

МАГАЗИН

**БЕЛЕШКЕ
С ПУТА: БОСТОН**
Српски
фестивал
у Кембриџу

**ПРИПРЕМЕ ЗА
АЛТЕРНАТИВНО
ГРЕЈАЊЕ**

**Позовите
димничара да
не бисте звали
ватрогасце**

**ОТРГНУТО
ОД ЗАБОРАВА**
На Крфу су
испеване
најлепше
песме

**ГОРАН
ОБРАДОВИЋ**
Живети поред
трим-стазе

**ИЗ УГЛА
ПСИХОЛОГА**
Да ли сте
љубазни



POLIKLINIKE

INTERTIM
Svetog Save 41
245 3824, 063/810 6103
www.intertim.net

ULTRAZVUK

DR TRKULJIĆ
Bul.A.Čarnojevića 73
Blok 24, Novi Beograd
301 6494, 063/842 6651
www.dr-trkuljic.com

LABORATORIJE

KONZILIJUM
Svetog Save 28 a
243 0804, 243 4892
www.konzilijum.rs

KARDIOLOGIJA

Prof.dr Miodrag GRUJIĆ
internista-kardiolog
Duke Dinić 9
2411 469, 065/2411 469
www.ordinacijagrujic.com

Prof. dr ŽARKO VUČINIĆ
internista-kardiolog
Vuka Karadžića 7
3039 076, 069/3039 076
www.kardiologijavucinic.rs

SRCE

Prof. dr Mijat Prcović
internista-kardiolog
Stanoja Glavaša 13/III-15
3226 798, 064/117 4446

FIZIKALNA MED.

REHA MEDICA
Prof. dr V. Vesović Potić
Pregled, EMNG, terapija
Resavska 2 3034 670
3230 522, 064/1420 888
www.rehamedica.rs

HIRURGIJA

DR DRAŠKOVIĆ
vene (RF,laser,vod,para),
hemorodi-THD,laboratorija
Branicevska 13
344 8547, 344 8541
www.poliklinikadraskovic.com

PULMOLOGIJA

TARA - MD
Plućne bolesti, hrcanje
sleep apnea
Prim.dr T.Radosavljević
Hercegovačka 20 b, Zemun
3757 923, 063/369 416
www.pulmologija.rs

PSIHIJARIJA

Dr JASNA KEKIĆ
kognitivna i porodična
psiho i farmakoterapija
Kraljiće Natalije 23
064/110 6976, 265 8028
www.drkekic.rs

DERMATOLOGIJA

DERMATIM
Vase Čarapića 15
455 0799, 063 133 9937
www.dermatim.net

TERAPIJA BOLA

Dr spec. Nebojša MITIĆ
Bolovi kičme i zglobova
Kancerski bol
Glavobolje
Bolovi nerava
Kućne posete
011/313 0028
www.terapijabola.rs

12207263-2

Зима лакша уз витамин Де

Кoliko је важан витамин Де сведочи и податак да је добио и свој светски дан. И то није случајно одабран 2. новембар, јер када наступе тмурни и хладни јесењи дани, а сунца је све мање, људе треба подсетити да мањак овог витамина може да буде узрок многих здравствених проблема. Процена су да недостатак витамина Де осећа чак 80 одсто одраслих особа. Количине овог витамина које се обезбеђују исхраном нису довољне, па га треба допунити суплементима, макар током месеци када сунчаних дана има мање и када се много више борави у затвореном простору. Анализом из крви може се утврдити да ли организму обезбеђујемо довољну количину овог витамина.

Дуго је улога Де-витамина била везивана за здравље костију, али последњих деценија у први план избио је његов значај за имунолошки систем. С избијањем пандемије вируса корона добио је још више на значају: вероватно нема особе која када се разболела од ковида није добила препоруку да пије и таблете витамина Де.

Витамин Де ствара се у људској кожи уз довољно излагање сунчевој светлости, али од новембра до априла, када су УВБ сунчеви зраци много мање интензивни на нашем географском подручју, овај процес практично се зауставља, без обзира на то колико смо су изложени зимском сунцу. Многи људи уносе у исхрану у просеку мање од три микрограма витамина Де дневно, а зими би им требало најмање 20 микрограма, односно 800 јединица (800 IU) да би задовољили дневни потребни унос.

Здравом и разноврсном исхраном организму се обезбеђује довољно хранљивих материја, међу којима је и витамин Де. Тако се зна да су најбогастији извори витамина



Фото Пиксабеј

Де у исхрани масна риба, телећа цигерица и жуманца. Међутим, све већи број земаља у својим здравственим стратегијама донело је одлуку да се одређене намирнице обогаћују овим витамином, при чему се водило рачуна да је то храна коју троши већина становника. У Финској, Шведској и Белгији то су млеко, маргарин и неки млечни производи обогаћени витамином Д.

О. П.

Проверите холестерол

Водећи узрок настанка атеросклеротске кардиоваскуларне болести је висок ниво ЛДЛ холестерола. Повишени ниво холестерола не даје никакве симптоме и проблем се неретко открије тек када се доживи инфаркт миокарда, упозорила је проф. др Катарина Лалић, ендокринолог на Клиници за ендокринологију, дијабетес и поремећај метаболизма у Универзитетском клиничком центру Србије.

Др Лалић скренула је пажњу да млади људи доживљавају инфаркт, који је могао да буде спречен или је бар могао да буде смањен ризик од његовог настанка једном простом лабораторијском анализом – вађењем крви и мерењем нивоа холестерола.

Атеросклеротска кардиоваскуларна болест водећи је узрок ових смрти и настаје накупљањем масних наслага у артеријама.

Др Вишеслав Попадић, лекар КБЦ „Бежанијска коса“, упозорава да је број новооткривених пацијената који се дијагностикују сваке године све већи. Ово обољење настаје полако и под утицајем различитих стресора, лоше исхране, пушења, физичке неактивности и хиперлипидемије, због чега долази до оштећења зидова крвних судова и различитим патолошким механизмима до развоја атеросклеротских плакова.

– Време до којег долази до развоја ове фазе болести је индивидуално, некада то буде у врло младој животној доби, у зависности од генетске предиспозиције и фактора ризика – подсетио је др Попадић у саопштењу Удружења „Моја друга шанса“, које је пренео Танјуг.

Позовите димничара да не бисте звали ватрогасце

Боље је мало и сачекати професионалног мајстора него димњак чистити по принципу „уради сам“. Иако је ово занимање с бенифицираним радним стажом, све је мање оних који желе да уче и раде овај посао, па у главном граду има једва 50 легалних оцачара



Фото Р. Крстинић

АКТУЕЛНО

ДА ЛИ СМО СПРЕМНИ ЗА АЛТЕРНАТИВНО ГРЕЈАЊЕ

Иако смо већ у новембру, ни сад није касно да позовете стручно лице да очисти оцак и провери грејне инсталационе канале.

Боље димничар преко дана да покуца на врата, него ватрогасце да зовете усред ноћи.

Мало стрпљења, такође, није наодмет ако у фирмама које се баве димничарским услугама кажу да су све екипе на терену и да ће њихов радник доћи за који дан. Истину говоре, јер као у многим другим областима и у овој, у Србији присутан је мањак радника. Многи градови, а нарочито села, остали су без димничара.

Да се смањи опасност од пожара

Чекање на обученог мајстора за оцаке, на професионалца, много је боље решење од аматерског, нестручног рада, јер се тако лаик може повредити, направити штету на објекту и изазвати ризик од појаве пожара. Статистика је ту неумољива: за 60 процената пожара у току зиме, односно грејне сезоне, узрок је димњак очишћен по принципу „уради сам“.

Како каже Ирена Кулић, директорка маркетинга, задужена за односе с јавношћу Комуналног предузећа „Димничар“ из Београда, никад није касно за позив правом мајстору – димничару, мада је много боље димњак припремити пре почетка грејне сезоне.

– Димничари највише посла треба да обаве од априла и маја до септембра. Ове године, на срећу, михољско лето је пролонгирало почетак грејања – каже за „Магазин“ Ирена Кулић.

Актуелна енергетска криза изазвана избијањем ратног сукоба у Украјини одразила се и на избор начина грејања грађана, не само у Србији, већ и читавој Европи. Види се то и у изјавама политичара који предлажу да се припреми топло ћебе и вунене чарапе до предузимљивијих грађана који се сетили да им у неком углу подрума стоји годинама некоришћена пећ на чврсто гориво.

Питамо и да ли је повећан броја грађана који ће се грејати на дрва и угал у Београду?

– Енергетска криза јесте утицала, али не драстично. Добро је да грађани размишљају о томе јер је свима стало да хладне дане проводе у топлим домовима. И грађани чији су станови повезани на централно грејање били су забринутти, а стамбене заједнице захтевале су прегледе резервних димњака и чишћења. Власници станова и



Фото Р. Крстинић

Лети треба одвојити само један дан, да се зима, бар кад је реч о димњаку, дочека безбедно и спокојно

НАУК ЗА СЛЕДЕЋУ ЗИМУ

Београд је велики град, сви живе убрзаним темпом и махом немају времена да се позабаве димњаком лети када је напољу топло. Можда ће све нас ова енергетска криза променити. Лети треба одвојити само један дан, да се зима, бар кад је реч о димњаку, дочека безбедно и спокојно.

кућа које поседују камине обезбедили су енергенте и припремили за зиму – примећује наша саговорница.

Октобар је у овом предузећу протекао редовно. Ових дана, такође, стање је уобичајено за доба године, али су димничари посебно запамтили септембар као можда најстреснији месец у главном граду Србије у последњих десетак година. Тада су температуре ваздуха биле неуобичајено ниске, било је баш хладно, а и медији су уносили непотребну панику, иако није било ниједне званичне информације да ће грејна сезона 2022/2023. бити одложена због високих спољних температура, присећају се у овом предузећу.

Посебан проблем је недостатак кадра: иако је димничар занимање с бенифицираним радним стажом, све је мање оних који желе да уче и раде

овај посао. Још пре неколико година, такође за „Магазин“, наша саговорница указала је да је све више великих урбаних средина у којима нико не ради овај посао.

Комунална услуга

По селима се четке и кугле дохвати ко стигне; сами домаћини, мајстори других вештина. Од 198 општина, тек у десетак постоји јавно предузеће, сектор димничарство. На листи АПР-а, када се укуца шифра 81.22, од неколико десетина излистаних правних лица уз већи број стоји назнака „обрисан“ или „неактиван“.

У скорије време није рађена ни евиденција димничара, а старе процене су да тек око две стотине димничара одржава 1,5 милиона димњака

(ложишта у индивидуалним домаћинствима) у Србији.

И пре пандемије београдско предузеће „Димничар“ је указивало на недовољан број ових мајстора у Србији. Да ли се нешто променило?

– Није се ништа променило, статус је остао исти. Димничари



Фото Комунално предузеће „Димничар“

ДОНОСЕ СРЕЋУ

Први учени оцаचार у Србију дошао је половином 19. века. Био је то Чех Ламберт Клузачек који је стигао у Београд 1863. године.

Двадесетак година касније – 1886. димничар Јован Ђорђевић први је који је покушао да добије концесију за обављање делатности. Еснафско удружење основано је нешто касније. Године 1926. донет је Правилник о раду и наплати димничарских такси.

