

12. lipnja 2026.

broj 224 – 225

KU ZI S?! LIST ZA MLADU

LIST ZA MLADU





6



TEMA

UMIJEĆE KONCENTRACIJE



10



REPORTAŽA

JAPAN



18



TEMA

USAMLJENOST NA STUDIJAMA



22



MODA

LJETNI VODIČ

FOTO MJESECA



Tijelovska procesija u Subotici

List je besplatan

Osnivač: NIU Hrvatska riječ

Nakladnik: NIU Hrvatska riječ

Preradovićeve 11

24000 Subotica

Za nakladnika: Karolina Bašić

Glavna i odgovorna urednica: Zlata Vasiljević

Urednik izdanja: Davor Bašić Palković

Suradnici: Lucija Horvacki,

Katarina Ivanković Radaković,

Josipa Dulić, Milijana Nimčević

Lektura: Zlatko Romić

Korektura: Davor Bašić Palković

Tehnički prijelom: Thomas Šujić,

Jelena Ademi

E-mail: casopis.kuzis@gmail.com

Web: www.hrvatskarijec.rs/stranica/kuzis/

Tisak: Rotografika d. o. o., Subotica

List izlazi uz redovitu potporu Pokrajinskog
tajništva za kulturu, javno informiranje
i odnose s vjerskim zajednicama

Ljetni ritam



Draga naša *Kužiš?!* družino,

s posljednjim školskim zvonom stiže nam i ono razdoblje godine kojem se mnogi najviše raduju – ljetno. Dok polako ulazimo u ljetni ritam, pred vama je još jedan broj ispunjen zanimljivim pričama, uspjesima mladih i događajima koji su obilježili protekli mjesec.

Posebno mjesto u ovom broju zauzima *Tjedan Hrvata izvan Republike Hrvatske*, koji je još jednom okupio hrvatske zajednice iz brojnih zemalja. U programu su sudjelovali i predstavnici hrvatske zajednice iz Srbije, predstavljajući svoju kulturu, medije i druge aktivnosti.

Donosimo i tekst o najuspješnijim učenicima na republičkom natjecanju iz hrvatskog jezika, koji su svojim znanjem i trudom pokazali koliko je važno negovati materinski jezik. Kroz njihove uspjehe još jednom se potvrđuje vrijednost obrazovanja na hrvatskom jeziku i predan rad učenika i njihovih mentora.

Upoznajemo i **Maria Bošnjaka**, mladog jazz bubnjara čiji glazbeni put pokazuje kako se talent, rad i upornost mogu pretvoriti u ozbiljan umjetnički razvoj. Prisjećamo se i 125. obljetnice rođenja **Mike Ivoševa** (1901. – 1959.), poznatog violinista iz Berega.

Za ljubitelje putovanja pripremili smo zanimljivu reportažu iz Japana, zemlje koja mnoge oduševljava svojim spojem tradicije i suvremenosti. Kroz iskustvo iz prve ruke otkrivamo običaje, svakodnevni život i posebnosti koje ovu zemlju čine jednom od najzanimljivijih destinacija svijeta.

Ne izostaju ni teme koje se tiču svakodnevne mladosti. Donosimo sadržaje iz svijeta zabave, mode, psihologije i digitalne kulture, kao i preporuke za film, knjigu i glazbu koje mogu obogatiti vaše slobodno vrijeme tijekom ljetnih dana. Nadamo se da ćete među stranicama ovoga broja pronaći nešto za sebe – bilo da vas zanimaju priče o uspješnim mladima, kultura i tradicija, putovanja ili teme koje prate izazove odrastanja i mladenačkog života.

Uživajte u čitanju!



Udaljeni kilometrima, povezani identitetom

U Zagrebu je od 25. do 31. svibnja održan *Tjedan Hrvata izvan Republike Hrvatske*, manifestacija koja je okupila Hrvate iz Bosne i Hercegovine, brojnih europskih i prekooceanskih zemalja. Tijekom višednevnog programa predstavljeni su kultura, tradicija, sport i stvaralaštvo hrvatskih zajednica izvan domovine, a među sudionicima bili su i predstavnici hrvatske zajednice iz Srbije.



Kultura i baština

Središnje mjesto predstavlja ovih zajednica bila je *Šetnica kulture* na Europskom trgu. Uz institucije hrvatske manjine, predstavile su se i udruge. Posjetitelji su mogli upoznati dio knjiga i publikacija te suvenira i rukotvorina ovdašnjih Hrvata. U kulturno-umjetničkom programu nastupili su tamburaši Hrvatske čitaonice *Fischer* iz Surčina, recitatorice iz HKD-a *Šid* iz Šida, mješovita pjevačka skupina i folklorni odjel HKC-a *Bunjevačko kolo* iz Subotice te *Kraljice Bodroga* iz KUDH-a *Bodrog*, predstavivši pjesmu, ples i nošnje vojvođanskih Hrvata. Nošnja je predstavljena i na reviji.

Dramski odjel HKC-a *Bunjevačko kolo* iz Subotice nastupio je s predstavom *Tamburaški oproštaj*, a prigodom otvorenja *Tjedna* u glazbenom dijelu programa nastupila je flautistica **Lucija Vukov** iz Subotice, studentica Muzičke akademije u Zagrebu dok je **Matija Ivković Ivandekić**, student FER-a, također iz Subotice, kazivao poeziju **Vergilija Nevjestića**.

Mediji, sport, djeca

Predstavnici hrvatske zajednice iz Srbije bili su uključeni i u stručne programe manifestacije. Na okruglom stolu pod nazivom »Hrvati u susjednim državama: izazovi i perspektive« govorila je predsjednica Hrvatskog nacionalnog vijeća i saborska zastupnica **Jasna Vojnić**. Ona je ocijenila kako *Tjedan Hrvata izvan Republike Hrvatske* predstavlja važan iskorak jer pokazuje da Hrvati izvan Hrvatske nisu sami te da Hrvatska stoji uz svoje zajednice izvan domovine. Na okruglom stolu »Mediji Hrvata izvan Republike Hrvatske« sudjelovala je ravnateljica NIU *Hrvatska riječ* **Karolina Bašić**.

Na okruglom stolu »Sport i Hrvati izvan Republike Hrvatske – identitet, sustav i povezanost« sudjelovala je veslačka ekipa HKUD-a *Vladimir Nazor – Sallašari somborski*. O dugoj sportskoj tradiciji Društva govorio je kapetan ekipe i pročelnik sportske sekcije **Gašpar Matarić**.



Na *Tjednu* su bili i najmlađi članovi HKPD-a *Matija Gubec* iz Tavankuta koji su, zajedno s djecom iz drugih hrvatskih zajednica, sudjelovali na radionici *Igračka u srcu*. Radionica je bila posvećena izradi tradicijskih igračaka nadahnutih hrvatskom kulturnom baštinom, a okupila je oko 600 djece.

Sudjelovanjem u različitim programima *Tjedna Hrvata izvan Republike Hrvatske* Hrvati iz Srbije još su jednom pokazali bogatstvo svoje kulturne baštine, važnost očuvanja identiteta te svoju povezanost s matičnom domovinom.

