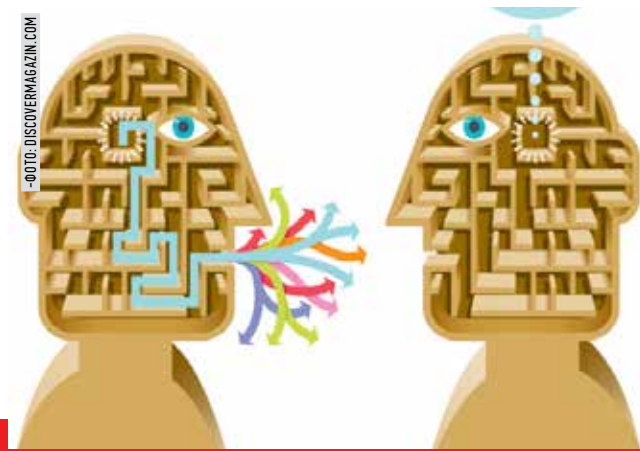




ИНТЕРВЈУ: ДР НАТАША ЈОВОВИЋ, ЛИНГВИСТА

## Дигитализација донијела скраћени и редуковани језик и рјечник на клик

■ Савремени вид дигиталне комуникације је жаргон младих у потпуности претворио у „шифровани језик” који егзистира уз помоћ скраћеница, пошта-паница, самостално употријебљених интерпункцијских знакова...

Од давнина, човјек је осје-тио потребу да се изрази и буде „неко и нешто”. Желио је да упозна свијет око себе, да му се представи, да буде запамћен по нечему што га чини уни-катним. Тако се, на примјер, зачетак преноса информа-ција одвијао усменим путем у виду неартикулисаних гла-сова. У времену прије око два и по милиона година, дошло је до развића простих артику-лисаних звукова, који су омо-гућили напредак човјечанства и даљи проналазак разних на-чина биљежења информација. Дуго након тога, тек прије 50 хиљада година, појединац је развио потпуну способност го-вора па је могао јасно да изра-жава мисли, осјећања, жеље. Језик је на тај начин добио функцију споразумијевања, а писмо је постало материја-лизовани језик и могућност да буде сачуван од заборав. Доктор лингвистичких наука **Наташа Јововић**, сарадница у настави на Студијском програ-му за црногорски језик и јуж-нословенске књижевности, на Филолошком факултету, гово-

рила нам је детаљније о јези-ку, нарочито код млађих ге-нерација.

• **Колико утицаја има нова технологија на говор младих?**

– Језик као симболички систем карактерише мно-штво функција. Једна од њих је акумулативна, према којој језик акумулира све култур-не и цивилизацијске вриједно-сти заједнице која се тим јези-ком служи. Према томе, он је и најпоузданији „свједок” број-них друштвених, технолош-ких, техничких и медијских иновација. Ера дигитализа-ције донијела је крупне но-вине и на плану језика, пого-тово код младих који настоје да буду активни учесници у стварности која их окружује. Имајући у виду комуникатив-ну сферу, може се говорити о бројним предностима које је технолошки напредак омо-гућио, али и о многим нега-тивним утицајима на језичко понашање, чак и од најранијег узраста. Утицај нејезичких појава на језичке испитују бројне лингвистичке дисци-



Др Наташа Јововић

плине, па се овим питањима посвећује нарочита пажња у оквиру социолингвистике, психолингвистике, анали-зе дискурса и других интер-дисциплинарних приступа језику.

• **Због чега млади све чешће користе скраћенице и поштапанице?**

– Употреба скраћеница препоручљива је у случаје-вима у којима не долази до нарушавања смисла самог текста. Поштапанице, на другој страни, представљају лексичко-стилске грешке настале употребом ријечи које су непотребне, сувиш-не и које додатно оптерећују текст. Психолингвисти исти-чу да је појава поштапаница знак оклијевања, недостатка концентрације, нарочитог емотивног стања говорника који њиховом употребом на-стоји да преброди паузу у го-вору. „Скраћени” и „редукова-ни” говор младих, готово у комуникацији која се одвија путем друштвених мрежа

