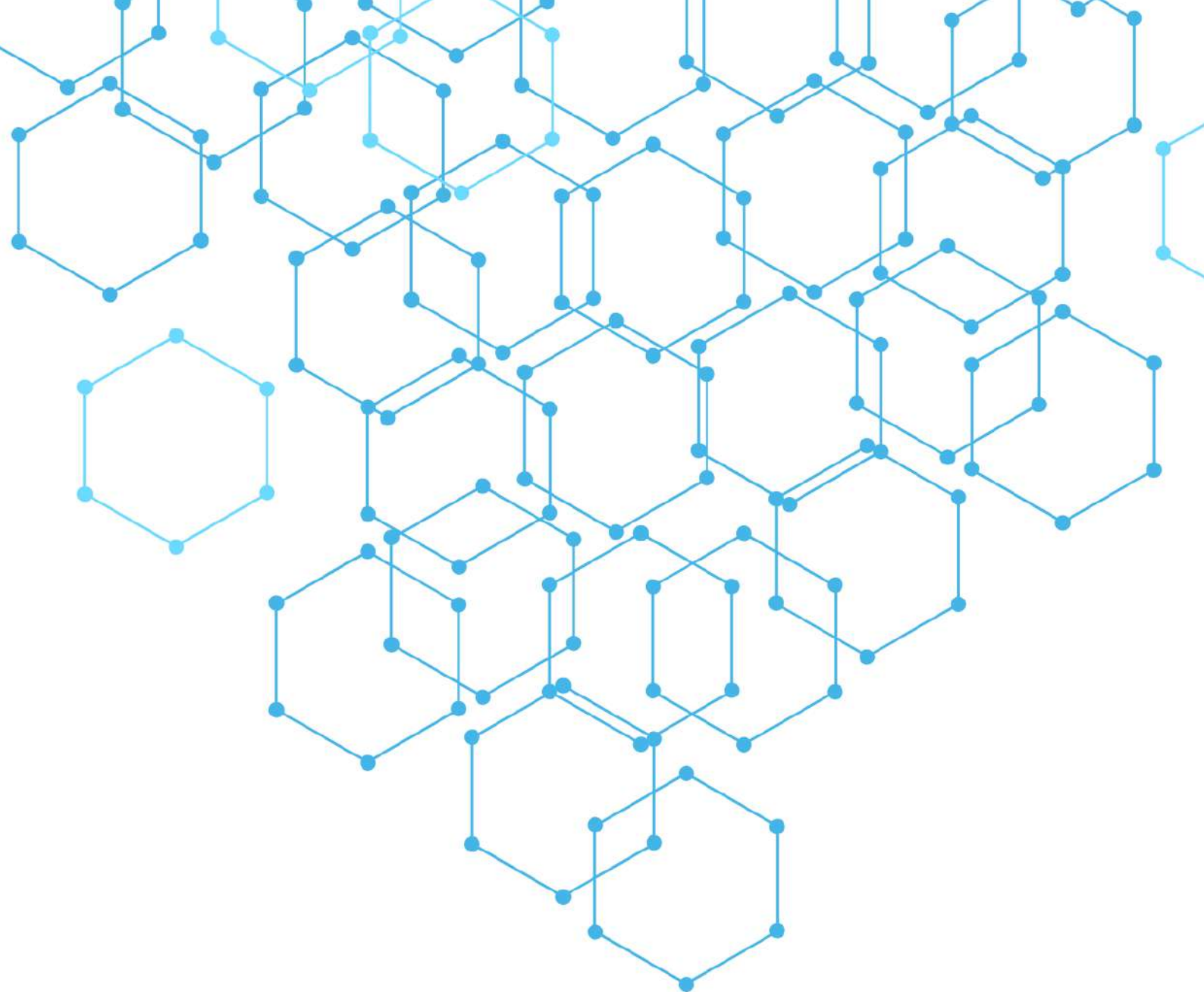




Newsletter

Juli, 2026.