Josipa Dulić



Običaj koji živi među novim generacijama



Kraljice na Dove



5

no naselje Ker. Nakon sudjelovanja na misi u crkvi sv. Roka *kraljice* su i ove godine »ljelja-
le« ulicama tog naselja. U Tavankutu običaj
njeguje mjesni HKPD-a *Matija Gubec*. I ove
godine tavankutske su *kraljice* sudjelovale na
nedjeljnoj blagdanoj misi te potom bile u op-
hodu selom. Blagdan je zaključen *Kolom na
Dove* na etno salašu *Balažević*.

K. U.

Jedan od običaja bačkih Hrvata je i obredni duhovski ophod *kraljica*, ve-
zan uz blagdan silaska Duha Svetoga
(Duhova ili Dôva). *Kraljice* čini skupina
djevojčica i djevojaka odjevenih u nošnju
i s kraljičkim *krunama* na glavi, koje sim-
boliziraju proljeće. One se kreću u pratnji
pastira (momaka). U povodu blagdana
Duhova, skupina prolazi ulicama naselja
i pjeva (*ljelja*) kraljičke pjesme te, kako se
vjeruje, donosi blagoslov obiteljima.

U Subotici se prakticiranje ovog običa-
ja na *Dove* veže uz župu sv. Roka i okol-



David Tikvicki i Relja Pirša najuspješniji

U OŠ Vladimir Nazor u Đurđinu 22. svibnja održano je republičko natjecanje iz hrvatskog jezika za učenike sedmih i osmih razreda osnovne škole. Na natjecanju je sudjelovalo ukupno sedam učenika – troje iz sedmog i četvero iz osmog razreda – koji pohađaju nastavu na hrvatskom jeziku.

Svoje znanje učenici su pokazali kroz zadatke iz gramatike, pravopisa i jezične kulture.

»Naša škola, kao i ranijih godina, prihvatila se organiziranja natjecanja, kako okružnog tako i republičkog iz hrvatskog jezika i jezične kulture. Ove godine po uspjehu prednjače gradske škole – Matko Vuković i Ivan Milutinović čiji su se učenici plasirali na natjecanje. Okružno natjecanje sufinancira Pokrajinsko tajništvo za obrazovanje, propise, upravu i nacionalne manjine – nacionalne zajednice, dok republičko financira Ministarstvo prosvjete. Potporu sudionicima pružili su i Zavod za kulturu vojvođanskih Hrvata i NIU Hrvatska riječ, koji su darovali svoja izdanja za nagrade«, rekla je ravnateljica škole domaćina Ljiljana Dulić.

Prvo mjesto među učenicima sedmih razreda osvojio je **David Tikvicki** iz OŠ Matko Vuković, drugo mjesto pripalo je **Katarini Vukadinović**, a treće **Marijanu Ivankoviću Radakoviću** iz OŠ Ivan Milutinović.

Među učenicima osmih razreda prvo mjesto osvojio je **Relja Pirša**, drugo **Jakov Vukov** iz OŠ Matko Vuković, dok je treće mjesto pripalo **Mariji Kujundžić** iz OŠ Ivan Milutinović.

Uz učenike, velike zasluge za uspjeh imaju i njihove mentorice. **Katarina Paulić**, nastavnica hrvatskog jezika u OŠ Matko Vuković, istaknula je kako je zadovoljna trudom i rezultatima svojih učenika.

»Sva četverica učenika iz naše škole ostvarila su sjajne rezultate jer su se dodatno pripremali na nastavi, a uz to su se i zabavili i lijepo proveli vrijeme«, zaključila je Paulić.

Sanja Šteković, mentorica učenika iz OŠ Ivan Milutinović, također je naglasila kako su se učenici



vrijedno pripremali za natjecanje te svojim trudom zaslužili ostvarene rezultate i nagrade.

Nagrade su učenicima uručili **Nataša Francuz**, predsjednica Odbora za obrazovanje Hrvatskog nacionalnog vijeća, koje je bilo i organizator ovog natjecanja, i **Josip Bako**, v. d. ravnatelja Zavoda za kulturu vojvođanskih Hrvata.

»Ovo natjecanje nije samo provjera znanja, nego susret mladih ljudi koji svoj jezik uče s ponosom. Svake godine me iznova oduševi koliko u učenicima ima talenta i ljubavi prema onome što jesu. Kad vidimo djecu koja na hrvatskom jeziku razmišljaju,



stvaraju i natječu se – znamo da naš trud ima smisla, a naša nastava i zajednica budućnost. Najveća pobjeda ovoga dana nisu bodovi, nego osjećaj zadovoljstva i ponosa koji učenici ponesu kroz život sa sobom«, rekla je Nataša Francuz.

A. G.



Gimnazija Svetožar Marković Subotica, 4. f



Politehnička škola Subotica, FT 4/10



Srednja medicinska škola Subotica, 4.2

Umijeće koncentracije u doba notifikacija

Kako vratiti pažnju u svijetu društvenih mreža, skrolanja i distrakcija?

Vjerojatno ti je poznat osjećaj: sjedneš učiti, napišati domaću zadaću ili pročitati poglavlje knjige, a onda ti zasvijetli telefon. Jedna poruka, jedan kratki video, pa još samo minuta skrolanja... i odjednom je prošlo 45 minuta, a ti i dalje gledaš u prazan papir.

Ako ti se čini da ti je raspon pažnje postao kratak poput zlatne ribice – nisi jedini. Dobra vijest je da tvoj fokus nije nestao. Samo je zapostavljen i izvan kondicije.

Digitalno djetinjstvo i anksiozna generacija

Psiholog **Jonathan Haidt**, autor knjige *The Anxious Generation*, objašnjava da se dogodila velika promjena u načinu na koji odrastamo. Djetinjstvo i

Pažnja je poput mišića

Edukatorica **Cathleen Beachboard** ističe jednostavnu, ali važnu stvar: pažnja je poput mišića. Ako je ne koristiš, slabi. Ako je treniraš, postaje jača. To znači da fokus nije nešto s čime se rađaš, nego vještina koja se uči i razvija, baš kao vožnja bicikla ili plivanje. U posljednjim desetljećima djetinjstvo su preuzeli ekrani i djeca nemaju priliku vježbati svoju pažnju kao što su to činile generacije prije telefona. Ovaj napredak u tehnologiji nažalost dovodi do nazadovanja jedne važne vještine koja se u pravilu razvija tijekom djetinjstva i adolescencije.

Kada djetinjstvo i mladost prolaze pretežno u digitalnom prostoru, mladi ne gube samo koncentraciju i fokus, nego i priliku razviti emocionalnu otpornost, samostalnost i sposobnost suočavanja s neugodnim osjećajima. Bez takvih iskustava mladi današnjice ulaze u svijet odraslih praćeni osjećajem anksioznosti, usamljenosti i nesigurnosti, jer se život svodi na uspoređivanje, skupljanje lajkova i stalnu potrebu za potvrdom na mrežama.

Kako trenirati fokus?

Mladima je danas potrebna vrsta podrške koju digitalni svijet ne može pružiti, pa se često suočavaju s poteškoćama jer im je

pažnja gotovo stalno usmjerena na društvene mreže. Kako bi ponovno razvili dragocjenu sposobnost opažanja i koncentracije, važno je da povremeno naprave odmak od ekrana i digitalnih sadržaja. Međutim, to nije lako i ne dolazi preko noći. Zato se kao korisna mjera nameće uvođenje zabrane telefona u osnovnim i srednjim školama, ne samo tijekom nastave nego tijekom cijelog školskog dana. Takav pristup može značajno pomoći učenicima da se bolje usredotoče na nastavu i zadatke, ali i da budu prisutniji u stvarnim razgovorima i druženju s vršnjacima.

mladost preselili su se s igrališta na ekrane. Pametni telefoni i društvene mreže stvorili su okruženje koje stalno privlači našu pažnju i potiče brze nalete zadovoljstva pod utjecajem dopamina.