Постојала су димничарска гласила, а 19. јануара 1930. одржан је и први Конгрес димничарских помоћника у Београду.

Све ређе на улици срећемо димничаре па се ритуал хватања за дугме како би „закопчали“ срећу губи. Можда актуелна енергетска криза донесе ренесансу старом, а тако важном занату. Држимо дугме за све димничаре!

МЕЊА СЕ И АЛАТ

Штосер је димничарска четка, ђилда – кугла, а потребне су и мердевине и димничарска огледала. Ово је некад била основна опрема ових мајстора, а овај занат прати и технолошке промене у 21. веку. За дугачка и сложена постројења, одводе топлоте и вентилационе тунеле, које такође одржавају димничари, данас се користе модерне камере, а софтвери рачунају продукте сагоревања и енергетску ефикасност. Уместо људи за чишћење сувих вентилација тај посао раде паметне машине, односно роботи.



Посао чишћења димњака треба препустити професионалцима

су нам преко потребни – каже наша саговорница.

Што се тиче цене њихових услуга, барем у главном граду, оне се нису мењале. Иако је огрев вишеструко поскупео само од пролећа ове године, цена димничарских услуга је непромењена последњих 11 година и износи 1,38 динара са ПДВ-ом за метар квадратног стамбеног простора.

– Димничарска услуга је најјефтинија комунална услуга у граду – каже Ирена Кулић.

Следеће године предузеће „Димничар“, основано 1948. године, обележиће 75 рада. Планови су да јубилеј прославе уз садашњи број од 50 димничара с бар још 20 колега више.

И да грађани после ове сезоне на време, током пролећа и лета, зову и не чекају снег и хладне дане.

Зашто је то добро за читаво друштво показује једна од честих ситуација с којом се суочавају димничари – професионалци.

– Корисник је позвао наш кориснички центар и рекао да је сам чистио димњак и да му је упала кугла унутра, те је дао предлог да дођемо и извадимо куглу магнетом. Није безбедно чистити димњак самостално из много разлога. Први и основни је угрожавање живота и материјалних добара чиме се може изазвати пожар. Димничарство је комунална услуга, а Република Србија дефинисала је димничарство кроз Закон о

комуналним делатностима и само овлашћене димничарске организације могу пружити ову врсту услуге – објашњава Ирена Кулић.

У Европи, у делокруг рада димничара, осим противпожарне заштите, спадају и безбедносно-техничке мере, заштита животне средине, хигијена стамбених просторија, санације димњака, утврђивање и спречавање опасности на раду.

Анријана Цветићанин



Фотографије Н. Марјановић

SAVREMENI SISTEMI GREJANJA за Vaš stan, kuću ili poslovni prostor

norveški radijatori

Uštedite i do 50% električne energije

Bulevar Crvene armije 11b, lokal 7 • N. Beograd - naselje Belvil • 011/ 311-52-08; 785-68-33 • www.rovex.rs
 I još u preko 40 gradova širom Srbije. Adrese i telefone možete naći na: www.rovex.rs/distributeri-u-srbiji

ROVEX
 INŽENJERING d.o.o.

Kablovi, mreže i grejne folije

- za kupatila, kuhinje, terase, staze, stepeništa, hladnjače, staklenike
- zaštita od snega i leda

Живети поред трим-стазе

Иако је у јавности познат као тренер Иване Вулете, његови спортисти освојили су на стотине медаља на националним, балканским, медитеранским, европским и светским првенствима, као и на Олимпијским играма

Каријера и тренерски успеси Горана Обрадовића по правилу се увек доводе у везу с нашом најбољом атлетичарком Иваном Шпановић, која после удаје носи презиме Вулета. Али широј публици, посебно оној млађој, није познато да је Обрадовић у спорту много више од тренера светске шампионке у скоку удаљ и освајачице медаља с највећих светских такмичења.

Опробао се и сам у младости у различитим спортовима, био је тренер у више атлетских дисциплина, али и спортова који нису само везани за атлетске стадионе и дворане.

Отац и мајка нашег атлетског тренера рођени су у Црној Гори. Дошли су у Војводину непосредно по завршетку Другог светског рата. Отац у Савино Село, а мајка у Црвенку. Горан је рођен у Новом Саду. То му је и данас место где живи, ради и одакле одлази на разне меридијане. У атлетским круговима познат је и по надимку Челе.

– У другом разреду основне школе био сам заљубљен у једну девојчицу презимена Четојевић. Дуги низ година носио сам надимак Четка, а новије генерације атлетичара су то скратили на Челе – објашњава Обрадовић.

Старт у Атлетском клубу Војводине

Средњу електротехничку школу, смер електромеханичар за електричне машине, завршио је у Новом Саду 1989. године. Осим атлетике, његова друга љубав је телевизијска монтажа. Поред бројних спортских обавеза уграбио је прилику и да се опроба у

овој професији, истина кратко. На Радио телевизији Нови Сад радио је као монтажнер у периоду од 1992. до 1993. године.

Атлетиком је почео да се бави почетком осамдесетих година, у Атлетском клубу Војводина, код тренера Ференца Камасија. Био је генерација Драгутина Топића и такмичио се у скоку увис.

– Почео сам да се бавим атлетском дисциплином скоку увис још 1982. године. Имао сам ту срећу да сам био у генерацији најбољих скакача увис на свету у то време. Драгутин Топић постао је првак света за јуниоре с новим светским рекордом, а бронзу с истог такмичења освојио је Стеван Зорић. Мој највећи успех у каријери су две сребрне медаље с првенстава СФРЈ 1991. и 1992. године – каже Обрадовић.

Санкције деведесетих година донеле су проблеме не само у виду забране такмичења наших спортиста, већ и у недостатку новца и инфраструктуре. Нови Сад до 2004. године није имао елементарних услова за тренинг и такмичења.

– Уместо тартан стазе имали смо шљаку, ону исту коју користе тенисери, а у хали смо углавном играли кошарку. Били смо принуђени да зими боравимо у Будимпешти. Због малог буџета, смештени смо били у становима уместо у хотелу – присећа се тих година наш саговорник.



Фото Н. Неговановић



Највеће тренерске успехе постиже с нашом најбољом атлетичарком Иваном Шпановић, која после удаје носи презиме Вулета

Међутим, он каже да су му управо те отежавајуће околности помогле:

– Због свих тих ствари које су се дешавале, врло млад научио сам да импровизујем што ће се касније испоставити као један од кључних фактора у раду с Иваном – каже Обрадовић.

На срећу, данас је потпуно другачија ситуација. Нови Сад поседује врхунске услове за спринт и скакачке дисциплине и ту смо постали равноправни са светом. Нажалост, због изградње

тржног центра „Променада“, бацачи су остали без терена на коме су спроводили тренажни процес и такмичења.

Горан Обрадовић је прву велику медаљу освојио са Стеваном Зорићем, скакачем увис и то на Медитеранским играма у Барију 1997. године. Стеван је освојио златну медаљу с новим рекордом Медитерана. Тиме је, наравно, много обрадовао и свог тренера, који је у годинама које су долазиле наставио да ниже успехе. Спортисти које је

тренирао толико пута су се пели на победничко постоље да је тешко и израчунати тачан број одличја, али је реч о стотинама медаља с националних, балканских, медитеранских, европских и светских првенстава као и с Олимпијских игара. Али ако гледамо Европу, збир освојених медаља је тренутно 16, уз четири трофеја Дијамантске лиге.

Осим атлетике, Обрадовић се опробао као тренер и у тенису и у ски-скоковима. Питамо га дали је скакао или се макар ама-

ТЕСЛА КАО ИНСПИРАЦИЈА

Обрадовић нам је рекао да је још као дечак имао велико интересовање за електротехнику, изуме, обожавао је да чита све о Тесли. Био је окупиран интересовањима те врсте, фасцинирала га је струја и електроника, па му је отац, када је имао само 14 година, обећао да ће му ако прескочи 174 центиметара купити компјутер.

– Већ на првом такмичењу „прескочио“ сам свој први компјутер, а та љубав траје и дан-данас. С радошћу пратим технолошки развој и трудим се да држим корак с њим – каже наш саговорник.

САВЕТИ ИЗ КЊИГА

Одржавање статуса у врху светске атлетике захтева и праћење најновијих светских трендова у медицини, исхрани, кондиционим припремама. Без стручне литературе немогуће је пратити најсавременија сазнања из области спорта. Обрадовић каже да од свих књига које је прочитао из те области највише му се допала „Основе спортског тренинга“ од Јулијана Малацка. То је литература с којом је, како каже, провео највише времена, јер даје темеље на којима се касније гради тренажни процес.

За белетристику има све мање времена, а и признаје да није баш велики љубитељ читања генерално, али зато обожава да погледа добар филм, како играни, тако и документарни.



Добио је много признања за тренерски рад

терски бавио неким зимским спортом?

– Као кондициони тренер у тенису радио сам 12 година. Тенис је један од најкомплекснијих спортова. Захтева експлозивну снагу, брзину, издржљивост, прецизност, висок ниво моторичке интелигенције, безмало све мора да буде на високом нивоу. Ски-скокови су моја велика љубав. Никада се нисам бавио тим спортом, али мислим да би се врло брзо уклопио у њихов систем рада – одговара Горан.

Мучили су га и здравствени проблеми у два наврата и то штитаста жлезда, прецизније хипертиреоза, која је, како је једном у шали рекао, заслужна за



Породица, снажно упориште: са супругом Душанком и ћеркама Наташом и Тамаром

спортски изглед који има. Шалу на страну, због тог обољења био је у великој опасности, лечио се 2006. и 2017. године, и уз доста муке успео да рад тироиде доведе у нормалу.

Нови циљ Олимпијада у Паризу

Како то по правилу бива, у сваком успеху своје место има и породица. Место где се увек враћате у сигурно гнездо, и после победа, неуспеха, признања и пехова. Супруга Душанка је професор енглеског језика.

– Често ми помаже у припреми предавања које имам на

СВУДА ПОЋИ У ДУБАИ ДОЋИ

Двадесет седам година путовања, такмичења и припрема, промена дестинација... Од толиког света, шта је најдраже што остаје у сећању, чему се радује и поново враћа?

– Два града су ме фасцинирала. У Дубаију се осећам као да сам отишао у будућност. Тамо можете видети сва технолошка чуда овог света. Један од градова у којима се најлепше осећам је Шангај, јер ме је одувек фасцинирала култура Далеког истока.

енглеском језику. Ћерка Тамара је дипломирани маркетинг менаџер и ради у једној новосадској ИТ фирми, а Наташа

је апсолвент на Филозофском факултету и ради као професор енглеског у школи страних језика – каже наш саговорник.

И Ивана Шпановић, сада Вулета, створила је своје породично гнездо након дугогодишње везе, али остаје на залетишту и даље, а Обрадовић открива планове, макар оне непосредне. Колико с Иваном још остаје на такмичењима?

– Док год је Ивана здрава и ужива у овоме што ради ја ћу бити уз њу. Више не правимо дугорочне планове, али једно је сигурно: Ивана жели успех на Олимпијским играма у Паризу 2024. године – каже на крају нашег разговора за „Магазин“ Горан Обрадовић.