FONDACIJA
HASTOR

U susret novoj školskoj godini: U toku priprema oko 2.000 ugovora o stipendiranju

Mjesec juli u Fondaciji Hastor obilježen je intenzivnim administrativnim aktivnostima koje predstavljaju važan korak u pripremi nove školske/akademske godine. Kako bi proces stipendiranja protekao organizirano i efikasno, administrativni tim svakodnevno radi na pripremi ugovora za učenike osnovnih i srednjih škola iz cijele Bosne i Hercegovine.

U ovom periodu priprema se oko 2.000 ugovora o stipendiranju. Proces obuhvata njihovo štampanje, provjeru podataka, ovjeravanje, sortiranje prema gradovima i općinama te pripremu za distribuciju. Potpisivanje ugovora planirano je tokom augusta, kada će predstavnici Fondacije obići brojne gradove širom Bosne i Hercegovine, zvanično poželjeti dobrodošlicu novim stipendistima i poželjeti sretnu i uspješnu novu školsku godinu svim učenicima stipendistima.

Pored pripreme ugovora, administrativni tim održava svakodnevnu komunikaciju s roditeljima i učenicima, zaprima uvjerenja o školskom uspjehu stipendista te unosi ocjene stipendista u bazu podataka Fondacije. Iako se radi o poslovima koji se često odvijaju iza kulisa, upravo oni omogućavaju da cjelokupan proces stipendiranja bude realiziran tačno, pravovremeno i bez poteškoća.

Predanost, odgovornost i dobra organizacija administrativnog tima ključni su za uspješnu realizaciju misije Fondacije. Zahvaljujući njihovom radu, Fondacija Hastor i ove godine spremno dočekuje novu generaciju stipendista, nastavljajući ulagati u obrazovanje i razvoj mladih širom Bosne i Hercegovine.

Pripremila: Lamija Karadžuz



Radionice klubova Fondacije Hastor

Ljetni raspust u klubovima za instruktivnu nastavu Fondacije Hastor, osim prilike za odmor, predstavlja i vrijeme posvećeno razvoju znanja, vještina i ličnih kompetencija učenika kroz pažljivo osmišljene tematske radionice. U proteklom periodu obrađene su teme koje su potaknule učenike na promišljanje o važnosti empatije i oslobađanja od predrasuda, očuvanju fizičkog i mentalnog zdravlja te razumijevanju emocija i psiholoških procesa koji oblikuju naše ponašanje.

Posebnu pažnju privukla je radionica **“Zašto sudimo knjigu po koricama?”** studentice Ene Razić, tokom koje su učenici, kroz analizu životnih situacija, diskusiju i interaktivne aktivnosti, osvijestili koliko prvi dojam može biti varljiv. Razgovarajući o stereotipima i predrasudama, razvijali su empatiju i zaključili da svaka osoba zaslužuje priliku da bude upoznata prije nego što o njoj formiramo mišljenje.

Na radionici studentice Ajle Hasić **“Umor kod mladih – zašto smo stalno iscrpljeni?”** učenici su istraživali uzroke fizičkog, mentalnog i emocionalnog umora te razgovarali o važnosti kvalitetnog sna, pravilne organizacije vremena, zdrave ishrane, fizičke aktivnosti i odgovornog korištenja digitalnih uređaja. Kroz razmjenu vlastitih iskustava prepoznali su navike koje mogu unaprijediti njihovo zdravlje i svakodnevno funkcioniranje.

Veliko interesovanje izazvala je i radionica studentice Mie Markelić **“Zašto plaćamo da nas plaše?”**, koja je učenike upoznala s načinom na koji nastaje osjećaj straha i kako mozak i tijelo reagiraju u stresnim situacijama. Kroz zanimljive primjere iz svijeta horor filmova, psihologije i nauke učenici su proširili svoja znanja o emocijama te zaključili da je razumijevanje vlastitih strahova prvi korak ka njihovom prevazilaženju.

