да ублаже болове, трешње могу да утичу и на здравље костију и на спречавање срчаних болести и рака

Двадесет трешања има десет пута јаче дејство од једне таблете аспирина, а при томе не иритирају желудац. Истраживања су показала да осим тога што могу да ублаже болове, трешње могу да утичу и на здравље костију и на спречавање срчаних болести и рака.

ЗАШТИТА СРЦА

Трешње се у нутриционистичком смислу сматрају важним извором керцетина. Овај флавоноид има јака антиоксидативна својства и на тај начин помаже у спречавању срчаних болести.

ПРЕВЕНЦИЈА РАКА

У коштицама трешње налази се мала количина амигдалина, назван још и витамин Б17 или лаетрил, за који се сматра да позитивно утиче на смањење тумора и спречава даље ширење рака и помаже код ублажавања болова проузрокованих канцерогеним процесима.



УБЛАЖАВАЊЕ БОЛОВА

Једињења која се налазе у трешњама блокирају упалне ензиме и смањују болове. Ово нарочито важи против болова изазваних гихтом и артритисом.

БУБРЕЖНИ КАМЕНАЦ

Од петелки трешње може да се направи чај који подстиче избацивање мокраће, што се препоручује онима чији организам ствара каменчиће у бубрезима. За припрему чаја ставите рукохват петелки у литар вреле воде и кувајте два минута. Оставите 15 минута да се охлади. Чај процедите и пијте у гутљајима током дана.

ЗДРАВЉЕ КОСТИЈУ

Трешње се сматрају извршним извором хемијског елемента бор, што у комбинацији са калцијумом и магнезијумом, који такође садрже, изузетно повољно утиче на здравље костију.

ВИТАЛНОСТ И СКИДАЊЕ КИЛОГРАМА

Трешње су идеална намирница ако желите да повратите енергију и добру линију. Чак се препоручују и онима који желе да оставе цигарете. Сваки пут кад се јави жеља за цигаретом поједите шаку трешања. Оне су богате влакнима, витаминима А, Б и Ц, садрже много минерала, посебно калцијум, гвожђа и калијума. Свака трешња има само четири калорије, имају једнаке количине угљених хидрата и протеина, а уопште немају масноћа. ■

ЈАГОДИЧАСТО ВОЋЕ ЧЕСТ УЗРОК АЛЕРГИЈА

Алергије на храну најчешће се испољавају осипом на кожи, отоком и стомачним проблемима. Јагодичасто воће најчешће изазива овакве проблеме

Најчешћи изазивачи нутритивних алергија су млеко, јаја, риба, морски плодови, али и тренутно актуелно јагодичасто воће, међу којима предњаче јагоде. Иако скоро да нема особе која није искусила неку нежељену реакцију на одређену врсту хране, примаријус др Бранка Константиновић Бировљев, специјалиста за исхрану у Заводу за здравствену заштиту студената, каже да су ове алергије заправо веома ретке. Само један одсто одраслих, и три одсто деце има знаке алергијских реакција на поједине намирнице.

— Најмлађе ове алергије погађају чешће, јер је њихов имуни систем „незreo“ и смањено је стварање заштитних антитела. Међутим, развијањем имунитета често долази до такозваног прерастања алергија — објашњава др Бранка Константиновић Бировљев.

Алергије на јагодичасто воће најчешће погађају оне који имају ослабљен имунитет и генетске предиспозиције. Примаријус др Јелена Стојаковић,

начелница Одељења за општу медицину у Дому здравља „Звездара“, истиче да ако оба родитеља имају нежељене реакције на неку врсту бобичастог воћа шансе су 60 одсто да ће и дете имати исти проблем. Овај проценат се смањује на 30 до 40 одсто, ако само један родитељ пати од алергијских реакција.

— Због тога је веома важно постепено уводити у исхрану ове намирнице и то тек после прве године живота детета. Ако се појави нека реакција, као што су осип, оток, свраб или стомачни проблеми, треба одмах престати са уношењем



те хране и пробати поново после најмање месец дана. Ако се реакција понови, та намирница се потпуно избацује из исхране детета — каже др Стојаковић.

Симптоми нутритивних алергија су разнолики и обухватају кожне и стомачне проблеме, кијавицу, сузење очију, а у ретким случајевима могу довести до анафилактичког шока. Појава и престанак симптома су индивидуални и зависе од комплетног стања имуног система.

