

# KIDSinfo.<sup>®</sup>

**MAME  
KOJE  
INSPIRIŠU**

UNICEF  
Vakcinacija  
trudnica i  
djece

Naida Kundurović Zečević

**AJA JE ONO ŠTO MI JE  
U ŽIVOTU POTREBNO**

Bebin prvi tablet  
koji je podučava  
slovima, prvim  
riječima,  
životinjama  
i više!



## Tablet za sveznalice

Ovaj tablet sadrži tehnologiju Razine znanja pomoću koje možete promijeniti edukativni sadržaj prilagođen razvojnoj fazi vašeg djeteta. Dijete pritiskom na jednu od 30 aplikacijskih tipki aktivira zvukove i glazbu, a za još više zabave okvir tableta svijetli uz pjesmice i izraze. Mnoštvo pjesmica, izraza i zabavnih zvukova!



IZDAVAČ:  
EKIPA d.o.o.

UREDNIČA:  
Milica Brčkalo Gajić

AUTORI:  
Dženana Alađuz  
Adin Šabić  
Ada Bevanda  
Jasmina Hadela  
Aldin Tucić  
Zagorka Vidović

DIZAJN I DTP:  
Denin Šehović

MARKETING:  
[marketing@kidsinfo.ba](mailto:marketing@kidsinfo.ba)  
+387 33 200 538  
+387 61 525 054  
[www.kidsinfo.ba](http://www.kidsinfo.ba)

FOTOGRAFIJA  
NA NASLOVNOJ STRANI:  
Nikola Blagojević/ Spektroom

Svi podaci koji su objavljeni  
u ovom online broju  
KIDSinfo magazina podliježu  
izmjenama i dopunama.

Ovo također važi i za sve  
objave na web portalu  
[www.kidsinfo.ba](http://www.kidsinfo.ba). Sva prava  
zadržava izdavač.  
Zabranjeno je prenošenje  
fotografija i tekstova bez  
pismenog dopuštenja  
izdavača.

## Naslovna priča



# 20

NAIDA  
KUNDUROVIĆ  
ZEČEVIĆ  
*Aja je ono  
što mi je u  
životu potrebno*



# 6

MERJEM  
NUHIĆ  
*Oduvijek sam  
imala osjećaj da  
ću biti majka  
blizanaca*

# 14

ARHITEKTICA  
BELINDA PUŠIĆ  
*Kako urediti sobu za  
djevojčicu i dječaka*



# 26

ZDRAVLJE  
*Vakcinacija je  
ulaganje u buduće  
zdravlje djece*

# 38

SUZANA I ELDIN  
HUSEINBEGOVIĆ  
*Roditeljstvo je knjiga koju  
pišemo, a čitat će nam je  
naša djeca*



# 36

PSIHOLOGINJA  
DANIJELA OSTOJIĆ  
*Pri izboru zanimanja  
roditelji trebaju biti  
podrška, ali ne smiju  
vršiti pritisak*



# KIDSinfo vas daruje

V narednom periodu ćete na Kidsinfo [Facebook](#) i [Instagram](#) profilima moći naći brojne nagrade za vas i vaše mališane.

Svaka nagrada nosi svoj kod, koji se nalazi na stranicama magazina. Kod s odgovarajućim datumom nam, u periodu kada nagradna igra bude aktuelna, pošaljite u poruci na Facebooku ili Instagramu. Zapratite nas na društvenim mrežama i ostvarite pravo učešća u našem proljetnom darivanju.

Naši proljetni znaci pažnje!!!





The smartphone screen shows the TUSPAS.ba mobile application. At the top, the website address "TUSPAS.ba" is displayed. Below it, a red speech bubble contains the text "Online rezervacije i kupovina bez dodatnih naknada!". The main background image is a young child with curly hair wearing a blue superhero mask and red boxing gloves, flexing their arms. In the bottom right corner of the app's main area, there is a circular icon containing a stylized blue hand print. At the bottom of the app's screen, another red speech bubble contains the text "Aktivnosti, dešavanja, usluge i proizvodi za djecu i roditelje na jednom mjestu."

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



**MERJEM NUHIĆ**

# Oduvijek sam imala osjećaj da će biti majka blizanaca

*Mislila sam da će biti spriječena da obavljam svakodnevne poslove, te da će izgubiti dosta energije. Zamišljala sam kako će trudničke dane provoditi u spavanju i mučninama. Međutim, moj život se jeste promijenio, ali nabolje. Uživam u svakom trenutku ovog perioda i nesmetano obavljam sve aktivnosti*

*Autor: Redakcija*

**S**lobodno možemo reći da će za Merjem Nuhić, jednu od najuspješnijih bh. make-up artistica koju oni koji je prate na Instagramu znaju kao „[Ters Bosanku](#)“, 2021. godina biti posebno sretna. Naime, Merjem sa suprugom Ajdinom očekuje blizance, dječaka i djevojčicu.

S ovom budućom mamom smo razgovarali o trudničkim danima, a na početku razgovora nam otkriva da bi trebala da se porodi krajem maja ove godine, iako je svjesna činjenice da su blizanačke trudnoće često nepredvidive kada je u pitanju termin.

**Kidisinfo:** Možete li se prisjetiti kako ste se osjećali u momentu kada ste saznali da ste u drugom stanju?

**Merjem:** To je teško za opisati i vjerujem da svaka majka doživi na svoj način. Moj suprug i ja smo bili izuzetno sretni, ta vijest je krunisala našu ljubav dugu sedam godina. Ajdin je bio u šoku nakon čega su uslijedile suze radosnice. Sat vremena smo se poslije grlili i plakali zajedno.

**Kidsinfo:** Kako ste reagovali kada ste saznali da nosite blizance?

**Merjem:** Oduvijek sam imala osjećaj da će biti majka blizanaca, a za to sam imala i razlog jer je u prethodnim generacijama već bilo blizanaca.

Brige i pažnje je potrebno čak i za jednu bebu, no naša ljubav i sreća su nadmašile sve strahove trenutno. Nema razloga za strah. Bog je odredio ono što je najbolje za nas i vjeru-

jem da neće biti teško jer svaka majka od sebe pruža maksimum kada su njena djeca u pitanju.

**Kidsinfo: Jeste li od onih osoba kojoj je jedan od životnih prioriteta uvijek bilo to da ima svoju porodicu? Šta za Vas predstavlja porodica?**

**Merjem:** Mislim da su rijetke osobe koje ne žele porodicu. Na početku zasnivanja naše ljubavi i kroz brak, suprug i ja smo htjeli izgraditi čvrste temelje u našem odnosu, kao i u karijeri, a kako bismo, danas-sutra, mogli pružiti samo najbolje našoj djeci iz zdravog odnosa punog ljubavi i razumijevanja.

Porodica je motiv za sreću, borbu kroz život, kao i volju. Porodica je prijatelj koji ne izdaje. Ni sama vam ne bih znala opisati šta za mene predstavlja porodica, to je klupko predivnih emocija.

“

*Porodica je motiv za sreću, borbu kroz život, kao i volju. Porodica je prijatelj koji ne izdaje. Ni sama vam ne bih znala opisati šta za mene predstavlja porodica, to je klupko predivnih emocija*



**Kidsinfo: Kako podnosite trudnoću?**

**Merjem:** Svaka trudnica različito proživljava taj period. Za mene nije bilo nekih znatnih promjena, osim u raspoloženju, manjku apetita i ogromnoj želji za spavanjem. Sve to izbjegavam i trudim se da vodim zdrav život i da imam zdravu ishranu.

Nakon prvog tromjesečja, koji je bio „krizni“, moja energija i pozitiva su se vratile. Na to najviše utiče zdrava ishrana i kretanje, a to ne bi bilo moguće bez velike podrške moje nutricionistkinje, doktorice Marizele Šabanović.

**Kidsinfo: Koliko ste zbog trudnoće promijenili svoje navike kada je riječ o ishrani?**

**Merjem:** Moju ishranu vodi stručan tim doktora kako bi ona bila što zdravija, te kako bi moje bebe dobole sve što im je potrebno za nesmetan razvoj. Zdravlje majke je ključno za zdravlje beba. Apsolutno mi ne smeta ova promjena u ishrani. Stvorila sam zdrave navike i uživam u cijelini okusa hrane.

**Kidsinfo: Jeste li se već odlučili za imena koja ćete dati djeci ili ste od onih parova koji ne mogu da se dogovore?**

**Merjem:** Jako volim svoju domovinu Bosnu i Hercegovinu i veliki sam patriota. Otkako znam važnost toga voljela bih da imena moje djece budu baš takva. Da je lako prepoznati njihovo porijeklo, te to da potiču iz bošnjačkih porodica.

**Kidsinfo: Trudnoću često definišu kao drugo stanje. U čemu je Vas najviše promijenila?**

**Merjem:** Svaka žena je jedinstvena po svojoj prirodi i jedina slična, zajednička stvar jeste što ćemo postati majke. Veoma je važno pripremiti se za ovu najvažniju i najljepšu ulogu u životu zajedno s vašim odabranikom. Ja sam detaljno istražila o trudnoći i vremenu koje dolazi nakon nje, kako kroz literaturu tako i kroz razgovore sa svo-

jom mamom, majkom i svekrvom koje su odgojile predivnu, školovanu i zdravu djecu.

Drugo stanje je izraz koji sam po sebi dovoljno govorim. Moje tijelo je postalo nepoznanica i ponovo se upoznajemo, a za sada nam družba super ide.

**Kidsinfo: Jeste li zahtjevna trudnica?**

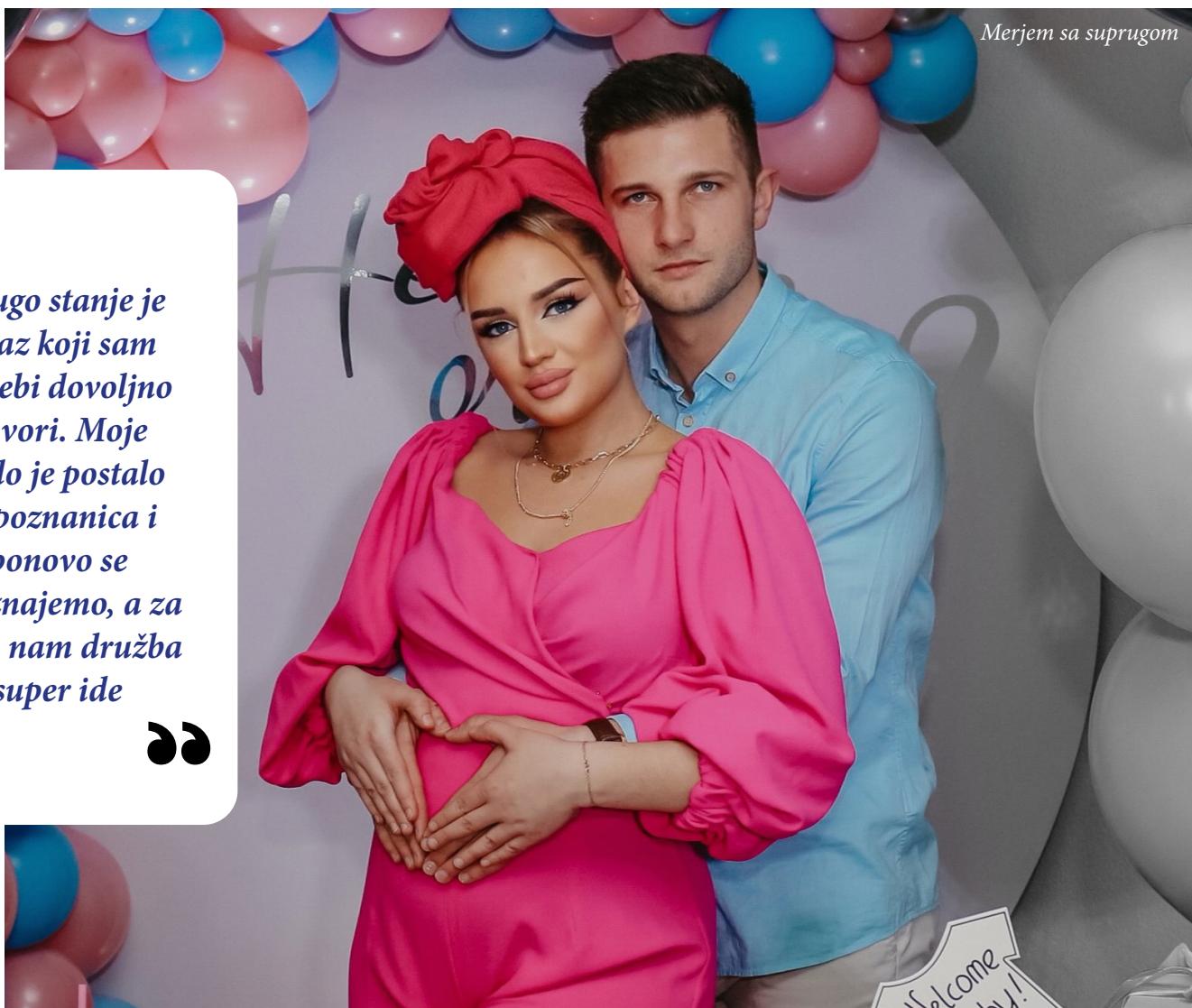
**Merjem:** To bi vam najbolje mogli reći oni koji me okružuju. U 95 posto slučajeva volim da sasvim sama vodim brigu o sebi, što je olakšavajuća okolnost. Nisam imala neke posebne promjene i protjeve.

**Kidsinfo: Kako provodite trudničke dane? Kojim aktivnostima ste posebno posvećeni?**

**Merjem:** I dalje većinu vremena provodim na poslu kojim se bavim. Jako sam aktivna u sve му kao i prije. Slobodno vrijeme provodim u kuhanju i spremanju zdravih obroka, dok večernje sate provodim u šetnji s Ajdinom, što mi itekako prija nakon dugog dana.