Kroz interaktivan rad, otvoren dijalog i razmjenu iskustava, učenici su razvijali kritičko mišljenje, odgovornost prema vlastitom zdravlju, uvažavanje različitosti i sposobnost sagledavanja životnih situacija iz različitih perspektiva. Ovakve aktivnosti potvrđuju da obrazovanje nadilazi usvajanje školskog gradiva te predstavlja važan temelj za razvoj zrelih, odgovornih i društveno osviještenih mladih ljudi.

Vjerujemo da su upravo ovakvi sadržaji najbolji podsjetnik da učenje traje tokom cijelog života, a svaka prilika za stjecanje novih znanja i iskustava doprinosi izgradnji sigurnijih, humanijih i uspješnijih pojedinaca. Zato i ljetni raspust može biti vrijeme rasta, inspiracije i otkrivanja novih interesa.

Pripremila: Lamija Sejdić



Ljetni raspust u Holandiji

Fondacija Hastor može se pohvaliti realizacijom brojnih projekata, a jedan od onih koji ima najdužu tradiciju je upravo Ljetni raspust u Holandiji, koji Fondacija s posebnim zadovoljstvom realizira svake godine u saradnji s holandskom organizacijom "Stichting Kinderhulp Bosnië". Ideja projekta jeste pružiti priliku djeci iz ruralnih područja i s lošim socioekonomskim statusom da posjete Holandiju, sklope životna prijateljstva i steknu iskustva za pamćenje. Ove je godine projekt realiziran u junu, a priliku posjetiti predivnu zemlju tulipana dobilo je 19 djece iz Živinica i Tuzle. Njihova pratnja bile su studentice **Aida Buza** i **Tea Gluvačević** te vam u nastavku prenosimo njihove impresije:

Postoje oni trenuci u životu kada ne znaš u šta se tačno upuštaš. Dovoljno je samo reći "Da", spakovati kofer i zakoračiti preko praga nečega što ti je do jučer bilo potpuno nepoznato. Upravo tako je počela naša priča. Bez previše planiranja, ali s mnogo radoznalosti, prihvatile smo poziv koji nas je odveo u Holandiju. Tada nismo ni slutile da ćemo se vratiti s koferima punim uspomena, srcima punim zahvalnosti i pričama koje ćemo, sigurne smo, prepričavati još dugo. Kažu da se sličan sličnom raduje, a mi smo se u to uvjerile na najljepši mogući način. Ovo putovanje nije nam donijelo samo nova mjesta i prizore, nego i ljude koji su nam, iako do tada potpuni stranci, vrlo brzo postali bliski. Nekada je dovoljno nekoliko zajedničkih razgovora, iskren osmijeh i malo ludih situacija da shvatiš kako se neka prijateljstva ne mjere godinama, nego osjećajem da nekoga poznaješ mnogo duže nego što je to zaista slučaj. Naravno, nije sve uvijek bilo jednostavno. Bilo je snalaženja, improvizacije, smijeha u trenucima kada nismo znale šta radimo i situacija koje su tada djelovale pomalo haotično, a danas su među najdražim uspomena.





Upravo su nas takvi trenuci podsjetili da izlazak iz zone komfora često znači i ulazak u zonu najljepših iskustava. Posebno mjesto u našem srcu zauzimaju djeca. Nevjerovatno je koliko se iskrena povezanost može izgraditi za tako kratko vrijeme. Njihova energija, zagrljaji, pitanja, smijeh i način na koji su nas prihvatili učinili su da svaki dan bude poseban. A možda još više govori činjenica da smo ih spominjale i onda kada nisu bile s nama, na putu, tokom izleta, uz kafu ili večeru. Toliko su prirodno postali dio naših dana da nam je bilo sasvim normalno reći "Baš bi ovo njima bilo zanimljivo." To je vjerovatno najljepši dokaz koliko su nam prirasli srcu. Kroz sve to upoznavale smo i Holandiju, ne samo njene gradove, kanale, bicikle i beskrajne ravnice, nego i način života, kulturu, svakodnevne navike i onu posebnu opuštenost koja se osjeti na svakom koraku.

