

Velike površine biće zasejane pšenicom

Paori se žale na skupu setvu



ISSN 2466-281X



• • strana 4

REGIONALNI LIST

www.okonas.info

BAČKA PRESS

• • Četvrtak 11. novembar 2021. Broj: 0125



CENA 50 DINARA

Medicinska laboratorija

MEDLAB

21460 Vrbas, Save Kovačevića 81,
tel: 021/701-702, www.medlab.rs

Kulturna baština



Baza Centar u Starom Vrbasu trebalo bi da bude obnovljena

• • strana 7

Meteo stanice za poljoprivrednike

■ Poljoprivrednici opštine Vrbas mogu
da koriste podatke sa deset instaliranih
meteo stanica.



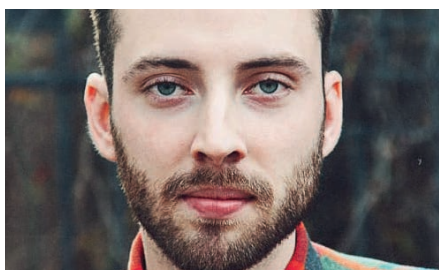
• • strana 5

Renoviranje najveće osnovne
škole u Vrbasu

• • strana 5

Do aprila nova moderna škola

Srbobranci u poseti Sloveniji



Milan Marković,
frontmen novosadskog benda "Nemi pesnik"

Kroz muziku o onome o čemu se čuti

• • strana 7





Redakcijski komentar

Zagađenje vazduha ispod našeg radara

Nema aktuelnije priče, ovih dana, od one koja se tiče zagađenosti vazduha, kao i o tome da neki naši gradovi po zagađenosti „izbijaju“ na prva mesta svetskih rang lista kao najzagađeniji.

Ovih dana i ceo svet se bavi klimatskim promenama i zagađenjima koja ugrožavaju ljudski i opstanak planete. Učesnici skupa su rekli da je pet do dvanaest da se zaustavi uništavanje zemlje i prirode. Kako zagađenost, izgleda iz lokalnih perspektiva? Ukratko; neke nevladine, građanske, ekološke organizacije decenijama se bave problemima ekologije i zagađenja životne sredine, organizujući razne aktivnosti i edukacije kako bi građanstvo bilo ekološki osvešćeno.

U susednoj opštini Kula vrše merenja zagađenosti vazduha i objavljuju na opštinskom sajtu. Rezultati merenja koja vrši Zavod za javno zdravlje iz Sombora pokazali su da su koncentracije suspendovanih čestica PM 10 u

mesecu oktobru 2021. godine na lokaciji dečiji vrtić „Kolibri“ Lenjinova br.17 Kula, bile u okviru vrednosti propisanih Uredbom o uslovima za monitoring i zahtevima kvaliteta vazduha. Zabeleženo je i kada je izmerena koncentracija PM10 čestica koja prelazi maksimalno dozvoljenu koncentraciju. Osim ovog svetlog primera, zaključak je ipak da je zagađenost životne sredine u regionu, ispod našeg radara. A evo i zašto. Druge opštine i nemaju merače sa kojima mogu izmeriti stepen zagađenosti. Nisu sve opštine u regionu prešle na daljinsko grejanje na gas, nego to i dalje rade na mazut. Tako da je vazduh u regionu u mnogim mestima upitan, kao i sredstva prikupljena na ime raznih ekoloških taksi koja se nenamenski troše, kako piše „Ekolist“. Novcem od taksi mogle su već da se modernizuju top lane, zbog kojih je vazduh tokom zime prezagađen, ali nisu?!

Agencija za izdavanje novina i web portala
BAČKA PRESS - OKONAS.INFO VRBAS,
Maršala Tita 92, (Hotel Bačka), Vrbas

Ljubinka Nedović direktor i gl. i odgovorni urednik;
SZR "Otvarač", Vladimir Nikolić tehnički urednik;

List Bačka Press izlazi dva puta mesečno;

Telefoni: 061/319-33-65, 062/31-74-41; backapress.info@gmail.com,
okonasinfo@gmail.com

Štamparija: "CMYK Printing", Crvenka

Katalogizacija u publikaciji Matice srpske, Novi Sad
Bačka Press ISSN 2466-281X - Cobiss. sr-id 299656455;

Tiraž: 4000 primeraka

Vojvodanska banka / Tekući dinarski račun broj 325950060000204817

Da se ne zaboravi Momčilo Tapavica, Nadaljčanin učesnik prve Olimpijade



■ Osvajanjem medalje na Olimpijadi u Atini 1896. godine, Momčilo Tapavica je postavio temelje za nastanak srpske sportske nacije.

Pre više od jednog veka, jedan Srbin se na obnovi Olimpijskih igara u Atini takmičio u atletici, rvanju, dizanju tegova i tenisu. To je bio Momčilo Tapavica, a u olimpijskim podvizima podršku mu je dao tadašnji kralj Srbije Aleksandar Obrenović. Iako je zvanično reprezentacija Srbije nastupala prvi put na Olimpijadi tek 1912. godine, jedan Vojvodanin je odličja za nju osvojio 16 godina ranije.

Ako je moguće odrediti datum rađanja "sportske nacije", za Srbiju bi to svakako bila 1896. godina i prve moderne Olimpijske igre. Na tim igrama, Srbija zvanično nije imala svoje predstavnike, ali je svirana srpska himna i vijorila se srpska zastava na olimpijskom stadionu u čast posete kralja Aleksandra Obrenovića, jedinog

stranog šefa države koji je prisustvovao ovom sportskom događaju. U pratnji srpskog kralja bio je i major Živojin Mišić, budući vojvoda i proslavljeni komandant srpske vojske iz Prvog svetskog rata.

Tapavica se na Olimpijskim igrama u Atini takmičio za

ske monarhije, a na Olimpijskim igrama Austrija i Ugarska su imale posebne ekipe. Ovaj arhitekta iz Vojvodine ne samo da se takmičio u više disciplina u okviru prijavljenih sportova, već je za reprezentaciju osvojio i 3. mesto u tenisu. Bio je četvrti u rvanju grčko-rimskim stilom i šesti

u dizanju tegova. Zbog povrede je odustao od takmičenja u atletici. Važio je za najjačeg čoveka u svom kraju, snažnog i veoma razvijenog. Posle Olimpijade, Momčilo se nije više aktivno bavio sportom, osim rekreativno.

Postao je poznati arhitekta i projektovao je zgradu Matice srpske u Novom Sadu koja se danas smatra jednom od najlepših zdanja u tom gradu. Olimpijske igre u Atini bile su početak sporta kakvog danas poznaje svet. Te davne 1896. godine svoje delegacije je uputilo samo 14 država. Ugarska je imala 13 predstavnika, a Momčilo Tapavica je osvojio jednu od ukupno šest medalja za ovu reprezentaciju.



Sportista i arhitekta

„Niko mu nije bio ravan u rvanju, a još manje u dizanju tereta i bacanju kamena s ramena. Bacio se raznim granama sporta i bio je umno i fizički iznad svojih vršnjaka, a kao diplomirani arhitekt nadvisio je intelektualno neškoloovane u gardi. Zatim, kao najistaknutiji član Saveza za telesno vaspitanje, postao je pojam u očima vojnika. Imao je samo jednu manu: precenio je svoju snagu i to mu se osvetilo na Olimpijskim igrama u Atini“, napisao je u svojim memoarima Ferenc Kemenji, potpredsednik MOK i generalni sekretar Olimpijskog komiteta Mađarske. Ovo je prezentovano na otvaranju izložbe u Domu kulture u Srbobranu, 3. novembra, koja je i posvećena nekadašnjem sugrađaninu i najznamenitijem Nadaljčanu Momčilu Tapavici.

reprezentaciju Ugarske, ali se njegovi uspesi danas, ipak, vode kao uspesi Srbije. U to vreme njegova rodna Vojvodina bila je deo Austrougarske

stavnika, a Momčilo Tapavica je osvojio jednu od ukupno šest medalja za ovu reprezentaciju.