један је од видова примјене начела језичке економично-сти, у којој разне скраћенице (OMG – oh my God, BFF – best friends forever, LOL – laughing out loud, OTP – on the phone), „емотикони” и поштапани-це („значи”, „овај”, „мислим”, „како да кажем”) замјењују цијелу реченицу, мисао, твр-дњу и одсликавају тренутно осјећање саговорника. Број-ни лингвисти, комуниколози и психолози упозоравају на то да овакав вид комуникације неизоставно доводи до сиромашења рјечника, вокабула-ра који се своди на просјечну употребу 2.000 ријечи код дје-це и младих, при чему је ми-нимум за свакодневну кому-никацију најмање 800 ријечи. Говору младих је одувјек био својствен жаргон, иначе карактеристичан по бројним неологизмима (новим рије-чима), скраћивању ријечи и промјени устаљених значења ријечи. Савремени вид диги-талне комуникације је жаргон младих у потпуности претво-

### Писмо открисмо, језик створисмо

Прво писмо је било клинасто, које је настало у Месопотамији око 3.500 година прије нове ере. Имало је више од 500 знакова који су у почетку представљали појмове, па слоге и, на крају гласове. Хијероглифи су древно египатско писмо створено 3.000 година п.н.е. и познато је као свети урезани знаци. Садржај је најчешће био намијењен боговима. Писма су се усавршавала, али тек изумом фонетског писма у осмом вијеку прије нове ере, сваки знак добија одговарајући глас. Тако је прво слово које се звало алеф (бик) било стилизована глава бика и изговарало се као А. Фонетски алфabet имао је основу од 22 знака. Писмом се правила јасна разлика између малог и великог слова, писало се здесна налијево и постојала су многа друга правила. Писмо је полако стварало писменост, а писменост ново друштво. Првенствено, усавршавањем писма настали су мно-гобројни писани трагови који су говорни језик освједочили и јамче за постојање одређеног људства и његове културе.

рио у „шифровани језик” који егзистира уз помоћ скраћени-ца, поштапаница, самостално употријебљених интерпунк-цијских знакова, па остаје врло мало мјеста за креативност у исказивању мишљења, што мора резултирати све сиромашнијим вокабуларом.

• **Како да сачувамо наш језик?**

– Језик је вишеструко раслојен, он не функциони-ше као хомоген систем, па се не треба плашити да ће по-стојање омладинског жарго-на као једног од његових ва-ријетета у било ком погледу угрозити језик. Уколико же-лимо да његујемо језичку кул-туру и богатимо рјечник мора-мо бити посвећени његовању културе читања, поготово код млађе популације. Љубав пре-ма књижи усађује се врло рано, и у том случају постаје не-замјенљива. Ако смо спремни да бар накратко замијенимо забаву на телефону, таблету, лаптопу читањем, имаћемо вишеструке користи – обога-тићемо рјечник, усавршиће-мо своје комуникационе спо-собности, бићемо креативнији и професионалнији у својим позивима.

• **Шта мислите како ће наш језик изгледати за де-**

**сетак година?**

– Једно од четири основна својства језика јесте мијењање. Одавно је у науци о језику ут-врђено да се језик преноси и усваја културним путем и свака генерација, пошто се језик стално мијења, учи по-мало другачији језик од оно-га који је користила претход-на генерација. Отуда, питање како ће језик изгледати у бу-дућности упућује на Сосирово чувено поређење језика и игре шаха, при чему сваки потез у игри ствара нову ситуацију на шаховској табли. Дакле, сва-ка „нова ситуација” остаје досљедно у складу са прави-лима игре. Тако се временом догађају и различите језичке промјене. Кад у језику почне једна промјена, она се развија и окончава; у крајњем резул-тату она може донијети или само прекрајање детаља или битну промјену у систему. Језик се у нашој ближој будућности неће много промијенити. Могуће су лексичке промјене жарго-нима и социолектима (скуп језичких обиљежја својстве-них једној социјалној групи). Период од десет година је пре-кратак да бисмо уопште мог-ли регистровати неке веће раз-лике у систему.

Петра МАРКОВИЋ

### Млади онлајн вс. језик

Комуникација младих, али и других, углавном се одвија преко разних друштвених платформ, најчешће Фејсбука и Инстаграма. Онлајн социјализација углавном се започиње гледањем других про-фила на мрежи, дијељењем неког садржаја с другима и тако почиње чатовање – разговор. Мноштво опција које постоје као додаток у виртуелној комуникацији (ГИФ-ови, смајлији, стикери, итд.) дају пред-ност слободном (жаргонском) језику у односу на књижевни. Промјена првобитног значења ријечи је типична за омладину и свака генерација је има. Данашње генерације нпр. измијениле су значење ријечи брука и бетон. Прва ријеч најчешће се употребљава када жели да се нагласи како је нешто добро, одлично (брука како нам је било), а друга када је неко глуп (што ти је, бетону један). Интерпункцијски знаци чешће имају дубље значење од основног. Тачка се углавном посматра као знак љутње, а не као поштовање правописа. Три тачке значе да особа не зна шта да каже или да очекује одговор. Тачке у коментарима на мрежама значе да прате објаву и да желе да учествују у дискусији. Колико се ријечи не употребљавају, говори њихово замјењивање смајлијима; умјесто „волим те”, шаље се срце.