Svaki izlet bio je nova priča, svaka šetnja nova prilika da se izgubimo, pa pronademo, da otkrijemo nešto neočekivano ili da se nasmijemo vlastitoj nespretnosti. Na kraju shvatiš da putovanja nisu zbir fotografija koje ostanu negdje zabilježene, podijeljene. Ona su ljudi koje upознаš, zagrljaji koje poneseš sa sobom, razgovori koje ne zaboravljaš i osjećaj da si se kući vratio barem malo drugačiji nego što si bio kada si krenuo. Holandija nam nije bila samo destinacija. Bila je podsjetnik da najljepše stvari često počnu jednim spontanom "Da". Donijela nam je prijateljstva, iskustva, mnogo smijeha, poneku potpuno neočekivanu avanturu i bezbroj malih trenutaka koji će nam zauvijek ostati među najdražim uspjesima. Ako bismo ovo putovanje morale opisati jednom rečenicom, onda bi to bila ova: Ponekad je dovoljno imati malo hrabrosti da zakoračiš u nepoznato, jer upravo tamo često pronadeš djelić sebe za koji nisi ni znao da ti nedostaje.

Aida i Tea

Intervju mjeseca

Ljetni mjeseci sa sobom donose visoke temperature koje mogu predstavljati ozbiljan rizik za zdravlje, posebno za djecu, starije osobe i hronične bolesnike. Kako prepoznati prve znakove toplotne iscrpljenosti, izbjeći najčešće greške tokom velikih vrućina i pravilno reagirati u hitnim situacijama, razgovarali smo s **dr. Vedadom Huseinbašićem**, doktorom medicine zaposlenim u Zavodu za hitnu medicinsku pomoć Kantona Sarajevo i alumnistom Fondacije Hastor. U razgovoru s nama podijelio je stručne savjete o zaštiti zdravlja tokom ljeta, iskustva iz svakodnevnog rada u hitnoj medicini te poruku o važnosti prevencije, solidarnosti i dijeljenja znanja.



1. Za početak, možete li se ukratko predstaviti našim čitaocima i reći nešto o svom profesionalnom putu?

Zovem se Vedad Huseinbašić. Rođen sam u Fojnici, gdje sam završio osnovnu školu. Srednjoškolsko obrazovanje nastavljam na Tursko-bosanskom Unsko-sanskom koledžu u Bihaću. Diplomirao sam na Medicinskom fakultetu Univerziteta u Sarajevu 2023. godine. Sudjelovao sam na nekoliko studentskih razmjena: Erasmus+, IFMSA u Istanbulu te CEEPUS razmjeni u Grazu. Od februara 2024. godine radim kao doktor medicine u Zavodu za hitnu medicinsku pomoć Kantona Sarajevo. Od volonterskog iskustva, pored angažmana u Fondaciji Hastor, izdvojio bih edukacije i aktivnosti u Medicinskoj asocijaciji BIMA – više puta u godini organiziramo besplatne specijalističke preglede i usluge u povratničkim mjestima u Bosni i Hercegovini.

2. Kao doktor medicine i uposlenik Zavoda za hitnu medicinsku pomoć KS, koliko često se tokom ljetnih mjeseci susrećete sa zdravstvenim tegobama izazvanim visokim temperaturama?

Tokom ljetnih mjeseci takve tegobe susrećemo vrlo često, posebno za vrijeme toplotnih valova kada nekoliko dana zaredom temperature ostaju visoke. Na visokim temperaturama dolazi do širenja krvnih sudova kako bi se organizam rashladio, ali ukoliko se izgubi previše tečnosti, smanjuje se volumen krvi, mozak dobija manje kisika i hranjivih materija, što može dovesti do vrtoglavice, sinkope, pa i toplotnog udara. U praksi se najčešće susrećemo s dehidracijom, toplotnom iscrpljenošću, poremećajima elektrolita, pogoršanjem hroničnih bolesti te, u najtežim slučajevima, s toplotnim udarom. Pacijenti s izraženim simptomima trebaju se odmah javiti u najbližu zdravstvenu ustanovu kako bi se što prije započelo adekvatno liječenje. Ono što mnogi ne znaju jeste da tjelesna temperatura iznad 40°C može dovesti do oštećenja ćelija, poremećaja funkcije mozga i drugih vitalnih organa. Upravo zato je toplotni udar hitno, životno ugrožavajuće stanje, koje zahtijeva brzo hlađenje i neodložnu medicinsku intervenciju.