**Kidsinfo: Koje su Vam, prije nego što ste ostali trudni, bile najveće nedoumice o drugom stanju?**

**Merjem:** Mislila sam da ću biti spriječena da obavljam svakodnevne poslove, te da ću izgubiti dosta energije. Zamišljala sam kako ću trudničke dane provoditi u spavanju i mučninama. Međutim, moj život se jestе promijenio, ali nabolje. Uživam u svakom trenutku ovog perioda i nesmetano obavljam sve aktivnosti.



“

*Drugo stanje je izraz koji sam po sebi dovoljno govori. Moje tijelo je postalo nepoznanica i ponovo se upoznajemo, a za sada nam družba super ide*

”

**Kidsinfo:** Na koji način brinete o svom tijelu tokom trudnoće?

**Merjem:** Veoma je važno da hidrataciju održavamo, prije svega, iznutra. Dovoljan unos tečnosti, svježeg voća, povrća i svih ostalih zdravih namirnica podstiče elastičnost vaše kože i spriječava pojavu strija. Kožu mažem prirodnim melemima i kokosovim uljem.

**Kidsinfo:** Tokom trudnoće se, često, lice iščisti, kosa oporavi... Jeste li Vi imali slično iskustvo?

**Merjem:** Nisam doživjela nikakvu značajnu promjenu, ali meni bliski

ljudi to doživljavaju na poseban način. Neprestano mi govore o pozitivnoj energiji kojom odišem i sjaju u očima, te ističu da me to odaje da sam u drugom stanju.

**Kidsinfo:** Imate li strah od porođaja?

**Merjem:** Nemam strah. Brinem se, naravno, da li će sve dobro proći. No, generacije žena su to iznijele i svima nam je poznato kako majke kažu: „Kad ugledaš lice svog djeteta, zaboraviš na sve bolove“. Na kraju je sve u Božijim rukama i određenju, tako da mi je odmah lakše.

**Kidsinfo:** Jeste li jedna od onih budućih mama koje puno prije samog termina počnu s razgledanjem i kupovanjem stvari za bebe?

**Merjem:** Naravno, polako pripremamo sobu za bebe, kao i sve prateće stvari. Inače sam vrlo organizovana osoba i volim da je sve spremno na vrijeme.



## POZNATI PREDLAŽU

# Aida Beširević

Bh. influenserica [Aida Beširević](#) ima sina Senaida koji je rođen u avgustu prošle godine. Za naš magazin preporučuje sadržaje, butike i aktivnosti koje su pogodne za porodice iz Bihaća



**ROĐENDANI I IGRAONICE:** Iako imamo još puno do avgusta, počeli smo razmišljati gdje bismo mogli proslaviti Senaidov 1. rođendan. U društvu su nam sve prijatelji s bebama, pa bismo trebali naći nešto za njihov uzrast. Drugi, iskusniji roditelji za proslavu prvog rođendana najviše preporučuju hotele kao što su Kostelski Buk ili Emporium u kojima naprave kutak i ograde za malu djecu i ubace igračke, tako da se djeca mogu igrati i zabavljati dok odrasli uživaju u dobroj hrani. Što se tiče starije djece, postoje dvije destinacije koje mi sa baš dopadaju. Prva je Bingo u čijem centru ima kino, igraonica, kuglana i restoran. Drugi prijedlog bi bio hotel Rekić u sklopu kojeg se nalazi bazen na kojem se djeca mogu kupati dva ili tri sata, a poslije kupanja se proslava može nastaviti u restoranu.

1.

**IZLET:** Zbog trenutne situacije s pandemijom nimo imali priliku da putujemo s našom sedmomjesečnom bebom, ali bih imala jedno lijepo mjesto za preporučiti. Riječ je o malom mjestu koje je poznato kao najljepše turističko selo u BiH, a to je Sanica. Inače sam rodom iz Sanice i tamo mi žive roditelji, pa često odemo u posjetu. To je mirno mjesto s divnom prirodom i bez mnogo saobraćaja. Preporučila bih da se ide tokom proljeća i ljeta kada je toplo i kada se može otici na divan izlet i posjetiti izvor Sanice, a usput i svratiti u restoran kod Paje. Riječ je o lijepom mjestu u prirodi koje je daleko od drugih kuća i gradske buke. Pogodno je za djecu svih uzrasta, a naročito za onu malo stariju koja bi uživala zbog umiljatih životinja koje se slobodno kreću pored šadrvana gdje sjedite.

2.

**BUTIK:** Često kupujemo u Bojpromu, a volim i što imaju mogućnost online kupovine, pa sve što mi treba mogu naručiti na kućnu adresu. Kod njih smo skoro sve uzeli i opremili se kada se Senaid trebao roditi, a kupujemo i dalje jer su dosta kvalitetne i lijepе stvari, kako robica, tako i razne igračke i zvečke za njegov uzrast.

3.

4.

**ART I ZABAVA:** Od kako se rodio uglavnom mu uzimamo neke zvečke i igračkice za razvijanje motorike i dosta rano je počeo da hvata predmete i da prebacuje iz ruke u ruku. Nastojim da ga zabavljam jer izbjegavamo da mu dajemo mobitele i da ga tome učimo jer je još mali.

5.

**RESTORANI:** Jedan od najljepših restorana, ne samo u Bihaću nego i u kantonu i šire, je Kostelski Buk uz samu riječku Unu. Tu najviše volimo da odemo, naročito kada je lijepo vrijeme jer imaju divnu stazu za šetnju na malom otočiću, kao i mali zoološki vrt s domaćim životnjama. Djeca tu naprsto uživaju, a kada pomislim na hranu u restoranu, odmah sam gladna (smijeh). Definitivno je najbolji.

6.

**ZDRAVLJE:** Senaida inače mjesечно vodimo na kontrole u Dom zdravlja Bihać, ali po potrebi i privatno u Grupnu privatnu praksu Dr. Begić Bihać. Tu obavimo detaljnije pedijatrijske preglede i snimke kukova.

**ZDRAVLJE**

# Brinete o COVID-19 vakcini ako ste trudni ili dojite?

*Stručnjaci, uključujući Svjetsku zdravstvenu organizaciju, vjeruju da je najvjerojatnije sigurno dobiti mRNA vakciju protiv COVID-19 ako dojite. Iako žene koje doje nisu bile uključene u ispitivanja vakcina, mehanizam mRNA vakcina i iskustva drugih vakcina sugerisu da je to ispravno*

**U**trenutku kada se bližimo vakcinaciji protiv COVID-19, trudnice i dojilje imaju mnoga pitanja u vezi sa rizicima i koristima. Slijede odgovori na neka osnovna pitanja koja biste mogli imati o vakcinaciji protiv COVID-19 ako ste trudni ili dojite - ili razmišljate o trudnoći. Imajte na umu da se informacije brzo razvijaju. Vaš ginekolog može vas detaljnije savjetovati na osnovu vašeg ličnog zdravstvenog rizika, izloženosti virusu koji uzrokuje COVID-19 i sklonosti.

## Šta znamo o tome kako COVID-19 utiče na trudnice?

COVID-19 je potencijalno opasan za sve ljude. Iako je stvarni rizik od teških bolesti i smrti među trudnicama vrlo nizak, veći je u usporedbi sa ženama koje nisu trudne iz iste dobne skupine. Trudnice su pod većim rizikom da budu hospitalizirane na odjelu intenzivne njage i zahtijevaju visok nivo njage.

Ako ste trudni, sigurno se pitate i o rizicima po fetusu ako dobijete COVID-19. Prema Harvardovom medicinskom fakultetu, istraživanja sugerisu da COVID-19 može povećati rizik od preranog porođaja, posebno za trudnice koje već imaju neku drugu



bolest. Do sada studije nisu identificirale nijednu urođenu manu povezanu s COVID-19. I dok je prenos virusa sa majke na bebu tokom trudnoće moguć, čini se da je to rijedak događaj.

## Šta znamo o sigurnosti novih dostupnih mRNA COVID-19 vakcina kod trudnica?

Ispitivanja mRNA vakcina nisu namjerno obuhvatila trudnice ili osobe koje doje, tako da je naše direktno znanje trenutno ograničeno. Neke

učesnice ispitivanja vakcine nehotice su zatrudnjele; 18 od njih primilo je vakcinu.

Kada su proučavane tokom ispitivanja na životinjama, mRNA vakcine nisu uticale na plodnost niti su uzrokovale bilo kakve probleme s trudnoćom. Kod ljudi znamo da su druge vrste vakcina uglavnom sigurne za upotrebu u trudnoći - zapravo, mnoge se preporučuju.

## Također je važno znati:

- mRNA vakcine ne sadrže čestice virusa
- U roku od nekoliko sati ili dana naša tijela eliminiraju čestice mRNA koje se koriste u vakcini, pa je malo vjerojatno da će doći do placente ili prijeći preko nje.
- Imunitet koji trudnica generiše vakcinacijom može proći placenu i može pomoći u očuvanju sigurnosti djeteta nakon rođenja.

## Šta je sa nuspojavama vakcine?

Jedna od mogućih kratkoročnih nuspojava ispitivanja mRNA vakcine (koja se javlja u roku od jednog do dva dana od vakcinacije) je povišena tjelesna temperatura. Otprilike 1% do 3% osoba ima povišenu temperaturu

nakon prve doze mRNA vakcine, a oko 15% do 17% nakon druge doze. Ove temperature su uglavnom niske i mogu se riješiti acetaminofenom, koji je sigurno uzimati tokom trudnoće. Rijetko, visoke, dugotrajne groznice u trudnoći mogu dovesti do urođenih oštećenja.

### *Šta uzeti u obzir kod COVID-19 vakcina ako ste trudni*

Prioritizacija kategorija stanovništva za vakcinaciju protiv COVID-19 varira od države do države. Zdravstveni radnici u direktnom kontaktu s pacijentima obično su u prvoj fazi vakcinacije, a slijede ih druge osobe u visokim rizikom od dobivanja COVID-a, kao što su osobe koje rade u policiji ili na šalterima, štićenici domova za starije osobe, ljudi stariji od 65 godina i ljudi sa određenim zdravstvenim stanjima.

### *Pod pretpostavkom da vam je mRNA vakcina dostupna tokom trudnoće, imate nekoliko mogućnosti da razmotrite s vašim liječnikom:*

- Vakcinišite se čim vam vakcina postane dostupna. Za to biste se mogli odlučiti ako imate dodatne faktore rizika za ozbiljne komplikacije od COVID-19 (poput visokog krvnog pritiska ili pretilosti) i/ili višestruku potencijalnu izloženost COVID-19 zbog vašeg posla, vaše porodice ili vaše zajednice.
- Sačekajte dok se ne rodite da biste dobili vakcincu. Mogli biste to učiniti ako je trudnoća vaš jedini faktor rizika za ozbiljnu bolest, a svoju izloženost možete kontrolirati ograničavanjem interakcija s ljudima izvan vašeg domaćinstva i upotrebom zaštitnih mjera (nošenje maski, pranje ruku i fizička distanca).

- Razmotrite načine kako prilagoditi izloženost COVID-19 i eventualno odgoditi primanje vakcine. Većina ljudi ima neke faktore rizika i nekontrolisanu izloženost. Ako vas ovo opisuje, još uvijek imate mogućnosti. Možete odlučiti da utičete na izloženost ako je moguće i odgodite vakcinaciju do drugog tromjesečja, kada je prirodni rizik od pobačaja niži. Ili možete odlučiti odgoditi vakcinaciju sve dok se dijete ne rodi.

- Sačekajte tradicionalnu vakcincu sličnu vakcini protiv gripe. Ove vakcine su u razvoju, ali još nisu odobrene. Stručnjaci znaju mnogo više o upotrebi ovih vrsta vakcina kod trudnica.

### *Šta treba uzeti u obzir o COVID-19 vakcinama ako dojite*

Stručnjaci, uključujući Svjetsku zdravstvenu organizaciju, vjeruju da je najvjerojatnije sigurno dobiti mRNA vakcincu protiv COVID-19 ako dojite. Iako žene koje doje nisu bile uključene u ispitivanja vakcina, mehanizam mRNA vakcina i iskustva drugih vakcina sugeriraju da je to ispravno.

#### *Važno je znati:*

- U mRNA vakcinama nema virusa. COVID-19 ne možete dobiti vakcinacijom ili prenijeti djetetu. Nije poznato da komponente vakcine štete dojenčadi koja su dojena.
- Kad primite vakcincu, vaše mišićne ćelije na mjestu ubrizgavanja troše male čestice mRNA cjepliva, pa je malo vjerovatno da će ući u majčino mlijeko. Sve male čestice mRNA koje dodu u majčino mlijeko vjerojatno bi se probavile.

- Kada se žena cijepi tokom dojenja, njihov imunološki sistem razvija antitijela koja štite od COVID-19. Ova antitijela mogu se prenijeti kroz majčino mlijeko do bebe. Novorođenčad vakcinisanih majki koje doje mogu imati koristi od ovih antitijela protiv COVID-19.

### *Šta uzeti u obzir ako razmišljate o trudnoći u bliskoj budućnosti*

Mnoge žene koje razmišljaju o trudnoći uskoro ili u budućnosti pitaju se uticu li COVID-19 vakcine na plodnost. Međutim, prema istraživanjima nema dokaza da to čine. Iako ispitivanja ljudskih vakcina nisu posebno proučavala plodnost, u studijama na životinjama nisu zabilježeni znakovi neplodnosti. Ne postoje izvještaji o gubitku plodnosti među sudionicima ispitivanja vakcine i milionima ljudi koji su vakcinisani od izdavanja odobrenja za hitnu upotrebu. Naučno, gubitak plodnosti je malo vjerojatan.

Jednom kada vam je vakcina dostupna, vakcinacija prije trudnoće odličan je način da osigurate da ste zaštićeni i vi i vaša trudnoća.