— Ако се знаци алергије јаве у првих пет до 30 минута након узимања хране, реакције су углавном бурне — објашњава др Стојаковић. — Симптоми се могу испољити и после шест сати, па чак и после неколико дана. Због тога је често тешко утврдити која је конкретна намирница изазвала нежељену реакцију.

Превенција је, каже др Бранка Константиновић Бировљев, најбољи лек:

— Веома је важно да се не игноришу симптоми као што су надутост, умор, повремено бол у желуцу и промене расположења, јер они указују да имунитет почиње да слаби. То је последица интоксикације организма разним материјама из хране, која се све више процесуира и пуна је адитива и пестицида. ■

ПОДУБИЦА РЕГЕНЕРИШЕ ЖУЧ, ЈЕТРУ И ПАНКРЕАС

Моћна подубица подстиче апетит, регулише желудачну киселину, уклања различите стомачне болове, јача имунитет

На већим надморским висинама где живе горштакци расту најделотворније биљке међу којима је и подубица (*Teucrium chamaedrys*), пета по важности у лековитом смислу. Иако је пореклом са Медитерана лако је прилагодљива и другим климатским условима, поготово кречњачким брдским ливадама и камењарима, ретким боровим и храстовим шумама. Највише је има у јужној Европи, Малој Азији, Кавказу, Северној Африци, а код нас у Делиблатској пешчари, на Фрушкој Гори, Вршачким планинама. Име је добила по листовима налик листовима храста дуба.

У народу позната и као зубатац, трава

од грознице, мравак, препознаје се по раскошним ружичастим, ретко белим цветovima, у виду гроздастих цвасти које ове пределе украшавају од јуна до краја септембра. Занимљиво је да су сви њени цветови окренути на једну страну.

Лековити део подубице је надземни део, у фази цветања, па се тада бере и суши. Пребогата је танином, лутеолинским флавоноидима, етарским уљем, дитерпенима, иридоидним монотерпенима, а у траговима садржи и алкалоиде бетаинског типа. Због садржаја горких супстанци биљка има горак укус.

У народној медицини користи се у виду чаја за подстицање апетита, различите



стомачне болове, регулисање желудачне киселине. Примећено је да жуч, јетра и панкреас раде много боље уколико се чај редовно пије. Народни лекари тврде и да ефикасно снижава шећер, побољшава имунитет, отклања бубрежне тегобе, грозницу, подстиче знојење. Препоручује се

за опоравак реконвалесцената након прележаних исцрпљујућих болести, опоравак неухрањених особа, као и оболелих од хроничног бронхитиса, реуме, косто-боље.

У саставу овог чаја има пуно витамина Ц и других материја са јаким антибактерицидним својствима због чега се користи за испирање уста и освежавање даха. Препоручује се и за вагинална испирања и превенцију појачаног секрета. Подубица је делотворна и у случају кожных инфекција. У ту сврху, као и за лечење слабости и малокрвности народни лекари посебно препоручују вино од ове лековите биљке.

Напомена: Са овом биљком треба бити опрезан и строго поштовати упутство, јер код осетљивих особа може да изазове симптоме налик хепатитису. ■

ПИВО ПРИЈА СРЦУ И БУБРЕЗИМА

Пиво благотворно делује на здравље, јер садржи све минерале житарице од које се прави, а то је најчешће јечам, односно јечмени слад



Нема разлога да осећате грижу савести уколико уз ручак волите да попијете пиво, наравно, под условом да не претерујете са тим задовољством. Јер, две чаше или једна флаша на дан организму доносе вишеструку корист, показују истраживања.

Пиво благотворно делује на здравље, јер садржи све минерале житарице од које се прави, а то је најчешће јечам, односно јечмени слад. Највише има калијума, калцијума, фосфора и магнезијума, док, наспрот томе, садржи веома мало натријума, па могу да га пију и особе на

дијети. Препоручује се и онима који болују од камена у бубрегу, јер повећава излучивање мокраће и убрзава растварање мањих каменчића и њихово избацивање.