### ПУТОПИС ИЗ ВЕНЕЦИЈЕ



Страна 3

### СПОРТ СА ДЛАНА МИЛОША МИЛИЋА РЕПРЕЗЕНТАТИВЦА СРБИЈЕ У ОДБОЈЦИ НА ПИЈЕСКУ

## Циљ пласман на Олимпијске игре



Страна 2

### ПОСВЕЋЕНОСТ ЗДРАВИМ СТИЛОВИМА ЖИВОТА

## Јога као лијек за душу и тијело



Страна 4

СПОРТ СА ДЛАНА МИЛОША МИЛИЋА, РЕПРЕЗЕНТАТИВЦА СРБИЈЕ У ОДБОЈЦИ НА ПИЈЕСКУ

# Циљ пласман на Олимпијске игре

■ Разлика између дворанске и одбојке на пијеску је ипак осјетна. Додуше, и даље је то исти спорт, али доста ствари се разликује и треба времена да се тијело привикне на промјену подлоге

Бити успјешан у више спортских области, прави је изазов за било ког спортисту. Такав изазов врсно је савладао **Милош Милић**, репрезентативац Србије у одбојци на пијеску и окосница прошлогодишње екипе ОК Будва, с којом је освојио првенство и куп Црне Горе у одбојци. Прекаљени одбојкашки виртуоз изнио је своја виђења актуелних и осталих спортских и животних дешавања.

● **Вирус Ковид-19 зауставио је многа такмичења широм свијета. Како глобална вирусна пометња утиче на Ваше спортске активности?**

– Ситуација са Ковидом-19 и те како утиче на наше планове, јер су два најважнија турнира ове сезоне одгођена, а то су Универзијада и Континентал куп – друга фаза квалификација за Олимпијске игре. А поред тога, сезона која је требало ускоро да почне, ни не зна се када ће почети и колико ће турнира бити одгођено због новонастале ситуације. Осим тога, забрањено нам је да тренирамо, тако да су једино рјешење за одржавање форме коју смо стицали мјесецима тренинзи у нашим домовима.

● **Поникли сте у ОК Динамо из Панчева, играјући на позицији средњег блокера. Којим током се Ваша каријера даље развијала?**

– Да, из панчевачког Динама сам прешао у Борац из Старчева, такође клуб из мог родног града, гдје сам играо четири сезоне, док сам студирао на београдском ФОН-у, што ми је било згодно да ускладим клупске и обавезе на факултету. Када сам се већ приближавао завршној години и мастеру, опробао сам се у српској Суперлиги и двије године играо у Јединству из Старе Пазове. Након тога, када сам већ завршио факултет, одлучио сам да одем негдје даље и имао сам понуде из неколико држава, али ипак сам се одлучио за новонастали одбојкашки клуб Будва.

● **Често прелазите из дворана на плаже, а потом пијесак мијењате паркетом. Како се сналазите у тим промјенама и колико је осјетна разлика између дворанске одбојке и одбојке на пијеску?**

– Разлика између дворанске и одбојке на пијеску је ипак осјетна. Додуше, и даље је то исти спорт, али доста ствари се разликује и треба времена да се тијело привикне на промјену подлоге. Техника одигравања неких елемената се разликује

и сам концепт игре је мало другачији, узевши у обзир да су на терену приближно исте величине само два играча, умјесто шест.

● **Одигравање овогodiшњих такмичења је неизвјесно, но већ сте претходних сезона остварили сјајне резултате на свим подлогама. На пијеску сте ухватили сјајан ритам који Вам је вјероватно донио мноштво медаља?**

– Тако је, освојили смо доста медаља и доказали се како у нашој држави, тако у региону, Европи, а циљ су нам турнири свјетске серије (ФИВБ турнири), свјетска, европска првенства, Медитеранске игре и наравно Олимпијске игре, као најзахтјевније такмичење у овом спорту. Прошле сезоне (љето, 2019. године) освојили смо државно првенство, били четврти на Медитеранским играма и први пут у историји прошли прву фазу квалификација за Олимпијске игре, завршивши на првом мјесту у групи.