Opština Vrbas uvećala pomoć Podrška porodicama sa decom

■ Treće dete u opštini Vrbas imaće pravo na regresirane troškove vrtića u iznosu od 100%, kao na užinu u osnovnoj školi, regresiranu cenu karate u iznosu od 100% u srednjoj školi i na fakultetu. Sve vreme školovanja trećeg ili naredne dece u porodici, biće na teret opštine Vrbas.

Opština Vrbas je na sednici SO izmenila i dopunila Odluku o finansijskoj podršci porodici sa decom, kako je saopšteno, s ciljem unapređenja efikasnosti pronatalitetne politike. "Od sada će porodice dobijati pomoć opštine u iznosu od 100.000 dinara za bebe koje se rode 01. januara i 20. oktobra, na Dan opštine Vrbas. Uбудuće će treće i svako naredno dete u porodici imati pravo na naknadu, regresiranje troškova boravka u predškolskoj ustanovi gde su roditelji oslobođeni plaćanja 100%, kao i porodice u kojima postoji bolesno dete, a regresira se svako dete iz iste porodice koje koristi usluge PU", rekla je Danijela Ilić, članica OV zadužena za socijalna pitanja. "Novina je i da pravo na regresiranu cenu užine u iznosu od 50% imaju učenici osnovnih škola u opštini Vrbas, ume-

sto dosadašnjih 20%. Učenici srednjih škola koji su treće ili neko od naredne dece u porodici, imaće pravo na 100% regresirane troškove autobusnog prevoza od mesta stanovanja do škole", rekla je Ilić.

Deo nove odluke, koja stupa na snagu od 01. januara 2022. godine, odnosi se i na studente. Studenti će uбудuće imati pravo na stipendiju pod sledećim uslovima: da su upisali jednu od godina osnovnih akademskih ili strukovnih studija; studenti koji studiraju na teret budžeta; da nisu navršili 26 godina života; da tokom studija imaju prosečnu ocenu najmanje 9,00; da tokom studija nisu obnavljali nijednu godinu; da su položili ispite iz prethodnih godina; i da imaju prebivalište na teritoriji opštine Vrbas najmanje tri godine.

Ministar Nedimović u Ruskom Krsturu

Isplata zahteva poljoprivrednicima



Potpredsednik Vlade Srbije i ministar poljoprivrede, šumarstva i vodoprivrede Branimir Nedimović, u pratnji pokrajinskog sekretara za poljoprivredu, vodoprivredu i šumarstvo Čedomira Božića i predsednika opštine Kula Damjana Miljanića posetio je gazdinstvo Ivana Međešija u Ruskom Krsturu.

"Za narednu godinu u ministarstvu poljoprivrede dobili smo za 18 odsto veći budžet čime nam je omogućeno da sve zahteve koji postoje na teritoriji Republike Srbije, a

vezani su za poljoprivredu isplaćujemo. To je značajna stvar, jer imamo sve više ljudi koji se uključuju u sistem, što i jeste bila osnovna svrha: da svi budu u sistemu i svi traže subvencije jer onda znamo šta se sve dešava, a ne da nam budu van sistema", rekao je Nedimović.

Pokrajinski sekretar Čedomir Božić rekao je da je ove godine opština Kula iz Pokrajinskog sekretarijata dobila sredstva za atarske puteve gde Sekretarijat finansira sa 70 posto. M.V.

Plan razvoja opštine Vrbas (2022 – 2030)

■ U Vrbasu je započela izrada Plana razvoja opštine za period od 2022. do 2030. godine. Izradu Plana razvoja opštine Vrbas finansira Pokrajinski sekretarijat za regionalni razvoj, međuregionalnu saradnju i lokalnu samoupravu.



Uz podršku Regionalne razvojne agencije Bačka i beogradskog Instituta za ekonomiku poljoprivrede, čiji će stručnjaci koordinirati procesom izrade, opština Vrbas bi do kraja godine trebala zvanično dobiti krovni dokument koji će definisati glavne smernice i mere razvoja, usklađene sa državnim politikom na ovom planu. Aleksandra Đorđević, stručni konsultant za izradu dokumenata javnih politika ispred Instituta za ekonomiku poljoprivrede, pojasnila je kakav postupak očekuje opštinu Vrbas u naredna dva meseca. "Dokument koji moramo izraditi treba biti usaglašen sa ciljevima održivog razvoja - Agende 2021, tako da ćemo sve

naše ciljeve, prioritete i mere osmisлити i uskladiti sa tim dokumentom. Fokusiraćemo se na tri stuba razvoja; društveni, privredni i ekološki razvoj, sva tri podrazumevaju razvoj infrastrukture, a prioriteta možemo imati i više, u zavisnosti šta će odlučiti pojedine radne grupe. Plan razvoja opštine Vrbas 2022 - 2030. trebao bi biti sačinjen do 01. decembra, kada počinje javna rasprava, s ciljem da ga Skupština opštine usvoji na završnoj sednici", rekla je Đorđević.

Tim koji će voditi proces izrade Plana razvoja opštine Vrbas, uz Aleksandru Đorđević, čine i prof. dr Jonel Subić, direktor Instituta za ekono-

miku poljoprivrede, i dr Ivan Bošnjak, ekspert za lokalne i regionalne javne politike.

Prvom radnom sastanku koordinacionog tima i radnih grupa prisustvovali su predstavnici Opštinske uprave Vrbas, privrede, javnih preduzeća i ustanova, a sve okupljene u ime lokalne samouprave pozdravila je Tijana Aleksić, zamenica predsednika opštine Vrbas. "Raduje nas što ćemo uskoro imati jasan plan u kom smeru i u kojim oblastima treba temeljiti razvoj našeg grada. Potrebno je da ono što unesemo u plan u budućim godinama realizujemo u što većoj meri, u realnim okvirima, u cilju unapređenja života svih stanovnika", rekla je Aleksić.

Predstavljanje Srbobrana u Sloveniji

■ Predstavnici 40 odabranih srpskih privrednika, opština i gradova razgovaralo je u Ljubljani sa predstavnicima slovenačkih kompanija zainteresovanih za ulaganje i poslovanje u Srbiji.

Prilikom predstavi mogućnosti i prednosti ulaganja u Srbobran, dobio je i Radivoj Debeljački, predsednik opštine Srbobran, koji je boravak u Sloveniji iskoristio za uspostavljanje prvih kontakata i promociju lokalne samouprave koju predstavlja.

"Radi se o veoma značajnoj poseti Sloveniji, u kojoj smo imali priliku da u ime svih naših građana predstavimo opštinu Srbobran i njene potencijale. Moj prvi utisak je da smo skrenuli pažnju prisutnih privrednika, posebno u delu kada smo govorili o poljoprivrednim kapacitetima i razvoju prerade u povrtarstvu. Srbija i Slovenija ostvaruju intenzivnu ekonomsku saradnju, a to



se u velikoj meri odnosi i na AP Vojvodinu, s obzirom da je upravo naš region najzastupljeniji u tim privrednim aktivnostima. Predstavili smo, između ostalog, slobodne parcele u radnim zonama, u koje je opština Srbo-

bran u prethodnih godinu dana ulagala značajna sredstva, pre svega se to odnosi na putnu infrastrukturu, jer bez dobrih uslova nije moguće privući ozbiljnu investiciju u našu sredinu", ocenio je posetu Sloveniji Debeljački.