Umjesto da učimo kako se nositi s dosadom, kako razmišljati dublje i dulje, neprestano smo izloženi prekidima. Naš se mozak navikava na brze promjene i kratke sadržaje. Posljedica toga je osjećaj rastresenosti, nemira i poteškoća u bavljenju složenijim zadacima. Važno je razumjeti da veliku ulogu igra okruženje koje ti ne daje priliku vježbati fokus.



Istraživanja u zemljama koje su uvele ovakvu praksu pokazala su da škole bez telefona bilježe bolje rezultate u učenju, veću pažnju na nastavi i smanjenje razine anksioznosti kod učenika. U takvom okruženju mladi imaju više prilika razgovarati licem u lice, razvijati socijalne vještine te vježbati strpljenje i koncentraciju.

Svjesno smanjivanje uporabe telefona

Ako govorimo o inicijativama koje svatko od nas može poduzeti na osobnoj razini, dvije se stvari izdvajaju kao ključne: treniranje pažnje i svjesno smanjivanje uporabe telefona tijekom dana. Važno je razumjeti da prvi korak nije prisiliti se učiti ili raditi satima bez prestanka, upravo suprotno. Počni s pet minuta tišine prije učenja. Uzmi bilježnicu i zapiši što ti je trenutno u glavi – što te brine, o čemu razmišljaš, što želiš postići. To je svojevrsno mentalno raščišćavanje prostora prije početka učenja ili rada.

Zatim podijeli učenje na kraće intervale. Pokušaj raditi 15 minuta bez prekida, pa napravi kratku pauzu. Kada ti to postane lako, produži na 20 ili 25 minuta. Na taj način gradiš izdržljivost mozga, korak po korak.

Još jedna stvar koja pomaže jest da svoj napredak učiniš vidljivim. Piši bilješke, crtaj mentalne mape, podvlači važne dijelove, koristi boje i crteže jer kada vidiš trag svojega rada na papiru, lakše ostaješ usmjeren na zadatak. Također, mnogo je lakše ostati fokusiran kada znaš zašto nešto radiš. Umjesto da

razmišljaš kako moraš učiti samo zbog dobre ocjene, zapitaj se koju vještinu time razvijaš i kako ti to može koristiti u budućnosti. Sposobnost dubokog razmišljanja, analize i rješavanja problema koristit će ti u svakom poslu i u svakom dijelu života.

Posljednji i najvažniji korak jest da fizički udaljiš telefon. Nije dovoljno samo ga okrenuti ekranom prema dolje – stavi ga u drugu prostoriju. Tako donosiš odluku unaprijed, a ne u trenutku kada ti pažnja već popusti.

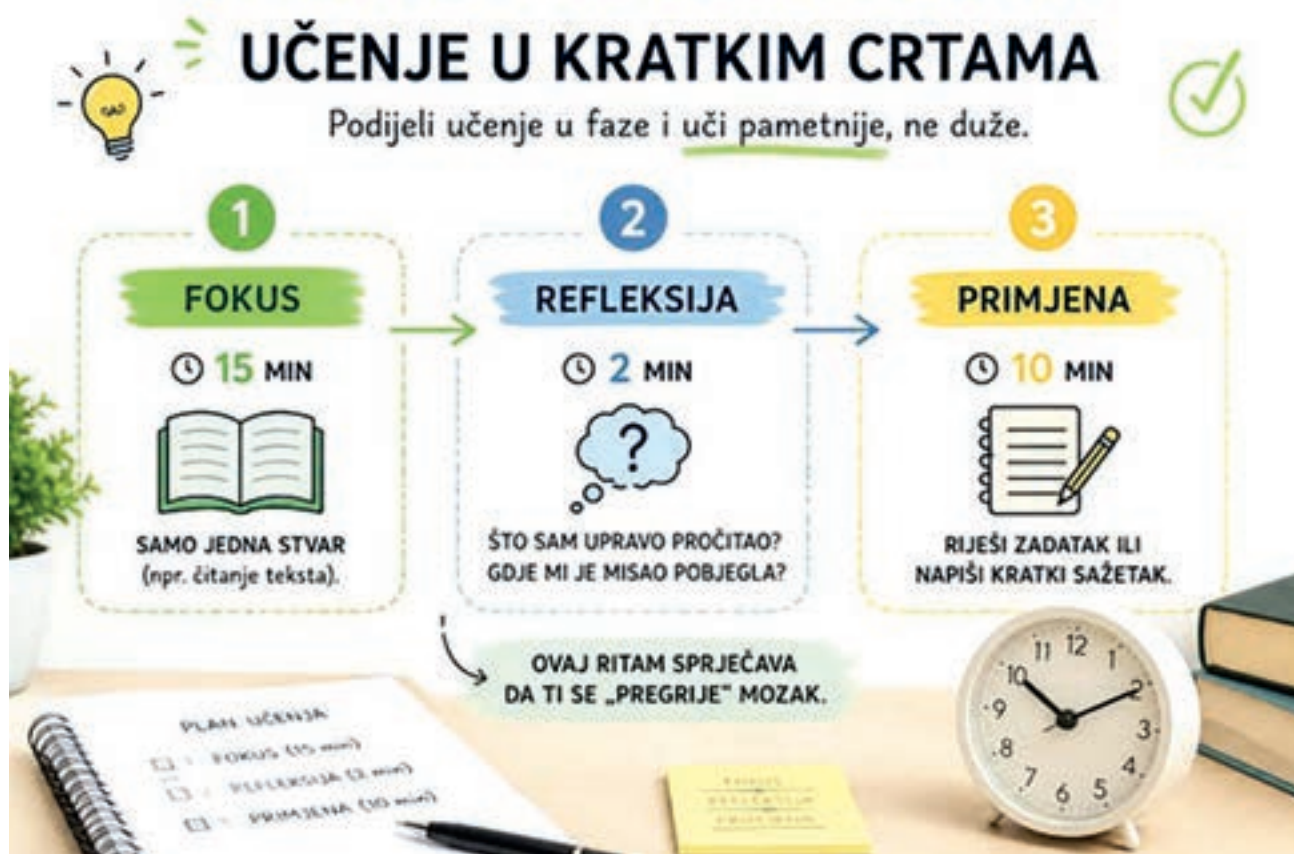
Aplikacije za bolju kontrolu

Postoje i alati koji mogu pomoći da postaneš svjesniji vlastitih navika korištenja telefona, poput aplikacija ScreenZen, AntiSocial, Clearspace i Unpluq. Njihova svrha nije zabrana, nego stvaranje male, ali značajne prepreke između tebe i automatskog posezanja za aplikacijama.

Na kraju dana, pažnja je jedna od najvrjednijih stvari koje imaš. Velike tehnološke kompanije ulažu goleme napore kako bi zadržale tvoju pažnju, jer je ona njihov profit. Svaki put kada se uspiješ fokusirati na ono što je tebi važno zapravo vraćaš kontrolu nad svojim vremenom i svojim mislima. Ne dopusti da te algoritmi nose kamo oni žele. Ne moraš početi savršeno, dovoljno je 15 minuta danas. Već sutra bit će lakše.