● **Прошле године сте са ОК Будва освојили првенство и куп Црне Горе. Колико је било изазовно донијети историјску дуплу круну клубу, услед корјених промјена које је бивша Будванска ривијера претрпјела?**

– Не могу рећи да је било лако, имали смо велики притисак да то остваримо, али и не превише потешкоћа, јер сам око себе имао стварно изузетну групу момака, како на терену, тако и ван њега. Успјели Будви да донесемо све оно што је тражила од нас.

● **Имали сте прилику да љетњу туристичку кошницу видите у зимском издању. Како Вам се Будва допала у том издању и колико је, према Вашем мишљењу, тај град погодан за живот спортисте?**

– Будва је прелијеп град, тако да чари и љепоте Будве можете осјетити једнако зими, као и љети, а можда чак и више, јер нема толико туриста и гужве. Услови за спорт у Будви су задовољавајући, посебно ако се узме у обзир да зими нема толико distrакција гдје би спортисти расипали своју енергију. Шалу на страну, услови за становање су одлични, јер је углавном заступљена новоградња, а што се тиче исхране, неколицина саиграча и ја смо се хранили у једном од будванских ресторана, гдје смо стварно били третирани и збринути на најбољи могући начин и



Милош Милић, репрезентативац Србије у одбојци на пијеску и окосница прошлогодишње екипе ОК Будва

провели лијепе тренутке током нашег боравка.

● **Будви сте се Ви засигурно допали, па је на финалној првенственој утакмици, скоро без прекида одјекивало Ваше презиме у хали. Колико је за играча значајна подршка навијача и може ли некада толика количина буке лоше утицати на њега?**

– Подршка публике је за мене једна од значајнијих ствари и један од разлога због којих се још увијек бавим спортом и поред тешких тренутака које ми спортисти некада пролазимо. Што се мене тиче, што више публике и што је бучније то је боље, без обзира да ли је публика за мој тим или против. Чак некада се и више мотивишем када играм пред противничком публиком, а то је ваљда јер у нама Србима пролази неки инат, ко ће то знати (смјех).

● **Подршку Вам је пружио и македонски репре-**

**зентативац Дарко Ангеловски, који је са позиције либера припремао нападе за Вас. Да ли сте се сријетали на терену и након доминације у Будви?**

– Нажалост, на терену нијесмо, јер је он након тога играо европско првенство за своју државу, те је потписао за клуб из Сјеверне Македоније у којем је одиграо полусезону. Ја ове сезоне нијесам ишао на паркет, већ сам се посветио репрезентативним обавезама у одбојци на пијеску, играо турнире за национални тим и спремао се за квалификације за Олимпијске игре у нади да први пут у историји можемо одвести нашу државу на ово престижно такмичење. Али мој цимер „Македонац“ и ја одржавамо контакт преко друштвених мрежа и планирамо окупљање чим се ситуација с вирусом смири.

● **Након успјешне сезоне, Ви и ОК Будва сте прекинули сарадњу. Како сте за-**

**довољни условима које Вам је управа клуба пружила и да ли је можда било ријечи о продужетку сарадње?**

– Што се тиче услова, нијесу били претјерано добри, могло би се рећи нормални, иако неки од услова нијесу ни испоштовани. Више сам у Будву дошао због афирмације и због играча за које сам чучо да ће наступати, те сам мислио да ће титуле које намојмо да освојимо добро доћи за мој CV. Ријечи о продужетку сарадње није било, нити с моје, нити с њихове стране. Скоро нико од екипе која је донијела дуплу круну клубу није задржан, што много говори о „чудном“ руковођењу клуба од стране његове управе.

● **За ову сезону клуб је на позицији средњег блокера ангажовао Вашег презимењака, Блажа. Сигурно нијесу имали потешкоћа у промјени дреса, али да ли је било промјена у сти-**

” Када сам већ завршио факултет, одлучио сам да одем негдје даље и имао сам понуде из неколико држава, али ипак сам се одлучио за новонастали одбојкашки клуб Будва

лу игре?

– Мислим да није дошло до великог одступања или промјена у стилу игре, јер је Блажо искусан играч и вјерујем да ме је сигурно добро одмијенио на терену.