Драгољуб Стевановић
Фотографије лична архива



У младости је био активан спортиста

ДЕСЕТОБОЈ НАЈТЕЖИ

Тренерским послом почео да се бави још давне 1995. године. Тада је тренирао Стевана Зорића, првака Медитерана у скоку увис, Ђорђа Никетића, првака Балкана у скоку увис, Марка Милинкова, првака Балкана у скоку удаљ. Непосредно пре доласка Иване Шпановић у групу тренирао је Михаила Дудаша, бронзаног десетобојца са светског јуниорског првенства, Игора Шарчевића, деветог десетобојца у Европи, Дуњу Спајић, српску репрезентативку у скоку увис.

– Ако погледамо друге спортове и њихове дисциплине, десетобој је једна од најтежих дисциплина у свету спорта. Готово сте цео дан са спортистима на тренинзима. На такмичење се одлази у осам часова ујутро, а повратак у хотел је у 22 сата и тако два дана – каже Обрадовић.

Српски фестивал у Кембриџу

Играло се коло, јеле ванилице и ћевапи, али су учесници прошетали и једним од најстаријих америчких градова

У Кембриџу, у срцу Бостона, у америчкој држави Масачусетс недавно је Српска православна црква Светог Саве организовала фестивал српског плеса, хране и гостопримства „Србфест 2022“. Играло се коло, певало, а гости су могли да купе сувенире и једу традиционалну српску храну попут ћевапа, сарме, салате, кромпира и других српских специјалитета, укључујући укусне торте, ванилице, бајадере, гурабије...

Локална српско-америчка заједница неуморно је радила на припреми овог догађаја, који се организује још од 2007. као подршка црквеним активностима. Отац Александар Влајковић из Српске православне цркве Св. Саве отворио је фестивал, а посетиоци су уживали у наступима српског фолклорног ансамбла „Грчаница“ и омладинског ансамбла Цркве Св. Саве из Бостона. Био је ту и ансамбл тамбурица и плесача Цркве Св. Стефана из Лакаване, у држави Њујорк; Дечји хор из државе Мејн, а мини-концерт одржали су Немања и Јована Живановић.



Чланови Српског народног савеза (с лева на десно): Данијела Бараћ, Александра Славковић и Милош Раствојић

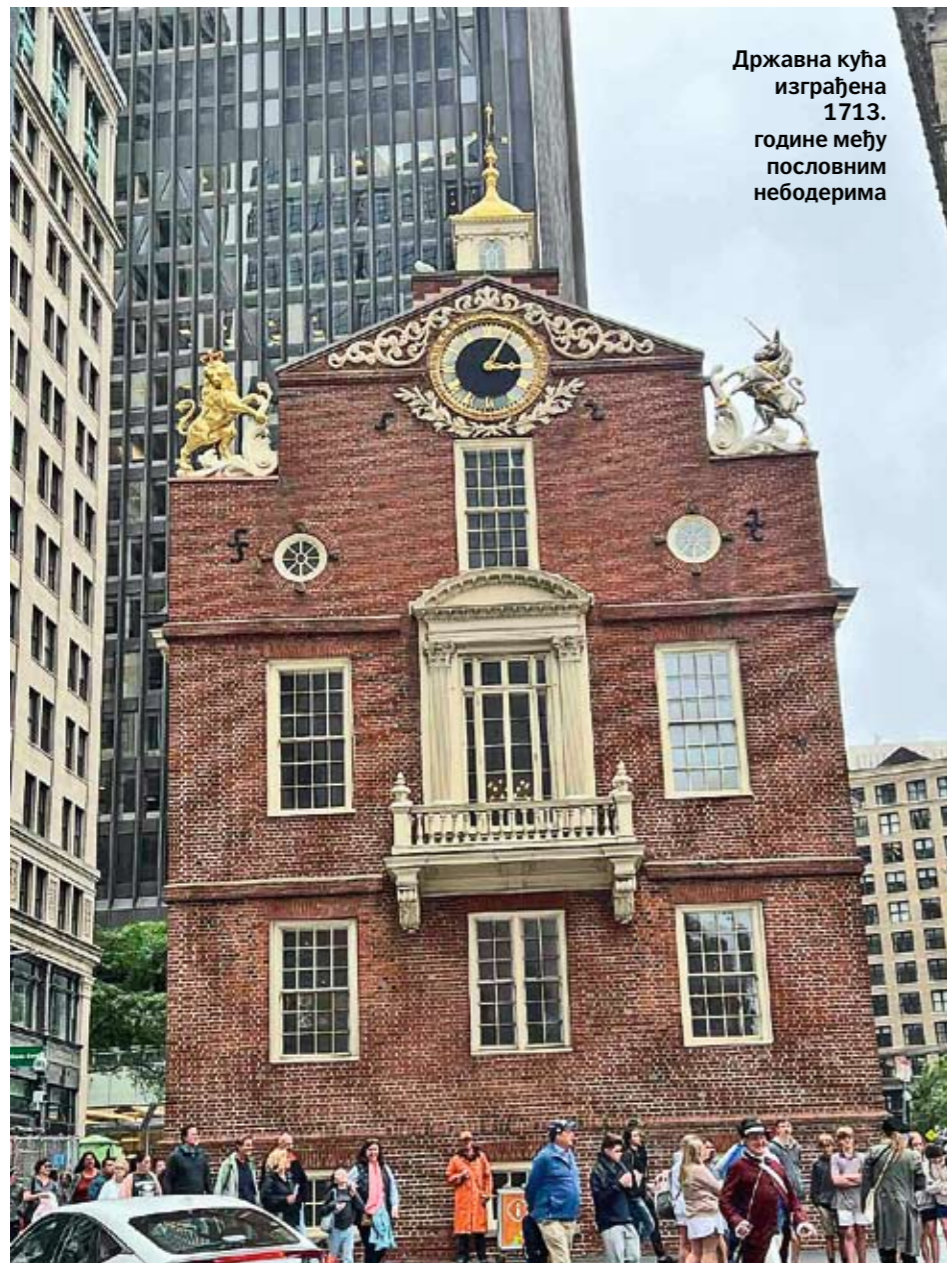
Коло уз оркестар „Победа“

Гости су заиграли српско коло уз оркестар „Победа“ из Питсбурга у држави Пенсилванији.

И госте и учеснике носила је невероватна енергија, ентузијазам људи који желе да помогну својој цркви и промовишу своју традицију и наслеђе. Међу волонтерима било је пуно младих и високообразованих америчких Срба. Било је невероватно много деце – ни у једној



Наступ Српског фолклорног друштва „Грчаница“ из Бостона



Државна кућа
изграђена
1713.
године међу
пословним
небодерима

СТАРА ЗДАЊА МЕЂУ НЕБОДЕРИМА

Старе грађевине, симболи Бостона и настанка Америке данас делују необично и усањено међу многобројним пословним небодерима. Једна од традиционалних грађевина је Стара државна кућа (Old State House), изграђена 1713. године. Испред ове зграде догодио се тзв. крвави масакр у марту 1770. године када су британски војници убили пет људи и многе ранили. Шест година касније испред ове зграде прочитана је Декларација независности. Данас је у овом здању смештен музеј историје Бостона и Америке. С леве и десне стране балкона, на предњој страни зграде, налазе се статуе лава и једнороге митске животиње као краљевски симболи Велике Британије.



Шеталиште за туристе око Фуњуел зграде



Наш репортер поред статуе Рида Аурбаха,
легендарног тренера Бостон Селтикса



Тезге са сувенирима

српско-америчкој заједници у САД није виђено толико деце у току једног окупљања као што је то било у Бостону. Ова чињеница улива наду у светлу будућност српско-америчке заједнице.

Фестивалу су присуствовали чланови Српског народног савеза (1901) као најстаријег српско-америчког добротворног друштва у САД које својим члановима пружа животну осигурање и штедњу, стипендира ученике и студенте, чува и негује српску етничку културну баштину.

Иначе, Црква Светог Саве купљена је и обновљена с православним базиликама 2005. године и од тада је центар српско-америчке заједнице у овом крају државе Масачусетс. Црква чува српско православно наслеђе кроз образовне и културне програме.

Срби, на фестивал пристигли из свих крајева Америке, имали су прилику и да упознају стари део Бостона, као и обалу на Атлантском океану на којој лежи овај град и његову занимљиву историју.

Први досељеници били су пуристанци и ходочасници пристигли током 1630. године. Овај део Америке назвали су Нова Енглеска, како би привукли нове досељенике. Тих



НАЈСТАРИЈИ БРОД АМЕРИЧКЕ МОРНАРИЦЕ

У бостонској луци укотвљен је најстарији брод америчке морнарице. Иако направљен од дрвета, добио је назив „Стари гвоздени бок“ да би показао снагу и независност нове америчке државе. Први пут испловио је 1797. године, задатак му је био да заштити америчке трговачке бродове током такозваног квазирата с Французима, од пирата, као и током рата 1812. против Британске империје. Данас се брод користи за туристичке посете, јавне догађаје, церемоније, образовање младих и за представљање историје америчке морнарице и још увек пливи океаном.

и поново подигнута две године касније. У њој су се одржавали патриотски састанци бораца за слободу и независност Америке током америчке револуције. Због тога је ова зграда названа „колевка слободе“. Испред здања налази се споменик Семјуелу Адамсу, једном од главних организатора америчке револуције и потписника Декларације независности; као и статуа легендарног тренера Бостон селтикса Рида Аурбаха, који је освојио девет титула у професионалној кошаркашкој лиги Америке (Ен-Би-Еј).

На путу од „Фењуел“ зграде ка обали наилази се на мноштво малих продавница, стетиште туриста из целог света у којима се могу пронаћи сувенири, разнолика укусна храна. С обала Атлантског океана допире свеж мирис мора, хладан ветар, јата галебова.

Текст и фотографије Милош Раствојић



Ни у једној српско-америчкој заједници у САД није виђено толико деце
у току једног окупљања као што је то било у Бостону

година основана је Бостонска латинска школа, коју су похађали оснивачи Америке: Бенџамин Френклин, Семјуел Адамс и Џон Хенкок.

У том периоду основан је и Харвард, један од најпознатијих америчких универзитета. Данас је Бостон један од највећих универзитетских центара у САД. Током 19. века нај-

више досељеника пристизало је из источне Европе, Ирске, Италије, Кине.

Колевка слободе

Бројни споменици истакнутих историјских личности налазе се око чувене „Фењуел“ зграде која је изгорела 1761.

Редовно и на ултразвучни преглед



Фото Пиксабеј

Кад од лекара добију налог или препоруку да ураде ултразвучни преглед неког органа, пацијенти се обично не буне, јер знају да је ова дијагностичка метода потпуно безболна.

Лекари попут др Мирољуба Тркуљића користе стручан израз и кажу: ултразвучни преглед је најнеинвазивнија дијагностичка метода.

То је сигурно један од разлога зашто људи овај преглед често заказују и самоиницијативно, желећи да отклоне сумњу везану за неке тегобе, верујући да ће добити у времену и пре доћи до дијагнозе и лечења.

Да ли ултразвук пацијент треба „да пропише“ самом себи или то треба да се ради само по препоруци ординирајућег лекара, питамо др Мирољуба и др Софију Тркуљић, радиолога, који већ 21 годину имају приватну малу ординацију у којој се искључиво баве само овом методом?