Осим тога, пиво је нарочито богато витамином Б6 који штити срце, крвне судове и смирује нервну напетост. Заправо, флаша пива дневно задовољава потребе нашег организма за витаминима групе Б, а помаже и метаболизам шећера као и исхрану коже. ■

МЕЛЕМ ОД ТРАВА ПРОТИВ ЕКЦЕМА И ПРОШИРЕНИХ ВЕНА

Ако вас муче екдеми, хемороиди и проширене вене, ране вам споро зарастају или се борите са опекотинама, помоћ потражите од природе

Момчило Антонијевић, новинар и народни травар, предлаже да направите маст од невена, хајдучке траве, кантариона, боквице и лаванде. Ево како се припрема Момчилов мелем од пет трава:

— У девет вода оперите 100 грама свињске масти и загрејте је на тихој ватри — открива саговорник. — Када се отопи, додајте цветове и листове са пет стабљика хајдучке траве, пет цветова невена и пет листова боквице. Чим „зацврчи“ скините са ватре и мешајте виљушком три

минута, а потом поклопите. После 24 сата, смесу благо загрејте уз стално мешање, па када се отопи процедите кроз газу. У посебном суду помешајте 50 мл кантариновог уља и 10 г природног пчелињег

воска, загревајте на ватри док се восак не отопи, а затим помешајте са претходно направљеним мелемом и оставите да се прохлади десетак минута. Додајте 25 капи есенцијалног уља лаванде, добро промешајте и сипајте у чисте и суве теглице. Мелем чувајте на хладном и тамном месту. ■



НЕ ДОЗВОЛИТЕ ДА ВАС ОСТЕОПОРОЗА СЛОМИ

Уколико имате болове у леђима који се погоршавају при стајању и ходању, смањена вам је покретљивост и савитљивост и изгледате погрбљено, могуће је да је дошло до оштећења кичменог стуба због смањене густине костију

Компресивни преломи кичмених пршљенова су једна од најчешћих компликација остеопорозе. Преломи су у виду микропукотина које временом постају све веће и израженије, стварајући хроничан бол који се појачава.

Две трећине особа са преломима кичмених пршљенова ни не зна да их имају. Болови, смањена покретљивост и почеци деформитета погрешно се сматрају упалом мишића или нормалним делом старења, па све то отежава дијагнозу.

ЗБОГ ЧЕГА НАСТАЈЕ БОЛ У КИЧМЕНОМ СТУБУ?

Под утицајем тежине, безазлених падова па чак и минималних покрета као што су кијање и смејање, на кичменим пршљеновима настају микропукотине. Вре-

Ако имате болове у леђима који се погоршавају при стајању и ходању, смањена вам је покретљивост и савитљивост, проверите стање кичме

меном, ових пукотина је све више, тако да пршљен не може да издржи терет кичменог стуба који носи, и он пуца, тачније, бива смрвљен одозго на доле. Тада се може јавити изненадан, јак бол који временом прелази у хроничан.

Овако оштећени пршљенови време-

ном доводе то тога да се кичма деформише под сопственом тежином, на крају доводећи до деформације у народу позната као „погрбљена удовица“. Међутим, чак и када особа нема болове и друге симптоме, губитак на висини од неколико центиметара годишње може бити сигуран знак да је дошло до компресивних прелома.

„Важно је напоменути да уколико се не реагује на време, компресивни преломи пршљенова могу да узнапредују, стварајући проблеме са дисањем па чак и неуролошке симптоме као што су трњење, жмрци, ослабљена моторна и сензорна функција“, упозоравају лекари.

БОЉЕ ЈЕ СПРЕЧИТИ НЕГО ЛЕЧИТИ

Најбољи начин да се спрече преломи кичмених пршљенова је ојачати кости

и држати остеопорозу под контролом. Калцијум који уносимо исхраном костима даје чврстину и чини их отпорним на преломе, али то је немогуће уколико нема довољно витамина Д3. Стога је обавезан додатни унос витамина Д3 који ће повећати апсорпцију калцијума из црева и његово искоришћавање.

ВИТАМИН К2 ШТИТИ ОД ОСТЕОПОРОЗЕ

Дуго се сматрало да је витамин Д3 довољан за спречавање остеопорозе и прелома. Међутим, најновија истраживања говоре супротно. Наиме, да би се калцијум усмерио и уградио у кост, неопходан је витамин К2. У недостатку витамина К2, калцијум се не уграђује у кости, већ се таложи у меких ткивима као што је хрскавица зглобова. Последице овога су двоструке: кости постају порозне и лакше се ломе, а зглобови постају болни и склони пропадању.