● **Недавно сте се вратили с припрема из САД-а. Какви су тамо услови за игру и које утиске бисте истакли када их упоредите са овдашњим условима?**

– Сигурно је да су у Америци услови бољи, али разлика није велика и осјетна, посебно за одбојку на пијеску, гдје нема претјерано великог улагања за терене. Једина позитивна ствар јесте што је на Флориди увијек топло, те несметано можете тренирати и зими. То се на нашим просторима може ријешити двораном с теренима на пијеску, коју нажалост још увијек немамо.

● **Какви су Ваши планови за даљи клупски ангажман? Хоћемо ли Вас ускоро поново видјети у дресу неког црногорског клуба?**

– За сада сам одлучио да се посветим одбојци на пијеску, а један од основних разлога је шанса за пласман на ОИ у Токију сада већ 2021. године и чињеница да у овом спорту све зависи од тебе, твоје спремности и знања. То су фактори који одлучују јачину турнира и ниво на којем ћеш играти и колико ће ти све то заједно донијети успјеха, пехара, медаља и славе.

Душан МИЛИЋ

# Драгуљ италијанске културе

■ Венеција је као трговачки центар утицала и на издавачку индустрију. Прва штампарија у Венецији отворена је већ 1469. године

Некада Млетачка република, данас један од најпознатијих градова на свијету. У средини мора, повезана са осталим градовима само водом, смјештена је древна - Венеција. Град богат умјетничким дјелима и културном историјом незаобилазно је туристичко мјесто за путнике из цијелог свијета.

Кад се нађете на улицама Венеције, прво што запазите су разни штандови који се налазе свуда око вас. У свим радњама можете наћи симбол овог града, који потиче још од античког времена - познате венецијанске маске које красе лица посјетилаца на сваком кораку. Маске су некада биле симбол једнакости, у вријеме слојевите подјеле становништва. Бијег иза маски је био савршен начин да се сакрије поријекло. Биле су украшене разним детаљима, најчешће сјајем и перјем. Покривени „другим лицем“, људи су могли да се понашају другачије него што би у свакодневици. Но, то је послужило и за вандализам и криминалне радње. Млетачка република је од XIV вијека забранила ношење маски због злоупотреба. Биле су доз-

вољене само у вријеме чувеног Венецијанског карневала. Ипак, добра страна је што су на баловима могли да плешу сви заједно, иако на улицама нијесу смјели ни да се погледају.

У радњама се могу наћи и посебна пера за писање, која су некада била популарна, а сада служе као успомена или украс.

Најпознатији и највећи у Венецији је Трг Светог Марка, познат по великим градитним стубовима. На једном се налази крилати лав као симбол града, а на другом Свети Теодор - заштитник града. Вјерује се да је на том мјесту погубљено много људи, те да треба избјећи пролаз између два стуба, јер ће вас у супротном пратити несрећа.

Између цркве Светог Марка и обале налази се Дуждева палата. Име је добила по изабраном владару Млетачке републике, дужду, који је ту живио с породицом. Испред Дуждеве палате, која је мјесто сусрета, промета и размјене информација, настају листови малог формата (15 x 20 cm), тзв. брољети, 1563. године. Ријеч броло означавала је



Венеција

поменути простор. Брољети су писани руком, на четири или осам страна, а излазили су једном седмично и коштали два гроша или венецијанска газета. Захваљујући овом листу грађани су могли да се информишу о трговини, финансијама и политици.

Недалеко од палате налази се затвор Мост уздаха. Добио је име по томе што су чувари заробљенике окретали према мору да последњи пут удахну посебни морски ваздух. „Заробљеници би се најтежим кривичним прекршајима су смјештали на задњи спрат, испод нивоа мора. У вријеме осјеке на спрату није било воде, али када дође плима заробљеници би се удавили“, објаснио је туристички водич. Додао је да је у том затвору увијек било слободних мјеста. „Само двоје људи је успјело да изађе одавде, а један од њих је био Ђакомо Казанова, познати заводник“, испричао је водич.

Венеција је као трговачки центар утицала и на издавачку индустрију. Прва штампарија у Венецији отворена је

већ 1469. године. Град убрзо постаје центар издавачке индустрије. Један од најпознатијих штампара крајем XV вијека био је Алдо Мануцио, који је остао упамћен по штампању првог каталога објављених дјела. Мануцио је замијенио Гутенбергову готицу латиницом и промовисао ново писмо у Европи.

Венеција је утицала и на издавачку дјелатност на нашим просторима, јер је црногорски владар Ђурађ Црнојевић 1492. године тамо купио штампарску пресу и донио је у Црну Гору, гдје је касније штампао црквена дјела попут „Октоих првогласник“ и „Псалтир с посљедовањем“. Касније ће Божићар Вуковић Подгоричанин и његов син Вићенцо наставити да се баве издаваштвом у Венецији, а штампане књиге религиозног карактера допремаће у Црну Гору.