Hektar u Bačkoj košta 31.200 evra

■ Hektar obradivog poljoprivrednog zemljišta najskuplji je i u trećem kvartalu ove godine, prema podacima Republičkog geodetskog zavoda bio u Južnobačkom okrugu, kojem pripada grad Novi Sad i opštine: Bačka Palanka, Bački Petrovac, Temerin, Titel, Beočin, Sremski Karlovci, Bečej, Bač, Vrbas, Srbobran i Žabalj.



Najskuplja njiva koštala je čak 31.250 evra hektar. Geodete su, na osnovu 434 podataka iz ugovora, izračunali da je prosečna cena hektara u južnoj Bačkoj bila 11.700 evra, a da su se njive prodavale u rasponu od 1.600 evra do 31.250 evra. Ako se posmatra cela Srbija, može se

videti da se Beogradski region približava jugu Bačke jer je na području Beograda najskuplji hektar prodat za 26.500 evra. Iznad 20.000 evra najskuplji hektar oranice plaćen je u regionu Šumadije i zapadne Srbije 21.700 evra, a ispod 20.000 evra, tačnije 19.500 evra, koštala je najskuplja njiva na jugu i istoku zemlje. Uporedo sa ovim paprenim cenama, mogu se naći njive i za višestruko manje novca. Recimo, na jugu i istoku zem-

lje prodavale su se njive za svega 350 evra hektar, u Šumadiji 550 evra, a u beogradskom okrugu 1.000 evra. I u regionu Vojvodine ima još njiva na prodaju ispod 1.000 evra, ali samo u Banatu. U severnom i južnom delu tog područja, najjeftinija njiva u trećem kvartalu ove godine koštala je svega 850 evra, a u srednjem delu 750 evra. Ali u Bačkoj i Sremu hektar oranice se ne može više kupiti ispod 1.000 evra. Najjeftinija njiva prodana je u Sremskom okrugu za 1.450 evra, u Zapadnobačkom okrugu za 1.500 evra, a na severu Bačke 1.650 evra i, na kraju, u Južnobačkom okrugu za 1.600 evra.

NS-Produktna berza

Kukuruz dominantan u prodaji



Ukupno je promet iznosio 4.800 tona robe, što je pad od 29,3 odsto, čija je finansijska vrednost iznosila 173 miliona dinara što je pad od 46,1 odsto. Najviše je trgovano kukuruzom, a ugovori za promptnu isporuku su uključeni u cenovnom rasponu od 26,5 do 27,5 dinara za kilogram dok je ponderisana cena bila 27,5 dinara. Za pšenicu nije realizovan niti jedan ugovor na Produktnoj berzi a kilogram pšenice nujen je po cenama od 30 do 31 di-

nar. Cena soje manja je za 1,54 posto, početkom nedelje berzanski ugovori su uključeni na cenovnom nivou od 80 dinara za kilogram, a krajem nedelje i za 78 dinara. Nedeljna ponder cena stočnog ječma bila je 27,22 dinara za kilogram bez PDV-a. Neprekidan je rast cena mineralnog đubriva pa je prošle nedelje na Produktnoj berzi zabeležena cena za NPK 16:16:16 od 71,35 dinara za kilogram bez PDV-a.

Velike površine biće zasejane pšenicom Paori se žale na skupu setvu

■ Očekuje se da ove jeseni pod pšenicom u Srbiji bude najmanje 600.000 hektara, pa ako se uzme u obzir taj podatak, ratarima izgleda ne smeta što su seme, veštak i gorivo višestruko poskupeli u odnosu na prošlogodišnju setvu.

Prema računu Agrarnog saveza Srbije od pre desetak dana, setva žita koštala je nepunih 32.000 dinara po jutru, ali ta računica, zbog gotovo svakodnevnih poskupljenja se više ne može smatrati pouzdanom. Prema situaciji na terenu može se zaključiti da zemljoradnici nisu odustali od žita jer svi koji su sejali pšenicu prošle jeseni, to i sada rade, mada se svi žale na skupoću, ali niko od njih ne zna tačno da kaže koliko će setva ozimog useva košta-

ti po hektaru. Svi su se za repromaterijal zadužili kod kooperanata, a dugovanje će prebiti od novog roda hlebnog zrna, a za kupovinu goriva uzeli bankarske kredite. Vreme je lepo za setvu, a dobra je i sadašnja cena pšenice, samo što se ne zna unapred kakav će biti prinos novog roda i koliko će koštati, pa i niko ni ne pravi račun koliko košta setva. Znamo samo da je sve poskupelo i da moramo da radimo, pa zato sejemo i č-

kamo šta će nam dogodine biti, vajkaju se poljoprivrednici. Pšenica je već stigla do 33,1 dinar. Podsećamo da je na kraju žetve, sredinom jula, pšenica bila od 19,4 do 20,2 dinara, bez PDV. Rast cene je značajan pa ukoliko se nastavi taj tempo poskupljenja žita nema razloga da ratari ne budu zadovoljni dogodine kada budu skidali rod. Jer po sadašnjim berzanskim kretanjima skupa setva može da im se nadoknadi kroz cenu useva i obezbedi zaradu.

Saveti PSS Vrbas

Priprema voćnjaka za zimu

Za očuvanje stabala i pripremu za zimski period, važna je primena agrotehnike, kao i hemijskih tretmana, kako bi se smanjio infektivni potencijal i prezimljujuće forme brojnih patogena.

Higijena u voćnjaku podrazumeva uklanjanje opalog lišća, slomljenih i osušenih grana, kao i opalih i trulih plodova koji privlače glodare. U zasadima koštičavog voća, proizvođačima se preporučuje primena hemijskih tretmana protiv prouzrokovaca monilioze koštičavog voća (*Monilinia* spp.), kovrdžavosti lista breskve (*Taphrina deformans*), šupljikavosti lista (*Stigmia carpophila*) i različitih bakterioza voća (*Pseudomonas* siringe i dr.). Preporuka je primena nekih od preparata na bazi bakra.

Aktuelna je i jesenja sadnja voća, koja ima prednosti u odnosu na prolećnu, jer što je bolje ukorenjavanje sadnica i one spremnije ulaze u novi vegetacioni period. Pre sadnje preporuka je da se uradi hemijska analiza zemljišta,

kako bi mu se vratile potrebne količine iznetih ili nedostajućih elemenata. Tako se izbegava preterano i nepotrebno đubrenje mineralnim đubrivima, koje dosta košta. U voćarskoj proizvodnji se najčešće koriste formulacije NPK đubriva sa naglašenim sadržajem fosfora i kalijuma, koji u toku zime prelaze u oblike pristupačne za biljku.

Svake četvrte godine je potrebno u zemljište uneti određene količine nekog od organskih đubriva, najčešće je to stajnjak, kako bi biljke imale dovoljno humusa. Kod tek zasnovanih zasada potrebno je mlade sadnice zaštititi od glodara, postavljanjem zaštitnih mrežica oko stabla. Štete koje glodari nanose su velike jer presecaju sprovodne sudove i dolazi do sušenja stabla. Takva stabla zaostaju u razvoju, osetljivija su na niske zimske temperature i najčešće propadaju i potrebno ih je zameniti novim sadnicama.

Tamara Pavlica,

saradnik u biljnoj proizvodnji



U nastavku realizacije projekta "Digitalizacija opštinskog upravljanja zemljištem", koji je podržan od strane developp.de programa Nemačkog saveznog ministarstva za ekonomsku saradnju i razvoj (BMZ), a sprovode ga Nemačka razvojna saradnja (GIZ), NALED i TeleGroup, Odeljenje za poljoprivredu Opštinske uprave Vrbas, kao donaciju je primilo vrednu računarsku opremu namenenu daljoj modernizaciji službe i unapređenja efikasnosti novih servisa.