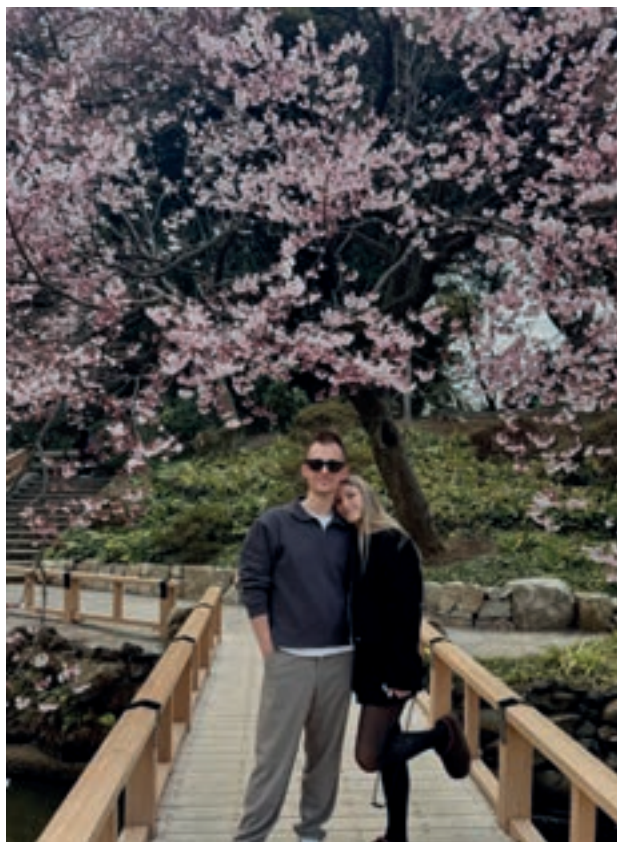
Zapamti da tvoj fokus nije nestao. Samo čeka da ga ponovno treniraš.

Sara Žurovski



Japan iz prve ruke

Jeste li znali da postoje mjesta na svijetu gdje se vlakovi smatraju zakašnjelima već nakon nekoliko minuta, gdje se napojnice gotovo nikada ne ostavljaju jer se vrhunska usluga podrazumijeva te gdje u velikim gradovima, unatoč gužvi, vlada gotovo potpuna tišina? Ili da se automati za hranu i piće nalaze na gotovo svakom koraku, a čistoća ulica često iznenadi i najiskusnije putnike? Upravo takve, naizgled male, ali fascinantne razlike čine ovu desti-



naciju jednom od najposebnijih na svijetu. Riječ je, naravno, o Japanu – zemlji koja na jedinstven način spaja tradiciju i suvremenost, ostavljajući snažan dojam na svakoga tko je posjetio.

Kako zapravo izgleda putovanje u Japan iz prve ruke, kakav dojam ostavlja i što ga čini toliko posebnim, donosimo kroz iskustvo **Martine Balazević**, koja je zajedno s ekipom prijatelja istražila ovu fascinantnu zemlju.

KUŽIŠ?! Zašto ste odabrali baš Japan – je li to bila dugogodišnja želja ili spontana odluka?

U Japan smo išli kao ekipa od šest – dečko, ja i četvero prijatelja. Japan smo odabrali potpuno spontano. Do tada nismo imali nikakvo iskustvo s azijskim zemljama, pa nam je cijela ta strana svijeta bila dosta nepoznata. Upravo zato nam je djelovalo uzbudljivo da baš Japan bude naša prva destinacija

tog tipa. Kako smo počeli istraživati, sve više nas je privlačio zbog svoje jedinstvene kulture, spoja tradicije i modernog načina života i na kraju smo se lako odlučili da putovanje bude upravo tamo.

KUŽIŠ?! Jeste li prije putovanja imali neka očekivanja o Japanu i koliko su se ona poklopila sa stvarnošću?

Za Japan nisam imala nikakva konkretna očekivanja. Iskreno, nisam znala što točno očekivati – ni kako će izgledati, ni hoće li nam se uopće svidjeti. Jedino što sam imala bili su razni dojmovi koje sam čula i vidjela od drugih, pa sam se pitala je li Japan zaista toliko poseban i lijep kao što svi govore ili će to za nas biti potpuno drugačije iskustvo. Na kraju nas je Japan ugodno iznenadio i pokazao se još boljim nego što smo mogli zamisliti.

KUŽIŠ?! Kako biste opisali svoje prvo iskustvo dolaska u Japan – što vas je prvo iznenadilo?

Moje prvo iskustvo s Japanom bilo je odmah po slijetanju u Tokio. Iako smo prešli dug put avionom i bili poprilično umorni, nismo mogli a da odmah ne primijetimo nevjerovatnu organiziranost, smirenost i ljubaznost ljudi koji tamo rade. Sve je funkcioniralo besprijekorno, a mi smo se u početku čak osjećali pomalo izgubljeno jer je sve oko nas bilo toliko novo, uređeno i drugačije od svega na što smo vidjeli do sad.

KUŽIŠ?! Što vam se u japanskoj kulturi najviše svidjelo, a što vam je bilo najčudnije?

Najviše mi se svidjelo koliko je japanska kultura usmjerena na urednost, čistoću i poštovanje prostora i drugih ljudi, kao i to koliko pametno koriste prostor u svakodnevnom životu. Sve djeluje vrlo promišljeno i funkcionalno, čak i u najmanjim detaljima. Ono što mi je bilo najčudnije u njihovoj kulturi je nevjerovatna tišina i suzdržanost u javnosti, posebno i u velikim gradovima poput Tokija, gdje se i u gužvi osjeća red i mir.

KUŽIŠ?! Jeste li imali trenutak kad ste pomislili »ovo se može doživjeti samo u Japanu«?

Možda zvuči bezazleno, ali meni je baš bio zanimljiv trenutak koliko su automati za hranu i piće prisutni svuda. Na svakom koraku ih ima i zaista su dio svakodnevnog života na način koji ranije nikada nisam doživjela – toliko su dostupni i normalni da mi je to ostavilo poseban dojam i djelovalo mi je potpuno jedinstveno za Japan.

KUŽIŠ?! Koji vam je bio najljepši ili najzanimljiviji trenutak s putovanja?

Izdvojila bih putovanje od Tokija do Kyota, odnosno dolazak u Kyoto brzim vlakom. Već sama vožnja



KUŽIŠ?!: Postoji li neko mjesto ili grad koji biste posebno izdvojili i preporučili drugima?

Zaista je težak izbor i ovisi što više volimo, ali definitivno bih izdvojila i preporučila Kyoto. Iako je manji grad od Tokija, ima zaista mnogo ljepote za vidjeti, a priroda je predivna i atmosfera puno smirenija. Smatram da zaslužuje više pažnje, jer se često fokus stavlja na Tokio kao veći i užurbaniji grad, dok Kyoto pokazuje jednu potpuno drugačiju, mirniju i tradicionalniju stranu Japana. Posebno se ističe Fushimi Inari hram u Kyotu, poznat po svojim 'torii' vratima (crvenim kapijama), koji je zaista jedinstven i vrlo upečatljiv. Ipak, i Tokio bih također izdvojila jer i on sam po sebi ima mnogo toga za ponuditi – od kulture i modernog načina života do hrane i različitih doživljaja, a posebno Senso-ji hram koji ostavlja poseban dojam.