Бројна клиничка испитивања су то и потврдила: витамин К2 у потпуности спречава губитак коштане масе, док у неким случајевима чак и повећава коштану масу. Прикупљени докази из седам јапанских испитивања показују да додатак витамина К2 доводи до смањења прелома кичмених пршљенова за чак 60 процената! ■



ТУРИЗАМ

БАЊСКИ ЦЕНТРИ СРБИЈЕ (1)

Историја бања у Србији

Пре 2000 година, стари Римљани, освојивши поред доброг дела тада познатог света и просторе данашње Србије, открили су да то поднебље има изузетна лековита својства. Због тога су изградили римска купатила — терме, чији су остаци и даље расути по територији Србије. Осим тога, код извора минералних вода, они су градили базене и виле, где су проводили дане у опуштању и лечењу. Сачувани су нам остаци купалишта — балнеа, из тог периода, а помињу их чак и неки историчари и путописци.

Ни Византинци нису занемарили лековито тло, југоисточног Балкана, које су освојили. Они су наставили да уживају у благодетима овог поднебља, а када је створена српска средњовековна држава, бање је посећивао српски народ и српски властелини. Долазак Турака Османлија није наудио бањама већ их је обележио типично источњачким украсима :

Лето и сезона годишњих одмора су увелико у току. Ако још нисте одлучили где ћете провести овај период године, предлагемо вам неке од бањских центара по којима је Србија надалеко позната. Многе њене бање имају вишевековну историју и туристичку традицију, па их током читаве године радо посећују туристи из читавог света

кодневницима и пред њега ставља борбу за голи живот, те бање поново бивају заборављене, све док се рат није завршио. Тада бање у Србији почињу убрзано да се развијају. Граде се хотели, лечилишта, проширују се смештајни капацитети, бање се модернизују, ради се на унапређивању здравственог третмана и медицинске понуде у њима. Тај развој,



ПЕТ БАЊСКИХ РЕГИЈА

Неретко окружене густим шумама, на обронцима планина и у близини језера, бање Србије прави су рај за све љубитеље природе. Такође, бање су често центри шареноликих манифестација које су прилика за упознавање етноса Србије, народних кулинарских обичаја, посећивање сликарских изложби и многих сродних дешавања.

Бање Србије по својој територијалној распрострањености могу се поделити на пет регија и то: бање Источне Србије, Централне Србије, Северне, Западне и Јужне Србије.

турским купатилима или амамима. Ови амами преживели су до данас, а најпознатији амам је у Сокобањи. Поред њега данас су још увек у употреби и амами у Новопазарској и Брестовачкој Бањи.

Мењање историјске сцене током XIX века Србију је водило путем независности. У том бурном периоду ослобађања од петовековног турског јарма, у Србији се развијала чиновничка, индустријалска, пословна и интелектуална класа грађана — прототип модерног човека,

чији је дан испуњен стресом и обавезама. Овај човек с краја XIX и почетка XX века, често је одмор и релаксацију тражио у бањама. Европска елита рођена у XIX веку, радо је посећивала бање, а лечења готово свих здравствених проблема спроводила су се у њима.

Сређивање државних прилика у Србији довело је до тога да у српске бање, све чешће и у све већем броју почињу да долазе и гости из иностранства, највише Аустријанци, Мађари и Грци, а најпосе-

ћеније бање биле су Бања Ковиљача, Нишка и Врањска Бања. Сама српска држава, старала се да унапреди бањска лечилишта у које је доводила еминентне лекаре.

са својим успонима и падовима, настављен је до дана данашњег. Све већи захтеви који пред бањске понуде, поставља модеран човек, развијање чини неопходним и непрестаним, а садржај



Модернизација у послератном периоду

Током међуратног периода, бање су наставиле да се модернизују, а њихова популарност међу српском елитом, допринела је подизању приватних вила и летњиковаца, у оквиру бањских лечилишта које и даље постоје.

Други светски рат, попут првог, прекида везе човека са уобичајеном сва-

бањских лечилишта расте и бива богатији.

Неке од млађих бања Србије су Матарушка Бања и Бања Врдник, док су најстарије Врњачка Бања, Сокобања и Рибарска Бања, мада је тешко утврдити која тачно може понети епитет најстарије. Суштина је у томе, да су већ стари Римљани били упознати са изворима лековите воде широм Србије, а они који попут сумпоровитог извора Матарушке Бање



Овај додатак објављујемо уз финансијску помоћ
Покрајинској секретаријату за културу и информисање Војводине



нису откривени све до самог краја 19-ог века су изузеци. Лековита својства великог броја српских бања, вековима су коришћена у здравствене сврхе, а на просторима Рибарске Бање, пронађени су археолошки остаци који указују на то да је тај простор био насељен још у праисторијско доба, мада се научници још увек не могу сложити да ли је тадашње становништво било упознато са лековитим својствима места где су подигли насеље.