– Наравно, најбоље је када овај преглед препоручи ординирајући лекар, који тачно зна шта тражи, али добро је и када сам човек размишља о овој методи као начину да отклони неке своје сумње, рецимо, ако је прележао корону, па сумња да има тромб у нози, и одлучи се за ултразвучну дијагностику. Или ако осећа неке тегобе као што су бол у трбуху или бубрезима – каже др Мирољуб Тркуљић.

Он наводи и да се често јављају пацијенти који желе да им се ултразвуком прегледају желудац, једњак, дебело црево, али то није изводљиво.

– Ултразвучна метода није предвиђена за преглед такозваних шупљих органа као што су једњак, дванестопалачно црево, желудац, танко и дебело црево, али је зато суверена метода за преглед штитасте жлезде, дојке, абдомена с малом карлицом, а преглед тада обухвата и јетру, слезину, панкреас, жучну кесу, жучне путеве, бубрег, надбубрег, мокраћну бешику, резидуални

волумен, преглед простате и абдоминалне аорте – објашњава наш саговорник.

Ова метода нашла је важно место и у скрининг програмима, односно систематским превентивним прегледима.

Свака особа једном годишње или једном у две године у одређеној животној доби треба да уради превентивни ултразвучни преглед абдомена, жене дојке, а мушкарци простате. Треба урадити и доплер крвних судова врата или, како то наш народ назива, колор-доплер каротида.

Др Тркуљић каже и како међу пацијентима има више старијих особа, нису сви пензионери, али долазе и млади. Процентуално негде око 65 одсто свих прегледа у ординацији одлази на преглед ултразвуком органа у трбуху и урогениталног система.

Посао радиолога је, како наш саговорник каже, да се баве искључиво дијагностиком, а лечење препуштају специјалистима за одређене болести. Наравно, када уоче неку цисту или посумњају на тумор, пацијенткиње упућују да ураде мамографију или код одређеног специјалисте.

Ипак, све је очигледније да скенер или магнетна резонанца потискују ултразвучне прегледе.

– У том тренду има доста и необавештености, чак и када им лекар то није препоручио, неки пацијенти се одлучују самоиницијативно на преглед скенером или на магнетној резонанци, што кошта далеко више. Некада се ти скупљи прегледи неселективно обављају – примећује наш саговорник.

Ипак, др Тркуљић не би наше људе описао као хипохондре, неки заиста посету лекару дуго одлажу, али има и оних који редовно долазе једном годишње на контроле и превентивне прегледе. Међу њима је и много наших људи који живе у иностранству, а обично у јулу или у августу долазак у Србију искористе и за преглед штитасте жлезде, дојке, абдомена, простате. **О. П.**

Ово је обично први корак у отклањању дилеме око бола у стомаку, али је то и важна навика у превенцији рака дојке или простате

Ни с хигијеном не треба претеривати

Децу не треба купати антибактеријским сапунима, нити стерилисати сваки предмет или играчку коју узму у руке, јер је важно да у рано доба дођу у контакт с микроорганизмима

Особе које су у детињству грицкале нокте или сисале палац, излуђујући овим лошим навикама своје ближње, можда управо томе могу да захвале што као одрасли немају астму и не пате од алергија.

Овакав закључак потекао је из студије научника с Новог Зеланда. Истраживање је обухватило 1.037 деце једног приобалног градића на Новом Зеланду, која су између пете и 11 године грицкала нокте и сисала палац, чиме су себе заиста изложили повећаном утицају бацила и других микроорганизма. Међутим, према тврдњи ове студије, то се показало добрим за њихово здравље. Особе рођене 1972. и 1973. године, код којих је у здравственим картонима остала забележена ова навика из дечјих дана, прегледане су у 38. години и утврђено је да мање пате од такозваних атопијских болести – екцема, алергије и астме.

Ова студија поново нас враћа на такозвану хигијенску хипотезу, идеју формулисану још 1989. године, која је утврдила постојање узрочно-последичне везе између претеривања у хигијенским навикама и појава болести које су у тесној вези с имунолошким системом. Особе које у детињству нису биле довољно изложене различитим клицама чешће се у одраслом добу боре с алергијама и другим болестима везаним за имунолошки систем.

Из оваквих студија, наравно, било би погрешно закључити да треба дозволити да деца буду прљави, подсећају алерголози и педијатри, али не треба их ни купати антибактеријским сапунима неколико пута на дан и претеривати у стерилисању сваког предмета који малишани узму у руке.

Лекари наглашавају да прихватање хигијенске хипотезе никако не може да искључи редовно прање руку пре и после јела, као и после сваке употребе тоалета, али она потврђује да су антибактеријски сапуни сувишни у нези мале деце. Припрема хране за децу у строго стерилним условима и микроталасним пећницама такође није гарант здравља. **О. П.**



Фото Пиксабеј

ИЗ УГЛА ПСИХОЛОГА

Да ли сте љубазни

Уз искрени осмех, емпатију, друштвеност, активно слушање, стављање себе у позицију друге особе и великодушност и себи и другима учинићете живот лепшим



Фото Пиксабей

Колико сте пута ових дана били љубазни према некоме? Или чак према самом себи? И колико је људи било љубазно према вама, на послу, у радњи, у породици, у пролазу?

У данашње време, када се агресивни и свадљиви стил понашања промовише на неким медијима и испољава у стварном животу, од изузетне важности је да практикујемо љубазност и интересовање за друге људе. Јер није ни природно, а ни нужно да човек човеку буде вук.

Одроз бриге и саосећајности

Није једноставно дефинисати љубазност. Она може бити научена, али и базично својствена многима који су заинтересовани за друге људе. То је добронамерна радња усмерена ка другој особи, мотивисана жељом да се другоме помогне, без идеје да се буде награђен или кажњен. Разликује се од алтруизма јер се не подразумева да особа мора или жели да помогне некоме уз одређено одрицање.

Нажалост, у неким друштвима, па и нашем, постоји уверење да је љубазност знак слабости, као да једино намргођеним и превише озбиљним ставом лакше добијамо оно што жељимо. Када бисмо то тестирали у свакодневном животу, видели бисмо да то није истина, изузев ако није у питању неки мизантроп, било ког пола, и још на некој битној позицији.

Љубазност је и одлика менталног здравља, одраз наше

бриге и саосећајности с другима. Исто тако утиче и на смањење стреса и анксиозности, а повећава ниво самопоштовања и чини људе срећнијим. Исто тако утиче на то да се буде прихваћени јер нас други људе виде приступачнијим. Нека истраживања кажу да је љубазност пожељнија карактеристика од лепог изгледа.

Карактеристике љубазне особе, поред осмеха који може бити утрениран, јесу емпатија, друштвеност, активно слушање, стављање себе у позицију друге особе, великодушност и услужност у смислу да се жели помоћи другој особи у некој ситуацији која није екстремне природе.

Најчешћи примери за љубазност су када устанете некоме у аутобусу или чекаоници, придржавањем врата и најобичнији поздрав и лепа реч, уз сложеније врсте помоћи када видимо да су други у невољи.

Вољно усмеравање на љубазност је важно, јер наш мозак тежи да се фокусира на негативне ствари, проналазећи претње у околини. Ако се вратимо на питања с почетка текста видећемо да имамо тенденцију да понављамо у мислима негативне догађаје и да им дајемо примат, уместо да се више посветимо лепшим стварима које смо доживели, јер их понекад схватамо олако, а оне се свакоме дешавају у већој мери него ружне ствари.

Љубазност можемо схватити као увод у позитивну психологију и другачије доживљавање света и људи око нас. Веза између позитивног става и позитивног исхода је

добро позната, иако није свемогућа. Опустити ментални став се пројектује и на релаксираност тела, јер, ако смо у грчу, онда смо у стресу или обратно.

Како истраживања сугеришу, када смо љубазни, продукује се и окситоцин или „љубавни“ хормон, производ хипоталамуса који излучује хипофиза и који игра пресудну улогу код порођаја и у мушкој репродукцији, у сексуалним везама и узбуђењу, а редукује анксиозност и стрес.

Суочени са свакодневним проблемима, у култури која промовише залагање за самог себе, може се учинити да је љубазност непотребна и да све што доживљавамо негативно треба да покажемо својим ставом. Иако звучи као фраза да ако не можемо да променимо околности, можемо да променимо став према њима, то је један од главних постулата позитивне психологије и многих когнитивно-бихејвиоралних и других психотерапија.

Промена става

Свет око нас доживљавамо кроз сопствене ставове према појавама, често у складу с унутрашњим расположењем. Када се заворимо у зачарани круг рутине и навике и прихватања да се ништа неће променити, сврсисходно је да прво мењамо ставове, јер ће они довести и до промене понашања. Ако посматрамо свет као цунглу, нормално је да опасност и непријатељство доживљавамо са свих страна.

Промена става, и опуститије сагледавање света, као и нас самих, није лако и не дешава се брзо. Али први корак у том процесу, бити љубазан, исто тако није ни тежак.

Др Лазар Марићевић

Кулинарске чаролије

Недељни ручак по избору будућих кувара

Ђаци који се школују за звање кулинарски техничар у средњој школи у Иригу изабрали су омиљене рецепте



У оквиру Средње стручне школе „Борислав Михајловић Михиз“ у Иригу уче будући кувари. Ђаци по завршетку четворогодишњег школовања добијају звање кулинарски техничар и брзо проналазе посао. Многи већ од друге, треће године током распуста користе прилику да прокину у тајне посла и понешто зараде у ресторанима и хотелима, све бројнијим, по Фрушкој гори и Новом Саду.

У учионицама и савременој опремљеној школској кухињи, ипак, прва слова кулинарске азбуке савладавају под будним оком наставника културства Милоша Кузмановића.

Ђаци који спремају ђаци имају прилику да повремени представе широј јавности. Школа учествује на туристичко-кулинарским манифестацијама широм Срема. Како школа има своје заседе под виновом лозом, на штанду школе буду изложена уз јела која спремају ученици овог смера и вина која с наставцима у оквиру стручних предмета праве ђаци другог смера виноградар-винар техничар.

Тако су недавно учесници Фрушкогорске винске шетње могли да пробају укусне залогаје које су спремили ђаци школе из Ирига.

Кузмановић каже да као и у свакој стручној школи има деце која су заинтересована од првог дана, талентована су, али и оних који се још траже и нису сигурни да су одабрали будући позив.

Он сам је непуну деценију раније завршио школу у Новом Саду. Члан је Асоцијације шефова кувара Србије и несебично преноси знање ученицима.

– Кување је посао који може бити маштовит. Трудимо се да подстичемо креативност код ђака. Учимо их основне ствари заната, кроз образовни програм рада, али и непрестано саветујемо да је потребно пратити трендове, непрестано истраживање и учење. И ми наставници, ако желимо да будемо добри у свом послу, морамо се усавршавати.

Поносан је млади на-

НЕМА РУЧКА БЕЗ КУВАНОГ ЈЕЛА

Наставника питамо како подстаћи креативност и код аматера? Како мотивисати домаћице које сваки дан кувају па више ниједна намирница, јело не представљају изазов? Како вратити изазов свима којима улазак у кухињу представља стрес јер свакодневно морају дати одговор на питање: Шта да кувам за сутра, уз непрестано повећање цена намирница?