3. Koje su najčešće greške koje ljudi prave tokom velikih vrućina, a koje mogu ozbiljno ugroziti zdravlje?

Najčešća greška je što ljudi potcjenjuju djelovanje visokih temperatura i prve simptome pripisuju umoru. U praksi često vidimo da nedovoljno unose tečnost, nisu doručkovali, borave na direktnom suncu u periodu od 10 do 17 sati, obavljaju intenzivnu fizičku aktivnost po najvećoj vrućini ili ostavljaju djecu i starije osobe u parkiranim automobilima. Poseban problem je što žeđ nije uvijek pouzdan pokazatelj dehidracije – kada osjetimo žeđ, organizam je već započeo gubiti značajnu količinu tečnosti. S medicinske strane, važno je razlikovati toplotnu iscrpljenost od toplotnog udara. Toplotna iscrpljenost manifestira se obilnim znojenjem, slabošću, vrtoglavicom i mučninom, dok je toplotni udar životno ugrožavajuće stanje kod kojeg tjelesna temperatura često prelazi 40°C, a dolazi do poremećaja svijesti i prestanka efikasne termoregulacije. Tada svaka minuta ima značaj jer produžena hipertermija može dovesti do oštećenja mozga, srca, bubrega i drugih organa.

4. Koji su prvi znakovi toplotne iscrpljenosti ili sunčane i kako treba pravilno reagirati ukoliko do njih dođe?

Prvi su znakovi da organizam više ne uspijeva održavati normalnu tjelesnu temperaturu izražen umor, glavobolja, vrtoglavica, mučnina, grčevi u mišićima, pojačano znojenje i osjećaj slabosti. Ako se u tom trenutku ne reagira, stanje može napredovati u toplotni udar, koji se prepoznaje po poremećaju svijesti, dezorijentaciji, konfuziji, gubitku svijesti ili konvulzijama. To je hitno stanje koje zahtijeva neodložnu medicinsku pomoć. Pravilna reakcija podrazumijeva da se osoba odmah skloni u hlad ili klimatiziran prostor, prekine fizičku aktivnost, ukloni višak odjeće i započne aktivno hlađenje hladnim oblozima ili polijevanjem mlakom do hladnom vodom, uz usmjeravanje ventilatora ako je dostupan. Ako je osoba pri svijesti, treba joj davati manje količine vode ili napitaka s elektrolitima. Međutim, kod poremećaja svijesti ne smije se davati ništa na usta zbog rizika od aspiracije, već je potrebno odmah pozvati hitnu medicinsku pomoć. Zanimljivo je da brzina snižavanja tjelesne temperature direktno utječe na ishod liječenja. U hitnoj medicini postoji pravilo “cool first, transport second” – kod sumnje na toplotni udar prioritet je odmah započeti hlađenje, jer svako odgađanje povećava rizik od trajnog oštećenja organa i smrtnog ishoda. Upravo zato rano prepoznavanje simptoma može biti presudno za spašavanje života.

5. Koje biste savjete dali građanima kako bi se zaštitili od visokih temperatura i sačuvali svoje zdravlje tokom ljeta?

Najvažnija preporuka je da građani ne čekaju da organizam pokaže ozbiljne znakove iscrpljenosti. Potrebno je redovno unositi tečnost, izbjegavati boravak na direktnom suncu između 10 i 17 sati, nositi laganu i svijetlu odjeću te, kada god je moguće, boraviti u rashlađenim prostorijama. Posebnu pažnju treba posvetiti starijim osobama, djeci i hroničnim bolesnicima, jer kod njih poslije- dice visokih temperatura mogu nastupiti mnogo brže. Kod pojačanog znojenja, posebno nakon dužeg boravka na vrućini ili fizičke aktivnosti, nije dovoljno nadoknaditi samo vodu. Gube se i elektroliti, prvenstveno natrij i kalij, pa u takvim situacijama mogu biti korisni oralni rehidracijski rastvori ili napici s elektrolitima. Također, preporučujem svakodnevnu upotrebu krema sa zaštitnim faktorom (SPF 30 ili SPF 50), jer one značajno smanjuju rizik od opekotina, fotostarenja kože i dugoročno razvoja karcinoma kože.