Opština Vrbas, zajedno sa Somborom, Indijom, Bačkom Topolom i Suboticom, uvela je uz podršku navedenih partnera digitalizovani servis za poljoprivrednike pod nazivom AgroLIFE, koju čini moderna platforma za efika-

Digitalizacija opštinskog upravljanja zemljištem u Vrbasu Digitalizovani servis za poljoprivrednike

■ Uz AgroLIFE, poljoprivrednici iz opštine Vrbas dobili su i mogućnost da koriste informacije sa deset početkom godine instaliranih meteo-stanica, koje na svakih sat vremena ažuriraju podatke o vremenskim prilikama, uz predviđanje kiša, mrazova ili visokih temperatura.

snije planiranja poljoprivredne proizvodnje. Uz AgroLIFE, poljoprivrednici iz opštine Vrbas dobili su i mogućnost da koriste informacije sa deset početkom godine instaliranih meteo-stanica, koje na svakih sat vremena ažuriraju podat-



ke o vremenskim prilikama, uz predviđanje kiša, mrazova ili visokih temperatura.

Ovi podaci do poljoprivrednika stižu kroz instaliranu aplikaciju.

"Zajedno sa još četiri opštine deo smo projekta 'Digitalizacija opštinskog upravljanja zemljištem', koji nam omogućava da uvedimo inovativne servise i

infrastrukturu - digitalnu platformu AgroLIFE i mrežu meteo stanica. Danas je proces modernizacije i digitalizacije nastavljen u našem Odeljenju za poljoprivredu. Hvala svim partnerima na donacijama i uverena sam da će ove novine unaprediti proizvodnju poljoprivrednika na našim poljima", rekla je prilikom preuzimanja donacije Tijana Aleksić, zamenica predsednika opštine Vrbas.

Stefanos Jokić, NALED-ov koordinator za regionalni razvoj, istakao je da je opština Vrbas uključena u projekat jer je "prepoznata kao jedna od najnaprednijih lokalnih samouprava u oblasti upravljanja poljoprivrednim zemljištem, sa određenim digitalnim iskustvom u ovom poslu".

Veliki radovi u vrbaskoj OŠ "Svetozar Miletić"

■ U Osnovnoj školi "Svetozar Miletić" u toku su veliki radovi na rekonstrukciji, prvi od 1987. godine. Škola u Vrbasu dobila je 176 novih vrata i novih prozora, a to je samo 45 odsto radova koji će do aprila biti izvedeni u najvećoj osnovnoj školi, koju pohađa više od 700 đaka.

Rekonstrukcija obuhvata zamenu krova, parketa, vrata i prozora, rekonstrukciju sanitarnih čvorova i fasade, a u cilju unapređenja bezbednosti učenika biće uređeni i prilazi školi. Radove je obišao predsednik opštine Vrbas Predrag Rojević. "Zadovoljan sam dinamikom radova. Rekonstrukcija škole 'Svetozar Miletić' je izuzetno važna za Vrbas. Svi roditelji, i mi u opštini Vrbas se radujemo što će mnogo godina nakon izgradnje škola biti modernizovana i što će

je u ovogodišnjem lokalnom budžetu 365,6 miliona dinara usmereno za rekonstrukciju i modernizaciju škola i vrtića.

Radovi na rekonstrukciji OŠ "Svetozar Miletić" delimično se finansiraju iz opštinskog i pokrajinskog budžeta, a kompletna zamena stolarije se finansira u saradnji Vlade Srbije i Vlade Švajcarske Federacije. Pored škole obuhvaćena su i četiri vrtića, a ukupna vrednost radova je 173,3 miliona dinara.

Direktor škole Slaviša Luburić istakao je da u prosvet-

i modernu školu, pravu školu koja pripada 21. veku, i za nas je veoma važno da sve što treba bude urađeno. Sedamsto učenika i njihovi roditelji čekaju rekonstruisani objekat, koji je poslednji put uređivan 1987. godine", rekao je Luburić.

Opremanje košarkaškog terena u Zmajevu

Pokrajinski sekretarijat za sport i omladinu i opština Vrbas sklopili su ugovor o finansiranju programa pod nazivom "Opremanje košarkaškog terena u sportskom centru Zmajevu". Ovaj projekat dobio je "zeleno svetlo" pokrajinskih organa vlasti na Javnom konkursu za finansiranje posebnih programa - projekata izgradnje, održavanja i opremanja sportskih objekata u AP Vojvodini. U ugovoru koji su potpisali Dane Basta, pokrajinski sekretar za sport i Tijana Aleksić, zamenica predsednika opštine Vrbas, precizirano je da će za ovu namenu iz pokrajinskog budžeta biti izdvojeno 2.323.680 dinara za izradu terena 25x16 metara sa multifunkcionalnom sportskom podlogom, postavljanje novih koševa i sve druge neophodne radove. Krajnji rok za realizaciju projekta utvrđen je za 15. mart.

Prvi Festival nauke u Kuli U susret nauci



Uz prisustvo velikog broja dece, posebno radoznale i zainteresovane za složenost i važnost naučnog poziva, otvoren je prvi Festival nauke pod sloganom "U susret nauci", u organizaciji Obrazovnog centra "Sokrat" iz Kule i Turističke organizacije opštine Kula, a pod pokroviteljstvom opštine.

Predsednik opštine Kula, Damjan Miljanić rekao je da i ovim događajem lokalna samouprava želi da ukaže koliko su nauka i obrazovanje bitni. On veruje da će ova manifestacija postati tradicionalna i da će Festival biti mesto gde će se popularizovati nauka, ali i gde će se promovisati fakulteti, kako bi se budući studenti

bliže upoznali sa njima, kao i da se kroz razne aktivnosti ukaže na činjenicu koliko je važno obrazovanje.

Učesnici na festivalu su Prirodnačko društvo Srbije, Centar za promociju nauke, Departman za geografiju, turizam i hotelijerstvo (PMF Novi Sad), Departman za Hemiju, biohemiju i zaštitu životne sredine (PMF Novi Sad), Departman za energetiku, elektroniku i telekomunikacije (FTN Novi Sad), Departman za mehatroniku, robotiku i automatizaciju (FTN Novi Sad), Carpe Noctem, DMI "Branislav Bukurov", NIDSBE "Josif Pančić", Klub fizičara (PMF Novi Sad), ETŠ "Mihajlo Pupin", OC "Sokrat". M.V.



dobiti nov, savremen izgled. Biće unapređena energetska efikasnost. To će unaprediti uslove za boravak i školovanje, a ujedno ćemo smanjiti potrošnju energije, negativan uticaj na životnu sredinu i ostvariti uštede u budžetu", rekao je Rojević i naglasio da

tu u Vrbasu odavno nije uloženo toliko sredstava, kao što je sada slučaj u ustanovi koju vodi i u drugim obrazovnim objektima. "Zahvalni smo na angažovanju lokalne samouprave i svih drugih partnera, zaposleni, naši đaci i roditelji. Vratilićemo se u novu

Baza Centar u Starom Vrbasu trebalo bi da bude obnovljena

Hrabri Vrbašani na ponos svima

■ U Vrbasu je 1943. godine u bazi Centar odštampan dvobroj (2. i 3. broj) Slobodne Vojvodine. Baza Centar (Bapina baza) bila je uporište pokreta Otpor za vreme Drugog svetskog rata.