– Моја парола је „Ништа се не баца“ и ручак без топлотне јеле не може да прође. Све остало долази с искуством и колико је особа креативна.

ставник на сваки успех својих ђака. Многи већ раде у угледним ресторанима, има деце која отворено показују жељу да иду у иностранство, оних који настављају школовање, уписују факултете. У свакој генерацији издвоји се неко талентовано дете.

Тако су рецепт за потаж из једног уџбеника мало променили и добили још укусније јело. За крем од лимуна, за жути тарт од неколико рецептура с интернета креирали су сопствени.

Слане и слатке залогаје традиционалне кухиње равнице, нова јела која спремају по угледу на неке светски познате куваре који су помало идоли ђацима пробаји су током ове године посетиоци манифестација „Укусно Војводине“ у Новом Саду у Лиманском парку, „Пударских дана“ у Иригу и на сајмовима у околним местима.

Наставник Милош каже да су Србији потребни школовани кувари јер је гастрономија једна од тема која заузима све већи простор у укупној туристичкој понуди наше земље.

Посебно за читаоце „Магазина“ одабрали су пет рецепата за брзе и укусне, слатке и слане залогаје, који су лаки за спремање и добро ће доћи у предстојећој сезони слава и зимских празника.

А. Цветићанин

Фото Лична архива М. Кузмановић/Средња стручна школа „Борислав Михајловић Михиз“



Фото Пиксабей



ПОТАЖ ОД ПЕЧУРАКА

Потребно је:

- 100 мл уља
- 100 г црног лука
- ловоров лист
- бибер у зрну
- 300 г печурака (шампињона)
- 100 г брашна
- 2 л воде
- со
- 200 мл млека
- сок од 1 лимуна
- 200 мл киселе павлаке
- 4 жуманцета
- веза першуновог лишћа

На загрејаном уљу динстати ситно сецкани црни лук с додатком лавора и бибера. Када лук упола омекаша, додати шампињоне сечене на листиће и динстати заједно. Затим додати брашно и све време мешати. Брашно благо пропржити, налити водом и оставити да прокува, уз стално мешање. Када потаж проври, додати млеко, лимун-ов сок. Дотерати укус додавањем соли по потреби. Кувати још неколико минута па склонити с ватре. Од киселе павлаке, жуманаца и ситно сецканог першуновог листа припремити легир масу. Легирати непосредно пред сервирање додавањем масе у садржај потажа. Сервирати у одговарајућој чинији или тањиру за једну или више особа.



РОЛАТ С АЈВАРОМ

Потребно је:

- паковање танких кора за гибаницу
- 6 јаја
- 600 мл киселе павлаке
- 300 г ајвара
- 100 г фета-сира
- 100 г ситног сира
- 200 г прашке шунке
- 200 г качкаваља
- со по потреби

Умутити јаја, додати 300 мл киселе павлаке, мало соли. Припремљеном масом танко премазивати једну по једну кору и слагати четири коре, једну на другу. Коре пећи на 180 степени док благо не порумене. Печене коре док су још топле прекрити влажном крпом или папирним убрсом.

Фил: Ајвар разредити са 100 г павлаке, додати 50 г ситног сира и 50 г фета-сира. Охлађене коре намазати припремљеним филем, па поређати листове шунке и урولاتи. Оставити сат времена да се ролат стегне, па сећи на колутове.

ТАРТ С ЛИМУНОМ

Потребно је:

- Кора:
- 500 г брашна Т-400
 - 250 г путера (маргарин)
 - со
 - 1 јаје
 - 500 мл млека
- ФИЛ:
- 4 јајета
 - 160 г шећера
 - 4 ванилин-шећера
 - мало соли
 - рендана кора једног лимуна
 - сок од 2 лимуна
 - 100 г путера



добије што компактнија маса. Размутити јаје, додати млеко и мало соли, па све сјединити

с тестом. Формирати тесто у компактну јуфку, па га оставити пола сата у фрижидеру

да се стегне. Одморено тесто развући помоћу оклагије, затим га преручити у плех за тарт претходно подмазан уљем. Пећи тарт док благо не порумени.

У одговарајућу посуду сипати јаја, шећер, ванилин-шећер, добро измутити жицом, па ставити да се кува на пари уз стално мешање. У масу додати лимун-ов сок и кору, па наставити с мешањем и кувањем на пари док маса не крене да се згушњава. Када се крем згусне, додати коцкице насеченог путера, у неколико наврата, уз непрестано мешање. Скуван крем охладити и прелити преко печеног тарта. Сервирати декорисано шлагом.

ПАЛАЧИНКЕ СА БЛИТВОМ

Потребно је:

- 135 г брашна
- 250 мл млека
- веза блитве
- два струка младог црног лука
- 150 г печенице
- 200 г младог сира
- маслиново уље
- со
- бибер

Умутити брашно с млеком, мало соли и неколико капи маслиновог уља у масу за палачинке. Оставити мало у фрижидеру да се сједини и стегне. За

то време опрати, очистити и обарити блитву у сланој води. Добро је оцедити изblendати. Очистити млади лук, исецкати на ситне колутуће као и печеницу. У сир додати исецкан лук и печеницу, по укусу додати мало бибера.

Испећи палачинке, да буду мало дебље. Преко сваке најпре стављати бели фил са сиром, а преко уситњену блитву. Урولاتи палачинке или их слагати у троуглове. Приликом служења могу се украсити нареданим качкаваљем, куглама слане павлаке, сира.



ПИЛЕЋА ВЕЗАНА САЛАТА

Потребно је:

- 300 г пилећих груди
- 150 г свежих шампињона
- 100 г киселих краставаца
- 150 г мајонеза
- 100 мл киселе павлаке
- 50 г печеног сусама
- 100 г куваног кукуруза
- 30 г сенфа
- со
- бибер

•јестиве корпице од теста

•листови (француског) першуна

Пилеће месо скувати, охладити, па исецкати ситно. Шампињоне исећи на листове, кратко динстати на уљу, а онда добро охладити. Киселе краставце ситно исецкати. Припремити дресинг од киселе павлаке, мајонеза и сенфа тако што се намирнице добро сједине. У припремљен дресинг додати скуване/динстане, охлађене намирнице, па све лепо повезати да буде компактно. По потреби дотерати укус додавањем соли и бибера. Припремљену салату добро охладити и њоме пунити припремљене корпице. Декорисати листовима першуна.



ПИЛЕТИНА С ЈАБУКАМА

Потребно је:

- веће пилеће груди
- 3 слатке јабуке
- 100 г путера
- со
- бибер
- маслиново уље
- суви зачин
- сенф
- ловоров лист
- ђумбир
- бели лук

Пилеће месо исећи на коцкице. Направити маринаду од маслиновог уља и зачина па сипати у дубљи суд и ставити месо. Оставити да стоји најмање неколико сати.

Када се месо извади из маринаде, испећи га на електричном роштиљу или у тигању, на мало масноће.

Јабуке опрати и ољуштити па исећи на колутове или кришке.

У тигањ ставити мало путера па убацити воће и додати мало соли и бибера, оставити на тихој ватри само неколико минута, уз непрестано мешање док воће не потамни.

Служити уз пилеће месо и кромпир-пире, топло. Украсити у тањиру листовима зелене салате.

Може се додати покоји танко исечени шнит сланине.



ПРОФИТЕРОЛЕ С ЧОКОЛАДОМ

Потребно је:

- 100 мл воде
- 100 мл уља
- 100 г брашна
- 4 јајета
- со
- 100 мл слатке павлаке
- 50 г црне чоколаде

У одговарајућу посуду сипати воду и уље, па ставити на шпорет да прокува. Када прокува, додати брашно, мешати да се маса сједини и постане компактна. Након неколико минута кувања склонити с ватре па пустити да се благо прохлади. У масу додати једно по једно јаје, уз непрестано мешање жицом. Масу сипати у дресир цак с равним врхом, па на подмазаној тепсији формирати лоптице једнаке величине.

Уколико су лоптице превише шпицасте, заоблиити их прстом умоченим у воду или уље. Формиране профитероле пећи док не порумене, при чему се пећница не сме отварати. Печене профитероле пунити умућеном слатком павлаком (шлагом) с доње стране и прелити отопљеном чоколадом.

ГОЗЛЕМЕ

Потребно је:

- 450 г немасне млене јунетине
- 3 кашике парадајз-пасте
- главица црног лука или празилук
- 2 кашичице мленог кима
- со, млевени црни бибер
- 250 г беби-спанаћа
- 200 г фета-сира
- 4 тортиље
- 2 кашичице маслиновог уља

У тигању на мало уља издинстати ситно сечени лук или празилук и млевено месо, додати парадајз-пасту, зачинити кимом и бибером и посолити. Кад је месо готово,

додати исечени беби-спанаћ (неки спанаћ претходно кратко бланширају и насеку) и још мало динстати док се меса не просуши. Пребацити у другу посуду, охладити десетак минута и затим умешати измрвљену фету. Смесу разделити на тортиљу и савити је у облику писма: прво леву страну, преко ње десну, па горњу и на крају доњу страну. Тортиљу премазати с мало уља па је том страном ставити да се пече у тefлонском тигању или грилу на средњој температури, а кад порумени, после три-четири минута, премазати и горњу страну уљем и пећи док не добије лепу златну боју.

Уместо тортиља може се направити тесто тако што се помеша 500 грама меког брашна са 10 г свежег квасца. Додају се 2 кашике маслиновог уља и 250 мл воде и све се добро промеша. Тесто се меси пет до 10 минута, додајући воде ако је суво. Тесто поделити на пет-шест јуфки које се прекрију влажном крпом и оставе на топлем месту пола сата да нарасту, а онда се свака јуфка оклагијом развуче у што тању лепињицу, спремну за пуњење.



Фотографије Бета/АП

КУХИЊЕ СВЕТА

Мирисне турске питице

Испред палате Топкапи у Истанбулу, жена с марамом вешто премеће лоптице теста у рукама, тањи их и посипа измрвљеним белим сиром, сецканим зељем или спанаћем, дода мрвицу зачињене говедине. Зачас склопи тесто и баца га да се испече на роштиљу.

Тако настају гозлеме, један од омиљених специјалитета турске брзе, уличне хране. Личе, али нису ни палачинке, ни питице, ни пица, већ нешто од свега тога, али укусне и мирисне. Пуне се најчешће зељем и фетом, али зависно од области и укуса, некада им се додаје и млевено месо, празилук, спанаћ, качкаваљ, печурке...

Као подсећање на лето проведено у неком турском одмаралишту или граду, гозлеме се могу направити и код куће. Зеље се може заменити беби-спанаћем, тортиље ће уштедети труд прављења сомунa, односно лепињица, фета-сир може бити сасвим одговарајућа замена за главни састојак, а могу се филовати и млевеним јунећим месом.