KUŽIŠ?!: Biste li se ponovno vratili u Japan i što biste sljedeći put htjeli doživjeti?

Svakako bih se ponovno vratila u Japan jer je to destinacija koja ima zaista mnogo toga za ponuditi i ne može se doživjeti u jednom putovanju. Sljedeći put bih voljela još više istražiti Tokio i Kyoto, jer iako smo ih već posjetili, osjećam da imaju još mnogo toga za vidjeti i doživjeti, ali i običi Osaku i Hirošimu jer smatram da su to također zaista predivni gradovi.

Josipa Dulić

bila je posebno iskustvo jer kako smo se približavali Kyotu osjetili smo potpuno drugačiju, mirniju atmosferu u odnosu na Tokio. Posebno me se dojmio i neočekivan pogled na planinu Fuji kroz oblačno vrijeme, što je taj trenutak učinilo još posebnijim. Kyoto mi je ostao u sjećanju kao grad koji je potpuno drugačiji od Tokija – smireniji, tradicionalniji i s potpuno drugačijom energijom.

KUŽIŠ?!: Koja vas je kulturna razlika najviše iznenadila u odnosu na naš način života?

Najviše me je iznenadila kulturna razlika u načinu ponašanja i međusobnog ophođenja. Japanska kultura je izrazito usmjerena na poštovanje drugih, urednost i nenametljivost u svakodnevnim situacijama. Sve se odvija vrlo smireno i organizirano, a posebna pozornost pridaje se detaljima poput tišine u javnosti i poštovanja osobnog prostora, što ostavlja dojam potpuno drugačijeg načina života i razmišljanja. Primjerice, u javnom prijevozu vlada potpuna tišina i ljudi gotovo da ne razgovaraju, što je ostavilo poseban dojam jer je to potpuno drugačije od onoga na što smo navikli.



► TEHNIČAR ZA GRAFIČKU PRIPREMU ◀

Nastavni jezik:
HRVATSKI

Trajanje školovanja:
4 GODINE

Broj učenika:
28

✦ **Voliš dizajn, fotografiju i rad na računalu?** ✦
Nauči kako nastaju plakati, časopisi, knjige i reklame!

Što radi tehničar za grafičku pripremu?

Priprema tekst i slike, oblikuje stranice i izrađuje završnu pripremu za tisak u različitim tehnikama (ofset, digitalni tisak, sitotisak).

Što ćeš naučiti?

- obradu teksta i fotografija
- rad u programima (Photoshop, Illustrator, InDesign)
- grafičko oblikovanje i pripremu za tisak
- izradu tiskovne forme za različite vrste tiska

Važni predmeti:

Tehničko crtanje s nacrtnom geometrijom, Osnove grafičke tehnike, Tehnologija grafičke pripreme, Osnove Elektrotehnike i elektronike, Grafičko oblikovanje i pismo, Tehnologija izrade tiskarske forme

Važno za rad:

- rad u zatvorenom prostoru
- kontakt s materijalima poput boja i ljepila
- sudjelovanje u sastavljanju i završnoj obradi proizvoda

Što nakon škole?

- posao u tiskari ili dizajnerskom studiju
- rad kao samostalni grafički tehničar
- nastavak školovanja na fakultetu ili visokom stručnom studiju u Srbiji, Hrvatskoj ili inozemstvu

► FARMACEUTSKI ◀

Nastavni jezik:
HRVATSKI

Trajanje školovanja:
4 GODINE

Zanimaju te kemija, biologija i medicina?

Postani dio svijeta medicine
nauči kako nastaju i razvijaju se lijekovi

Što radi farmaceutski tehničar?

Sudjeluje u pripremi, kontroli i pakovanju lijekova, daje korisnicima savjetima o njihovom korištenju. Radi u ljekarni, laboratoriju i uvijek pod nadzorom stručnog osoblja.



Što ćeš naučiti?

- osnove kemije i biologije
- izradu i primjenu lijekova
- rad u laboratoriju i pakovanje
- rukovanje instrumentima i laboratorijskim opremom
- kontrolu kvalitete i pravilno čuvanje lijekova

Važni predmeti:

Kemija, Biologija, Farmakologija, Anatomija i fiziologija, Mikrobiologija, Praktična nastava (laboratorij)

Važno za rad:



- potreba za preciznošću, opreznosti i odgovornošću
- rad s laboratorijskom opremom
- mogući kontakt s klijentima
- obavezna uporaba zaštitne opreme
- pridržavanje higijenskih i sigurnosnih pravila

Što nakon škole?

- posao u ljekarni, laboratoriju ili proizvodnji lijekova
- mogućnosti u distribuciji lijekova
- nastavak školovanja na fakultetu ili visokom stručnom studiju u Srbiji, Hrvatskoj ili inozemstvu



školovalanja:
4 GODINE

Broj učenika:
28

logija i rad u laboratoriju?

vijeta farmacije i
u i koriste se lijekovi!

ceutske tehnika?

li i izdavanju lijekova te pomaže
njihovoj pravilnoj primjeni.
laboratoriju ili proizvodnji –
om magistra farmacije.

š naučiti?

i biologije u praksi
kova (čajevi, masti, kreme)
u i provođenje analiza
a i laboratorijskom opremom
avilno skladištenje lijekova

predmeti:

gija, Farmaceutska tehnologija,
Mikrobiologija, Latinski jezik,
(laboratorij i ljekarna)

o za rad:

, odgovornosti i urednosti
opremom i instrumentima
s kemijskim tvarima
ba zaštitne opreme
ih i sigurnosnih standarda

on škole?

riju ili farmaceutske industriji
i lijekova i kozmetike
ribuciji i prodaji lijekova
nja na fakultetima ili
, Hrvatskoj ili inozemstvu

Nastavni jezik:
HRVATSKI

Trajanje školovanja:
4 GODINE

Broj učenika:
28

Zanimaju te i prirodni i društveni predmeti?
Želiš široko znanje i siguran put prema fakultetu?
Gimnazija općeg smjera pravi je izbor za tebe!

Što nudi ovaj smjer?

Uravnotežen program koji povezuje prirodne, društvene i
jezične predmete te razvija opće znanje,
kritičko razmišljanje i široku kulturu.

Što ćeš učiti?

- prirodne predmete (matematika, biologija, kemija, fizika)
- društvene i humanističke predmete (povijest, geografija, filozofija)
- jezike i komunikacijske vještine
- logičko razmišljanje i analizu

Za koga je ovaj smjer?

- za učenike širokih interesa
- za one koji još nisu odlučili čime se žele baviti
- za sve koji planiraju nastavak školovanja

Važni predmeti:

Hrvatski jezik i književnost, Engleski jezik, Latinski jezik, strani jezici
Matematika, Fizika, Kemija, Biologija, Geografija
Povijest, Filozofija, Sociologija, Računalstvo i Informatika

Što nakon škole?

Upis na fakultete društveno-humanističkih, medicinskih,
prirodno-matematičkih i tehničkih znanosti,
studiranje u Srbiji,
Hrvatskoj ili inozemstvu...