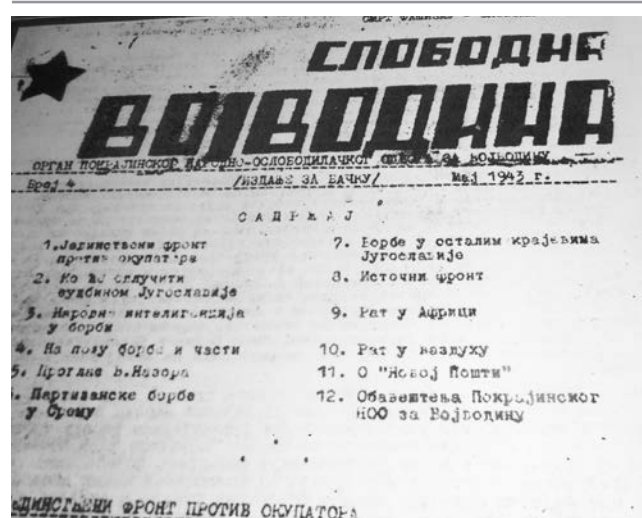
Malo ko od Vrbašana ne zna da u Starom Vrbasu postoji baza Centar koja je bila uporište pokreta Otpor u Drugom svetskom ratu. Ipak, većina nas ne zna mnogo o ovom velikom istorijski važnom mestu za Vrbas. Nažalost nema organizovanih poseta, iako bi domaćini iz vrbaskog Muzeja sve rado dočekali. Učenici iz naše opštine ne dolaze organizovano sa školom, da posete jednu od četiri preostale autentične vojvođanske kuće sagrađene u drugoj polovini 18 veka. A mnogo istorijski važnih događaja za ovo područje odigralo se baš na tom mestu.

Kada je počeo rat tada ugledna profesorica vrbaske Gimnazije Mila Čobanski stupila je u kontakt sa Sve-

tozom Markovićem Tozom, koji je bio jedan od najistaknutijih članova komunističke partije u Vojvodini. Mreža delovanja pokreta brzo se razvila u Turiji gde se nalazio i odatle delovao Toza, tamo je trebalo da se štampa list Slobodna Vojvodina. Međutim policija i žandarmi su otkrili tu mrežu i samo iz Turije je tada 180 ljudi odvedeno u logor u Segedin. Nakon toga Toza prelazi u Vrbas u Bapinu bazu, koja je ubrzo postala centralna baza na području Bačke. Kuća Dragutina Radanova – Bape, je bila poslednja u ulici, okružena ata-

rom, a sagrađena je u dubini dvorišta što je bilo dobro za ulazak i izlazak ilegalaca. Bapa je radio kao nadničar i tako prehranjivao svoju porodicu ženu i petoro dece. U bazi Centar 1943. godine odštampani su 2. i 3. broj Slobodne Vojvodine, a na tom poslu su najviše radili Mladen i Isa Sekicki, Mila Čobanski, Geza Tikvinski... Okupatori do kraja rata nisu otkrili bazu Centar. Samo u Vrbasu ih je bilo 58, a u Vojvodini je bilo između 30 i 40.000 partizanskih baza.

Prema rečima Bora Vojinovića, istoričara u Gradskom Muzeju Vrbas iako je bilo jako teško živeti u to vreme, bilo je dosta izuzetno hrabrih ljudi. "Milivoja Čobanskog mučili su 21 dan u srbobranskom zatvoru, a zatim je prebačen u logor u Segedin gde je nakon torture izdahnuo. Njegova žena odvedena je u Novi Sad gde je osuđena na tri godine teške robjije. Mnogo je takvih priča velikih, hrabrih ljudi iz tog vremena. U delovanje protiv okupatora bile su uključene brojne vrbaske porodice: Mažić, Ćirić, Sekicki, Čobanski..., a bilo je i nemačkih porodica: Hengl, Rot, Burbah...", kaže Vojinović. Na ovom mestu 1986. godine u kući gde je živio Bapa otvoren je Muzej revolucije. Nažalost, kao ni baza Centar ni ovaj muzej nije posećen.



Baza Centar sve više propada

U februaru 2017. godine u požaru je izgoreo trščani krov stare kuće gde je bila Centralna baza. Od tada ovo značajno kulturno-istorijsko dobro koje je pod zaštitom države sve više propada. Nedavno je održan sastanak sa predstavnicima Republičkog zavoda za zaštitu spomenika i u vrbaskom Muzeju očekuju da će Baza centar biti obnovljena i krov saniran. U obnovu bi se mogli zapravo uključiti svi; opština, ustanove, preduzeća, preduzetnici pa i pojedinci koji bi pomogli da se obnovi baza Centar koja treba da nam je svima na ponos.

Milan Marković, Vrbašanin, frontmen novosadskog muzičkog benda "Nemi pesnik"

Kroz muziku o onome o čemu se čuti

■ "Nemi pesnik je nastao 2018. godine. Rekao bih da je pop rok etiketa, koja najbolje opisuje vrstu muzike kojom se bavimo. U sastavu benda su Marko Aleksić (gitarista i tekstopisac), Nikola Borčić (basista), Saša Ignjatović (gitarista), Branko Bošković (bubnjar) i ja", kaže Milan Marković, pevač.



Milan Marković, mladi Vrbašanin, reklo bi se po tome čime se sve bavi je svestran. Razlog za kontakt je to što je naš sugrađanin, kao i činjenica da je frontmen grupe "Nemi pesnik", koja postaje sve popularnija na muzičkoj pop rok sceni. Možda malo čudan spoj, ili nije, jer Milan je master inženjer elektrotehnike, koji radi u RTV-u u struci, ali istovremeno je okrenut muzici. "U muzičke vode sam uplivao iz velike ljubavi prema muzici i scenskom nastupu", kaže Marković. Ljubav prema muzici nije baš od juče: "Jedno vreme sam dobrovoljno muzički uređivao emisiju 'Pokretač' na O radiju. To sam radio na nagovor drugarice koja je bila autor te emisije, a meni je ta ideja da za druge ljude biram neku

dobru novu muziku bila zabavna", kaže mladi inženjer.

Iako, beleži samo dve godine postojanja bend "Nemi pesnik" je prepoznatljiv kod mladih, kao i u mnogim muzičkim radijskim emisijama, a nedavno, Milan Marković je kao frontmen grupe gostovao na TV-N1 gde je bio u prilici da najavi prvi nastup u Beogradu, zapravo u Zemunu u Klub festu, gde je kako kaže bila klasična klubska svirka sa dosta energije i buke. O uzorima svog benda, pravljenjem preseka uzora i svojih članova, izdvojila: Arctic Monkeys, The Killers, Franz Ferdinand, EKV itd. A o specifičnom nazivu benda kaže "naziv je nastao kao potreba da kroz poeziju kažemo sve o čemu smo dugo bili nemi".

Do sada su snimili album koji se zove "Slobodna volja" i trenutno rade na spotovima tj. na vizuelizaciji pesama. "Album je prepoznatljiv ljudima po pesmama kao što su 'Koliko si luda' koja je bila izgl-

pesma 'Slučajno'. Ali nije samo specifičan naziv benda, nego i sastav. "Bend okuplja tri starosne generacije sa razmakom od po deset godina, ima čak jednog razrednog starešinu i njegovog učenika.

ković. Dodajući da im je inspiracija svakodnevnica i sve ono čime smo zadovoljni i nezadovoljni, ljubav, razmišljanje o nama samima, zanimljive situacije, fraze, rečenice koje odzvanjaju...

Potencijali Vrbasa

"Postoji određeni kreativni potencijal u Vrbasu, dosta mladih Vrbašana danas možemo videti na televiziji ili čuti na radiju, dosta umetničkih dela, u koja su uključeni Vrbašani. Oni su u samom vrhu u našoj državi. Tako da, moguće je, potrebni su ljubav i velika volja, a nadam se da će neko u gradu to prepoznati i na vreme podržati", kaže Marković.



sana za hit godine na Radio Beograd 202. Pesma 'Minimalac' je dugo bila prva na Top 40 na istoj radio stanici. Dosta uspeha na radio stanicama ima i

Nisam siguran da postoji u ovome neki sličan bend. Rekao bih da nas razlikuje i stil pisanja tekstova i to što nismo jasno žanrovski definisani", priča Mar-

Planovi su da čitav kreativni potencijal koji ima ovaj bend pretvore u što bolji audio zapis i da sve to sviraju ljudima na festivalima.