С ГРИЈЕР СИРОМ И ЗАЧИНКИМ БИЉЕМ

Потребно је:

- 2 јајета
- 1/3 шоље презле
- 1 1/2 шоље куване киное
- 2-3 струка младог лука
- 1/4 шоље свежег естрагона или мирођије
- 100 г гријера, гауде
- со, црни бибер
- 2 кашике уља

У велику шерпу ставити 1 1/2 шоље воде и 1/2 шоље киное (испране и оцеђене) и пустити да прокључа. Умешати кашичицу соли, затим поклопити, смањити на нижу температуру и кувати док сва вода не уври, око 15 минута. Уклонити с рингле, открити, прекрити кухињском крпом да одстоји 10 минута. Растрести виљушком, раширити на плех обложен папиром и охладити на собној температури.

У великој чинији умутити јаја, па додати презле и мешати док се не сједини и оставити 15 минута да одстоји. У смесу додати киноу, фино исечен млади лук, естрагон или мирођију, која је нама доступнија (или оба биља комбиновано), изрендани сир, кашичицу соли и 1/2 кашичице бибера. Измешати и направити четири пљескавице. У тигању загрејати уље и на њему испећи пљескавице с обе стране.

Може се послужити и уз мајонез помешан са сецканим свежим зачинским биљем.

Пљескавице од киное

Како у свету расте број вегетаријанаца, у кулинарству све већи изазов постаје прављење доброг вегетаријанског хамбургера на бази житарица. Вештина се не огледа само у постизању што бољег укуса, него је изазов и направити пљескавицу која се неће распасти. У рецепту куварa сајта „Милк стрит“, који преноси агенција АП, користи се киноа, јер текстура и величина ове житарице је погоднија од, рецимо, пиринча или другог зрна за прављење пљескавице, а приде се пржењем добија хрскава корица, док унутра хамбургер остаје мекан. Киноа се повезује с размућеним јајетом и презлама, док мало свежег исеченог естрагона, мирођије и сецканог младог лука дају хамбургеру биљни мирис, а сир гријер, може и гауда, појачава укус. И све се то лепо „спакује“ у лепињу, уз салату као прилог или мајонез са свежим зачинима.

ЧУДЕСНИ БИЉНИ СВЕТ

„Жива вода” руских травара

Дестиловањем течности кроз листове дебеле коке прави се препарат којим се лече тумори, брадавице и жуљеви, али употреба ове биљке у лековите сврхе није научно потврђена и треба је опрезно користити



Фото Пиксабей

Дебела кока (Sedum spectabile Boreau) од давнина се користи у народној медицини. Међутим, ову биљку треба опрезно користити. Њена лековита својства још нису научно потврђена и под великим су знаком питања. За њене лековите моћи нема научних објашњења. Богата је витаминима, органским киселинама, танинима, минералима и другим корисним материјама. Нашла је своје место и у хомеопатској медицини.

Ова декоративна биљка вековима се употребљава у тибетанској и руској народној медицини. Руски травари од ње праве „живу воду” којом лече злоћудне туморе, брадавице и жуљеви. Ова вода добија се дестиловањем воде кроз листове биљке. У народу је позната под називима: рањеник, хермелика, жедњак, велики жедњак, бобовњак, драгушац, угас, угаш, итд. Ова врста на нашим просторима гаји се као декоративна биљка по баштама, вртovima, градским парковима.

У народу влада мишљење да дебела кока није само украсна, већ и лековита биљка. Сматра се да је чудотворан лек за чир на желуцу и псоријазу. Свежи листови препоручују се за отклањање жуљева и курјих очију. Верује се да лечи опекотине, ране, екцеме и многа друга обољења.

Ипак, реч је пре свега о декоративној биљци која украшава дворишта и терасе, лако се узгаја на осунчаним местима. Веома добро успева и када се узгаја у саксијама и разним посудама. Њени цветови привлаче пчеле, бумбаре и лептире и представљају



презимљава. Током зиме надземни део увене, а на пролеће поново креће с вегетацијом. Не одговара јој сувише влажно земљиште, преобилно и пречесто заливање јер корен може да иструли. Довољно је да се залије једном у петнаест дана. Најједноставнији начин размножавања је дељење биљке у касну јесен.

Народни травари препоручују је против многих обољења, као што су псоријаза, чир на желуцу, чир на дванестопалачном цреву, истегнућа, ране, бубуљице на лицу, за снижавање високог холестерола. Такође, препоручује се и за чишћење организма код спортских повреда.

Према писањима Јована Туцакова, Београд је био центар одакле се унутрашњост Србије снабдевала расадом ове биљке и одакле се добијају обавештења како биљку треба гајити и употребљавати. Иако се много цени као народни лек против чира у желуцу, Јован Туцаков признаје да нема научног објашњења за овај лек, али да је лично упознао много људи којима је помогао.

Дебела кока пореклом је из Кине и Јапана, а лишће јој је врло дебело, меснато и сочно, готово као у чуваркуће. Цвасти су велике, на врховима огранака бело-ружичасте боје. Цвета од средине лета до првих јесењих мразева.

У лековите сврхе употребљава се само свеж лист.

Др Марко Љ. Несторовић

Мистичне приче с Хомоља

Источна Србија је препуна необичних феномена, а Завичајни музеј у Жагубици труди се да понешто од богатог наслеђа сачува од заборава за туристе који посећују овај крај

Хомоље у себи крије много тога мистичног. Скрива неистражене прашуме, мистериозне пећине, мистична врела, водопаде и језера, камене мостове, ретке животињске врсте. Од давнина се старе приче и легенде преносе с колена на колена, а такође и искуства влашке магије. Чува се и музичко наслеђе – као што су локални инструменти дудук и рикало, на којима пастири и данас засвирају.

ра је своје скулптуре поконио музеју у Жагубици и један је од најзаслужнијих особа за оснивање Завичајног музеја Хомоља. Због свог великог доприноса грађанина општине Жагубица. Долазио је овде, свидели су се људи и, како није постојао музеј, он је дошао на идеју да се оснује – каже Илић. Ту је и археолошка поставка која је урађена 2018. године с предметима који су пронађени на археолошким локалитетима



У Завичајном музеју нашло се места и за предмете из не тако давне прошлости, али и за старе занате



Фотографије Завичајни музеј Хомоља

Ово је и туристички крај због обиља природних богатстава, које гости из целе Србије посећују. А кад су на Хомољу сврате и у Жагубицу, у којој се од пре неколико година ствара и Завичајни музеј. Његов директор Саша Илић каже да је музеј почео с радом јануара 2017. године, и да је ове године имао више од две хиљаде посетилаца.

Три сталне поставке

Завичајни музеји имају циљ да сачувају традицију једног краја, па тако и у крају препуном митологије и старих обичаја.

– Од оснивања Музеја успели смо да формирамо три сталне поставке. У великој галерији је стална поставка скулптура академика Светомира Арсића Басаре, светски признатог и познатог вајара. Завичајни музеј Хомоља у Жагубици поседује 11 скулптура овог уметника од непроцењиве вредности и оне су изложене како би сви посетиоци имали прилике да их погледају. Баса-

у Хомољу из доба ране Византије. На поставци су радили археолози Оливера Филиповић и Милан Миловановић. Највише предмета који су изложени на поставци пронађено је на најзначајнијем археолошком локалитету у Хомољу – Пчелињем кршу који се налази надомак насеља Лазница. Трећа стална поставка у музеју под називом „Остаци прошлости Хомоља“ формирана је 2019. године уз помоћ Министарства културе.

– Кроз обилазак етно-поставке посетиоци се могу упознати са стилем и начином живота у Хомољу од 19. века па све до седамдесетих година прошлог века. Тренутно је у фази формирања и четврта стална поставка, а то ће бити историјска поставка. Кроз ову поставку биће представљена историја Хомоља у периоду пре 17. века до Другог светског рата – каже директор.

У протеклим годинама у Завичајном музеју Хомоља у Жагубици много тога је значај-

ног реализовано од културних пројеката. Као најзначајније Саша Илић издваја санацију и ревитализацију куће народног хероја Јована Шербановића у Лазници, која је у власништву музеја. Значајан пројекат је и изградња споменика у Жагубици који је посвећен палим борцима и родољубима за ослобођење Србије у Великом рату. У оквиру споменика налазе се табле на којима су исписана имена свих бораца с територије општине који су свој живот изгубили у Великом рату.

Сарадња с другим музејима

– У Завичајном музеју сваке године организују се гостујуће изложбе еминентних сликара из наше земље и еминентних културних институција. Било је на десетине гостујућих изложби, али ћемо издвојити неколико веома занимљивих, као нпр. „Мила моја – деचे играчке од праисторије до данас“, археолошка изложба Народнoг

музеја из Зајечара, затим „Култура лова – донсо у традицији Бамана“ и „Традиционални мурал Африке“, изложбе Музеја афричке уметности које су гостовале у нашем музеју, „Суживот с великим зверима“ и „Старо и нестало воће Србије“ изложбе Природњачког музеја из Београда. Са свим овим, али и многим другим културним институцијама Завичајни музеј Хомоља у Жагубици има изванредну сарадњу – набраја наш саговорник.

Он издваја и изложбу слика реномираног уметника Радована Миће Трнавца, затим изложбу слика „Пола века уметничког надахнућа“ сликара Ивана Вање Милановића из Београда. Изложбе су организоване преко конкурса који музеј сваке године расписује. Музеј је протеклих година организовао и неколико дечјих радионица на различите теме и тиме је у свој рад укључио и најмлађе мештанине општине Жагубица, али и ученике Средње техничке школе.

Д. Стевановић

Само неколико наранџастих бундева, зелених или шарених тикава, хризантема у саксији или вази, аранжираних у корпи од прућа или старој торби лепо ће разбити сивило јесењих дана.

Михољско лето се завршава, долазе све краћи дани, а до средине децембра, када ће они најнестрпљивији извући новогодишње лампионе, остало је још доста. Зато ево неколико предлога за декорацију дома уз помоћ мањих или већих бундева и тикава, жутих листова, цветова хризантема и сунцокрета.

Не морате славити Ноћ вештица, и онако је прошла, али свој дом можете украсити лако и без много новца: бар у бундевама и тикавама не оскудевамо. Наћи ћете их на пијаци или у свом врту, заједно с хризантемама, јесењим



ДОМЕ, СЛАТКИ ДОМЕ

Топлина уз јесење плодове

Док михољско лето одлази, сивило све краћих дана могу ублажити бундеве, шарене хризантеме и венчићи од кестена

ружама или вресом. Декорације с бундевама боље су за отворени простор: на терасама, у двориштима или пред улазом, јер ће тако дуже потрајати и неће брзо гњилити, као у грејаном и затвореном простору. Декорација с мањим бундевама и понекиком струком сунцокрета или венцем од дивљих кестена може да се постави и у

трпезарији или за трпезом, ако прослављате неки рођендан или јубилеј у јесен. Све ће бити још лепше ако за декорацију потражите помоћ млађих.

Из шуме или парка може се донети дивљи кестен од ког се може направити диван венац. Он може да се окачи изнад улазних врата или да се постави на кухињски сто. Важно је само кестенове добро учврстити лепком за основу венца, додати још неки додаток, играчкицу и још важније, ако га окачимо да виси, мора се водити рачуна да не буде превише тежак.

О. П.
Фото Пиксабеј



ЗАНИМЉИВА СРБИЈА

Сећање на јунаке битке из 1915.