Izvorni tekst na engleskom jeziku možete pročitati ovdje:

[https://www.health.harvard.edu/  
blog/wondering-about-covid-19-  
vaccines-if-youre-pregnant-or-breastfeeding-2021010721722](https://www.health.harvard.edu/blog/wondering-about-covid-19-vaccines-if-youre-pregnant-or-breastfeeding-2021010721722)

Saznajte više na:

<https://vakcine.ba/>  
<https://www.zzjzbih.ba/>  
<https://www.phi.rs.ba/>

Aktivnosti promocije podržavaju





**ALDIN TUCIĆ**

## I očevi imaju urođen instinkt da razumiju svoje dijete

Bh. glumac Aldin Tucić, kojeg, između ostalog, možemo gledati u predstavama u Pozorištu mladih Sarajevo, otac je jednoipogodišnje kćerke Dalie. On za naš magazin piše o roditeljskoj ulozi i dilemama koje ona sa sobom nosi, ali i o odnosu koji nastoji graditi s kćerkom

Jako se bojim. Da, imam strah da neću odgojiti dijete onako kako ja mislim da bi to trebalo. Trudim se. Ne previše TV-a i tableta. Što više zdrave hrane, a što manje slatkiša. Učim je od male na da pazi šta smije i šta ne smije. Stvarno se trudim, ali se opet bojim ovog čudnog vremena. Bojim se šta će biti kada krene u vrtić. Da li će joj tete odmah presvući pelenu kao što ja to činim, a da se dijete ne bi osulo? Hiljadu je pitanja u mojoj glavi. Pa i ona da li sve radim ispravno i onako kako to treba da bude. Ali glavno pitanje je: „Šta je najbolji način?“ Svi imaju svoje savjete i svi ti



“

*Nisam kao mnogi  
očevi koji smatraju da su  
mame tu glavne za djecu  
i da samo one trebaju da  
se posvete oko njih*

”

daju ideje šta i kako, ali za mene i moju Daliu je to sasvim jednostavno. Osluškujemo jedno drugo. Da, baš tako. Iako ima samo godinu i pol dana, zna ukazati kada nešto hoće. Nevjerovatno mi je bilo kada me prvi put, nakon što je prohodala, uhvatila za ruku i odvela da mi pokaže na flašu s vodom. Shvatih da je žedna.

Nisam kao mnogi očevi koji smatraju da su mame tu glavne za djecu i da samo one trebaju da se posvete oko njih. Ne. Ja sam jedan od „onih“ očeva koji su u svakome trenutku tu za svoje dijete. I skuhati zdrav obrok i presvući i igrati

se sa njom po cijeli dan ako treba i na kraju uspavati. Htio sam kćerkicu i molio Boga za kćer. Ne znam, nekako su mi curice uvijek bile posebniye. Naravno, kao što kod nas kažu: „Samo neka je živo i zdravo“, tako je i kod mene.

Ljubavi ne bi manjkalo ni da je sin u pitanju. Od kako se rodila imali smo neku posebnu konekciju. Spavala bi mi na grudima dok bih joj pjevalo „Laku noć moja mala barbiko“ od Dine Merlini. Počeo sam onda i da joj pričam priče, iako mislim da ih nije razumjela, svaku mi je promjenu u priči nagradila osmijehom. I tako, malo po malo, gradili smo nešto posebno. Nešto naše. Počeli smo čak i da snimamo klipove na YouTube kanalu gdje raspravljamo ona i ja o raznim temama. Naravno, ja sam taj koji postavlja pitanja, a ona ih odguguće i onda ja to „kao“ prevodim ljudima. Svaki trenutak je zlata vrijedan. Pogotovo kada ga provedete s djetetom. Korona virus je napravio pometnju u svijetu, ali meni je donio nešto čemu se nisam nadao. Iako sam do tada ja bio taj koji je radio, a žena čuvala dijete, ubrzo se situacija okrenula. Mog posla je bilo sve manje i manje, sve to uzrokovano restrikcijama koje je nametnula pandemija, a sada se žena zaposlila i tako sam ja skoro po cijeli dan sa Daliom. Ništa ljepše se nije moglo desiti u životu.

Naravno da sam strahovao šta će i kako će. Nekako sam mislio i ja da je mamama lakše jer im je urođen instinkt da razumiju svoje dijete. Ali kakva zabluda. I nama je to urođeno, samo društveno nepravedno oduzeto. Svaki trenutak s njom za mene je dar od Boga.

Jednostavno uživamo. Dok žena radi, mi smo na planini, u parku ili igraonici. Igramo se, družimo i učimo jedno od drugog.

Nastojaću da do kraja mog životnog vijeka u meni ima najboljeg prijatelja. Ne samo oca, nego osobu kojoj će se moći povjeriti, od koje će moći tražiti savjet. Moći će sa mnom i o momcima da razgovara, kada za to dođe vrijeme, i to bez straha da će ih tata istući. Imat će osobu koja će joj uvijek pružiti rame za plakanje i utješiti je kada joj je to neophodno, ma koliko ona godina tada imala. Na kraju krajeva, imat će vodiča kroz život. Trudit će se da odgojam dobru osobu, prije svega. Kćerku, majku, a i ženu koja će znati da kaže svoje mišljene, ali i da se izvini kada pogriješi. Nekako da bude i nježna, a i čvrsta u isto vrijeme. Kao što je i sada dok je mala. Kada padne i udari se ne plače, ali pride meni ili majci i traži zagrljav. Naučit će je da cijeli život gaji dijete u sebi, da ga nikada ne zapostavi i da nikada ne zaboravi sanjati jer su snovi samo ciljevi koje postavljamo pred sebe, ma koliko oni izgledali ili teški ili lagani. Odgojit će svoje dijete da bude, prije svega, čovjek.

Provoditi vrijeme s djetetom koji ima godinu i pol, a koje vas svaki dan iznenadi nekim novim stvarima.... to je neprocjenjivo jer vam to vrijeme niko ne može vratiti. Sjećam se kada mi je žena poslala sliku kako grize nogicu da sam plakao jer sam to propustio. Bijah u Zagrebu i igrao sam predstavu. Naš odnos je neka vrsta svetinja koju ćemo gajiti dokle god tu budem za nju, jer nikada ne zname šta vas to sve može snaći u životu.



**ARHITEKTICA BELINDA PUŠIĆ**

## Kako urediti sobu za djevojčicu i dječaka

*Uređenje dječije sobe često je prilično izazovan zadatak s obzirom na činjenicu da je riječ o prostoriji u kojoj mališani provode najviše vremena. Posebno je izazovno ukoliko ste od onih roditelja koji žele samostalno da urede sobu koju će zajedno koristiti djevojčica i dječak*

*Piše: Adin Šabić*

**A**rhitektica Belinda Pušić, vlasnica arhitektonskog studija [Belinda design](#), za naš magazin daje savjete koji vam mogu pomoći ukoliko opremate sobu za blizance predškolskog uzrasta, tačnije za djevojčicu i dječaka. Na početku razgovora nam otkriva da je izbor odgovarajućeg kreveta jedan od najvažnijih koraka u ovom procesu.

- Svaka dječja soba treba imati udoban krevet koji je prilagođen uzrastu. Ukoliko je dijete mlađe, okvir kreveta, većinom, ima ogradicu za zaštitu, a kako dijete raste tako se i ogradića smanjuje. Također su praktični i kreveti koji imaju mogućnost pov-

ećanja dužine, a poželjne su i ladice ispod kreveta za odlaganje posteljine, odjeće, ruksaka ili kasnije knjiga za školu. Ladice pružaju i osjećaj sigurnosti mlađoj djeci koja se često boje što se nalazi ispod kreveta, što je posebno važno u periodu tokom kojeg se djeca oslobađaju straha od toga da sama spavaju u prostoriji.

Madrac je najbitniji za dijete, a okvir kreveta se, također, prilagođava uzrastu. Naime, kako smo spomenuli ogradicu koja je bitna u ranijoj dobi, tako je poslije bitan naslon kreveta s obzirom na to da djeca često sjede na krevetu i čitaju ili odmaraju tokom dana – objašnjava ona.

Otkriva nam kako izabrati krevet na sprat ukoliko to nameće veličina sobe.

### PASTELNE BOJE

- Krevet na sprat treba biti čvrst sa sigurnosnom ogradicom i ljestvama. Paziti na visinu prostorije kako bi dijete koje je na spratu moglo sjesti na krevet. Sve ostalo je stvar izbora i želje – kaže Belinda i dodaje da je pri izboru namještaja za dječiju sobu jako bitno da to budu funkcionalni komadi.

No, krevet svakako nije jedino što svaka dječja soba treba da ima.

- Tu je i radni kutak i prostor za igru čija veličina zavisi od veličine sobe,



a kada je riječ o veličini ormara, nije potrebno pretjerivati s obzirom da se dječija garderoba često mijenja. Sve to pod prepostavkom da je odjeću koju dijete preraste moguće držati na drugom mjestu – kaže Belinda.

Istiće da je osvjetljenje sobe jako bitno.

- Poželjno je da, ako je moguće, soba tokom dana ima dovoljno prirodne svjetlosti i da je okrenuta prema jugu. Rasvjeta može da bude od ambijentalne do radne jer postoji mogućnost prilagodbe. Bitno je da radni kutak ima svoju lampu, a ostatak je sloboden za „igranje“ sa svjetlošću prema željama. Zanimljive su lampe u obliku figurica koje stoje pored kreveta, a koje pružaju ambijentalnu rasvjetu i mogu ostati upaljene tokom noći – objašnjava.

Prostor ispred prozora trebao bi biti slobodan.

- Poželjno je oslobođiti prostor ispred prozora kako bi prirodna svjetlost neometano ispunjavala sobu, a blizu nje ga treba postaviti radni sto koji bi na taj način preko dana imao prirodno osvjetljenje. Ormare treba pomjeriti što dalje od vanjskih zidova radi ventilacije, a najbolje ih je staviti blizu ulaza u sobu prema unutrašnjim zidovima – kaže.

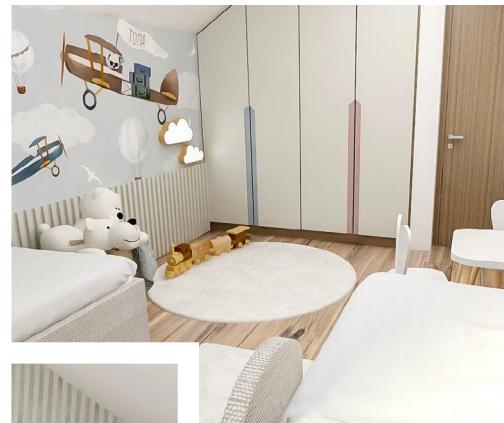


Kada je riječ o izboru boja, naša savovornica ističe da u sobama koje se opremanju za djevojčicu i dječaka fokus treba biti na pastelnim bojama u svim nijansama.

## FUNKCIONALAN NAMJEŠTAJ

- Tapete su odličan izbor za dekor djele sobe, te jastuci u oblicima životinja. Uz to, danas postoji i toliko lijepih igračaka koje su same od sebe dekoracija. Kada je riječ o dizajnu namještaja, najbolje je izabrati u istim elementima, odnosno volumenima. Naprimjer, dva ista krevetića koja možemo dekorirati različitim posteljima, te prostor oko njih ukrašavati željenim materijalima – dodaje.

Na kraju razgovora nam otkriva koje su to najčešće greške koje roditelji prave prilikom uređenja sobe za djecu.



- To zavisi od toga koliko često se renovira dječija soba. Naprimjer, ako roditelji izaberu pločasti namještaj, poput ormara i stola u šarenim bojama i s određenim ukrasima za djecu, nakon određenog vremena dolazi do zasićenja.

Naime, djeca kroz proces odrastanja prolaze kroz različite faze i naravno da ne že „dječiji“ ormar u 14. godini. Najbolje je koristiti detalje poput jastuka, posteljine i zidova koji se mogu lako promijeniti, te ponuditi djetetu željenu dekoraciju o određenoj dobi – zaključuje Pušić.



**JASMINA HADELA**

# Ko definira naše roditeljstvo?

*Jasmina Hadela, stručnjakinja za roditeljstvo i rani razvoj, majka je jedne djevojčice i dvojice dječaka. Kroz svoj posao Jasmina nastoji roditeljima da približi realnu sliku o roditeljstvu, te da im olakša izgradnju kvalitetnih odnosa unutar porodice. Upravo toj oblasti pripada i tema o kojoj piše za naš magazin*

**K**ada na svijet donesemo to predivno, maleno, mirišljavi vo i nedužno klupko ljubavi, očarani smo emocijama koje nas preplavljuju i zaboravljamo na sve boli pretrpljene do trena rađanja. Uvijek govorim da ne postoji ljubav jača od one kada roditelji ugledaju svoje dijete po prvi put.

Međutim, jesmo li dovoljno spremni na sve izazove koji nas očekuju? Jesmo li u trudnoći dobili toliko informacija da ni sami ne znamo kuda se okrenuti i čiji savjet slušati?

## EDUKACIJA RODITELJA

Ono što mogu reći kao majka, a u tome imam staž od deset godina s dva dječaka i jednom djevojčicom, jeste da nas nijedna knjiga ovog svijeta ne može pripremiti na svijet koji se desi nekoliko dana nakon rođenja djeteta. Pritom ne smatram da ne bismo trebali čitati knjige. Zapravo, poželjno je, ali uvijek treba shvatiti da nečije roditeljstvo nije i ne mora biti isto ili slično kao vaše. To je logično jer svi mi imamo svoju porodičnu situaciju čiju pozadinu znamo samo mi.

Isto tako, roditeljstvo svakako nije isto s prvim, drugim i trećim djetetom. Naravno da s vremenom shvatimo šta djetetu najviše odgovara i na neke situacije drugačije reagiramo nego što smo reagirali s prvim djetetom. Kao majka znam da su mi, u neku ruku, knjige puno pomogle, kao i neke tehnikе koje sam primjen-

jivala, ali ono što mi je najviše pomo-glo jeste to što sam krenula raditi na sebi. Što sam osvijestila sebe, svoje razmišljanje i svoja očekivanja prema djeci. S vremenom, uz sve okolnosti koje se oko nas dešavaju, mi odrasli zaboravimo kako je to biti dijete. Kako se naš pogled na svijet razlik-ovao od pogleda odraslih i kako smo



čeznuli za shvatanjem odrasle osobe. Upravo zato naglašavam, niko nas ne priprema za ono najbitnije u životu, za najvažniju ulogu koju imamo, a to je odgojiti samostalno, samopouzdano i emocionalno inteligentno dijete. Kao da su svi poslovi važniji od samog roditeljstva.