Za osobe koje redovno koriste lijekove poput diuretika ili imaju hronične bolesti, važno je da se tokom toplotnih valova konsultiraju sa svojim ljekarom, jer određene terapije mogu povećati rizik od dehidracije. Jednostavan, ali koristan pokazatelj je boja urina – svijetložuta boja uglavnom ukazuje na dobru hidrataciju, dok tamniji urin često znači da organizmu nedostaje tečnosti. Na kraju, uvijek naglašavam da je prevencija najbolji lijek. Nekoliko jednostavnih navika može značajno smanjiti rizik od ozbiljnih komplikacija i pomoći da ljeto provedemo sigurno i zdravo.

6. Za kraj, imate li poruku ili savjet koji biste željeli uputiti stipendistima, alumnistima i svim čitaocima Newslettera Fondacije Hastor?

Znanje ima najveću vrijednost onda kada ga podijelimo s drugima. Zato neka nam ovo ljeto bude podsjetnik da je briga o zdravlju lična odgovornost, ali i čin solidarnosti prema ljudima oko nas. Ponosan sam što sam dio zajednice Fondacije Hastor, koja nas je naučila da uspjeh nije samo ono što postignemo za sebe, već i ono što učinimo za druge.

Pripremila: Adina Jusufspahić

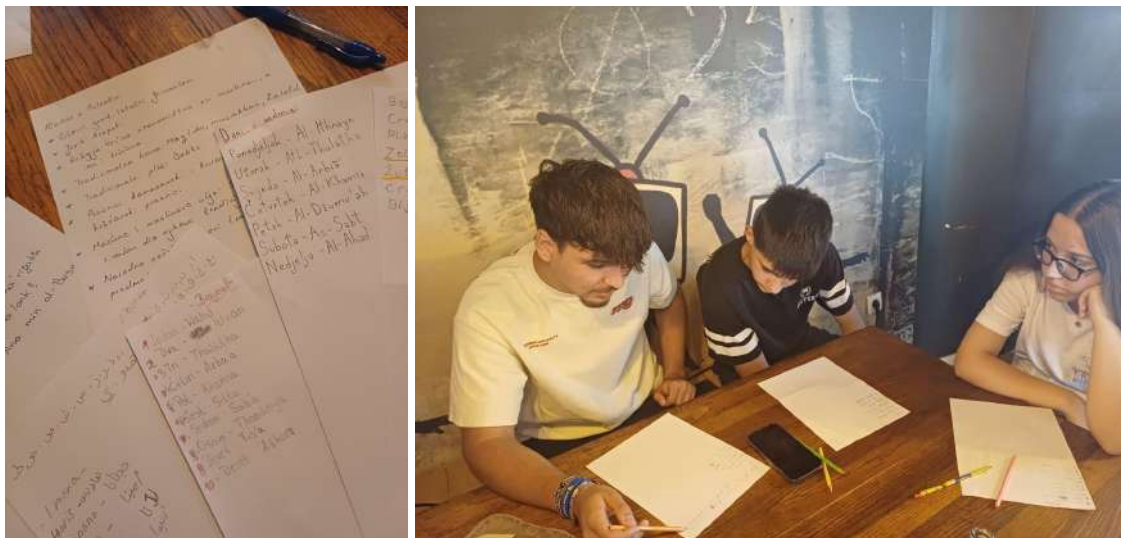
Fragmenti volonterskih priča

Tokom jula 2026. godine stipendisti Fondacije Hastor još jednom su pokazali koliko volonterizam može imati pozitivan utjecaj na razvoj lokalnih zajednica. Kroz raznovrsne aktivnosti realizovane u gradovima širom Bosne i Hercegovine, učestvovali su u edukativnim, humanitarnim, ekološkim i društveno korisnim projektima, ostavljajući vrijedan doprinos sredinama u kojima djeluju. Svaka od ovih aktivnosti bila je prilika za učenje, razvijanje novih vještina i jačanje osjećaja odgovornosti, solidarnosti i zajedništva, vrijednosti koje Fondacija Hastor kontinuirano njeguje kroz svoj mentorski i program stipendiranja.