Црква посвећена Светом Јеремији подигнута је 1939. године



О том боју данас у селу Врбовац сведочи спомен-костурница. Из смера Пожареваца и Смедеревске Паланке немачки и аустроугарски окупатори напали су с леђа српску војску у намери да освоје Београд



Сећање на херојско доба: копија топа коришћеног у борбама



Смедерева. Пут ће вас довести до спомен-костурнице страдалих бранитеља и мештана Врбовачког боја из 1915. године. Над костурницом подигнута је црква посвећена Светом Јеремији 1939. године, о чијем освештању је опширно писала тадашња „Политика“ од 15. маја исте године.

Црква посвећена Светом Јеремији

Развој историјских догађаја: Други светски рат и промена друштвеног уређења нису ишли у прилог сећању да се ова битка памти те се маргинализовала. Остала је само у народном предању с црквом над костурницом која чува успомену на страдале.

Постављењем новог свештеника Душана Поповића 2005. од стране епископа браничевског Игњатија започиње се с обномом спомен-комплекса и буђењем свести о овом боју.

Село Врбовац налази се у Шумадији на узвишењу изнад моравске долине с погледом на Смедерево и Дунав. До села се стиже путем који спаја Пожаревац и Смедеревску Паланку. Тим правцем су немачки



Свештеник Душан Поповић с посетиоцем Станимиром Мирковићем

Србија је земља која је од постојања крвљу и животима својих становника исписивала сопствену историју. Одувек на мети освајача, било пролазних хорди пљачкаша или стационарних окупатора који су хрлили ка даљим освајањима, вековима је за слободу и крст

часни гинула, страдала и изнова васкрсавала. Ко год се заинтересује за Србе, разумеће и стихове песме Јована Јовановића Змаја „Светли гробови“. Песник у њој пише да је овде „свака стопа гроб до гроба“.

Путујући Србијом задесићете се у Врбовцу, шумадијском селу у околини



Фреске и иконе у иконостасу урадио је Андреј Васиљевич Биценко, који је осликао и Цркву Ружицу на Калемегдану

и аустроугарски окупатори у октобру 2015. напали Србију. Покушали су да с леђа нападну српску војску и освоје Београд. Ту им се супротставила Трећа армија под командом генерала Павла Јуришића Штурма и чувени 11. пешадијски пук под командом потпуковника Војислава Томића.

У борбама током октобра 1915. на Врбовачкој коси из строја је избачено око 1.350 људи.

Понос и част

У оквиру комплекса налазе се: спомен-плоча Павлу Јуришићу Штурму и Војиславу Томићу, велики крст подигнут поводом 100 година од рођења краља Петра Првог, копија тадашњег топа коришћеног у борбама. Потпуковник Славољуб Штерић истражио је и сакупио податке у војним архивима. Од тих података издата је монографија 2015. године с неколико илустрованих војних карата поводом 100 го-



Спомен-костурница страдалих бранитеља



дина од боја на Врбовцу и Церјаку, прича нам свештеник Душан Поповић кога смо затекли у порти.

Сама црква урађена је у моравском стилу. Фреске и иконе у иконостасу осликао је познати руски сликар Андреј Васиљевич Биценко. Он је осликао и Цркву Ружицу на Калемегдану. У цркви се налази и спомен-плоча с именима и оригиналним угравираним ликом краља Александра Првог. У костурницу, после реновирања 2007. године, улази се из цркве. Кроз поставку и историјат посетиоце воде љубазни домаћини: свештеник Душан Поповић или његова супруга Биљана.

У реновираној, мермером обложеној костурници, поред неколико нових сандука



Лутка српског војника у униформи краљевске војске дочарава дух тог времена

с костима, чува се и витешки мач извађен из Дунава код Смедерева који чува успомену на витезове Ђурђа Бранковића, такође бранитеље ондашње Србије. Лутка младог српског војника првог позива у униформи краљевске војске и оригиналним мачем дочараће посетиоцима дух тог времена. Он је ногом стао на донесени камен с Ка-

мачалана који такође симболично представља успон војске на овај врх.

Излазећи из црве пажњу нам привлаче угравирани стихови на мермерној плочи песника Војислава Илића Млађег „Борци које ова костурница крије представљају понос и част Србије...”

Текст и фотографије Станко Костић

РАЗГЛЕДНИЦА ИЗ ПРОВАНСЕ

Борба за белу гриву

Област Камарга у делти Роне позната је по коњима и биковима, али порастом нивоа мора, услед климатских промена, извори воде постају слани, а земља неплодна, па је традиција, али и егзистенција становника све више угрожена



Фредерик Рејно позира на коњу на плажи поред свог ранча

Фото Бетра/АП/Даниел Коле

На југу Француске у области Камарга, где се спајају река Рона и Средоземно море, пораст нивоа мора и суше угрожавају вишевековну традицију узгоја белих коња и бикова. Овај крај у Прованси познат је по камарг биковима који се користе за борбе у кориди и по дивним дивљим коњима. Један такав коњ инспирисао је Ренеа Гијоа да напише роман „Бела Грива”, омиљену лектуру деце широм света.

И недавно су, у импровизованој арили у француском приморском селу Ег-Морт, младићи у блиставим кошуљама изазивали побеснеле бикове, избегавајући нападе, пред задивљеним погледима мештана. Овде је то спектакл, ритуал, део вековне традиције уткан у културу мочварне земље у делти Роне.

Пораст нивоа мора

Али ова традиција сада је угрожена порастом нивоа мора, топлотним таласима и сушама, јер су извори воде из које се напаја стока све сланији, а земљиште неплодно. За аутохтоне бикове све је мање места за испашу, а генерације манадеа, француских ранчера све су забринутије. Један од њих, Фредерик Рејно новинару агенције АП рекао је да је за ове људе бик божанство, краљ и да су њиховом узгоју посвећени цео живот. Он припада петој генерацији која се тиме бави и многи његови бикови побеђивали су у најцењенијим коридима.

Коњи су друга страст становника овог краја. Чувени камарг коњи су беле боје, мада се рађају као ждребад браон или црне боје.

Тренутно овај ранчер Рејно брине о 250 бикова и 15 коња, али његова забринутост расте како расте и ниво мора, због чега губи земљу. Људи се боре с ђудима природе, граде привремене насипе, али море све више продира у пашњаке. И земља коју није прогутала вода постаје неупотребљива, јер мочваре постају све сланије, а слатке воде је све мање.

Ниво мора око града Сен Мари де ла Мер растао је за 3,7 милиметара годишње од 2001. до 2019. године, готово двоструко више

од глобалног просечног пораста нивоа мора измереног током 20. века, према подацима локалног истраживачког института. Глобално загревање, раст океана и отапање леда, а све као последица климатских промена, утицали су на пораст нивоа мора. Истраживачи су упозорили да би продор соли у земљу оставио земљишта неплодним и ненастањеним много пре него што их море прогута. Неки пашњаци су већ постали голи с мало вегетације, а ненормално висок садржај соли представља здравствени ризик и за људе и за животиње.

Област Камарг одувек је живела следећи ритам осеке и плиме, а мочваре су биле један од најзанимљивијих екосистема на свету. Река Рона дуго је била кључна и спасоносна за ово подручје



Некада су овде били пашњаци

јер је с Алпа доносила свежу воду и смањивала концентрацију соли у Камаргу. Међутим, како су се кише и снежне падавине смањивале, истраживачи процењују да се ток реке смањио за 30 одсто у последњих 50 година и очекује се да ће се то само погоршавати. Жан Жалбер, научник из института, наводи да се глечери топе невероватном брзином, да су већ прошли тачку без повратка и да ће вероватно у годинама које долазе 40 одсто речног тока који стиже у Камарг бити сведено на много мањи проценат.

Сеоба коња

Лети, због суше, морска вода може доспети и до 20 километара у реку Рону. Током топлотног таласа у августу ове године водена пумпа породице Рејно почела је да пумпа слану воду и

морали су да је преместе далеко од свог ранча, узводно на реци, да би наводњавали своју земљу и хранили животиње. Како би биковима омогућили испашу, морали су да купе 10 хектара земље на северу. И други одгајивачи утоварају своје коње у камион и возе их од једног до другог пашњака не би ли преживели и одржали традицију и егзистенцију.

Приредила О. П.

Симбол словенства

Соколски дом у Зрењанину, изграђен по пројекту Драгише Брашована, делио је судбину историјских догађања у граду на Бегеју



Један град, а крштен три пута: Зрењанин, Петровград, Велики Бечкерек. Али ма како га звали, био је и остао украс не само Баната, већ и целе Војводине. Много теже питање је које здање града на Бегеју узети „под лупу“ – Жупанијску палату, стару „Солану“, библиотеку или Плебанију, можда и палату Дунђерски или ипак зграду старе пиваре?

Међунаслов

Избор је пао на Соколски дом. Велико двориште с тереном за кошарку, мало „изгрицкано“ временом, улепшава изглед зграде Удружења борилачких спортова. Да није терена за мали фудбал, који стоји баш као кост у грлу, већ би први поглед на зграду посетиоца оставио без даха, али и побудио знатижељу

да сазна шта представља то здање. Иза тешких дрвених врата и помпезног улаза већ први кораци посетиоца враћају у 19. век, који је обележен многим прогресивним појавама. Старим империјама се примицао крај, а јачале су националне и државотворне идеје малих народа. Срби у Аустроугарској одлазили су на школовање у европске академије и настављали су традицију градитељства, укоренење на овим просторима. Свој градитељски пут тако је започео и Драгиша Брашован, данас упамћен као

један од најзначајнијих градитеља прве половине 20. века у Југославији. И управо је Соколски дом у Зрењанину изграђен по његовом пројекту.

Соколски домови, распршени свуда по словенском свету, служили су као спортски домови и били претеча данашњих спортских центара. Мирослав Тирша је 1862. основао прво Соколско друштво, као установу за физкултурно и морално васпитање, али важнији циљ и мисија ових домована били су да повежу словенске народе широм Европе и света. Тако су се на соколским слетовима, колективним манифестацијама, сусретали и такмичили омладинци, у духу заједништва и словенства. Соко је међу словенским светом био симбол врлине, борбености,

Соколски дом, понос града на Бегеју



храбрости, а слет дословно значи груписање птица у лету.

Спорт је био прилика да се обједине покорени словенски народи, а манифестације су представљале покушај обнављања украдене слободе. Соколски слетови наставили су да се одржавају и након ослобађања словенских народа и имали су велики педагошки и спортски значај.

У Зрењанину је Соколски дом грађен у периоду од 1924. до 1927. године, под државним покровитељством. Ово здање истиче се естетиком, симетријом, монументалношћу, поштовањем традиције. Кресе га украсни венци, елегантне линије, масивни дорски стубови и доминантне скулптуре сокола на степенасто уздигнутим постољима, а овакве одлике су карактеристичне за епоху касног академизма.