SLOŽITE KOCKICE ■
U ODGOJU VAŠE DJECE



Glazbeni put mladog bubnjara

Dvadesetjednogodišnji **Mario Bošnjak** dolazi iz Subotice i student je treće godine jazz bubnjeva na Fakultetu muzičke umetnosti u Beogradu. Mario se krenuo baviti glazbom s devet godina, a nekoliko godina kasnije zaljubio se u jazz glazbu. Osim studiranja, svira bubnjeve u raznim bendovima s kojima je imao priliku svirati i na beogradskom *Beer festu* pred 20 tisuća ljudi. U budućnosti vidi sebe kao bubnjara u nekom bendu s kojim će osvajati bine u Srbiji i svijetu, kao i širiti svijest o značaju jazz glazbe.

kroz glavu, ali sam se trudio biti miran i staložen. Na odsjeku za jazz bubnjeve primaju samo jednog studenta, te sam osjećao veliki pritisak i nije bilo svejedno. Nakon prijemnog dolazi druga prepreka, a to je prilagođavanje velikom gradu i novoj sredini. Osobno mi to nije teško palo jer sam komunikativna osoba, te mi nikada nije bio problem pitati za pomoć. Studiranje jazz glazbe uopće nije lako iako mnogi misle drukčije. Ovaj stil glazbe je veoma specifičan, na različitim predmetima kao što su improvizacija,

sviranje u ansamblima uče nas da se brzo snalazimo.

KUŽIŠ?! Osim studiranja, sviraš s različitim bendovima i pjevačima. Koliko je teško pronaći stalan bend u kojem ćeš svirati? Koji savjet bi dao mladim glazbenicima koji su u potrazi za bendom?

Glazbenik kao umjetnik mora se snalaziti u svim žanrovima. Zato, ako netko želi postati stalan član benda, mora pokazati snalažljivost i opravdati svoje znanje. Naravno, sve to dolazi s iskustvom koje se stječe sviranjem u bendu, pa se sve to čini kao neki začara-

ni krug gdje jedno bez drugog ne ide. Najbitnije je početi i skupiti hrabrosti, svirati s ljudima i griješiti, jer se kroz greške sve uči. Stariji glazbenici često zaboravljaju kako je to bilo kad su oni počinjali i rijetko daju šansu mlađim glazbenicima, što se meni osobno ne sviđa. Glazbenik mora biti samokritičan i svjestan svoje funkcije u bendu; ja kao bubnjar znam da moram biti siguran u to što radim i što sviram da bi i ostatak benda bio miran i siguran u mene. Savjet koji bih dao jest da svirate sa starijima, učite na svojim greškama i rezultat će sigurno doći.

KUŽIŠ?! I za kraj, koju poruku bi želio poslati mladima kako bi ih motivirao da neguju, ali i redovno istražuju svoje talente?

Važno je da pratite svoje snove i radite na svom talentu. Neophodno je i da roditelji ne sputavaju svoju djecu već da zajedno s njima grade djetetov talent. Nemojte se bojati pokušati nešto novo. Ako već znaš što te interesira, ne dozvoli nikome da te sputava u tome.

Katarina Ivanković Radaković



KUŽIŠ?! Kada si počeo svirati bubnjeve? Kako se rodila ljubav prema jazz glazbi?

Sve je počelo kada sam sa sestrom išao na orkestarske probe folkloru gdje sam slušao kako sviraju. Tu mi se svidjelo kako jedan momak svira doboš, te sam poželio i ja svirati. Kasnije mi je sestra puštala glazbu folkloru i uz svaku tu numeru svirao sam ritam na različitim predmetima zamišljajući da je to doboš. Rekao sam roditeljima da bih želio svirati bubnjeve i roditelji i sestra su me podržali u toj odluci. Jednog dana profesor me je čuo kako sviram meni drage pjesme na bubnjevima i tada me pitao želim li svirati jazz. Čudno sam ga pogledao, a on mi je puštajući numere iz jazz glazbe objasnio što je to. Došao sam kući i krenuo istraživati, od tog momenta nije prošao ni jedan dan, a da nisam poslušao neku numeru iz jazz glazbe.

KUŽIŠ?! Studiraš jazz bubnjeve na Fakultetu muzičke umetnosti u Beogradu...

Samo upisivanje bilo kog fakulteta zaista jeste stresno. U tom trenutku prolazilo mi je mnogo stvari

»Godine novog preporoda«: 125 godina od rođenja Mike Ivoševa (1901. – 1959.)

Violinist koji je proslavio Bereg

Nedavno, 30. svibnja, navršilo se 125 godina od rođenja poznatog glazbenika iz Berega **Mike Ivoševa**.

U rodnom mjestu završio je šest razreda osnovne škole na mađarskom jeziku. Za Miku Ivoševa značajno razdoblje života bilo je kada je skupa s roditeljima radio na salašu njemačkog gazde **Ešlike**, gdje se, osim njegove obitelji, nalazio i ruski zarobljenik. Na tom je salašu tijekom Prvoga svjetskoga rata od ruskoga zarobljenika naučio svirati violinu.



Mikino šokačko tamburaško društvo

Nakon što je svladao osnove sviranja uspio se uključiti u bereški orkestar koji je vodio najprije **Mata BaLatinac**, a kasnije **Marin Stipanov Čerasko**. S njima je svirao tijekom Prvoga svjetskoga rata i odmah nakon njega. Od dirigenta puhačkoga orkestra iz Berega, Nijemca **Franje Traksera** naučio je čitati note, što mu je omogućilo daljnje napredovanje. U dvadesetoj godini života osnovao je svoj orkestar – Mikino šokačko tamburaško društvo, koji je vodio do smrti. Članovi orkestra bili su **Matija Ivošev** (Mikin brat), **Josip i Petar Ilić**, **Marin Tubić** i **Pera Kolar**. Članove svojega orkestra podučio je notama i glazbenoj pismenosti. Svirali su i uz nijeme filmove u privatnom kinu u Beregu u kući **Marina Aljmašca** od 1929. do 1931. godine.

Pratili su nastupe bereške folklorne skupine te svirali na igrankama kod **Mike Krizmanića** i u kavani **Marina Aljmašca**. Istovremeno, svirali su na svadbama, prelima, balovima i drugim proslavama. Uvijek su nastupali u šokačkim narodnim nošnjama, a povremeno su s njima nastupale i pjevačice **Maca Peić Arjanova** i **Marica Kolar**. Osim u Beregu i u susjednim selima, u to vrijeme svirali su i u somborskom hotelu *Sloboda*, na priredbama somborskoga HKD-a *Miroljub*, preko

ljeta u Makarskoj, na Paliću, u Beogradu u restoranu *Mostar* i drugdje.

Zagrebački dani

Godine 1936. Mika i drugi članovi orkestra živjeli su i nastupali u Zagrebu, družeći se s književnikom **Antom Jakšićem**, također rođenim u Beregu. Ondje su pratili i nastup Marice Kolar na Radio Zagrebu, koja je izvodila izvorne šokačke narodne pjesme iz Berega. Sa svojim je orkestrom u Zagrebu snimio gramofonsku ploču. Mika se okušao i kao skladatelj te skladao *Mikino kolo* i *Svatovi uranili*.