Неке бање Србије постоје дуже од саме српске државе. Њихови корени задире далеко у прошлост и преплићу се са корацима старих Римљана, Византинца и Турака Османлија. Ово је условило културно и историјско богатство бања у Србији и оне, попут малих музеја, у које је урезан печат времена, чувају у себи трагове прошлости.

Извори хладне и топле воде

Србија обилује изворима минералне воде, како хладне тако и топле. Лековити гас и лековито блато употпуњују бањско богатство Србије. Преко 1000 изворишта и на њима преко 50 бања, учинили

ИНТЕРЕСОВАЊЕ КАРАЂОРЂЕВИЋА

Развој и туристички успон српских бања с почетка двадесетог века, прекинуо је Први светски рат, сурово кидајући све везе са нормалним и лагодним животом. По његовом завршетку, бање су поново оживеле и у њих су изнова почели да стижу гости, међу којима и они из династијске породице Карађорђевић. Интересовање владајуће куће, помогло је даљем развоју и расту престижа бања.

Заштићене од снажних ветрова, окружене шумом и пашњацима, благословене благом климом, оне су оаза балнеотерапије тј. лечења термалним и минералним водама, лековитим гасом и блатом. Балнеотерапија није само лек, већ и превентива за разне болести, а медицински ипак није једини разлог посећивања бања.

Ко су најчешћи бањски гости

Бање посећују и спортисти у оквиру кондиционих припрема, у њих се одлази на семинаре и конгресе, а окружење прилагођено посетиоцима, шеталишта, излетишта и многи манастири и културно-историјски споменици, чине бање избором и за оне који би само да се опусте

годишње, како би се ослободили стреса и напетости и унапредили целокупно здравствено стање. У већини бања налазе се специјализоване медицинске установе у којима се уз коришћење бањских потенцијала третира велики број болести, као што су реума, астма, запаљенски процеси, обољења коже, болести метаболизма, кардиоваскуларне болести, неуролошке болести и многе друге. Приступ употреби бањских вода је разнолик, па терапија може бити изведена купањем, пијењем, орошавањем и испирањем. Третмане у бањама надгледа стручно медицинско особље, а природа користи своју снагу, благотворно делујући на организам. Данас у бањама Србије можете посетити турска купатила, сауне, веллнес и спа центре, фитнес центре, уживати у масажама, хидромасажама, ђакузију и базенима са термалним водама, а проточни базени у Бањи Врујци јединствени су због своје воде која се непрестано мења.

О лековитости воде у Врњачкој Бањи први пут се може чути у доба Римљана. Они су на овом месту изградили леčiliште и извор топле воде. Верује се да су претходно и староседеоци, келтско племе Скордисци, користили воду са извора за пиће, купање и лечење.

Колико је бањска вода била чувена у античко доба, највише говоре бројни златници који су пронађени. Римљани су бацали тадашње новчиће у бунаре. Осим златника из II до IV века, у бањи су такође пронађени и остаци базена за купање. Верује се да су и јужни Словени знали за лековитост минералних вода када су настанили балканско полуострво. Ипак, о историји Врњачке Бање тог доба се мало зна.

У легендама се спомиње да су Турски бегови и спахије умели да долазе на одмор у бању, док је домаће становништво било приморано да их служи. Староседеоци су тада, како легенде кажу, затрпавали изворе из револта. Тридесетих година XIX века, у Србији, ослобођеној од турске власти, кнез Милош Обреновић унајмљује геолога Хердера да испита минералне воде. 1835. саксонски барон извршио је прву анализу врањачке топле минералне воде и оценио је као веома квалитетну, употребљујући је са Карловим Варима у Чешкој. На модеран развој, бања је ипак сачекала још тридесетак година.



Врњачка Бања – краљица српског туризма

Краљица бањског туризма, како неформално називају Врњачку Бању, од давнина је била позната по својим лековитим изворима. Ово подручје је било насељено још у праисторији. Археолошки налази, оруђе из млађег каменог доба, откривају могућност да су и праисторијски људи користили бањске изворе.

Бањско језгро саградили су угледни људи Крушевца, Краљева и Трстеника. Они су се удружили и основали Основателно фондаторско друштво кисело вруће воде у Врњцима 1868. године. Откупили су земљиште на ком су се налазили извори лековите воде, које је до тада било у рукама сеоских газда и саградили прве објекте.