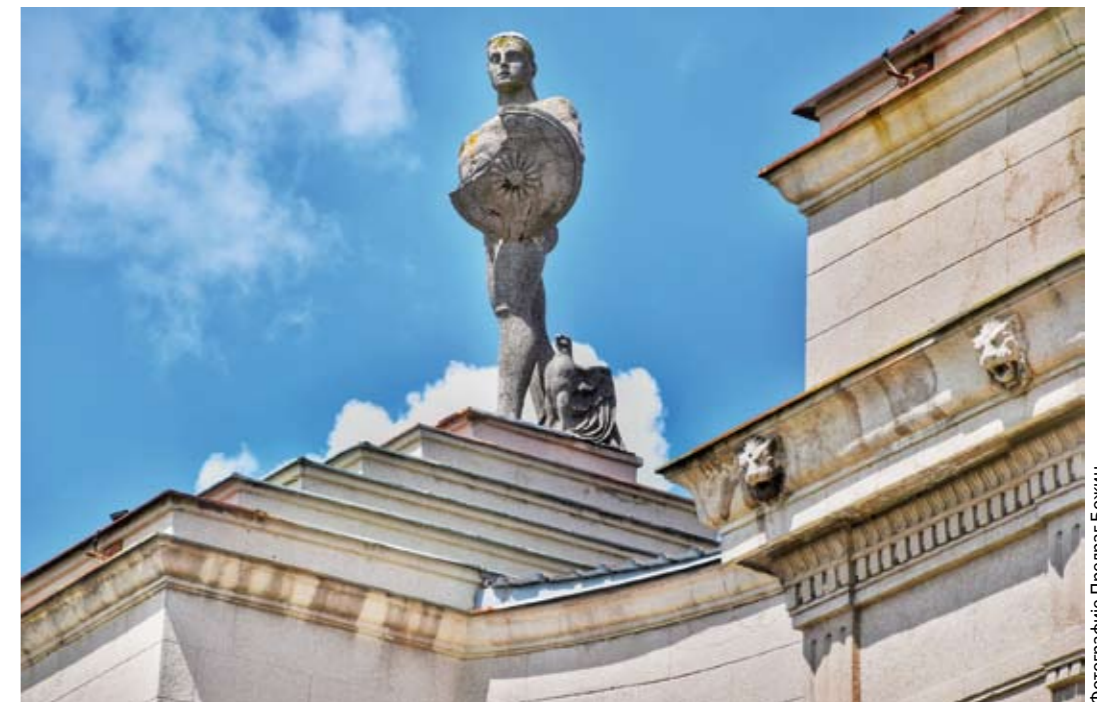
Међунаслов

Функција Соколског дома у великој мери одредила је естетику здања. Сама тежња ка моралним и физичким усавшавањем толико сличи на старогрчке идеале живота: лепоту тела и духа.

После Другог светског рата и током комунистичког периода власти, соколски домови полако нестају, укида се њихова дотадашња функција, а многе грађевине, као осуђеници, чекају своју пресуду. Тако је и ово здање у Зрењанину преименовано у Друштво за телесно васпитање „Партизан“. На срећу, овде су наставили да се окупљају млади и друштво је

ФИГУРЕ РАТНИКА

Фигуре ратника од вештачког камена на ризалитима представљају једно од последњих дела вајара Пашка Вучетића. Једна мушка фигура држи штит и мач, а друга штит, копље и мач.



Фигуре ратника одолевају зубу времена

пулсирало, активно живело. Након пожара 1951. године, зграда је реновирана, а изграђена је и тераса на месту које је дуго чамило покривено кровом. На њој су генерације

младих стасавале уз ритмове модерне музике. Зрењанин, опеван у многим песмама, с поносом чува своју зграду Соколског дома као једну од ретко очуваних на овим про-

сторима. Данас се овде налази Удружење борилачких спортова и чека када ће реновирана, поново да засја у пуној светлости. **Предраг Божин** www.izmogugla-pbozin.com

На Крфу су испеване најлепше песме

Острво Видо постојбина је мелодије „Тамо далеко”, али легенда каже да је речи за најлепшу грчку љубавну романсу „Не љути се на мене, око моје” написао наш војник, до ушију заљубљен у лепу Гркињу



Улица у којој се налази Српска кућа у Солуну овог лета

Дилема ко је испевао једну од најлепших и најпознатијих грчких љубавних песама „Не љути се на мене, око моје” и даље траје. На интернету се као аутор текста наводи Ставрос Кујумдзис, а година је настанка 1975. Он ју је тада препаковао и прилагодио да буде певљива. Затим су пронашли чувеног грчког певача Јоргоса Далараса који је бриљантно интерпретира, толико лепо да је одавно постала химна грчко-српског пријатељства. Званична верзија ипак нагиње ка легенди – речи је написао непознати српски војник док се опорављао на Крфу и припремао за Солунски фронт. Али не тек тако, из чиста мира, већ зато што је до ушију био заљубљен у лепу Гркињу по имену Хару Хондројанис.

Многим измореним и измученим српским војницима, који су преживели албанску голготу, временом су за око запале лепе и наочите мештанке овог острва. Догодило се то и нашем јунаку који се ту опорављао, а убрзо и упознао с младом Гркињом. Она му је љубав узвратила, тако да су многе тренутке провели у тмини столетних чемпреса и крај обале коју је заглускивало немирно море. И све би било идилично и имало

срећан крај да војник није морао на фронт, не би ли ослободио своју поробљену земљу. Дошао је, за обоје, болан растанак.

Без Срба све је пусто

Свестан да се више никад неће вратити на Крф, својој љубави је написао прелепо писмо, с поруком да ће јој се, ако заувек остане на бојишту, вратити у облику птице. Зато је моли, готово преклиње да се не љути на њега и да отвори прозор како би слетео на њено узглавље и, тако, поново били заједно. Она је писмо кориговала, прилагодила га грчком језику и правопису и од његових речи саткала песму која, било да се пева у Грчкој или Србији, увек измами уздахе и сузе.

Једно је извесно: доласком на ово грчко острво, српски војници су променили његову свакодневицу, чији ће гостољубиви мештани касније причати како после њиховог одласка то више није било исто место. Постало је тихо, пусто, у њему се више није чула песма и жагор у којима су предњачили војници и официри. Посебно су биле тужне девојке, говорећи „како су опет усамљене, јер су Срби показали шта је живот, а онда су отишли на фронт”. Крф ће заувек имати почасно место

у српској историји и у души нашег народа. Пун сунца, чемпреса, маслињака и поморанци једног тренутка привио је на своје груди нашу војску и народ који је с њом кренуо, настојећи да избегне инвазију Аустроугарске, Немачке, Турске, којима се прикључила и Бугарска. То се не заборавља, као што ће се увек памтити да је, тамо, у туђини, где цвета лимун жут, наше војнике одржала песма. У јануару 1916. било их је око 150.000. С њима, државни апарат и цивили који су октобра 1915. преко Црне Горе и Албаније кренули ка мору, једином могућем излазу.

– Први тонови песме „Тамо далеко” чули су се на острву Видо, а касније се певала у граду Крфу, у кафанама, бакалницама, логорима, болницама – појашњава за „Магазин” Љубомир Сарамандић, кустос Српске куће на Крфу и књижевник. – Једнако као Срби, прихватили су је Грци, Французи, Енглези, Италијани, Мароканци, Сенегалци. Иако нису разумели речи песме, схватили су да се иза такве мелодије крије жал за напуштеном отаџбином, огњиштем, породицом, тако да су је препевавали на својим језицима. Она је и данас део идентитета сваког становника Србије, сваког припадника наше нације, без обзира на то где се налазио.



Инструменти српских војника на Крфу

Срби су се на Крфу лечили, опорављали и – певали. Енглеска лекарка Изабел Хатон овако је доживела сусрет с нашим војницима: „Чим се Србин опорави, он пева и игра. То је у његовој природи, саставни део

његовог живота, као што је природна ствар обрађивати земљу. Њихова омиљена песма била је „Тамо далеко”. Неке од нас, жена, певале смо заједно с војницима и кроз песму, с многобројним стиховима, заволеле тај лепо

КАПЛАРСКО КОЛО

Певало се међу нашом војском на Крфу, али је била неизбежна и игра. По логорима су се играла разна кола, попут мачванског, колубарског и других, с именима завичаја и чувених битака. Посебно је, по стамениности и чврстости, остало у сећању капларско коло, у којем су предњачили каплари. У коло су радо улазили и странци, с чуђењем и знатижељом гледајући како наши момци хитро преплићу ноге. А да су Срби били на добром гласу код Гркиња сведочи и податак да је власник хотела „Бела Венеција” на Крфу Јанис Газис, у којем је била смештена и српска влада, све три ћерке удао за наше људе.



Један од војнички оркестара на Крфу

ХИМНА ИЗМАМИЛА СУЗЕ

Сретен Динић, један од пацијената с острва Видо, овако је упамтио драматичне тренутке: „Долазе комисије да прегледају ко је за команду, а ко остаје, да болује. Нико неће да остане на Виду. Француска моринска музика свира српску химну и увесељава нас... Ах, после толико патњи и изгубљених нада за отаџбину, глас српске химне изгледа нам као мајка коју смо јуче сахранили, а она се помаља однекуд и осмехује: 'Ево ме, жива сам'. Чиновници који чекају регрутну комисију, кад чуше српску химну, заридаше као мала деца.”

језик. „Тамо далеко” била је најомиљенија, али су се, према грчким изворима, певале и друге песме, попут „Да су мени очи твоје”, „Имам жену много лепу” и друге.

– За време снимања документарног филма „Плава гробница”, својевремено сам боравио у кући тада 103-годишњег Михалиса Калудиса из села Като Кораќјана – присећа се Сарамандић. – Тада ми је рекао да се у његовом дому певала и песма „Винца румена”. Стихови омиљених песама чули су се и у Клубу српских официра, формираном у кући Јоргоса Макритиса, у селу Хломос. Здање и данас постоји и у њему су снимани многобројни филмови и серије.

Концерти у туђини

После преласка преко гудура Албаније, Крф је нашим ратницима и народу био као мелем на рану. Војска је у свом саставу имала оркестре с диригентом и композиторима, који су приређивали концерте класичне музике. Капелник краљеве гарде Станислав Бинички је, уз помоћ мештана, успео да члановима оркестра набави инструменте, јер су с претходним морали да се растану приликом повлачења из отаџбине. Иако болесни и изнурени, Срби су уносили оптимизам међу становнике острва који су их упамтили „као народ који пева”. Домаћинима се највише свидела песма „Имам жену много лепу”, па су је дуго певали и после Првог светског рата.

И чувена Милунка Савић, српска Јованка Орлеанка, како су је Французи звали, често је евоцирала успомене на необичне сцене са спасоносних грчких острва. Сарамандић је то забележио у књизи „Ходочашће на Крф”: „Ми смо певали кад нам је било најтеже. Певали смо кад су нас француске лађе пребацивале из Албаније на Крф, а били смо живи лешеве. Француски морнари и официри плакали су, слушајући нас, и говорили 'Какав диван народ!' Певали смо и кад смо умирали на острву Видо, певали смо и кад смо гинули на Солунском фронту. Кад бисмо у рововима запевали, Бугари су престајали да пуцају. Зато смо ми народ који никада не може да пропадне.”

Отишла војска, остале песме, посебно „Тамо далеко”, али и „Не љути се на мене, око моје”. Чудесна, исцелитељска моћ ових композиција, и музике у целини, засигурно ће трајати и у времену које тек долази.

Мирослав Стефановић
Фотографије из Српске куће на Крфу