Za vrijeme Drugoga svjetskoga rata svirao je manje jer su ga mađarske vlasti sprječavale u tome. Na kraju rata odveden je na prisilni rad u sjevernu Mađarsku i Njemačku. Nakon rata vratio se kući narušena zdravlja. Bio je među osnivačima Hrvatskoga kulturnoga društva u Beregu 1947. godine. Nastavio je svirati po svadbama, plesovima, proslavama i u kavanama, no ne zadugo, jer su ga težak tjelesni rad u mladosti i za vrijeme zarobljeništva, siromaštvo te noćni rad u zadimljenim kavanama iscrpli.

Premинуo je 6. listopada 1959. godine i pokopan je na groblju u svom rodnom Beregu.

Mještani Berega podigli su mu 1998. spomenik u prirodnoj veličini u centru sela, koji je nažalost srušen 2004. godine. Pjevač i skladatelj **Zvonko Bogdan** podigao mu je svojevrstan spomenik kada ga je 1980-ih godina spomenuo u svojoj pjesmi *Ne mogu se tačno setiti leta*.

K. U.



BRZO SE SMRAČILO. NA PETOM KATU SMO DOVOLJNO VISOKO OD ZEMLJE GDJE NAS MOGU NAPASTI. ODAVDE IMAMO I DOBAR POGLED.

DVA PRIJATELJA SU SE SMJESTILA U JEDNOM STANU...

DO SADA IH NISAM UOČIO. MOŽDA JE MOJ DETEKTOR PO-KRETA VEĆ NEKO VRIJEME U KVARU. NE BOJ SE DENISE, NISI VIŠE SAM.

?!

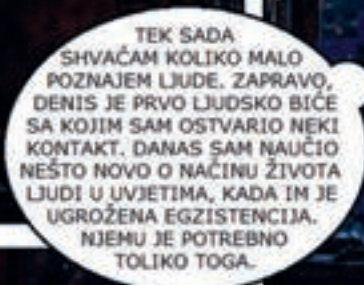
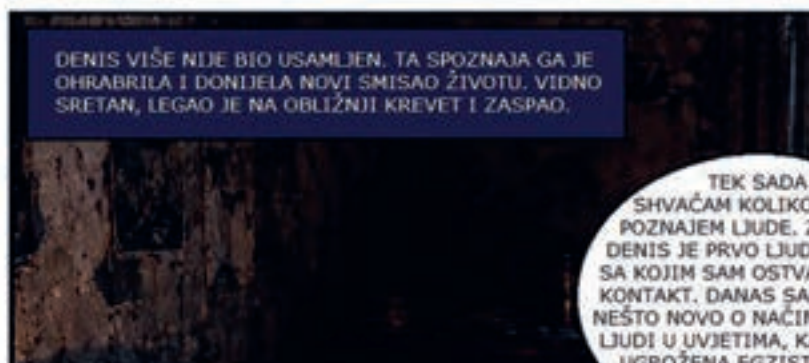
JESAM LI TE DOBRO ČUO? TKO NAS MOŽE NAPASTI U OVOM NAPUŠTENOM GRADU? U TVOM GLASU OSJEĆAM STRAH.

OVIM GRADOM LUTAJU ČOPORI DIVLJIH PASA, KOJOTA I VUKOVA. BIJESNI SU OD GLADI I ZATO SU UVIJEK U POTRAZI ZA HRANOM. RADIJE IH SE KLONIM.

... KOJI JE BIO SAMO JEDAN OD MNOGIH SKLONIŠTA U NAPUŠTENOM GRADU OKUPANOG SVJETLOŠĆU PUNOG MJESECA I TIŠINOM.

KROZ PROZOR JE BLJESNULA SLABAŠNA SVJETLOST KOJA JE OZNAČILA DA IZA NJEGA IMA ŽIVOTA.

VATRAI OPET MI JE USPJELO. YEEEEAAH!



Preseljenje u novi grad, upoznavanje s ljudima i pritisak za življenjem
»studentskog života iz snova«

Usamljenost na studijama

Oduvijek smo slušali kako su studiji najljepši dio života te kako se trebaju maksimalno iskoristiti. Na prvo izgleda kao u hollywoodskim filmovima – djevojka ili momak iz malog grada sele se u veliki kako bi studirali i dobili more iskustava i uspomena. Slijedi upoznavanje grada, useljenje u dom ili stan, upoznavanje s kolegama i prvi osjećaji one slobode koju samo student ima, pogotovo brućoš. No što se dogodi kada prođu brućošijade, naučimo se snalaziti u tramvajima i prvi put shvatimo da zaista sad jesmo daleko od svega što nam je prije bilo toliko poznato – usamljenost. Tema je to o kojoj se premalo govori, a dio je svakodnevice mnogih mladih, naročito onih koji su se zbog studija odvojili od obitelji, kruga prijatelja i poznatih gradskih cesta.

Razdoblje prijelaza

Dolazak na fakultet za mnoge brućoš predstavlja veliku životnu promjenu. Novi grad, novi ljudi i potpuno drugačiji način života mogu biti uzbudljivi, ali i vrlo stresni i umarajući. Mnogi od nas prvi put žive daleko od obitelji i prijatelja, zbog čega se lako dolazi do osjećaja usamljenosti.

Posebno je teško tijekom prvih mjeseci studija, kada se prilagođavamo novim obvezama i istovre-

meno pronalazimo svoje mjesto među vršnjacima. Iako često izgleda kao da se svi oko nas brzo uklapaju, velik broj studenata prolazi kroz iste osjećaje nepripadanja i izolacije. Osim društvenih promjena, fakultet donosi i veću razinu odgovornosti. Sada moramo samostalno organizirati vrijeme, pratiti rokove i nositi se s akademskim pritiskom, što dodatno otežava prilagodbu.

Akademski pritisak i manjak vremena

Jedna od glavnih stavki koje mogu otežati upoznavanje i druženje te povećati količinu stresa su, naravno, naše obveze na studiju. Pogotovo na prvoj godini, kada se još uvijek pokušavamo priviknuti na potpuno novi način života i rada. Studentske obveze, pisanje seminara te spremanje prvih kolokvija i ispita često ostavljaju vrlo malo vremena za odmor, a kamoli za razvijanje novih prijateljstava i kvalitetnih odnosa.

Često na prvoj godini osjećamo da moramo odmah biti uspješni i organizirani, što dodatno pojačava stres i osjećaj izolacije. Upravo se zbog toga mnogi od nas znaju zatvoriti u vlastitu rutinu – odlazak na fakultet, učenje i povratak kući – bez stvarnog osjećaja povezanosti s ljudima oko sebe.



Društvene mreže i usporedba

Zanimljiv paradoks modernog studentskog života predstavljaju društvene mreže. Na prvi pogled one djeluju kao odlična prilika za sklapanje novih prijateljstava i održavanje kontakta s ljudima, no vrlo često imaju potpuno suprotan učinak. Umjesto stvarnog povezivanja, društvene mreže nerijetko postaju prostor uspoređivanja vlastitog života s tuđim.

Svakodnevno gledamo fotografije izlazaka, druženja, putovanja i naizgled savršenog studentskog života drugih ljudi. Dok mi sjedimo u sobi i pokušavamo završiti seminar ili učiti za kolokvij, lako je steći dojam da svi drugi žive ispunjenije, zabavnije i društveno bogatije od nas. Upravo takav osjećaj uspoređivanja često dodatno produbljuje usamljenost i nesigurnost.