Gradski muzej u Vrbasu

Čuvari baštine Vrbasa

■ U okviru projekta „Čuvari baštine Vrbasa“, Gradski muzej Kulturnog centra Vrbasa organizovao je predstavljanje nepokretnih kulturnih dobara.



Stručnjaci okupljeni na radionici imali su priliku da vide posebno pripremljen polčasovni film, koji je doneo kratke priče o pojedinim arheološkim nalazištima i objektima, nekim od najvažnijih kulturnih dobara - Reformatorskoj crkvi, Tomanovoj vili, Pravoslavnoj crkvi Vave-

denja Presvete Bogorodice i Kapeli Vodice, partizanskoj bazi Centar, i arheološkim nalazištima Čarnok i Šuvalov salaš - Klisa. U predstavljanju ovih spomenika kulture i kasnije u razgovoru na temu njihove trajne zaštite, učestvovali su Vesna Grgurović, arheolog, Silvia Jelačić,

likovni umetnik, Majda Sikošek, istoričar umetnosti, profesor Dalibor Kupusović, arhijerejski namesnik vrbaski, Marija Jovanović, arheolog, i Boro Vojinović, istoričar. Podršku projektu „Čuvari kulturne baštine“ pružilo je Ministarstvo kulture i informisanja.

Književno veče Vladimira D. Jankovića i Srđana Sekulića
Prožimanje dva pesnička pristupa

Zbirka poezije „Sveta Jele-na“ Vladimira D. Jankovića i „Ugrušak“ Srđana Sekulića promovisane su u Javnoj biblioteci „Danilo Kiš“ u Vrbasu, ali se pred publikom našlo i celokupno dosadašnje stvaralaštvo ova dva autora. Bilo je to veče prožimanja dva pesnička pristupa. Mlađi, Sekulić, do sada je objavio

dve zbirke, dok je iza Jankovića pet knjiga poezije, kao i brojni prevodi književnika sa francuskog i engleskog govornog područja. Na šaljiv i zanimljiv način, uz unakrsni razgovor, oni su publici prikazali sebe, biografske podatke koji su ih oblikovali, svoju poetiku i teme kojima su zaokupljeni.

Za Srđana Sekulića zanimljiv je podatak da je odrastao i školovao se u Vrbasu, tako da ovaj grad doživljava kao svoj zavičaj, iako je rano detinjstvo proveo na Kosovu i Metohiji. Oba autora povezuje i književnik Muharem Bazdulj koji je napisao recenzije za njihove najnovije pesničke zbirke.

Šest srbobranskih slikara
na pokrajinskoj smotri

■ Na otvaranju izložbe radova pristiglih na Zonsku smotru likovnih stvaralaca Vojvodine u Srbobranu, proglašeni su radovi koji su se plasirali na pokrajinsku smotru koja se održava ove godine u Novom Bečeju.

Izložbu je otvorila direktorka Doma kulture, Sonja Stojnović, a govorili su selektor Mile Ignjatović, istoričar umetnosti i Sava Mučibabić, sekretar Saveza umetničkog stvaralaštva amatera Vojvodine. Srbobran će na pokrajinskoj smotri biti zastupljen

sa šest radova. Selektor je odlučio da su zaslužili da se pojave na pokrajinskoj smotri slikarski radovi Maje Pavlović, Dušice Krajinović, Ivane Nićin, Tanje Većkalov, Angele Jović Zeremski i Marije Jojin.



Uskoro 37. FAMUS

■ FAMUS će i ove godine biti održan, mada organizatori još uvek ne znaju da li će biti održan onlajn ili uživo.

Dom kulture Sivac obavestio je svoju publiku da, zbog trenutne epidemiološke situacije još nisu sigurni na koji način će realizovati 37. FAMUS, Festival akustičarske muzike, onlajn ili uživo, ali

da su prijave trajale sve do 10. novembra. „Ako mislite da imate kvalitetnu autorsku pesmu, pošaljite je uz kratku biografiju Wettransferom na mail adresu: domkulture.sivac@gmail.com. Audio-video snimak treba da bude snimljen zadnjom kamerom telefona u minimalnoj rezoluciji 1920x1080 (16:9). Više informacija možete dobiti na zvaničnom sajtu Doma kulture Sivac i YouTube kanalu, a organizatori će naknadno obavestiti učesnike o načinu i datumu održavanja festivala, koji je planiran za kraj novembra“, saopštili su organizatori.

„Drim fest“

Članovi dramske sekcije Doma kulture Sivac, bili su učesnici I. Međunarodnog amaterskog festivala drame „Drim fest“ u organizaciji HKC „Bunjevačko kolo“ iz Subotice. Nastupili su sa predstavom „Džandrljivi muž“, komentari, Jovana Sterije Popovića. Nastupali su u velikoj sali HKC „Bunjevačko kolo“ u Subotici.

In memoriam



Prof. Petar Eraković - Peko

U sedamdesetprvoj godini preminuo je profesor fizičkog vaspitanja, ugledni sugrađanin i pedagog. Dugogodišnji trener, jedan od začetnika plivačkog sporta u opštini Vrbas.

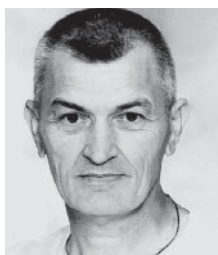
Dana 05.11. 2021. godine navršilo se pet godina od kada nas je napustila naša voljena

Radmila R. Milović
rođena Kovačević

Ostaješ večno u našim mislima.

Tvoji: Radosav, Radašin, Romana i Rajna.

Dana 21.11. 2021. godine navršava se 40 dana od kada je dobio krila anđela
moj voljeni

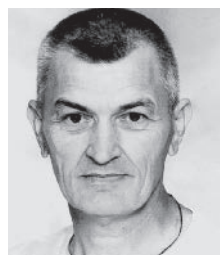


Dragan Dromljak

Moj živote, moja ljubavi,
sunce se u suzi udavi,
pa se spusti noć ko sudbina,
da te sanjam da te dozivam.

Zauvek tvoja Mirka.

Dana 21.11.2021. godine navršava se 40 dana od kako nije sa nama moj tata



Dragan Dromljak

Živećeš večno u našim srcima,
i hvala ti za sve.

Tvoji : kćerka Milijana, unuk Nikola
i zet Dragan.

Četrdeset je dana od kada nije više sa
mnom moj tata

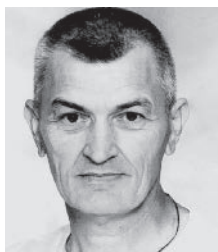


Dragan Dromljak

Tajo, voljeni nikad ne umiru.

Tvoja kćerka Jovana.

Navršava se 40 dana od kada se nečujno
iskrao iz naših života



Dragan Dromljak

Mirno spavaj,
a mi ćemo te čuvati od zaborava.

Svastika Goca, pašo Dragoslav,
Jana i Mica.

Cenovnik usluga BAČKA PRESS - OKO NAS za 2021. godinu

Regionalne novine Bačka Press, pokrivaju teritorije opština Vrbas, Kula, Srbobran i Mali Idoš u tiražu od 4.000.

Portal www.okonas.info, svakodnevno se ažurira.