На другој страни града, на острву Сан Ђорђо, налази се грађевина која носи исти назив као и пјесма Лазе Костића, Санта Марија делла Салуте.

Саграђена је у XVII вијеку, после епидемије куге, која је усмртила трећину становништва. Посвећена је Богородици, у знак захвалности за спасење. Њен творец је Лонгена, чувени архитекта који је рекао: „Биће то црква какву свијет до сада није видио“. Грађена је барокним стилем.

Иако се не зна тачан датум настанка града, вјерује се да је настао у VI вијеку, када су италијанске избјеглице, у бијегу од ломбардских освајача, камповале на острвима у Венецијанској лагуни. У наредном периоду се развијала као трговачки центар, уживајући посебну везу са исламским свијетом. Независност је стекла 1082. године, од када креће развој на свим пољима.

Венеција је почела да слаби падом Источног Римског царства 1453. године, а Венецијанска република је окончана 1797. године нападом Наполеона. Француска армија је присилила град да прихвати нову, „демократску владу“. Град је опљачкан, однесена су бројна умјетничка дјела. Након Наполеона, Венеција пада под аустријску власт, да би 1860. године постала дио нове Краљевине Италије.

Венецију краси разнолика архитектура, а преовладава готски стил.

На архитектуру је утицао дух Византијског и Османског царства. У овом граду можете наћи грађевине из периода барока и ренесансе.

Пошто је Венеција град без аутомобила, главна атракција за туристе су гондоле, бродови који се „провлаче“ кроз улице града и превозе туристе. Гондолијерство је породични бизнис, којим се

баве многи становници Венеције.

Посебну чар овом граду дају уске улице између високих зграда, које се сијеку под правим угловима. Препуне су туриста и пролаз је веома отежан. Радници који гурају колица стално пролазе улицама вичући из свег гласа: „Attenyine“ (Пажња), да би омогућили несметан пролаз.

Венеција је град познат по сличним, ако не и истим улицама, па је током шетње без водича сасвим нормално да се изгубите. Но, којом год улицом да пођете обично изађете на Трг Св. Марка.

Град на води, о којем круже гласине да сваке године потоне неколико центиметара, не треба посјећивати у вријеме поплава и кишном периоду. До Венеције се може доћи само бродовима, с којих се виде велики бетонски стубови у води, чији је задатак да штите град од плиме.

За Венецију се каже да је град романтике и љубави, па се парови из цијелог свијета овдје вјенчавају.

Бројни „надимци“ сликовито приказују Венецију - Град воде, Град мостова, Невјеста мора... Град се састоји од 118 острва и више од 400 мостова. Због дуге и богате историје Венеција је проглашена спомеником Свјетске баштине Унеска.

Италија је позната по умјетницима, сликарима, писцима, па и градовима попут Рима, Милана, Вероне... Сваки од њих има занимљиву историју, легенде и знаменитости, који чине ову државу заиста посебном.

Кристина РАДОВИЋ



Бродић се „провлаче“ кроз улице

” Пошто је Венеција град без аутомобила, главна атракција за туристе су гондоле, бродови који се „провлаче“ кроз улице града и превозе туристе

ТРАДИЦИЈУ И КУЛТУРНО БОГАТСТВО БОЛОЊЕ

# Азинели – 498 степеника до најљепшег погледа

Болоња је град огромне љепоте, у који се туристи радо враћају. Седми је по величини у Италији и главни град покрајине Емилија - Ромања. Градско подручје има око милион становника, а стари град је у потпуности очуван. Стари дио Болоње је препознатљив по бројним торњевима, огромне висине и нагиба. По легендама, у Болоњи је некада било чак око 180 торњева различитих висина, који су изграђени у периоду између XII и XIII вијека. Међутим, многи су се временом урушили и накривили. Међу највећима је торањ Азинели (Торре дегли Асинели), којег прати легенда да сваки студент који се попне неће завршити факултет. Торањ је висок 97 метара, а накривљен је преко један метар од осовине. Азинели нуди предиван поглед на град, уколико сте у доброј кондицији и савладате 498 степеника.

Торањ Гаризенда (Torre dei Garisenda) је затворен за посјетиоце, а налази се готово поред торња Азинели. Висок је 47 метара, а накривљен преко три метра.

На сваком ћошку града су сувенирнице и радње које „маме“ снижењима и распродајама.