Do prve godine života djeteta još smo u euforiji od svog onog divnog i slatkog bića, bez obzira što dijete možda nije najbolje spavalо, možda je imalo grčeve ili neke druge probleme zbog kojih smo bili neispavani. No, šta nakon godine dana? Šta kada roditelji moraju raditi? Šta kada krenu problemi koji ipak zahtjevaju dublji rad na sebi i shvatanju djeteta?

Dijete će nam jako brzo pokazati svoje nezadovoljstvo novom situacijom. Može se desiti da grize, da viče, da se baca po podu, da plaće, da gleda u prazno bez želje da s nama komunicira (da, da, sve to već od prve godine djetetovog života). Istraživanja pokazuju da na dijete utječu i pozitivne i negativne okolnosti još kada je u mačjnom trbuhu. Već tada se kreiraju neuronske veze u mozgu koje mogu u prvoj godini života dovesti do, za roditelje, neprimjerenog ponašanja.

Kao stručnjakinja za roditeljstvo i rani razvoj, te profesionalni razvoj odgojno-obrazovnih stručnjaka cilj mi je, u mom Centru za rani razvoj u djetinjstvu, kroz provjerene znanstvene činjenice i iskustven pristup približi-

ti mogućnosti rješavanja određenog problema u odnosu s djetetom, ili u odnosima u porodici. Iza svakog problema stoji određeni uzrok koji je doveo do njega, ali u nekim situacijama se jednostavno može samo raditi o razvojnoj fazi koja u određenoj dobi prolazi. Zato svoj rad temeljim na edukacijama, radionicama i predavanjima, jer tako mogu pristupiti većoj masi ljudi kojima trebaju kvalitetne i provjerene informacije.

like navele su me da postanem drugačija, a to je rezultiralo i drugačijim odgojnim stilom. To ne znači da sada nemam greške. Nikako! Samo sam sada naučila kako se nositi s greškama, te kako se izviniti za svoje poslovke i shvatila sam da roditeljstvo nije i ne mora biti savršeno. Takvim načinom pokazujem djeci da je OK pogriješiti i indirektno ih učim kako grešku ispraviti. Svi grijesimo. I oni će grijesiti, a na nama je da ih nauči-

“*Roditeljstvo nije i ne mora biti tabu tema i ne znači da se naš život završio. Iako volimo svoju djecu najviše na svijetu, nikad ne zaboravimo i na našu dobrobit. Ukoliko smo mi dobro i dijete će biti dobro*



Ono što je svakako važno za zapamtiti, svi smo mi ljudi od krvi i mesa i normalno je da osjećamo krivnju ili nelagodu ako naše dijete neprimjereno postupa. Međutim, uвijek se pitam: „A što je to neprimjereno?“. Ko je donio pravilo i okarektizirao nešto neprimjerenim? Zbog čega nekome nabijati krivicu zbog djetetovog ponašanja, umjesto da se ponudi podrška?

## PRAVILA PONAŠANJA

Želim vam reći da sam ja bila majka koja je jako puno grijesila, posebno s prvim djetetom jer sam smatrala da moram biti majka kakvu sam i ja imala, te da moram postupati kako je ona mene tretirala i odgajala. Smatrala sam da je vikanje najefikasnija odgojna metoda. Smatrala sam da ako ponekad udarim dijete da je to za njegovo dobro. Drugačije tada nisam znala. Obrazovanje, edukacije, rad na sebi i sve moguće životne pri-

mo kako se nositi s greškom i kako krenuti ka rješavanju problema. Svaki rast očekuje promjenu i izlazak iz zone komfora. Osobito je teško kad vas okolina kritizira i mijesha se u vaše poslove. Što prije shvatimo da oni govore o sebi, a ne o nama, prije ćemo se maknuti od problema i doći do rješenja.

Za kraj, znam da se mi svi bojimo i da tražimo neki recept, ali to ne mora biti tako. Želja mi je približiti roditeljstvo kao nešto čarobno i uzbudljivo, a smanjiti strah kod roditelja kakav sam i sama nekad imala.

Da, vi ste vođa, vi držite na okupu porodicu i svakako ne zagovaram popustljivi stil odgoja jer on je neučinkovit kao i tradicionalan. Prihvatanje, svjesnost i opuštenost nešto su čemu težimo. Roditeljstvo nije i ne mora biti tabu tema i ne znači da se naš život završio. Iako volimo svoju djecu najviše na svijetu, nikad ne zaboravimo i na našu dobrobit. Ukoliko smo mi dobro i dijete će biti dobro.





## POZNATI PREDLAŽU

# Miran Stambol

Diplomirani ekonomista [Miran Stambol](#), otac dvogodišnjih blizanaca Leona i Noah-a, za naš magazin predlaže tri destinacije u okolini Sarajeva koje su idealne za posjetu s djecom i organizaciju proljetnog izleta

## IGMAN MALO POLJE

Igman je planina s izuzetno visokom koncentracijom ozona, te je kao zračna banja i izuzetno je pogodan da s djecom predahnete od gradskog smoga. Malo Polje se nalazi u čarobnoj dolini koja nikoga neće ostaviti ravnodušnim, a zbog svojih blagih padina predstavlja idealnu lokaciju za ski školu za djecu. Na Malom Polju se nalazi pet baby ski liftova, te je, s dolaskom proljeća i toplijih dana koji su i dovoljno hladni da se snijeg zadrži na tlu, idealno mjesto da se djeca okušaju u jednom od najljepših zimskih sportova. Za roditelje iiskusnije skijaše, tu je i dvosjedna žičara.



## BIJAMBARE

Prirodna ljepota Bijambare bez daha ostavlja kako djecu, tako i odrasle. Ovo izletište, koje je svega 40 km udaljeno od Sarajeva, predstavlja pravu oazu za izlet s djecom na kojem možete uživati u brojnim sadržajima. Svakako da su Bijambare nadaleko poznate zbog kompleksa pećina, ali su bogate i drugim sadržajima koji garantuju dobar odmor u prirodi. Tu se nalazi Drveni grad za djecu, uređeno igralište s fudbalskim i košarkaškim terenima i nekropolama stećaka Mramorje, zaštićeni historijski lokalitet. Također možete i iznajmiti bicikle, prošetati obrazovnim i šumskim stazama ili uživati u sportskom penjanju uz bijambarske stijene. Ulaz u Park se plaća. Cijena za odrasle osobe je 2 KM, a za djecu do sedam godina starosti je besplatno.



## VUKOV KONAK

Vukov Konak je bajkovita planinska kuća udaljena svega 30-ak minuta od Sarajeva. Smještena je na planini Crepoljsko, gdje sarajevski Ozren ljubi Romaniju, a odatle se pružaju pogledi koje nećete dugo zaboraviti. Ovom starom kućom gospodare Jasmin i Nepu, sa svojim predivnim kćerkicama Litom i Aimi. Jasmin je iz Sarajeva, a Nepu iz Finske, te dok boravite u samoj kući čujete barem tri različita jezika, što konaku daje zaista posebnu čar. Ovo mjesto je idealno za mališane koji će zasigurno uživati u društvu domaćih životinja, te istraživati sve male izvore vode koji su mnogobrojni za vrijeme proljetnog topljenja snijega. Konak je i pet friendly, te slobodno povedite svoje ljubimce ako odlučite vikend provesti na ovom mjestu.

# Meeting Point je mjesto susreta...

Adresa: Hamdije Kreševljakovića 13, Sarajevo Mail: [info@kinomeetingpoint.ba](mailto:info@kinomeetingpoint.ba)



Medijski partner:





**NAIDA KUNDUROVIĆ ZEČEVIĆ**

# Aja je ono što mi je u životu potrebno

*Voljela bih da moje dijete zna kako je najvažnije ostati čovjek s velikim slovom „Č“ i pružiti ruku onome za koga mislimo da mu je pomoć potrebna, te biti ljubazan, uvijek skroman i ponizno koračati ovim svijetom*

*Razgovarala: Milica Brčkalo Gajić*

*Fotografije i postprodukcija: Nikola Blagojević-Spektroom/ Šminka: Naida Melić*

Za novinarku i jednu od omiljenih regionalnih TV ličnosti, Naidu Kundurović Zečević, prethodna godina bila je jedna od najsretnijih. Naime, ona je sa suprugom Esadom dobila kćerku Aju,

a zajedničkim snagama su ostvarili i nove poslovne uspjehe.

Upravo to su teme o kojima je, između ostalog, govorila za naš magazin. Vrijeme koje smo pro-

veli s ovom tročlanom porodicom iskoristili smo za fotografisanje, a već pri prvom susretu je bila i više nego očigledna pozitivna energija kojom svi članovi Naidine porodice zrače.

**Kidsinfo:** Nekada ste na društvenim mrežama pisali o putovanjima, intervjuima i novinarskom poslu, a sada, čini se, najčešće o majčinstvu. U čemu Vas je ova životna uloga promijenila?

**Naida:** Aja, moja Sunčeva djevojčica kako je odmilja zovem, 11. marta puni deset mjeseci. Sada, kroz ove mjesecce koji su prošli, mogu da dam neku konstataciju kako je to, zapravo, biti majka jer mi se čini da u prvim mjesecima ne bih bila u stanju dati realan prikaz slike.

Prvo, zato što žena s porođajem tek ulazi lagano u ulogu majke. To je ipak proces i kako kažu: „Ne samo da se beba rađa, već i majka“. S dolaskom Aje je rođena i neka nova Naida. Sve ovo što ste naveli; putovanja, intervju i novinarski posao je sada malo više gurnuto sa strane, što je i logično

jer beba u prvoj godini traži potpunu majčinu podršku. Ja sam se s velikom radošću posvetila Aji zato što je ona mnogo željena i čekana beba. S druge strane bih rekla da se sve nekako usporilo.

Moj život je prije bio sinonim za brzinu, adrenalin, avanturu i promjenu. Sada je potpuno suprotno od toga i sada su tu mir, stabilnost, rutina, usporenost i, na neki način, smiraj i oaza. Sve ono što je nekada bilo drugačije sada mi je postalo, na moje veliko iznenadenje, isto tako blisko. Malo sam se i plašila toga i prvih, sigurno, pola godine je bilo izazov, međutim kako vrijeme odmiče čini mi se da, zapravo, pokušavam privoliti tu promjenu, prigriliti je i shvatiti da mi je bila potrebna. Tako da je Aja donijela nešto što je, zapravo, u mom životu bilo i potrebitno.

**Kidsinfo:** Kada govorimo o djetinjstvu odrasli se, najčešće, sjećaju fragmenata. Šta biste voljeli da Aji bude asocijacija na ova period života?

**Naida:** Kada se sjećam najljepših fragmenata djetinjstva neminovno me vuče na jedno zdravo djetinjstvo u kojem sam bila okružena ljubavlju rahmetli nane i dede s kojima sam odrasla, na bezbrojna igranja vani s lastišem i na neke igre s mnogo djece u ulici, prije interneta i prije kompjutera. Sretna sam što je moje djetinjstvo obilježeno boravkom vani. Voljela bih da Aja ide u skladu s trendovima, vremenom i društvom, ali s druge strane bih voljela i da se sjeti boravka u prirodi i na otvorenom, nekih divnih klasičnih dječijih aktivnosti kao što su trčanje, skakanje, plivanje ili bavljenje sportom. Sve to, naravno, podržano porodicom u

“

*Kao i svaka mlada mama sam u trudnoći, a i poslije rođenja djeteta, čula dosta priča o tome kako je ispravno, šta nije dobro, kako bi trebalo da bude, šta kažu savjeti i tako dalje.*

*Mislim da je vječna dilema kako, zapravo, opstati u moru te buke i tih nekih glasova*

”



nekom harmoničnom krugu ljubavi i, naravno, začinjeno pjesmom i plešom. Često, kada tokom dana ostajem s njom, odvrnem neku muziku i rasplešem se s njom u naručju i pjevam joj. Voljela bih da bude melodična i da se sjeća nota kojima su sve aktivnosti bile prožete.

“

*Voljela bih, u kontekstu napretka, da Aja bude sve ono što ja, možda, nisam bila, kao što sam ja, možda, u nekim stvarima, ostvarila više nego moji roditelji*

”

**Kidsinfo:** Koje su to vrijednosti kojima su Vas roditelji naučili, a za koje znate da ćete nastojati prenijeti na kćerku?

**Naida:** Čovjek je neodvojiva spona od, ne samo roditelja, nego i cjelokupne linije predaka. Ima naša divna izreka koja kaže da ne pada jabuka dalje od stabla i ja se slažem s tim. Voljela bih, u kontekstu napretka, da Aja bude sve ono što ja, možda, nisam bila, kao što sam ja, možda, u nekim stvarima, ostvarila više nego moji roditelji. Mislim da je to divan proces evolucije prije svega, ali sam one istinske vrijednosti definitivno naslijedila od roditelja. Često ističem da je to jedna predivna baza koja mi je dala sigurnost i forcu da uspijem u svakoj svojoj nakani kasnije u životu. Prije svega bih izdvojila jedno dubinsko poštovanje prema svakom čovjeku koje sam naslijedila od svojih roditelja.

Kao ljudi koji su cijeli život živjeli na raznim kontinentima i putovali, oni su u mene usadili, prije svega, poštovanje prema svakom čovjeku bez obzira na vjeru, religiju, nacionalnu, kulturu, pa čak i boju kože s obzirom da su živjeli i u Africi i uvijek među drugim i drugaćnjim ljudima. I ta neka poniznost i skromnost koje su me uvijek držale čvrsto na zemlji, bez obzira koliko zarađujemo i kojim poslom se bavimo. Uvijek smo se trudili osvrtati na one koji imaju manje i na one kojima je pomoć potrebna. Voljela bih da Aja od mene

ljubazan, uvijek skroman i ponizno koračati ovim svijetom. Znamo koliko je sve prolazno i koliko smo mi od danas do sutra, kao trag koji ostaje na nebu iza aviona. Potrudimo se da to postojanje bude na neki način opravданo većim ciljem.