Само име бања је добила по селу на чијем атару се налазила. Само годину дана после улагања Друштва кисело вруће воде, бањско језгро је постало веома популарно. Тада се наметнуо и проблем смештаја гостију, јер куће локал-



су бањски туризам у Србији, најразвијенијом туристичком граном. Благодети српских бања познате су од давнина. Доказ тога су терме старих Римљана, где су они уживали у лековитим својствима нашег поднебља. Остаци ових римских купатила грађени у раздобљу између 2 и 4 века н. е. видљиви су и данас у, примера ради, Нишкој, Врњачкој, Сокобањи, као и Куршимлијској и Јошаничкој Бањи.

Већина српских бања, смештена је у природном окружењу, у долинама, на обронцима брда и подножјима планина.

и уживају, далеко од стреса, града и смога. Тениски терени, бицикличке и стазе за џогинг, пливање, фудбал, рукомет, кошарка, одбојка, планинарење, мини голф, пецање, сколе јахања само су неки од спортиских садржаја намењених рекреацији који се могу наћи у склопу бања у Србији. Тако на пример, Бања Ковиљача, као и Врњачка и Богutowачка Бања, нуде регату и спустове, љубитељима спортова на реци.

Бање Србије могуће је посећивати и лети и зими, а лекари саветују подвргавање балнеотерапији минимум једном





ног становништва нису имале капацитете да приме све оне који су желели да дођу.

Век и по угоститељства

Поред реке ницале су такозване крајњаче, колибе које су биле намењене за издавање. Први угоститељски објект била је гостионица из 1885. године Косте Петровића Ракице.

По речима кустоса музеја у Врњачкој Бањи, Јелене Боровић, најбитнија година за Врњачку Бању била је 1888. Тад Генерал Јован Белимарковић, веома угледна личност тог доба (минисатар војни, уну-

граде се нови објекти, а осамдесетих број посетилаца Врњачке Бање бива рекордан, 200.000 туриста са 2 милиона ноћења.

Географија Врњачке Бање

Врњачка Бања смештена је у Централној Србији, у области Рашка. Налази се на само 200 км од главног града, Београда, 25 км од Краљева, и 7 км од Трстеника. Смештена је у долини реке Западне Мораве. Са југа, истока и запада заштићена је планином Гоч, док је од

Клима бање у Врњцима је умерено континентална, карактеришу је снежне зиме, без јаких мразева и свежија лета. Просечна температура током године је око 100 Ц, а лети је просечна температура 200Ц.

Током године је умерено облачно, са највише падавина током месеца јуна и октобра, док у септембру има најмање атмосферских падавина. Захваљујући планинама које окружују простор бање, ветрови су слаби, чак 170 дана током године је без ветра.

Врњачку Бању краси бујна вегетација. Како се налази у шумско – планинском

Минералне воде: извори, лечење

Извори лековите воде Врњачке Бање коришћени су још у Антици. Ипак, први бањски лекар у модерној историји био је Јосиф Панчић. По његовим саветима водом из Врњаца лечио се и Павле Мутавић, захваљујући којем је отпочео развој и градња првих бањских објеката.

Седам извора минералне воде налази се на подручју бање у Врњцима: Топла вода, Снежник, Слатина, Језеро, Бели извор, Борјак и Врњачко врело. Међу њима налазе се извори и топле и хладне во-



венцу Копанник, она је прекривена богатим најчешће липовим шумама. Поред липе, у бањи је доста и зимзеленог дрвећа, бора и јела.

Врњачка бања је добро повезана са свим крајевима Србије друмским и железничким саобраћајем. На овом подручју укрштају се магистрални путеви Београд – Софија и Београд – Атина.

де. За лечење се користе Топла вода, Снежник, Слатина и Језеро. Две воде се и флаширају као стоне минералне воде.

Топла вода је јединствени извор минералне воде на целом свету. Једино овде на планети температура воде је иста као и температура људског тела, 36,50 Ц. Минерална вода припада врсти алкалних угљено – киселих топлих вода. То-

БОЛЕСТИ КОЈЕ ЛЕЧИ ВРЊАЧКА БАЊА

- * шећерна болест (дијабетес тип 1, тип 2 и компликације)
- * стање после прележане жутице
- * болести жучне кесе и жучних путева
- * обољења панкреаса
- * чир желуца и дванаестопалачног црева
- * неинфективна обољења танког и дебелог црева
- * обољења органа за варење
- * стање после хируршког одстрањивања жучне кесе
- * стања после ресекције једњака, желуца и црева
- * хронична гинеколошка обољења и стерилитет
- * инфекције бубрежне карлице, мокраћне бешике и мокраћних путева
- * калкулоза мокраћних путева и функционалних обољења
- * реуматске болести
- * посттравматска стања
- * дегеративна стања

тарњих дела, грађевине и намесник за време владавине малолетног Александра Обреновића) одлучује да овде сагради летњиковца.