Лице Болоње представљају 666 лукова портика кроз које се мора проћи до светилишта Мадоне ди Сан Лука. Ови раскошни лукови,

дуги око 40 километара, штите од кише за вријеме трајања градских манифестација. Светилиште се налази на врху брда, одакле се пружа идеалан поглед на град.

Највеће сачувано старо градско језгро Италије је управо у Болоњи, а одликују га фасаде црвене боје.

Ова италијанска регија може се дичити градом који посесивно чува историју и традицију, чијом панорамом господаре црвенкасти и наранџасти тонови кровова и фасада кућа, торњеви и тргови, на чијим се улицама смјењују мириси болоњезеа, слатког пецива и кафе...

Град је пун разних палата, многобројних катедрала и фонтана, од којих свака има своју историјску причу. У Палати Подеста је између XVI и XVIII вијека било смјештено позориште и то је зграда магистрата, тадашњих изабраних функционера. Свакако треба посјетити Катедралу Св. Петронија. То је најпознатија црква у Болоњи и пета највећа у свијету, висине од скоро 50 метара, а у којој може стати скоро 30 хиљада људи. Има два пара изузетно очуваних оргуља из XV и XVI вијека, које свједоче да је Болоња била италијанска пријестоница барокне музике.

Посебном љепотом плијени Нептунова фонтана на Великом тргу, у самом средишту града. У подножју



-ФОТО: САРА ЛАЛОВИЋ

Поглед на Болоњу

фонтане налазе се четири анђела која представљају ријеке четири тада позната континента: Ганг, Нил, Амазон и Дунав.

Раскошну грађевину Palazzo dell' Archiginnasio, прву универзитетску библиотеку, красе лукови осликани грбовима. Овдје можете прелиста-

ти неку од оригиналних средњовјековних књига.

Градска кућа Palazzo Comunale налази се, такође, на Великом тргу, а њена богата колекција ренесансних слика и скулптура не оставља туристе равнодушним. Грациозну страну Болоње можете упознати ако крене-

те ка улици Via Indipendenza, која подсјећа на Венецију, а тај дио града се зове Findestrella di Via Piella. Ту се налазе подземни водени токови који су до прије два вијека били отворени канали, а сада се на само неколико мјеста може видјети како вода протиче између кућа, што представља велику атракцију за туристе. Најпознатија градска драж је прозор на каналу Delle Moline, који пружа веома занимљив поглед на канал и чаробни мостић преко њега. Via Indipendenza је главна улица Болоње, с бројним продавницама, па је идеална за разгледање, шетњу и шопинг.

С обзиром на то да се Болоња налази на прелазу из средишње ка сјеверној Италији, стратешки положај града је изузетно повољан. Клима Болоње може се описати као умјерена или континентална, а под утицајем Средоземног мора, температуре већ од маја прелазе 30 степени Целзијусових. Љета су веома топла, док се зими температуре спуштају испод нуле, уз честе снијегне падавине. Имајући у виду њену традицију и културно богатство, Болоња и даље представља једно од најзначајних туристичких мјеста, које према незваничним подацима на годишњем нивоу посјети око 7,5 милиона туриста.

Сара ЛАЛОВИЋ

ПОСВЕЋЕНОСТ ЗДРАВИМ СТИЛОВИМА ЖИВОТА

## Јога као лијек за душу и тијело

Јога је древна метода саморазвоја, поријеклом из Индије. Данас су јога технике, као што многи извори потврђују, осим у спорту и умјетности, веома заступљене у здравственој превентиви и рехабилитацији. Ријеч „јога“ потиче од санскритске ријечи „ууј“ или „уук“, што значи јединство тијела, срца и ума. Нагласак ставља на практичне тјелесне и психичке вјежбе, у циљу развоја појединца. Практиковањем ове технике постиже се већа емотивна уравнотеженост, задовољство собом као и осјећање смисла живота. То је дисциплина гдје кроз један напор мијењамо себе и свој живот чинимо љепшим. На бављење овом врстом активности може се гледати из различитих перспектива, у зависности шта се од ње очекује. О томе како је дошло до развоја дисциплине у нашим предјелима, разговарали смо са јога инструктором, Стефаном Ивановићем (26) из Никшића.