**Kidsinfo:** Postoji li „tajna“ ili barem savjet za uspješno roditeljstvo?

**Naida:** Kao i svaka mlada mama sam u trudnoći, a i poslije rođenja djeteta, čula dosta priča o tome kako je ispravno, šta nije dobro,



naslijedi taj jedan humanitarni, empatiski aspekt, pogotovo u ovom svijetu u kojem vidimo da nismo svi blagoslovljeni s jednakim mogućnostima i prilikama. Voljela bih da moje dijete zna kako je najvažnije ostati čovjek s velikim slovom „Č“ i pružiti ruku onome za koga mislimo da mu je pomoć potrebna, te biti

kako bi trebalo da bude, šta kažu savjeti i tako dalje. Mislim da je vječna dilema kako, zapravo, opstatiti u moru te buke i tih nekih glasova. Oni neupitno mogu biti dobronamjerni, ali meni je bio veliki izazov održati neki svoj mir i raditi po instinktu. Možda najvjerniji savjet koji sama dala samoj sebi, a dala bih

ga i svakoj majci ili onoj ženi koja to planira da bude jeste taj da sluša sebe. Naravno, to da slušate sebe ne znači da odbacujete svaki savjet.

Ukoliko majka uči, istražuje, edukuje se, svjesna je i budna i želi najbolje za svoje dijete, onda absolutno treba slušati sebe. Neiskusne, mlađe i preplašene majke pune strahova i neke anksioznosti, što je isto tako normalno, ohrabrujem da se edukuju, ali iz ispravnih izvora. Ne od komšinice, s foruma ili interneta, već da uzmu neke divne knjige za čitanje. Postoji niz dobrih naslova od provjerenih izvora koji nam mogu pomoći i usmjeriti nas u prvim mjesecima i godinama djetetovog života.

**Kidsinfo: O kojim stvarima vezanim za majčinstvo se ne govori dovoljno?**

**Naida:** O mnogim stvarima se u našem društvu ne govori. Jedna od njih su svakako oni izazovni aspekti majčinstva. To je ogromna životna promjena i tranzicija, ali i tema koja se nastoji pokazati samo kroz, takozvane, pinky naočale. Rekla bih da je ogroman raspon emocija kroz koje žena prolazi, naravno zajedno sa suprugom. Recimo jedna od tema jeste da dolazak djeteta mijenja absolutno sve, suštinski mijenja život.

To je jedna od najizazovnijih uloga koju možemo dobiti i mi još mnogo stvari nismo osvijestili, još uvijek tapkamo u mraku. Mnogo žena ne priča o nespremnosti da postanu majke i svim izazovima. Tu je, prvenstveno, gubitak osjećaja slobode, a često i nedostatak socijalne, emotivne, a rekla bih i praktične podrške. Većina mama se danas, nažalost, prečesto osjeća nedovoljno dobro, neadekvatno, neispunjeno, možda čak i poraženo, ali je prisutan stid da to s nekim podijele i priznaju



“

*Mnogo žena ne priča o nespremnosti da postanu majke i svim izazovima. Tu je, prvenstveno, gubitak osjećaja slobode, a često i nedostatak socijalne, emotivne, a rekla bih i praktične podrške. Većina mama se danas, nažalost, prečesto osjeća nedovoljno dobro, neadekvatno, neispunjeno, možda čak i poraženo, ali je prisutan stid da to s nekim podijele i priznaju*

”

čak i poraženo, ali je prisutan stid da to s nekim podijele i priznaju. Grupe podrške, koje su u zapadnim društvinama rasprostranjene, kod nas se tek stidljivo formiraju i zovu žene da

formiraju ženske krugove podrške gdje bi mogle naći, možda, i adekvatnu psihološku pomoć što absolutno nije bauk. Kao budući terapeut se namjeravam posvetiti više tim temama jer mislim da je jako bitno da imamo te krugove podrške. Pritisak na novopečene majke da odmah po porodu budu fit, lijepi, uređene, da savršeno održavaju kućanstvo i da se što prije vrate na posao absolutno je suprotan prirodnom procesu majčinstva.

Treba da shvatimo da je mnogo tema o kojima se ne priča i da je, zapravo, možda najveća tema to zašto je moderno majčinstvo, ponekad, tako frustrirajuće. Ima toliko ideja i očekivanja u tome šta to znači biti majka da se nekada izgubimo u svemu tome. Slabo se priča i o postporodljajnoj depresiji, zatim, o sukobu sa suprugom prilikom dolaska novog člana u porodicu.

Većina mama se danas, nažalost, prečesto osjeća nedovoljno dobro, neadekvatno, neispunjeno, možda

## Kidsinfo: Šta za Vas predstavlja porodica?

**Naida:** Porodica je za mene mjesto odmora i sigurno mjesto. Primarna porodica mi je, kao i većini ljudi, predivna oaza u kojoj mogu napuniti baterije, odmoriti se i biti ono što jesam. Tu sam podržana, sigurna i zaštićena. I u sekundarnoj porodici s Esom, Ajom i s Noche, da ne zaboravimo važnog člana, imam osjećaj cjeline i punoće života, radosti postojanja i, na kraju krajeva, nekog većeg smisla koji se, definitivno, proteže izvan nas samih, izvan egoizma i lične satisfakcije. Više je usmjereno na to proširenje vrste, na to nešto predivno što se stvori od vas i samim tim živi, raste i napreduje iz dana u dan pred vašim očima. Taj dom je protkan ličnim pričama, posebnim anegdotama i doživljajima koje svaka porodica ima.

## Kidsinfo: Kakva je Aja djevojčica?

**Naida:** Suprug i ja smo prije nekoliko dana sjeli i zapisali prve osobine koje smo primjetili kod nje za ovih deset mjeseci koliko je s nama, a koje su itekako dio karaktera i ličnosti. Prvo smo, definitivno, primjetili da ima apetita. Aja je dijete koje toliko voli da jede. Sjećam se drugi dan nakon porođaja, babica mi je donijela Aju u porodilištu i rekla: „Gospodo draga, ovo dijete je zaista divno i evo sva djeca jedu, ali što vaša Ćeifi. Kada jede, imam osjećaj da cokće jezikom“. Tome smo se grohotom smijali i ispostavilo se da je to svakim danom sve više istina. Još uvijek je dojim, ali od šestog mjeseca joj uvodim dohrane, tako da ne postoji apsolutno niti jedna namirница koju ne voli i uvijek mumlja kada jede. Veliki je hedonista, biće, izgleda, u životu i u drugim aspektima hedonista. Prim-

jetila sam da je dosta otporna, neka-ko čvrsta. Kada padne, nastavi i ne plače, a kada se udari nastavi kao da ništa nije bilo. Svoja je. Možda to duguje horoskopskom znaku bika, nekako je čusta, što bismo rekli.

“

*Dolazak djeteta mijenja apsolutno sve, suštinski mijenja život.  
To je jedna od najizazovnijih uloga koju možemo dobiti*



Vedra je što mi je posebno drago. I ja sam bila vedro dijete, kada bih oči otvorila prva stvar bi bila da se naslijem, a tako i Aja. Prva stvar koju uradi kada oči otvorí jeste da se smije i generalno se smije i nepoznatim



ljudima, a pred spavanje se zakoceni od smijeha. Osim što je vedra, vidim i da je socijalno biće. Mnogo voli ljudе i dodire i ne boji se nepoznatih, što je divna stvar. Pruža ruke ljudima i vidim da uživa u kontaktu. Dosta je pronicljiva i ima taj ljudski touch, što bi rekli. Usmjerena je prema ljudima i životinjama, a odrasta sa svojom Noche, crnom mačkom. Već vidim da će voljeti i ljudе i životinje, što me izuzetno raduje.

**Kidsinfo:** Jedna ste od onih osoba koje vrijeme rado provode u prirodi, a volite i putovanja. Možete li našim čitateljima predložiti bh. destinacije koje se mogu obići s malom djecom?

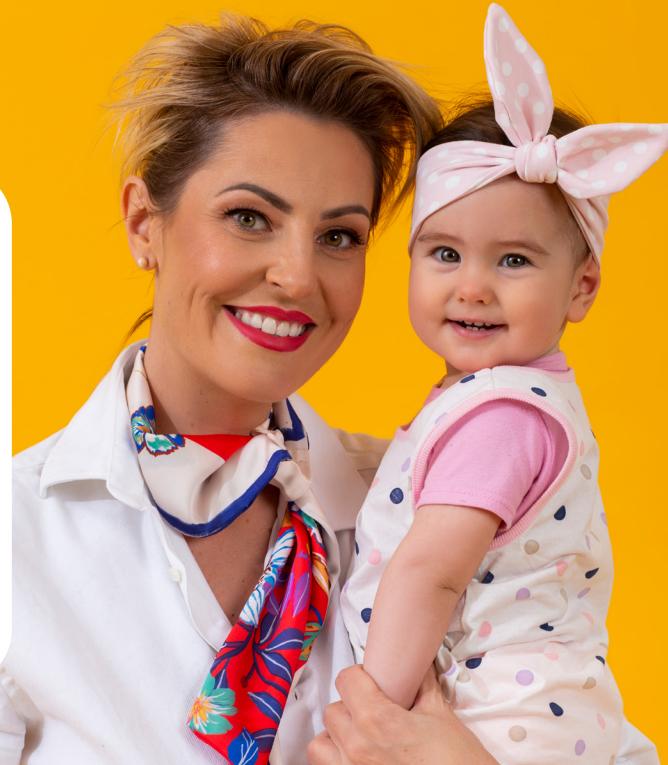
**Naida:** Vječiti sam zaljubljenik u BiH i to znaju svi ljudi koji me prate na društvenim mrežama. Znaju da koristim svaki trenutak da promovišem ljepote naše zemlje. Bez obzira što sam živjela na tri kontinenta i obišla bezbroj zemalja širom svijeta i dalje pozivam sve naše drage Bosance i Hercegovce da obilaze vlastitu zemlju koja je predivna i prebogata prirodnim resursima i najljepšim destinacijama koje s malom djecom možete obići za relativno pristojnu sumu novca. Ova pandemija nas je pozvala da zavirimo u, takozvanu, vlastitu avliju i istražimo vlastite turističke potencijale. Preporučila bih jug zemlje, Hercegovinu koju smo, zbog ovog toplog vremena, imali priliku obilaziti s Ajom.

Od Hutovog blata, Mostara, Čapljine i izvora Bune i Bunice koje smo nedavno posjetili i ostali fascinirani tim prirodnim ljepotama. Voljeli bismo posjetiti sjever zemlje, konkretno Bihać i Japodske otoke, čula sam da su fenomenalni. Velika mi je želja da ih posjetimo s Ajom.

“

*Postoji niz dobrih  
naslova od provjerenih  
izvora koji nam mogu  
pomoći i usmjeriti  
nas u prvim mjesecima i  
godinama  
djetedovog života*

”



Naravno naša predivna ljepotica Una i sva ta etno sela koja su sada vrlo popularna. Mislim da je to idealan bijeg za vikend. Priroda, planina i boravak u prirodi s najmilijima. Svi-ma preporučujem da što više borave na zraku i u prirodi i da se prepuste uživanju u jedinstvu s prirodom.

**Kidsinfo:** Tokom prethodne godine, u jeku pandemije korona virusa, ste zajedno sa suprugom pokrenuli biznis „Aya's Touch“. Recite nam nešto više o tome?

**Naida:** To je nešto predivno na šta sam ponosna. Jedan projekat, biznis koji zovem poslovna beba zato što se često šalimo da 2020. godine nije samo djevojčica Aja došla na svijet, već je došao i Aya's Touch, tako da imamo dvije bebe. Riječ je o idejnem projektu Ese i mene koji je nastao kao odgovor na tadašnju histeriju, reklabih, u svijetu zbog korona virusa i nemogućnosti ljudi da se izbore sa svim lošim emocijama koje se javile; prije svega strah, neizvjesnost, anksioznost, potpuni prekid života, komunikacije i

putovanja. Sve što je do sada postalo je prestalo da postoji. Rekla sam Esi da moramo nešto da uradimo, da pokrenemo talas neke iscijeljujuće energije, prvenstveno u BiH, a onda i širom regiona. Kao budući gestalt psihoterapeut i osoba koja već dugo radi na sebi i na pitanjima duše sam shvatala koliko je važno ostati priseban i razuman u tim trenucima. Eso je iza kamere, ja ispred i jednostavno smo pokrenuli Aya's Touch što u pre-vodu znači dodir uvida. Napravili smo multimedijalnu platformu koja ljudima pruža mogućnost uvida u razne sfere života, počev od pitanja duhovnosti, duše, ličnog unapređenja, rasta i razvoja ličnih vještina. Svega onoga što nam iz dana u dan može poboljšati život. Osmislili smo i afirmacijske setove. To je, zapravo, naš glavni produkt. Afirmacije kao sredstvo pomoći samom sebi u procesu iscijeljenja i reprogramiranja podsvijesti s izjavnim, ohrabrujućim rečenicama koje možemo upućivati sami sebi. Sve to zavisno od oblasti koja nas muči. Cilj nam je pomoći svima koji žele da žive smislenije i kvalitetnije.



#VAKCINEDJELUJU

## Vakcinacija je ulaganje u buduće zdravlje djece

*Ljekari upozoravaju na mogućnost pojave epidemija zaraznih bolesti ukoliko imunizacijska pokrivenost najmlađe populacije i dalje ostane niska*

**S**vi roditelji žele da su njihova djeca sretna, zdrava i zaštićena. Nekada to podrazumijeva i donošenje teških odluka, skoro uvijek uključuje nepovjerljivost ka bilo čemu izvan njihovog uskog kruga poznatih, a često traži i prihvatanje stvari o kojima ne znaju dovoljno.