U **Jajcu** su mentori **Adis Poturović** i **Zinedin Šahman** realizovali edukativnu aktivnost posvećenu zaštiti zdravlja tokom ljetnih mjeseci. Kroz radionice, kreativni rad i direktnu komunikaciju s građanima stipendisti su govorili o važnosti pravilne hidratacije, zaštite od sunčevog zračenja i prepoznavanja simptoma dehidracije i toplotnog udara. Učesnici su izrađivali edukativni pano, papirne lepeze i origami figure s porukama koje promovišu zdrave životne navike, a potom su ih dijelili građanima i turistima na frekventnim gradskim lokacijama. Na ovaj način mladi su spojili kreativnost, edukaciju i volontiranje, pokazujući kako male aktivnosti mogu imati značajan utjecaj na podizanje svijesti u zajednici.

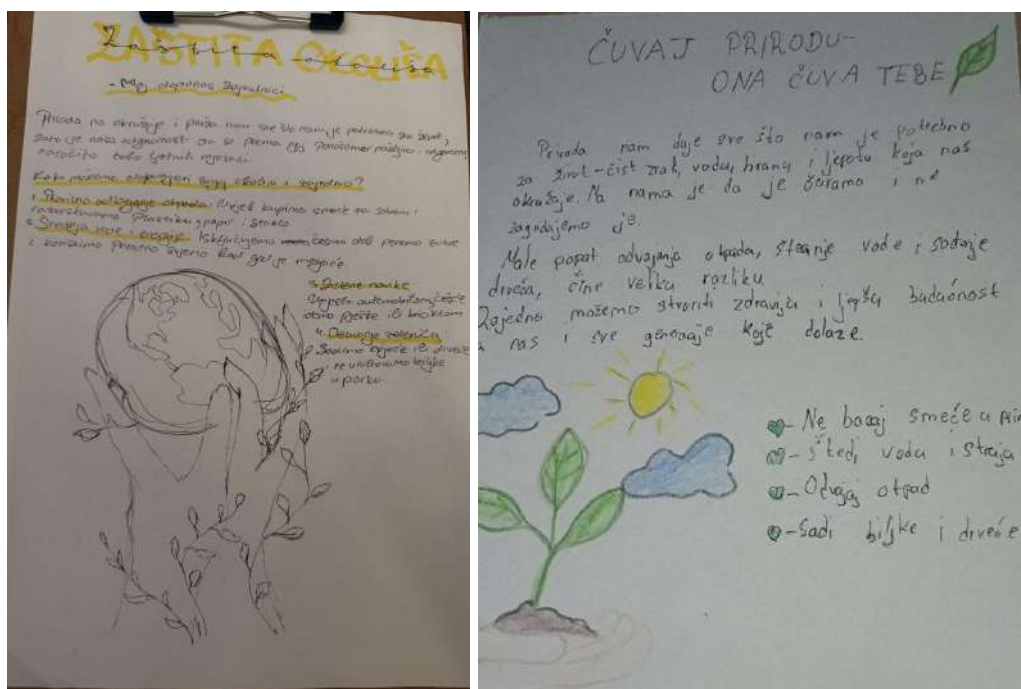


U **Mostaru**, pod mentorstvom **Anide Maksumić** i **Jovane Krčo** organizovana je radionica posvećena učenju arapskog jezika i upoznavanju palestinske kulture. Kroz interaktivne igre, razgovore i praktične vježbe stipendisti su proširili svoje znanje usvajanjem novih riječi, brojeva, naziva boja i svakodnevnih izraza koje su primjenjivali u jednostavnoj komunikaciji. Posebnu vrijednost aktivnosti predstavljalo je upoznavanje sa palestinskom tradicijom, običajima, načinom života i kulturnim naslijeđem kroz druženje sa učenicima iz Palestine. Ovakav oblik razmjene doprinio je razvoju interkulturalnog razumijevanja, tolerancije i međusobnog poštovanja, istovremeno stvarajući nova prijateljstva među učenicima.