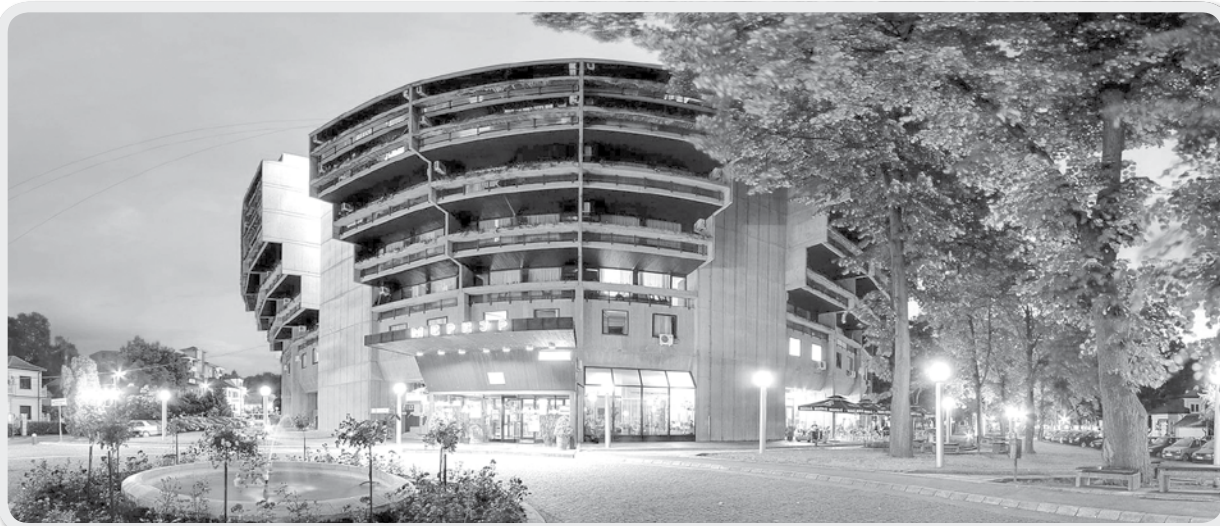
Већ следеће године, вилу у Врњцима посетио је краљ, а од тада па све до Балканских ратова, ова локација је веома популарна код српске аристократије. Сви који су нешто значили у тадашњем српском друштву, официрска, финансијска, политичка и културна елита окупљала се у бањи, а летњиковац Белимарковића био је и место на ком су се доносиле неке важне, историјске одлуке у Србији.

Балкански ратови и Први светски рат нису успели да избришу лепоте бање у Врњцима, па чим се завршило са ратним данима и бања доживљава процват. Између два рата, елита и аристократија друштва поново је као средиште својих окупљања изабрала Врњачку Бању. Најбогатији људи Србије овде су градили виле и летњиковце, а неке од њих су и данас сачуване.

После Другог светског рада и са доласком комунизма, већина вила је национализована, а бања мења своју клијантелу. Више нема сјаја и раскоши елите, него се у бању шаљу пацијенти на лечење. Већ шездесетих

ветрова са севера штити ланац Гледићких планина. Подручје бање налази се на 220 м надморске висине. Кроз саму бању пролазе две реке, Липовачка и Врњачка.

На Западној Морави, 25 км од Врњачке бање налазе се Подунавачке баре које су права атракција за све који воле реку и спортски риболов.





пла вода је први извор који је прилагођен бањском туризму. Још 1883. године саграђен је Курсалон, одаје за примане гостију, а зидано купатило саграђено је 1892.

Снежник је извор алкалне минералне, угљено – киселе хладне воде. Температура воде је 170 Ц. Извор је почео да се користи за лечење после Првог светског рата. На захтев аустроугарских официра извор је очишћен, а од 1920, на извору је подигнута чесма.

Слатина је такође извор хладне воде. Температура је 140 Ц. Припада реду алкалних земноалкалних акротопега. Вода са овог извора користи се као помоћно терапијско средство, искључиво у комбинацији са другим минералним водама.