Jedna od tih stvari je i redovna imunizacija. Iako je vakcinacija dokazano najdjelotvornija i najsigurnija mjera u sprječavanju zaraznih bolesti, sve veći broj roditelja nije

uvjeren kako je to najbolja stvar za njihovu djecu.

Naučni dokazi ukazuju na to da je vakcinacija ulaganje u budućnost kojim se sprječava 2,5 do 3 miliona smrti godišnje, a uz dojenje i pravilnu prehranu, prediktor je ostvarivanja maksimalnog razvojnog potencijala djece.

Oni koji odbijaju vakcinaciju obrazlažu to strahom od neželjenih reakcija, sastavom vакcina, njihovom sigurnošću, dugotrajnim efektima, interesima farmaceutske industrije

i zdravstvenih profesionalaca, itd. S druge strane, odbijanje i odgađanje imunizacije dovodi do zdravstvenog rizika kako za pojedince tako i za cijelu populaciju.

„U svakom kontaktu sa roditeljima savjetujem da pristupe vakcinaciji ili da dopune eventualno nedostajuće vакcine, jer je od velike važnosti za svako dijete da dobije sve vакcine iz Programa imunizacije, što mu pruža kvalitetnu zaštitu od zaraznih bolesti. Razumijevajući da roditelji mogu imati različite stavove o obaveznoj

imunizaciji, da su ponekad zbunjeni ili su u nedostatku informacija, svi mi, zdravstveni profesionalci smo spremni da u otvorenoj komunikaciji dođemo do zajedničkog cilja – zdravo, zaštićeno dijete,” ističe Prim. dr. Amra Junuzović Kaljić, spec. pedijatar i predsjedavajuća Stručnog savjetodavnog tijela za imunizaciju FBiH.

Vakcinisanje je ne samo vlastita zaštita od zaraznih bolesti, već i čin društvene odgovornosti i solidarnosti, smatra dr. Junuzović Kaljić.

„Roditeljima uvijek kažem da zaštita sopstvenog djeteta kroz vakcinaciju, znači i doprinos zdravlju zajednice. Živimo u zajednicama i taj međuodnos individue i zajednice je veoma važan u kontekstu zdravlja. Ne smijemo nikad zaboraviti da među djecom ima onih koji radi nekih stanja i bolesti, ne mogu dobiti vakcincu. Ali ako su njihovi vršnjaci vakcinisani u visokom procentu (to je onih poželjnih 95%), oni će biti junci, zaštitinici svojih prijatelja.

#### PAD STOPE REDOVNE IMUNIZACIJE USLJED PANDEMIJE COVID-19

Nema medicinski opravdanih razloga za odgađanjem provođenja imunizacije u skladu sa programima obaveznih imunizacija stanovništva protiv zaraznih bolesti zbog aktuelne epidemiološke situacije. Ipak, pandemija COVID-19 je od samog početka uticala na redovnu vakcinaciju djece širom svijeta, pa tako i u BiH. Primjena mjera ograničenja širenja zarazne bolesti, s jedne strane, i ogroman pritisak koji oboljevanje od COVID-19 čini na zdravstveni sistem, s druge strane, rezultira da broj nevakcinisane i

nepotpuno vakcinisane djece raste, što povećava rizik od od vakcinacijom preventabilnih bolesti.

„Realna mogućnost da ćemo imati epidemije postoji. Kako sam već navela, rizik od zaraznih bolesti se povećava što je imunizacijska pokrivenost manja. Kao primjer ću navesti: Morbilli (ospice) su jedna od najinfektivnijih zaraznih bolesti, te ako dijete nije zaštićeno, skoro je sigurno da će dobiti morbile ako dođe u kontakt sa virusom.“

#### ŠTA AKO KASNITE S VAKCINACIJOM VAŠE DJECE?

Ako dijete nije uopće vakcinisano potrebno je primjeniti protokol nadoknadne vakcinacije kako bi što prije dostigli primjeran vakcinalni status djeteta u skladu sa nacionalnim kalendarom imunizacije i dobi djeteta, što će rezultirati zaštitom djeteta od vakcinopreventabilnih bolesti.

“

*Naučni dokazi ukazuju na to da je vakcinacija ulaganje u budućnost kojim se sprječava 2,5 do 3 miliona smrti godišnje, a uz dojenje i pravilnu prehranu, prediktor je ostvarivanja maksimalnog razvojnog potencijala djece*



„Za svaki pojedinačan slučaj, ovisno o dobi djeteta, pravi se plan vakcinacija, uvažavajući potreban broj doza vakcina i razmak između po-

jedinih inaktiviranih i atenuiranih vakcina. Kombinacijom više vakcina u skladu sa relevantnim stručnim smjernicama moguće je skoro za svaki pojedinačan slučaj, uvažavajući medicinski opravdane kontraindikacije za vakcinaciju, postići primjeran vakcinalni status djeteta koje do tada iz određenih razloga nije uopće vakcinisano. Vakcinacija je cjeloživotna preventivna aktivnost sa dugoročnim blagodatima za zdravlje te je bitno da svaki pojedinac ima primjeran vakcinalni status, tj. potrebno je što prije dostići primjeran vakcinalni status,“ pojašnjava prof. dr. sc. Lutvo Sporišević, specijalista pedijatar.

#### SIGURNOST VAKCINA

U Bosni i Hercegovini primjenjuju se vakcine koje su licencirane i odobrene od Evropske Medicinske Agencije (EMA), sa čijim je propisima državna regulatorna agencija u BiH uskladila postupke za registraciju vakcina. Svaka serija vakcina prolazi kroz rigorozne kontrole kvaliteta u nezavisnim laboratorijama, a proizvođač garantira da je vakcina usklađena sa propisanim standardom, koji je mnogo viši nego za većinu lijekova. Vakcina, kao i svaki drugi lijek mora da prođe kontrolu i dobije dozvolu koju izdaje Agencija za lijekove i medicinska sredstva BiH.

Saznajte više na:

<https://vakcine.ba/>  
<https://www.zzjzfbih.ba/>  
<https://www.phi.rs.ba/>

Aktivnosti promocije podržavaju



**HARRY COOPER KUHA ZA KIDSINFO**

# Započnite dan ukusnim doručkom

*Food bloger Hajrudin Šišić, na Instagramu poznat kao [Harry Cooper](#), za naš magazin predlaže recepte za ukusan doručak koji se jednostavno spremaju*



## FOCACCIA SA MASLINAMA I RUZMARINOM

**SASTOJCI**

- 360 g pšeničnog brašna
- 200 ml vode
- 5 g kvasca
- 50 ml maslinovog ulja
- začini i povrće po želji

**PRIPREMA**

U hladnoj ili mlakoj vodi rastvoriti kvasac i ostaviti 5 do 10 minuta. U dubokoj posudi pomiješati brašno i vodu, dodati maslinovo ulje i mjesiti od pet do sedam minuta dok ne dobijete glatko tijesto. Nakon toga pokrijte tijesto i ostavite da miruje 1h, te ga izvadite na pleh i oblikujte po želji. Dekorište tijesto začinima i ostavite da miruje 20 minuta, a zatim pecite u prethodno zagrijanoj rerni na 180 stepeni oko 30 minuta.

## GRANOLA S ORAŠASTIM PLODOVIMA

**SASTOJCI**

- 200 g zobenih pahuljica
- 100 g suhog voća (marelica ili brusnica)
- 100 g orašastih plodova (bademi i ljescnici)
- 80 ml javorovog sirupa ili meda
- 100 ml kokosovog ulja ili klasičnog putera
- mala kašika cimeta

**PRIPREMA**

Sve suhe sastojke izmješajte u dubokoj posudi, a zatim dodajte tečne sastojke. Smjesu ravnomjerno raspoređite na papirom obložen pleh za pečenje i pecite 20 minuta na 180 stepeni (nakon deset minuta promiješajte). Servirajte uz grčki jogurt.



## BRZE SLANE KIFLICE

**SASTOJCI**

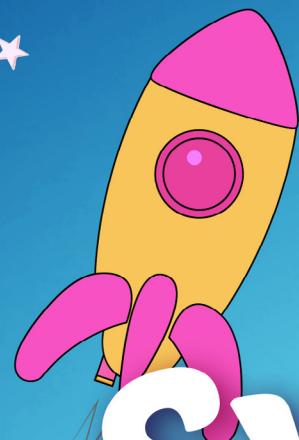
- 500 g brašna
- 200 ml mlijeka
- 9 g kvasca
- 100 ml ulja
- prstohvat soli
- 9 g praška za pecivo
- 1 jaje za premazivanje

**PRIPREMA**

U mlako mlijeko dodati kvasac i promiješati. U dubokoj posudi izmješajte sve suve sastojke. Dodati mlijeko i ulje i umijesite glatko tjesto, te prekrijte folijom i ostavite na toplo 45 minuta. Nakon mirovanja tjesto izvaljajte na okrugli oblik. Prerežite nožem po sredini, te svaku polovicu isto tako (da dobijete 16 jednakih dijelova). Širi dio trugla malo razvucite i motajte prema užem dok ne dobijete oblik kroasana. Nakon što ste svaku kiflicu smotali premažite umućenim jajetom i pospite susamom. Zagrijte rernu na 180 stepeni i stavite kiflice da se peku od 25 do 30 minuta.

BBI Centar

Mjesto dobre zabave



# sve za vaše mališane



bimbo'sco

**BW KIDS**  
A PROVA DI BAMBINI

**Joie**™

DeFacto

**LINDEX**  
kids

**TROPiK**  
GIFTS AND GAMES

**Juventa** SPORT

**MAGIC**  
**baby**

**KANZ®**

**OKAIDI**

**Kindinik**

**carter's®**



**SPORT VISION**

## EPIDEMIJA 21. VIJEKA

# Proljetne alergije treba shvatiti ozbiljno

*Pedijatrica prim. dr Zagorka Vidović iz Doma zdravlja u Šipovu za Kidsinfo magazin piše o alergijama, s posebnim aspektom na one koje se pojavljuju tokom proljeća. Otkriva nam šta ih može prouzrokovati, te savjetuje kako da preventivno djelujemo kako bismo ublažili simptome*



Danas sve više ljudi pati od alergija i to ne treba da nas čudi. Analizirajući savremeni način života, možemo naći i odgovore zašto je to tako. Naime, dijete već u prvim godinama života koristi nekoliko različitih vrsta antibiotika, hrana koju svakodnevno konzumiramo sadrži sve više šećera, boja, konzervanasa i vještačkih pojačivača, a najmanje 30 posto populacije izloženo je stresnom načinu života. Postoje i

genetske predispozicije, a ne treba zanemariti ni aerozagađenje.

Sve to skupa dovodi do narušene crijevne flore, a brojna istraživanja potvrđuju da je uzrok alergija ukorenjen u oštećenoj crijevnoj mikroflori. Imajući u vidu učestalost alergijskih bolesti i prognoze, alergije već zovu „epidemijom 21. vijeka“.

U alergijske bolesti spadaju:

- alergijska kijavica

- bronhijalna astma
- atopijski dermatitis.

## PRVI SIMPTOMI

Kada se pojave simptomi alergije, alergen je već uspio da, neprimjećeno, pređe prvu barijeru crijevne mukoze. Alergijska reakcija se nikad neće manifestovati kod prvog kontakta s alergenom, već nakon svakog narednog. U sluznicama crijeva postoje specifična

sekretorna antitjela, koja obično spriječavaju prođor stranih supstanci i alergena, a koje proizvode ćelije crijeva. Te specifične ćelije vezuju se za supstance strane organizma, obilježavaju ih i ne dozvoljavaju da dođe do alergijske reakcije. Zdrava i uravnotežena crijevna flora je najvažnija u prevenciji i smanjenju rizika od nastanka alergijskih bolesti, pošto se 80 posto imunoloških ćelija nalazi u crijevima. Crijevna flora se formira u prve tri godine života, a zatim ostaje relativno konstantna. Zato je važno napomenuti da su faktori za razvoj normalne crijevne flore kod djece kompleksni i imamo ograničeno vrijeme da ih obezbijedimo.

Već tokom trudnoće majka može pozitivno da utječe na razvoj pravilne mikroflore svoje bebe. Njen jelovnik bi trebao da sadrži raznovrsnu hranu, bogatu mineralima i vitaminima, jer beba vario ono čime se majka hrani. Pušenje ili čest boravak u zadimljenim prostorijama povećava rizik da dijete bude podložno alergijama.

Način rođenja (carski rez ili prirodnim putem), takođe, igra važnu ulogu, jer bebi nedostaje kontakt sa vaginalnom florom majke. Majčino mlijeko (dojene bebe), pored proteina, masti, minerala i sIgA, sadrži i jedinstvene oligosaharide, koji su idealna hrana za bakterijske kolonije u bebi-nom stomačiću.

Ako u porodici postoji preosjetljivost na određene supstance ili namirnice, genetika kao uzrok alergije će u velikoj vjerovatnoći izazvati alergijsku bolest kod djeteta. Ako kod oba roditelja pos-

toji sklonost ka alergijama, vjerovatnoća za nastanak alergije kod djece se sa 60 posto povećava na 80 posto.

## PREVENTIVNO DJELOVANJE

*Veoma je teško spriječiti proljetne alergije, ali je neophodno pridržavati se preventivnih mjera kako biste smanjili simptome. One podrazumijevaju:*

- u periodu cvjetanja biljki na koje je dijete alergično izbjegavajte duži boravak u prirodi, posebno kada je suvo, toplo i vjetrovito vrijeme;*
- usisavajte kući minimum dva puta sedmično i redovno brišite prašinu;*
- istuširajte dijete i skinite svu odjeću s njega poslije boravka van kuće;*
- izbjegavajte da sušite dječiji veš na otvorenom;*
- nemojte kuću provjetravati ujutru, jer tada ima najviše polena;*
- klima uređaji s polenskim filterima sprječavaju ulazak polena u kuću.*

Kliničke manifestacije i trajanje alergijske bolesti zavise od vrste i količine alergena odgovornog za njihov nastanak, dok okidači mogu biti i neka oboljenja, te fizički napor, stres, izlaganje hladnom i vlažnom vazduhu i duvanskom dimu.