	Jedna boja	Pun kolor
Zakup cele strane,	28.000,00	46.000,00
Zakup 1/2 strane	16.000,00	28.000,00
Zakup 1/4 strane	9.000,00	12.000,00
Zakup 1/8 strane	3.500,00	5.500,00
Zakup 1/16 strane	2.000,00	3.500,00

Markica na naslovnoj strani	---	7.500,00
Markica na unutrašnjoj strani	3.000,00	4.500,00
Umrlica i pomeni do 30 reči	1.500,00	
Zahvalnice i pomeni do 30 reči	1.500,00	
Mali oglas do 30 reči	1.000,00	
Uokviren mali oglas	1.500,00	

Dimenzije reklame:

1/16 strane	52,835 x 77,085 mm
1/8 strane	107,89 x 77,085 mm
1/4 strane	107,89 x 156,39 mm
1/2 strane	218 x 156,39 mm
cela strana	218 x 315 mm

Cene podrazumevaju objavljivanje po jednom broju novinskog izdanja i mesec dana na sajtu www.okonas.info. Regionalne novine objavljuju se dva puta mesečno. Ukoliko se saradnja odnosno ugovor o oglašavanju skolopi za šest meseci unapred popust je 10%, a za ugovor na godinu dana 20%.

Posebna cena za izradu reklame, koju dobijate u trajno vlasništvo je 4.000 dinara.

Napomena: Reklame i saopštenja treba uplatiti avansno na račun Agencije za izdavanje novena i portala "Bačka Press-OKONAS.INFO".

Tekući dinarski račun broj:
325-9500600002048-17
Vojvodanska banka -
OTP group

ОПШТИНА КУЛА
Општинска управа

ОДЕЉЕЊЕ ЗА УРБАНИЗАМ, КОМУНАЛНО-СТАМБЕНЕ
И ИМОВИНСКО-ПРАВНЕ ПОСЛОВЕ

На основу члана 50 Закона о планирању и изградњи
("Службени гласник РС", број 72/2009, 81/2009 – испр.,
64/2010 - одлука УС, 24/2011, 121/2012, 42/2013 – одлука
УС, 50/2013 - одлука УС и 98/2013 - одлука УС, 132/14,
145/14, 83/2018, 31/2019, 37/2019, 9/2020 и 52/2021)
оглашава

ЈАВНИ УВИД

У НАЦРТ ПЛАНА ДЕТАЉНЕ РЕГУЛАЦИЈЕ КРУЖНЕ
РАСКРСНИЦЕ НА УКРШТАЈУ ДРЖАВНОГ ПУТА II А
РЕДА БРОЈ 108 (km 26+324) И ДРЖАВНОГ ПУТА II А
РЕДА БРОЈ 110 У КУЛИ

Одељење за урбанизам, комунално-стамбене и имовинско-
правне послове општине Кула, као носилац израде планског
документа, организује јавни увид у циљу упознавања јавности
са општим циљевима и сврхом израде плана, могућим ре-
шењима за развој просторне целине и ефектима планирања.

Јавни увид одржаће се од 12. новембра 2021. године до 11.
децембра 2021. године, у периоду од 8 до 13 часова.

У току јавног увида, текстуални и графички део плана би-
ће изложен у холу зграде општине Кула и у просторијама
Одељења за урбанизам, комунално-стамбене и имовинско-
правне послове II спрат, канцеларија 210, Лењиновој улици
број 11.

Јавни увид биће оглашен и на интернет страници општине
Кула.

Правна и физичка лица могу доставити примедбе на изло-
жени плански документ у току трајања јавног увида, закључно
са 13. децембром 2021. године, у услужни центар општине
на писарници, искључиво у писаном облику. Евидентирани
примедбе правних и физичких лица могу утицати на планска
решења.

Јавна презентација нацрта Плана ће се одржати 7. децембра
2021. године у 12 часова у просторијама Одељења за урбани-
зам, комунално-стамбене и имовинско-правне послове II
спрат, канцеларија 210.

Јавна седница Комисије за планове на којој ће се разматра-
ти примедбе пристигле у току јавног увида биће одржана
15. децембра 2021. године са почетком у 17 часова у згради
општине Кула, Улица Лењина број 11.

Јавној седници ће присуствовати одговорни урбаниста,
израђивач плана, преставници Одељења за урбанизам, ко-
мунално-стамбене и имовинско-правне послове општине
Кула и чланови Комисије за планове.

Подносиоци примедби могу присуствовати јавној седници
и усмено образложити своје примедбе.

Кула, 11. 11. 2021. године

Одељење за урбанизам, комунално-стамбене
и имовинско-правне послове општине Кула

Na prodaju ili izdavanje
KOMPLETNA
stomatološka ordinacija

Maršala Tita 95/b (ulaz do Suda)

Telefon: 060 414 1164

Zvati radnim danima posle 16 h i vikendom

AD „CENTRAL“ VRBAS
PRODAJE UPRAVNU ZGRADU
POVRŠINE 182 m²
u ulici Maršala Tita 15, Vrbas

AD „CENTRAL“ VRBAS
Prodaje objekat
površine 369 m²
ulica Kozaračka 2, Vrbas

Hotel „Bačka“ u Vrbasu
traži radnike na poslovima:

KONOBAR
KUVAR
POMOĆNI KUVAR
Doći lično

HOTEL „BAČKA“ VRBAS IZDAJE LOKAL U CENTRU GRADA

BIVŠI KAIRO

ZA SVE INFORMACIJE DOĆI LIČNO

Hotel „Bačka“ Vrbas
IZDAJE LOKAL U CENTRU GRADA
Bivši Aperitiv bar
Za sve informacije doći lično

Piše: Strahinja Perović, trener i fizioterapeut Edukacije o vežbi koja se zove čućanj

■ Čućanj je višezglobna vežba. Za pravilno izvođenje bitna je mobilnost skočnog zgloba, kolena, kuka...

Donja leđa i trbušnjaci bi morali da budu koliko toliko jaki da bi mogli da stabilizuju gornji deo tela zbog tereta na leđima, latisimusi stegnuti kako bi trbušnjaci i donja leđa što efikasnije imali uloge stabilizatora. Postoje 3 vrste čućanja: prednji, zadnji i čućanj na smit mašini. Opseg ponavljanja 4-10. Početnici 8-15. Prvo ide zagrevanje za pokret kako bi se aktivirali i sinergisti (pomoćni mišići) Zagrevanje 2-4 serije, početnici 1-2 serije zagrevanja. Radne serije idu čak 2-5, početnici 2-3. Vežba bi trebala da bude prva u redosledu, jer iziskuje možda najviše energije od svih. Ponavljanja u rezervi su od presudnog značaja za napredak. Nikad se

ne radi do krajnjih granica, mnogo razloga postoji. Možda najbitniji je preveliko opterećenje nervnog sistema i mnogo je sporiji oporavak nego kad se radi po pravilima. Ta vežba je razarač metabolizma, jer je prvenstveno izvode dva velika mišića sa pomagačima. Primarni mišići koji učestvuju su gluteusi (mišići zadnjice) i kvadricep-

si (mišići prednje lože). Problem ove vežbe je pravilno izvođenje. Mnogi su faktori koji utiču na to. To su najčešće skraćivanje zadnje lože nadkolenice i skraćivanje pregihača kuka (Iliopsos). Čućanj bi trebalo da se ne izvodi brzo već kontrolisano u ekscentričnoj kontrakciji, da ne bi došlo do različitih povreda. Ako čućanj ne možete da izvedete dovoljno duboko, nemojte siliti i kompenzovati pokret na uštrb krivljenja donjih leđa da ne bi došlo do neželjenih povreda. Povrede

koje se mogu desiti odnose se najčešće na mišić koji indirektno učestvuju u pokretu kao što su fleksori (pegibači) kuka i stopala.