Језеро је извор воде која је откривена знатно касније. Док су већина минералних вода познате још од XIX века, за минералну воду са Језера зна се тек од 1978. године. Спада у алкалне земноалкалне угљено – киселе топле воде. Температура воде је 270 Ц. Налази се између Снежника и Слатине.

Лечење се спроводи пијењем, купањем, инхалирањем и испирањем минералним водама. Увек је потребно консул-

ћена је 1989. Године. Од Другог светског рата па до тад, бунар је био сакривен од јавности бетонским плочама.

Оруђе из времена праисторије (млађег каменог доба) може се видети у сталној поставци „Ладариште – праисторија Врњаца“ Завичајног музеја. Завичајни музеј је најстарија грађевина (грађен од 1888) у Врњачкој бањи после цркве и налази се изнад извода Топла вода. Познати је и као замак Белимарковић.

Завичајни музеј је откупљен од породице Белимарковић 1968. године са наменом за културу. До тада су у њему живели наследници чувеног генерала Белимарковића, који је крајем XIX века популаризовао Врњачку бању, сагра-

БАЊСКИ СМЕШТАЈ

Врњачка Бања као туристичко место пружа могућност смештаја у хотелима, апартманима и лежацима у приватном смештају. Броји око 15 000 места за туристе. Такође је омогућен и смештај у специјализованој здравственој установи „Меркур“.

Осим спа објеката, сауна, отворених и затворених базена, куглана, у Врњачкој Бањи су на располагању и конгресне сале (највећа броји 1200 места).

Хотели у Врњачкој Бањи су: Фонтана, Променада, Звезда, Славија, Орион, Слатина, Железничар, Снежник, Парк и Александар.



Врњачки мост – симбол љубави

Из периода пре Првог светског рата остала је запамћена и једна љубав, љубав официра Реље и учитељице Наде и мост на ком су се они састајали – Мост љубави. Мост љубави је место на ком

путем Врњачка Бања – Станишинци. На Гочу се налазе бројне лековите траве, чак и неке ендемске биљне врсте. Такође бројни су и рибањаци са гоцком пастрмом.

Спорт, риболов, карневали

Риболовци могу уживати и на Западној Морави. На 10 километара од Врњачке Бање уређене су Подунавачке баре где се организују бројна спортска дешавања, па и спортски риболов.

Три фудбалска терена, спортска хала, базени, ски стаза, тениски терени, терени за одбојку на песку, вештачка стена за пењање и бројни други објекти и спортски терени, али и клима и рељеф чине Врњачку Бању погодном за спортски туризам.

Највећу посећеност Врњачка Бања током године бележи за време Карневала. Тада се бања гости бројне туристе, како домаће, тако и из иностранства. Врњачки Карневал је по посећености одмах после фестивала Егзит и Гуча. Велики број маскембала, фестивала, изложби, концерата, позоришних представа и спортских дешавања се организује у јулу, а у спомен оснивања Основателног фондаторског друштва кисело вруће воде у Врњцима (14. јул). Централни догађај је међународна карневалска поворка. ■



товати лекара при употреби ових вода. У Врњачкој Бањи се налази и специјализована болница „Меркур“.

Туристичке атракције

Осим здравственог туризма, Врњачка Бања је чувена и по другим занимљивостима. Како је насељена од времена праисторије бројни споменици културе и ранијих цивилизација красе ову краљицу бања.

Римски бунар Фонс Романус случајно је пронађен приликом каптаже 1924. године. Осим правилно исклесане стене са извором, пронађени су и остаци првог базена. О времену када је минерална вода бање Врњци коришћена, најбоље сведоче новчићи који су пронађени код бунара и у базену. Они датирају од времена Августа до Валентинијана. Стаклена пирамида изнад Римског бунара изгра-

дивши летњиковац – Замак Белимарковић.

Гост у овом замку био је и сам краљ, Александар Обреновић. Како је генерал Јован Белимарковић био веома утицајна личност тадашње Србије и један од намесника Владе, битне историјске одлуке донеле су се управо у овом замку.

„Етнографско наслеђе Врњачке Бање“ и „Спомен соба генерала Белимарковића“ су, такође, сталне поставке Завичајног музеја. У њима се налазе сведочанства живота Србије с друге половине XIX века, па све до 60-тих година XX века.

Најстарија грађевина у Врњачкој Бањи је Храм рођења пресвете Богородице из времена владавине Милоша Обреновића, а у околини бање налазе се манастири Жича, Студеница, Љубостиња и Стубал који чувају успомену на славну средњовековну историју Србије и династију Немањића.