Proljetna alergija je neprimjereni i neuobičajeni odgovor imunog sistema na stranu supstancu, alergen. Najčešći simptomi alergijske reakcije su: zapušenost nosa, peckanje i curenje iz nosa, slivanje sekreta niz zadnji zid ždrijela, svrab i suzenje očiju, kašalj i tamni pođočnjaci.

U teškim slučajevima, organizam može da odreaguje burno anafilaktičkim šokom. Alergijska reakcija može izazvati napad astme, te proljetne alergije treba ozbiljno shvatiti i sprovoditi preporučeno liječenje.

## PROLJETNA ALERGIJA

Najčešći uzročnici proljetnih alergija su različiti zavisno od perioda godine. Naime, od kraja februara do sredine maja to je polen drveća, u kasno proljeće i ljeto polen trave, dok je polen korova najzastupljeniji u kasno ljeto i jesen. Dijagnoza alergijske bolesti, uz kliničku sliku, postavlja se, najčešće, alergo testiranjem. Radi se kožni test ili test krvi, koji detektuju antitijela na određeni alergen. Za dokazivanje alergije rutinski se još može napraviti bris nosa na eozinofile, što predstavlja dokaz alergijske reakcije na razini nosne sluznice i potvrđuje dijagnozu alergijskog rinitisa. Krvne pretrage od koristi za postavljanje dijagnoze alergije su imunoglobulin E (IgE).



## MJESTO ZA BIJEG OD GRADSKOG ASFALTA I BUKE

# Sunčane proljetne dane provедите u Pionirskoj dolini

*Pionirska dolina i zoo vrt omiljena je destinacija brojnih Sarajlja, ali i svih koji dođu posjetiti naš glavni grad, čak i u vrijeme korone.*



Đečija zelena oaza od ovog februara ima i svjetski prestiž, o kojem su pisali mediji širom svijeta. Naime postala je dom i mjesto zaštite i uzgoja jedne od ugroženih životinjskih vrsta. Par majmuna gibona novi su stanovnici sarajevskog zoološkog vrta. Jedan ima tek deset godina, a ženka je dvije godine starija. Stigli su iz Ljubljane, našeg prijateljskog zoološkog vrta, a time Pionirsku dolinu upisali među 44 zoološka vrta u svijetu koja su dom i mjesto zaštite ovih čovjekolikih majmuna. Pionirska dolina tako je i našu zemlju dovela u rang samo 20 zemalja u svijetu, koje kroz EEP program EAZA (Evropske asocijacije zooloških vrtova i akvarija) brinu o gibbonima.

Od prvog dana marta možete duže u toku dana uživati u njihovim igrarijama jer Pionirska dolina, u odnosu na

prethodni period, radi dva sata duže. Svakog jutra u 8,00 sati otvara svoje kapije za posjetioce, a zatvara ih u 18,30 sati. Naravno svojim sadržajima, koje svake sezone obogaćuje, Pionirska dolina nudi cjelodnevni boravak u prirodnom ambijentu za cijelu porodicu, edukaciju mladih, ali i onih nešto starijih o svojim stanovnicima koji potiču iz svih krajeva svijeta, te igru i zabavu na brojnim rekvizitima, adrenalinsku zabavu u novoizgrađenom adrenalinskem parku, mini golf teren, đečja igrališta sa novim mobilijarom, ugodan ambijent ljetne bašte, zelenilo i ugodnu šetnju na obje obale Koševskog potoka. Mnoge životinje u svojim nastambama i ovog proljeća prvim životnim navikama uče svoje mladunce, a stari stanovnici poput lavova, tigrice Nine, medvjeda, vukova, američkog bizona, lemura s Madagaskara i dalje plijene pažnju najmlađih posjetilaca.

Pionirska dolina i zoo vrt mjesto je i sigurnog boravka u vrijeme epidemije korona virusa, na ulazu već mjesecima u upotrebi je tunel za dezinfekciju, obavezna je upotreba maski i držanje fizičke distance što može omogućiti svima jer se prostire na površini od gotovo 9 hektara.

Cijene ulaznica nisu promijenjene ni ove sezone, čak su vrlo simbolične. Djeci do pet godina ulazak u zelenu sarajevsku oazu je besplatan, ulaznica za mlade od 5 do 15 godina košta 2,50 KM, a za one starije od 15 godina svega 3,00 KM. Tokom ljeta, u zavisnosti od dnevnog svjetla produžit će svoje radno vrijeme čak i na 12 sati dnevno, pa stoga i tokom proljetnih i ljetnih vrelina i visokih temperatura bit će mjesto za bijeg od gradskog asfalta i buke.

**POZNATI PREDLAŽU**

# Amra Ibrahimović

PR menadžerica i jedna od omiljenih TV ličnosti, [Amra Ibrahimović](#), majka je sedmogodišnjeg sina Zlatana. Za naš magazin preporučuje sadržaje, kurseve i aktivnosti pogodne za porodice koje žive u Sarajevu



**1.**

**ROĐENDANI I IGRAONICE:**

Zlatan je zaljubljen u rođendane. Do sada smo ih slavili u igraonama: Happy Kids, Bajka i Piatto. Od ove godine, s obzirom da je korona, a i Zlaja školarac, izbor je kino ili neka kućna varijanta za bliske drugare.

**2.**

**BUTIK:** Kada su u pitanju dječije stvari, naš izbor je butik Komea u Sarajevu koji ima fantastičan i kvalitetan brend Minoti, koji je neuništiv. Katkada se odlučujemo i za Zaru, no inače ne robujemo markama, kupujemo ono što nam se dopada.

**3.**

**5. APLIKACIJE:** Volimo Pinterest, tamo nalazimo najljepše ideje za sve.

**4.**

**KURSEVI:** Zlaja pohađa super školicu Malac Genijalac koja pomjera granice i u kojoj djeca uče sjajne stvari, od aritmetike i računanja, do načina na koji lakše savladati gradivo. Da pojednostavim, djeca na zabavan način uče kako da uče lako i fleksibilno. Kada je sport u pitanju, Zlatan posljednju godinu pohađa Univerzalnu školu sporta Kinezis, gdje je zbog nevjerojatne ljubavi prema treneru ove godine završio i prvi kurs skijanja.

**6.**

**IZLET:** Krajina. Mi smo ludi za Bihaćem, tačnije okolicom, izletišima poput Japodskih otoka, Štrbačkog buka, dvorca Ostrožac... Svi smo prirodnjaci, volimo vodu, pa je Una naš prvi izbor. Nedavno smo napravili turu: Blagaj, Mostar, a onda Bihać, Jajce, Krupa, ali i vodopadi Kozice i Prokoško jezero. Sve u sedam dana i moram priznati da smo zaista odmorili dušu.

**7.**

**RESTORANI:** Volimo zajedničke ručkove, a ja ih volim najviše jer je to jedinstvena prilika da izađem iz kuhinje. U zavisnosti od raspoloženja, volimo restoran Maslinu, te Baoli, dok restoran Toplik ima najbolju riblju čorbu na svijetu. Volimo i novootvoreni Katun na Bjelašnici. Uživamo i u hrani iz Vučka.

**ZDRAVLJE:** Ordinacija doktorice Irme Topal je, pazite sad, jedina stomatološka ordinacija u koju Zlatan ide. Kada je u pitanju liječenje, na sreću, rijetko nam je potrebno, a u zavisnosti od slučaja ne libimo se, ukoliko je žurba, posjetiti Sanasu i Al Tawil. Biomedicallab, također, ima sjajnu uslugu dolaska na kućnu adresu ukoliko želite izvaditi nalaze, a izbjegći gužve. No, moram pohvaliti i sjajne pedijatrate u Vrazovoj, kod kojih uvijek dobijemo brzu i adekvatnu uslugu.

**ADA BEVANDA**

# Nikada se ne izvinjavam što sam stroga mama

*PR menadžerica Ada Bevanda sa suprugom Dankom ima dvoje djece, šestogodišnju Diu i trogodišnjeg Iana. Za naš magazin piše o roditeljstvu, s posebnim aspektom na način na koji odgaja kćerku i sina*

*Fotografije: Lejla Karić*



**N**ikada se ne izvinjavam ni društvu ni djeci zato što sam stroga mama. Ne glumim strogoču, nego smatram da je dio mog karaktera i na koncu odgoja moje djece.

I dok jedni vide strogoču, drugi me itekako tapšu po ramenu. Mnogi bi željeli čak i savjet kako ih uspijevam dovesti u red. Često dobijam pitanja kako moje „tišina“ ima smisla i koristi. Tako što se u našoj kući zna ko je mama i šta je njen uloga. To se, naravno zna zato što ih tome učim od rođenja. Da! Od rođenja. Ne od prve, treće ili pete godine. Sve navike stvarali smo od prvog zajedničkog dana, i svakodnevno ih samo usavršavamo.

## FILOZOFIJA RODITELJSTVA

Beba se ne uči od prvog rođendana šta znači NE. Jer ona tada već treba da usavršava mamino ili očevo NE. Djetetu se ne naređuje da pokupi igračke, nego se uči da je to dio njihove rutine i njihova obaveza kao što idu u vrtić, a mama na posao. Ako mama kuha ručak, oni kupe igračke. Nije uvijek savršeno i nije uvijek idealno. I ne pali baš uvijek moje

„tišina“ i NE, ali ako nam taj dan ne ide onda imamo drugi smjer.

Pokušavamo se dogovorati, ne ucjenjivati. Ako dijete ne želi taj dan obući jaknu, čizme, kapu... Pokušavamo imati kompromis. Kod mene nema da se ne može obući jakna, ali onda kažem OK koju želiš jaknu. Nakon što izabere misli da je pobijedio, a ustvari sam mu samo dopustila da i sam donosi odluke. Jednog dana shvatit će da je u toj jakni ipak bilo hladno. Možda će trebati „više puta obući tanju jaknu“, ali shvatit će da sve što radim i sve što sam radila, bilo je za njegovo dobro.



*Ada sa djecom*

## STROGOĆA I LJUBAV

Možda sam odgojena po nekim starim i tradicionalnim pravilima i načelima, ali ne stidim se toga. Taj odgoj pokušavam prenijeti na svoju djecu. Uvijek idu u isto vrijeme na spavanje i zauvijek me prijateljice, poznanice i uopće žene iz okruženja pitaju kako to postižem. A ja se pitam kako one postižu da im djeca idu u krevet iza ponoći? Ne mogu zubaru, ne mogu doktoru, ne mogu frizeru, ne mogu ih ostaviti kod bake, majke, nane... Zašto? Ako mene pitate kako sam uspjela da to obavljamo bez suza i popularne drame, nemam konkretni odgovor. Igramo se riječima. Jednom sam objasnila da će teta doktorica kroz bocu izvući temperaturu i sada, ako su bolesni, raduju se doktoru jer će onda prestati temperatura. Ne vodim se onom kao većina (jer vidim): „Sad

ćeš vidjet kad ti doktorica da bocu, e sad ćeš vidjeti“. Stolica kod frizera nije osuđenička stolica nego mjesto zabave za nas i uljepšavanja. Odlazak kod bake i majke je njihova najveća radost i vrijeme kada mama odmori, ili radi neke druge korisne stvari.

Moja djeca trebaju san, lijepе zube, simpatičnu frizuru... ne znam kako to drugi vide. Mama treba vrijeme za sebe s njima ili bez njih. Ukoliko nisu otišli kod mojih ili suprugovih roditelja, ja ću naći vrijeme za sebe, jer samo sretna i zadovoljna mama može imati nasmijanu, a ne mrzovoljnu djecu.

Moja pravila i moja filozofija roditeljstva daju mi slobodu i zdrav odnos sa

djecom. Zajedno napredujemo, učimo i rastemo. Uz brojna pravila i dalje se zabavljamo, smijemo i uživamo. Iako sam stroga ne znači da manje volim svoju djecu. Strogoća dolazi iz ljubavi. Naša četveročlana porodica puna je ljubavi sa jako stisnutim rasporedom aktivnosti.

To je naš stil i način života. Mi drugačije ne znamo. I za kraj, ja to možda ne bih nazvala strogoćom nego činjenicom da od njih pokušavam napraviti ljudе. Jer sve što sam napravila sada „sutra“ će mi biti zahvalni, baš kao što sam i ja zahvalna svojim roditeljima. Jer za mene odgoj i strogoća idu zajedno pod ruku!

## VRIJEME ZA MAMU I TATU

*Osim što uvijek volim reći da nađem vrijeme za sebe, volim da suprug i ja nađemo vrijeme jedno za drugo. To može biti odlazak na večeru, gledanje filma kada djeca spavaju, ispijanje omiljene kafe dok se djeca igraju... pa čak i vikend odmor bez djece. Zašto je roditelj loš ako je otišao na koncert, s prijateljima, na put, na trening...? Život ne mora stati dolaskom djeteta, samo dobija drugi smisao. Nađite vrijeme za njegovovanje partnerskih odnosa i budite jedno drugom podrška.*



## PSIHOLOGINJA DANIJELA OSTOJIĆ

# Pri izboru zanimanja roditelji trebaju biti podrška, ali ne smiju vršiti pritisak



**N**episano je pravilo da odluku o izboru zanimanja donosimo nakon završene osnovne škole, a zatim, ukoliko želimo odmah da nastavimo s obrazovanjem i upišemo fakultet, nakon završene srednje.

Naime, riječ je o životnim razdobljima u kojima imamo 15, odnosno 19 godina, te se samo po sebi nameće pitanje koliko smo u tim periodima zreli da doneсemo pravu odluku?

Odgovor na ovo pitanje nam je na samom početku razgovora dala psihologinja Danijela Ostojić koju smo, između ostalog, pitali i kakva bi trebala biti uloga roditelja kada je riječ o izboru zanimanja njihove djece.

**Danijela:** Uzrast koji ste pomenuli se odnosi na početak adolescencije, a ona sama po sebi predstavlja jedno od najkomplikovaniјih razdoblja u životu čovjeka. Tu se dešavaju razni procesi i razvoji, od razvoja identiteta i kognitivnog sazrijevanja do socijalizacije, odnosno pronalaska sebe u odnosu na ostale vršnjačke grupe. Ako prepostavimo da svi ovi procesi nisu završeni, kako će adolescent donijeti odluku koja je u skladu s njim, odnosno, kako će znati koja je prava odluka? Teško.