Ako želite da ubacite čućanj u svoj plan treninga počnite sa manjim kilažama, jer moramo pripremiti tetive i aktivirati mišiće pomagače. Za nekoga je to 10, 15, 20 ili 30 kg. Odradite 15 puta 10kg pa 2-3 serije 15kg po 12 puta. Sasvim dovoljno za prvi trening. Dalji plan i program bi trebalo da uradi stručno lice ako niste 100% sigurni da sve radite ispravno.



CFK Drago Jovović



Panonska 2, 21460 Vrbas

www.cfkvrbas.com

Testiranje sportista u Vrbasu

■ Pokrajinski zavod za sport i medicinu sporta započeo je u Vrbasu, u Centru za fizičku kulturu "Drago Jovović", prvi krug testiranja motoričkih i psiholoških sposobnosti sportista opštine Vrbas.

Savremena oprema, provedene metode i znanje stručnih lica stvorile su uslove za formiranje jasne slike sa kakvim mogućnostima raspolažu i u kakvom stanju i formi se nalaze igrači pojedinih domaćih klubova, te u kom smeru treba nastaviti aktivnosti na njihovom daljem razvoju i usavršavanju. "Ovo je prvi korak nedavno dogovorene saradnje Pokrajinskog zavoda za sport i medicinu sporta i opštine Vrbas. Za početak smo pozvali četiri profesionalna kluba da prođu testiranja i uskoro ćemo dobiti tačne podatke o psiho-fizičkom stanju njihovih članova. Kao

lokalna samouprava trudimo se da što više dobrih uslova za rad i treniranje stvorimo našim mladim sportistima, da im pomognemo da napreduju i idu uzlaznom putanjom, da opravdamo epitet grada sporta, a ovoga puta u tome nam pomaže Pokrajinski zavod za sport i medicinu sporta. Dogovorili smo i druge vidove saradnje i nadam se da će ona doneti dobre rezultate", rekao je Srđan Stanić, član Opštinskog veća zadužen za sport, prilikom obilaska sportista tokom testiranja. Dr Danijel Župić, direktor Pokrajinskog zavoda za sport i medicinu sporta, predvodio

je stručni tim koji je testirao igrače i igrice RK Vrbas i ŽKK Vrbas. "Testiranje sportista nije jedini vid saradnje koji smo dogovorili. U istu akciju ćemo uključiti i učenike i već smo dogovorili posetu Osnovnoj školi u Ravnom Selu. Takođe, stvaraćemo za potrebe mnogih sportova u opštini Vrbas operativne trenere. Hvala predsedniku opštine Predragu Rojeviću koji je zajedno sa saradnicima prepoznao važnost onog čime se bavi Pokrajinski zavod za sport i medicinu sporta, i šta to sve može doneti dobrog sportu u opštini Vrbas", rekao je dr Župić.



Projekat "Vrbas grad sporta" je sufinansiran iz budžeta opštine Vrbas. Stavovi izneti u podržanom medijskom projektu nužno ne izražavaju stavove organa koji je dodelio sredstva.



AD „Central,, Hotel Bačka,
Maršala Tita 92, 21460 Vrbas,
e-mail: hotelbacka@sbb.rs,
tel: 021 707 376 , 021 707 900



www.hotelbacka.rs

Sale su kapaciteta 30, 100, 200 i 400 mesta.
Saloni za sastanke, bankete, prezentacije i seminare.

PORTO
TRAVEL

WWW.PORTOTRAVEL.RS
Blok Save Kovačevića 14, Vrbas
Tel. 021.700.223
060.1331.366
(Preko puta ulaza u Hotel Bačku)



NALEPNICE BROŠURE
PODMETAČI ZA ČAŠE **KNJIGE**
UPALJAČI BLOKOVŠKA ROBA
PAPIRNE KESE FASCIKLE **ČESTITKE**
NOVINE HEMIJSKE **PLAKATI**
VIZIT KARTE PAPIRNE KOCKE
POZIVNICE **FLAJERI** KOVERTE
KALENDARI MEMORANDUMI
KOMERCIJALNA AMBALAŽA
KATALOZI ROKOVNICI

☎ 025 730 487 064 187 32 27

✉ cmykcrvenka@gmail.com



papović
Poliklinika

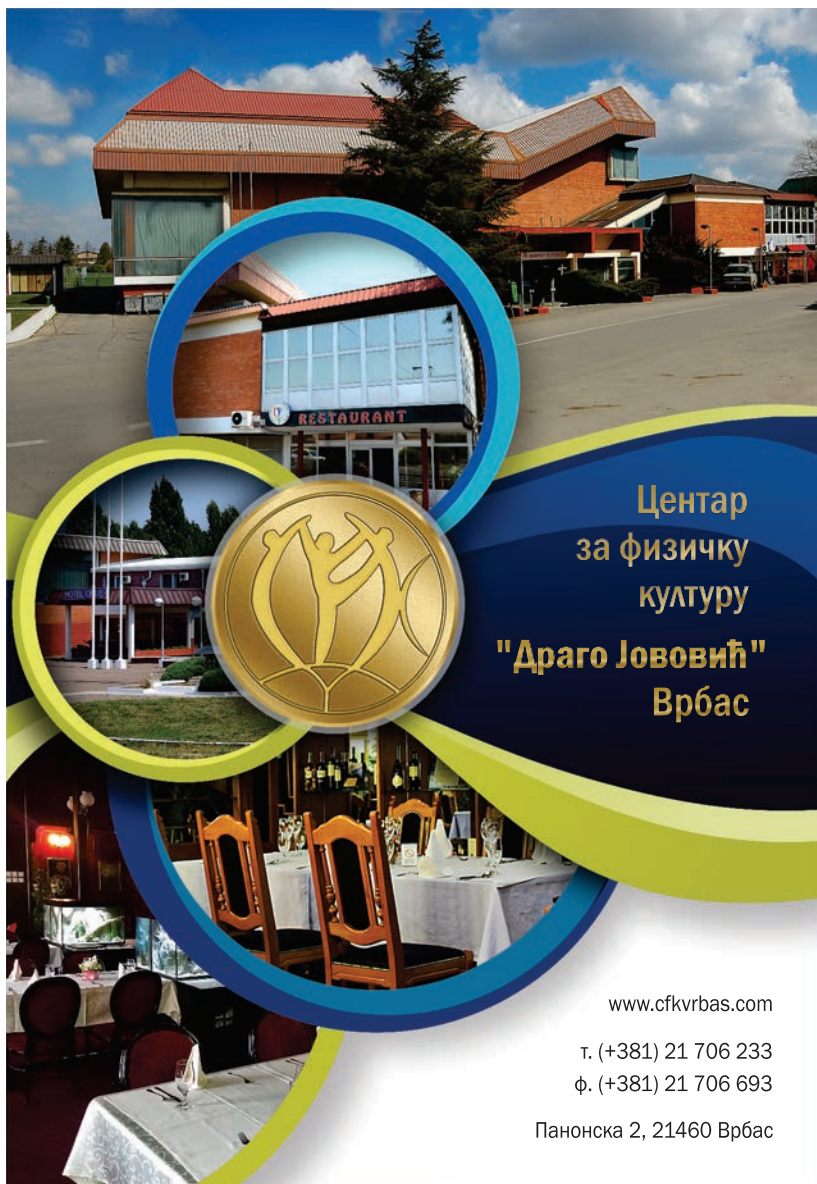
dr Ružica Papović spec. med. mikrobiologije
21460 Vrbas, Njegoševa 2

papoviclab@gmail.com

Tel: 021 703 444

mob: 064 195 47 49 mob: 063 567 826

Radno vreme: svakog radnog dana od 7 do 19 časova
subotom od 7 do 13 časova



Центар
за физичку
културу
"Драго Јововић"
Врбас

www.cfkvrbas.com

т. (+381) 21 706 233

ф. (+381) 21 706 693

Панонска 2, 21460 Врбас