**• Када сте одлучили да упишете Међународну академију јоге и да се њом бавите професионално?**

– Након средње школе, у потрази за идеом и жељом за наставком школовања и едукације, долазим до информације о упису на Међународну академију јоге у Београду. Та

идеја ме је привукла јер се, у том тренутку, нијесам проналазио у обрасцима стандардизованог образовања и школовања. Интересовање за развој и унапређење људи ме је подстакло да се и одлучим за упис на Академију. Јога академију уписујем са својим оцем и заједнички се едукујемо у пољу јоге. Практично, отац и син колеге.

**• Колико је трајала обука и да ли је било тешко усвојити сваки јога метод?**

– Обука за јога инструкторе је трајала од септембра 2013, закључно с мајом 2014. године. Тада смо званично одрадили традиционални јога перформанс на Тргу републике у центру Београда, са осталим полазницима јога школе, као и већ

акредитованим и сертифицираним колегама из земље, региона и свијета. Јога је изузетно комплексна, ако се гледа цјеловито. Дан-данас нијесам успио да усвојим све принципе јога филозофије, јер за неке нијесам спреман, нити би одговарали мојим животним аспирацијама. Јога се, такође, састоји од много правила понашања, односно према стварима и себи и слично. Читаву јога праксу јесам усвојио, а најтеже ми је било опустити се. Није једноставно, колико се то чини, „на прву

руку“, бити миран и свјестан својих мисли, дисања, дјелова тијела и активног извођења одређених вјежби.

**• Након шест година колико су прошле од почетка Вашег рада, да ли сте задовољни постигнутим резултатима?**

– Изузетно смо задовољни. У Центру за душу и тијело не радимо само часове јоге, већ доводимо стручњаке из земље и региона који држе предавања, радионице, семинаре, едукације и сл. у циљу унапређења свијести и четири подврсте интелигенције: интерперсоналне, интраперсоналне, натуралистичке и духовне. Здравље, љубав, срећа и успјех су само неки од фактора који су се унаприједили код већине наших полазника и учесника радионица.

**• С обзиром на то да се јогом могу бавити особе различитих узраста, која старосна група је највише заступљена у Вашем центру?**

– Тако је, јогом се може бавити било ко, без обзира године, пол, религијско опредјељење, с тим да постоје одређене адаптације јога праксе за дјецу млађу од 13 година (због пажње и концентрације), као и за старије од 65 година (због физичког стања тијела). Код нас је заступљен сваки узраст, а просјек је око

30-35 година.

**• Које психичке и физичке промјене сте примјетили код себе откад сте почели да се бавите јогом?**

– Као дијете сам имао дијагнозу поремећаја пажње и хиперактивности (енг. ADHD) и мени су примјетна унапређења понајвише на психичко-менталном аспекту. Исто тако, физичко здравље, флексибилност и покретљивост, сада се не могу мјерити са „старим“ Стефаном. Много сам мирнији, сталоженији, мање импулсиван, јача ми је концентрација. Физички сам много свјежији и много покретљивији. Ако бих почео све да набрајам, не би стало у интервју.

**• Колико нам јога може помоћи да се ослободимо стреса и лоших навика?**

– Јога није добила свјетску популарност тек тако, него су људи, поготово из свјетских метропола, примјетили колико јога утиче на њихово психичко стање и свакодневни мир. Пронашли су алат помоћу којег ће бити у могућности да управљају стресом и емоцијама, алат који ће им помоћи да се лакше „приземље“ и врате у садашњи тренутак, гдје и треба да будемо. Научно је потврђено да јога повећава: ниво енергије, концентрацију, ква-



Јога је стекла свјетску славу

литет сна, снагу имуног система, функцију нервног система, а да смањује анксиозност, стрес, депресију, тензију, ниво шећера и холестерола, крвни притисак, агресију, чак и хормонски дисбаланс.

**• Колико и како је тренутна ситуација утицала на Ваш рад?**

– Тренутна ситуација утиче на сваџији рад, али смо је свјесни, па приоритет стављамо на оно што је најбитније – да будемо сви здрави и сигурни. Редовне јога часове смо паузирали до даљњег, а радионице, семинаре и обуке које су биле заказане за овај период смо отказали. Као подрш-

ку садашњој ситуацији покренули смо бесплатне онлајн јога часове.

**• Шта бисте поручили људима који желе да се баве оваквом врстом активности?**

– Најбитније је да кренете и не одустајете. То је најтеже, борба са собом. У почетку може бити тешко и изазовно, што физички, што психички...

Али истрајте, будите упорни, опустите се и препустите и пратите колико напредујете, у сваком пољу вашег живота. Промјена на боље је неминовна, гарантујем.

Ања СТАНИШИЋ