U Univerzitetском kliničkom centru **Tuzla**, **Harun Zulčić** je realizovao samostalnu humanitarnu aktivnost usmjerenu na pružanje podrške zdravstvenom osoblju i pacijentima. Kroz pomoć pri svakodnevnim zadacima, pratnju pacijenata, asistenciju u organizaciji rada odjela i pružanje riječi podrške onima kojima je bila potrebna, naš Harun pokazao je visok stepen empatije i društvene odgovornosti, doprinoseći stvaranju humanijeg okruženja za pacijente, ali i razvijanju osjećaja solidarnosti i saosjećanja i tako potvrđujući značaj volontiranja u zdravstvenim ustanovama.

U **Srebreniku** su mentorice **Samra Udovčić**, **Mirnesa Tursunović** i **Samra Selimović** realizovale su radionicu posvećenu zdravim ljetnim navikama, zaštiti okoliša i odgovornom ponašanju u zajednici. Kroz razgovore, grupni rad i praktične aktivnosti stipendisti su izrađivali plakate, letke i kartice s porukama o očuvanju prirode i zdravom načinu života, nakon čega su organizovali ekološku akciju prikupljanja otpada i razgovarali s građanima o važnosti zaštite okoliša. Posebno zanimljiv dio aktivnosti bilo je zajedničko kreiranje nečega što su nazvali „Drvo dobrih djela“, na kojem su građani ostavljali poruke i obećanja o vlastitom doprinosu očuvanju prirode. Ova aktivnost doprinijela je razvoju ekološke svijesti, osjećaja odgovornosti i aktivnog građanstva među mladima.



Stipendisti su još jednom pokazali koliko zajednički trud, empatija i spremnost na djelovanje mogu doprinijeti stvaranju pozitivnih promjena u društvu. Kroz različite volonterske aktivnosti pružili su podršku onima kojima je potrebna, ali istovremeno razvijali vlastite vještine, širili vidike i gradili osjećaj odgovornosti prema zajednici u kojoj žive. Svaka od realizovanih aktivnosti predstavlja primjer mladih ljudi koji ne čekaju promjene, već svojim zalaganjem postaju njihovi pokretači. Fondacija Hastor će i dalje kroz svoje programe nastojati osnaživati stipendiste da prepoznaju prilike za doprinos te svojim djelima ostavljaju pozitivan trag. Ulaganje u mlade znači ulaganje u budućnost Bosne i Hercegovine, a njihov angažman potvrđuje da male inicijative, kada su vođene iskrenom željom za pomaganjem, mogu imati veliki značaj za cijelo društvo.

Pripremila: Aida Suljić

Pozivamo Vas da se pridružite našoj misiji i doprinesete ispunjenju snova perspektivnih učenika i mladih ljudi koji trebaju našu pomoć!

Podržite nas.

Ukoliko želite podržati rad Fondacije Hastor, uplatu donacije možete izvršiti na jedan od transakcijskih računa.

ASA Banka dd Sarajevo

1346101000825159

Raiffeisen Bank BH dd Sarajevo

1610000055230065

Unicredit Bank dd Sarajevo

3389002201775656



FONDACIJA
HASTOR



Kontaktirajte nas!

Bulevar Meše Selimovića
16, Sarajevo
033 774 789
033 774 823
fondacija@hastor.ba



Redakcija

Lamija Karađuz
Lamija Sejdić
Aida Suljić
Adina Jusufspahić
Amina Bašić
Maida Sarić



Grafički dizajn

Salko Hamzić