Zato nam je u cijeloj ovoj priči mnogo bitna uloga roditelja. Važno je kako se dijete identificuje i s kim. Ukoliko dijete ima pozitivnu identifikaciju s roditeljem, onda će ono biti dostupno za, da tako kažem,

*To koliko ćemo se pronaći u određenom zanimanju zavisi od puno faktora, a to su ličnost, motivacija, te ulaganje u rad i trud. Osjećaj zadovoljstva poslom kojim se bavimo dolazi proporcionalno s ovim faktorima*

*Razgovarala: Dženana Aladžuz*

navigaciju, odnosno za savjet i usmjeravanje od strane roditelja na način koji neće ugroziti njegovu ličnost.

**Kidsinfo: Koliko i kako roditelji trebaju biti uključeni kada je riječ o djetetovom izboru zanimanja?**

**Danijela:** Naravno da trebaju biti uključeni, ali kao mentorи, navigatorи i kao podrška. Nikako kroz naredbu, sopstvenu identifikaciju kroz djecu, neispunjene svoje živote, frustraciju i slično. S vlastitim ambicijama roditelj treba da se izbori sam. Važno je osvestiti ih i ne dozvoliti da ih projektuju na djecu. Roditeljski odnos s djecom je jedan od presudnih faktora kada je riječ o tome kako i u kojem pravcu će djeca nastaviti život. Ne sviđa mi

se pojam miješanja roditelja, iako je to čest slučaj u praksi. Ali evo i na ovaj način edukujemo roditelje o tome kako da pristupe temi izbora školovanja. Znači, biti podrška, nikako odluka.

**Kidsinfo:** Šta ukoliko djeca odluče da ne žele da studiraju? Koju granicu roditelji, kada je riječ o pritisku, ne bi smjeli prelaziti?

**Danijela:** Roditelji trebaju potpuno poštovati njihov izbor, ali ih i suočiti s njegovim posljedicama.

**Kidsinfo:** Postoje li neka pitanja koja tinejdžeri sebi mogu postaviti, a kako bi barem malo bolje stekli uvid u odluku o izboru zanimanja i njenu ispravnost?

**Danijela:** Naravno, ali ta pitanja ne dolaze preko noći. Ona se razvijaju kroz djetinjstvo, mijenjaju i transformišu dok ne dobiju konačnu formu. Osnovni kriterij je, svakako, da li se nalazimo u tome, te da li s teškoćom ili lakoćom učimo neko gradivo? Da li se radujemo kada to zamišljamo u svojoj glavi i tako dalje.

**Kidsinfo:** Šta se u kontekstu izbora zanimanja smatra pravom odlukom?

**Danijela:** Kroz dobru komunikaciju, prvo sa sobom, a zatim s roditeljima i okolinom, mi kreiramo svoju dobru odluku. Kakve afinitete ima-

mo, u čemu smo dobri, šta nas zanima i tako dalje. Svakako, ne postoje uputstva za život, te pravila ili zakoni koji kažu da će nam određena profesija sa sigurnošću donijeti uspjeh.

**Kidsinfo:** Je li nužno čekati do završetka školovanja da bi se vidjelo da li je zanimanje koje smo izabrali za nas ili ne?

**Danijela:** Ne postoji univerzalni kriterij koji će vam to reći. Zanimanje i karijera se grade godinama. To je nešto u šta ulazešmo svoju energiju, vrijeme i trud, a onda sve dobija smisao i osjećamo se dobro u svojoj koži. Uspjeh je direktno proporcionalan trudu koji smo uložili u njega.

Ne postoji niko ko vam može reći da je XY osoba prava osoba za, naprimjer, stomatologa. Postoji profesionalna selekcija i regrutacija koju rade psiholozi koji se bave njome. U tu svrhu rade se određena testiranja koja nam ukazuju o kakvom profilu ličnosti se radi, kakve crte ličnosti su zastupljene, u kojim zanimanjima bi bile korisne, kakva je motivacija za to i tako dalje.

**Kidsinfo:** Šta u slučaju kada tokom školovanja shvatimo da to nije za nas? U čemu pronaći snagu i, eventualno, krenuti u drugom pravcu?

**Danijela:** Sasvim je OK da se to dogodi. Potrebno je racionalno sa-



Danijela Ostojić

gledati cijelu situaciju, procijeniti sopstvene kapacitete za dalje i prostro krenuti drugim putem. Važna je podrška roditelja. Rekla bih da je i najvažnija u tom uzrastu.

**Kidsinfo:** Značajan broj tinejdžera se pri izboru fakulteta vodi rečenicama: „Tu mi idu drugari iz srednje. Upisaću to jer je lako završiti. Tu će me primiti bez problema.“ Koliko je ovakav stav, gledano dugoročno, pogrešan i zbog čega najviše?

**Danijela:** To je mač s dvije oštice. Najvažnija je lična procjena, da li su oni za to ili ne. Kao što sam i rekla, u tom uzrastu ne postoji jasna identifikacija ko smo. To dolazi kasnije, između ostalog i kroz školovanje, gradimo svoj identitet i možemo vrlo dobro plivati u tim vodama. Ako smo otišli za vršnjačkom grupom, ne mora nužno da znači da je to nešto loše. To koliko ćemo se pronaći u određenom zanimanju zavisi od puno faktora. Već sam ih pominjala. Osjećaj zadovoljstva poslom kojim se bavimo dolazi proporcionalno s ovim faktorima.

“

*Važno je kako se dijete identificuje i s kim. Ukoliko dijete ima pozitivnu identifikaciju s roditeljem, onda će ono biti dostupno za, da tako kažem, navigaciju, odnosno za savjet i usmjeravanje od strane roditelja na način koji neće ugroziti njegovu ličnost*

”



**SUZANA I ELDIN HUSEINBEGOVIĆ**

# Roditeljstvo je knjiga koju pišemo, a čitat će nam je naša djeca

*Ako sam na nešto ponosna, kada smo nas četvero u pitanju, to je što se jedni drugima ne podrazumijevamo. Dnevno makar 20-ak puta čujem Asju kako Ajni, Eldinu ili meni kaže: „Volim te. Srećna sam što te imam. Ti si najbolja seka na svijetu. Ti si najbolja mama na svijetu“ i slično. Jako mi je bitno da ih naučim tom verbalnom iskazivanju ljubavi*

*Razgovarala: Milica Brčkalo Gajić*

**D**a je u vremenu koje podrazumijeva prilično brz tempo života, moguće, ali i neophodno maksimalno se posvetiti porodici i djeci svojim primjerom pokazuju Suzana i Eldin Huseinbegović, poznati bh. kantautor. Oni imaju dvije kćerke, šestogodišnju Asju i četverogodišnju Ajnu, a za naš magazin govore o roditeljstvu, ulozi u kojoj se, priznaju, suočavaju s brojnim dilemama.

- Kaže se: „Odgajajte svoju djecu za vrijeme u kojem će ona živjeti, a ne za ono u kojem vi živate“. Često se zapitam kakvo li će biti vrijeme kada one krenu u život, da li će im ova načela po kojima ih odgajamo donijeti dobro ili će tada biti „crne ovce“ i neka endemska vrsta, te da li je ovo podneblje gdje bih volio da žive. Onda mi na um padne jedna lijepa izreka: „...I kako god drugi s tobom, ti budi od dobrih“. Siguran sam da dobro uvijek ima posljednju riječ i koliko god nam se činilo da

nekad nije tako, u konačnici sigurno jeste – kaže Eldin.

I Suzana je na sličnom tragu, te ističe da sebe gotovo svakodnevno preispituje je li dovoljno dobar roditelj i da li kćerkama, s kojima nastoji provesti produktivno i sadržajno vrijeme, pruža dovoljno ljubavi.

“

*Kada pogledam našu malu tvrđavu, ovaj naš privatni svemir, obuzme me neka posebna sreća.  
U vremenu kada ljudi bježe jedni od drugih, mi hrlimo jedno drugome.  
Vrijeme koje nismo skupa se nekako istrpi, a samo kada smo skupa, e to je onda pravi život*

”

- Smijeh, sigurnost, podrška, razumijevanje i prihvatanje. Voljela bih da im to budu prve asocijacije kada pomisle na period koji su provele s nama. To je, po mojoj procjeni, proces koji se gradi od rođenja djeteta, bez pauze i odmora. Roditeljstvo je knjiga koju pišemo, a čitače nam je naša djeca – objašnjava Suzana.

## PORODIČNE VRIJEDNOSTI

Otkriva nam na šta je najviše ponosna kada su članovi njene porodice u pitanju.

- Ako sam na nešto ponosna, kada smo nas četvero u pitanju, to je što se jedni drugima ne podrazumijevamo. Dnevno makar 20-ak puta čujem Asju kako Ajni, Eldinu ili meni kaže: „Volim te. Srećna sam što te imam. Ti si najbolja seka na svijetu. Ti si najbolja mama na svijetu“ i slično. Jako mi je bitno da ih naučim tom verbalnom iskazivanju ljubavi,

tome da se ništa ne podrazumijeva i tome da uvijek glasno jedni drugima dajemo do znanja da se volimo, da nam je stalo, da smo tim i oslonac i da je porodica prioritet nad prioritetima – kaže ona.

“

*Dijete treba da raste u ambijentu koji je u skladu s vremenom u kojem živi, ali je neophodno da mu se na vrijeme usade granice, moralne i etičke norme i model prihvatljivog pon-ašanja*

”

Eldin dodaje da su, uz sve što je Suzana prethodno navela, poštenje, poštovanje, povjerenje i iskrena i

bezinteresna ljubav temeljne odrednice na kojima nastoje graditi svoju porodicu.

- Kada pogledam našu malu tvrđavu, ovaj naš privatni svemir, obuzme me neka posebna sreća. U vremenu kada ljudi bježe jedni od drugih, mi hrlimo jedno drugome. Vrijeme koje nismo skupa se nekako istrpi, a samo kada smo skupa, e to je onda pravi život. Nedavno sam uradio pjesmu koja nosi naziv „Jedno“, a upravo to je hashtag našeg života – kaže on.

Istiće da su kćerke velika blagodat i sreća za jednog oca.

- Kćerke znaju biti najbolji drugovi svojim očevima, većinom su za dobre očeve jako vezane. Sinovi, često, znaju biti puno „hladniji“ prema

roditeljima, dok su kćerke u većini slučajeva, a na osnovu primjera iz moje bliže i dalje okoline, naklonjenije i više vezane za porodicu. Ako bi me Bog dragi opet obradovao djetetom, bio bih presretan kada bi to opet bila kćerka – kaže Eldin.

Otkriva nam je li strog otac.

- Kada bi bilo potrebe, najvjerovaltije bih bio i pomalo strog, ali u uslovima u kakvima one rastu i u ambijentu u kojem se odgajaju nema potrebe za strogoćom. One su naučile da sve što rade, rade iz ljubavi, a ne iz straha da bih ih ružio i bio strog prema njima. Puno je ljepše, inače u životu, kada se stvari rade iz ljubavi, a ne iz straha. Za to su potrebni ambijent, pristup i način odgoja, kako bi to shvatile



Suzana i Eldin s kćerkama

od malena. Uz majku kakvu one imaju, to je vrlo lako za naučiti i usvojiti. Temelj naše male tvrđave je ljubav i samo ljubav – objašnjava Eldin.

## VAŽNOST RAZGOVORA

Njegova supruga, kako nam objašnjava, kćerke uči kroz sopstveni primjer i odnos s drugima, a otkriva nam i gdje Asji i Ajni postavlja granicu kada je upotreba pametnih uređaja u pitanju.

- Sve što se koristi umjereni i uz roditeljsku kontrolu, ne smatram pogrešnim. To se, između ostalog, odnosi i na rapidan porast broja djece na društvenim mrežama. Dijete treba da raste u ambijentu koji je u skladu s vremenom u kojem živi, ali je neophodno da mu se na vrijeme usade granice, moralne i etičke norme i model prihvatljivog ponašanja. Ukoliko taj „posao“ mi kao roditelji odradimo kako treba, s posebnim fokusom na period do sedme godine djetetovog života, čvrsto vjerujem da ćemo kasnije ubrati zdrave plodove – kaže ona i dodaje da je Asji i Ajni dnevno dozvoljeno da 45 minuta, do sat vremena gledaju TV i to sadržaje koji u sebi ne sadrže agresivnost, prostakluk i uznemirujuće scene.

Pitali smo je i na koji način kćerke planira učiti o seksualnom nasilju koje je prethodnih mjeseci došlo u žiju javnosti.

- Sve smo češće svjedoci izostanka empatije, saosjećanja i solidarnosti u cjelokupnom društvu, no kada se dogodi neki krupniji istup, poput onog koji je prouzrokovao pokret #nisisama, primjećujemo i osjeti-



mo koliko, zapravo, umijemo biti zajedno, solidarisati se i zalagati za tuđe borbe kao za svoje. Nažalost, boli me činjenica da „okidač“ za takvu lavinu podrške, uglavnom, bude strašna i tragična priča poput ove o seksualnom zlostavljanju i zato je jako, jako važno da pri odgoju naše djece akcenat posebno stavimo na razgovor. Transparentni razgovor o svemu. Da dijete zna da smo mu mi sigurna, najsigurnija zona u kojoj sve može reći bez straha i osuđivanja. Naša djeca su

još uvijek mala da bih konkretno o ovoj temi razgovarala s njima, ali otkako su se rodile fokus mi je na verbalizaciji svake emocije, i ružne i lijepe. Trudim se da im duboko usadim važnost razgovora – zaključuje Suzana.



# EKIPA

Agencija za marketing i promociju.

[marketing@ekipa.ba](mailto:marketing@ekipa.ba)

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



DOBRODOŠLI  
NA PROLJETNI ŠOPING

*Uživajte u kupovini!*