Posebnu nam muku izaziva takozvani FOMO (»fear of missing out«), odnosno strah od propuštanja. Osjećamo pritisak da stalno negdje trebamo biti, nešto doživljavati i sudjelovati u svakom druženju kako ne bismo ostali po strani. No, stvarnost je često drukčija od onoga što vidimo na ekranima –

društvene mreže prikazuju samo najljepše trenutke, dok osjećaji nesigurnosti, stresa i samoće uglavnom ostaju skriveni.

Kako pomoći?

Usamljenost nije isto što i biti sam. Problem nastaje kada osjećaj izolacije postane dugotrajan i počne utjecati na mentalno zdravlje, motivaciju i samopouzdanje. Katkad naša usamljenost proizlazi iz previsokih očekivanja i uspoređivanja s drugima. Promjena stava i pogleda može nam puno pomoći. Korištenje je uključiti se u nove aktivnosti, probijati zonu komfora i prići ljudima te dati vremena za izgradnju kvalitetnih odnosa. Ponekad nam nije loše ni zastati i koristiti te trenutke samoće za vlastitu izgradnju.

Usamljenost na studiju nije rijetkost niti znak slabosti, nego iskustvo kroz koje prolazi velik broj mladih ljudi. Možda upravo zato o njoj treba govoriti glasnije, jer ponekad je dovoljno čuti da nisi jedini koji se tako osjeća.

Lucija Horvacki

Obrazovanje – izvannastavne aktivnosti

Učenici iz Sonte posjetili Vukovar



19

Deset učenika sedmog razreda iz Sonte boravilo je 28. svibnja u Vukovaru u okviru projekta *Povijest grada Vukovara*, čija je voditeljica učiteljica Osnovne škole Antuna Bauera iz Vukovara **Biljana Mihaljev**.

Tijekom jednodnevnog posjeta učenici su obišli najznačajnije znamenitosti grada, među kojima su Vukovarski vodotoranj te crkva sv. Filipa i Jakova. Posjetili su i kino *CineStar*, gdje su pogledali hrvatski film *Glavonja*, a potom su u Osnovnoj školi Antuna Bauera sudjelovali u edukativnom programu i druženju.

Nakon ručka i boravka u parku Adica, učenici su prošetali gradom i upoznali se s njegovom bogatom poviješću i kulturnom baštinom. Posjet je završen u večernjim satima povratkom u Sontu.

Izlet je učenicima pružio priliku da na zanimljiv i neposredan način upoznaju Vukovar, njegovu povijest i znamenitosti.

Učenike je vodila nastavnica izbornog predmeta Hrvatski jezik s elementima nacionalne kulture i članica Odbora za obrazovanje pri Hrvatskom nacionalnom vijeću **Tamara Kokai**.



K. U.

Samosabotiranje — zašto štetimo sebi?

Netko odgađa važan razgovor dok stvar ne eksplodira. Netko dobije priliku koju je godinama želio i onda odjednom zakasni, odustane ili napravi kaos oko nečega potpuno sporednog. Takve obrasce često racionaliziramo pa, na primjer, kažemo kako nije moglo drukčije ili da, jednostavno, nemamo sreće. No, ako zavirimo ispod površine, često vidimo da je riječ o samosabotiranju.

Nesvjesni odabiri

Najčešća zabluda o samosabotiranju je ta da neki ljudi vole dramu pa zato rade sebi kaos. Međutim, samosabotirajuća ponašanja nisu svjesni odabiri, a prisutna su i kod onih kod kojih nema velike drame. Također, dok se događaju rijetko primjećujemo što se događa. Tek kada pogledamo s odmakom, možemo uočiti obrazac: Nije dao posljednji ispit jer X; Promaknuo mu je i treći posao jer Y; Stigao bi, ali baš se dogodilo Z itd.

Malo tko želi priznati takve obrasce kod sebe jer generalno volimo vjerovati da smo jako racionalni i logični. Ono što često zaboravljamo jest to da smo kompleksna bića složena od različitih dijelova, a mnogih dijelova nismo svjesni. U tim nesvjesnim dijelovima često se nalaze sadržaji koji se ne uklapaju u sliku koju gradimo o sebi i koji su nam na neki način neprihvatljivi. Upravo oni igraju ključnu ulogu u samosabotiranju.

Razumijevanje samosabotiranja

Iz psihodinamske perspektive razumijemo da samosabotiranje ima određenu nesvjesnu funkciju. Kada u psihoterapiji upoznamo strukturu ličnosti i funkciju određenih potisnutih sadržaja, tada vidimo da ponašanja koja na van djeluju kao nelogična i koja su štetna, u unutarnjoj dinamici mogu služiti postizanju neke vrste psihološke ravnoteže.

Na primjer, netko tko nosi duboki nesvjestan osjećaj da ne vrijedi, da je uljez i slično, može postići različite uspjehe kroz život. Međutim, što ih više postiže to unutarnji nemiri i neugode rastu. Nesvjesni dio koji vjeruje: »nisam OK«, »uljez sam«, »nisam netko tko stvarno uspijeva« – iako je bolan, na neki način je i poznat. Godinama se gradi kroz iskustva i odnose. U trenu kada naiđe ozbiljna, željena, poslovna prilika, taj dio sebe, koji vjeruje »ne vrijedim« postaje

ne ugrožen. Jer ako se dogodi veliki uspjeh, javlja se pitanje: »Tko sam ja onda?«, a to donosi izgubljenost, zbrku, prazninu.

I onda počinje samosabotaža: kašnjenje, konflikti, zaboravljanje sastanaka, pronevjere – mogućnosti su nebrojene.

Na van se čini nelogično, ali duboko unutra, sabotiranje umiruje nelagodu, unutarnji pritisak, čudan osjećaj »to nisam ja« i sl. I tako se vraća ravnoteža – duboki, nesvjesni doživljaj sebe »nisam ja netko tko stvarno uspijeva« je sačuvan i potvrđen.

Neki to nazivaju strahom od uspjeha, neki daju



druga opisna imena. Međutim, ako razumijemo što se događa dublje u strukturi ličnosti, tada vidimo da osoba pokušava ostati lojalna nesvjesnom dijelu sebe (koji jeste bolan, ali je poznat). I dok se taj unutarnji konflikt ne razriješi, svjesne odluke: »drugi put ću bolje paziti«, »pripremit ću se«, »staviti ću alarm da ne zakasnim« i slično, neće puno promijeniti.

Zaključak

Samosabotiranje često predstavlja pokušaj psihe da održi poznate unutarnje strukture, čak i onda kada one stvaraju patnju. Zato ljudi nekad unište odnos koji žele, odustanu pred uspjehom ili se emocionalno povuku baš kad stvari postanu važne. Nažalost, nesvjesne sadržaje ne možemo razriješiti sami niti ih možemo riješiti promjenom ponašanja. Za neke stvari je potreban duboki psihodinamski terapijski rad.

Marina Balažev, prof. specijalizantica transakcijske analize, smjer psihoterapija

007 First Light

James Bond se vratio u svijet videoigara, ali ova ga puta ne kao već oblikovani tajni agent s licencom za ubijanje, nego kao mladi čovjek na početku puta. *007 First Light* donosi drukčiji pogled na jednu od najpoznatijih popkulturnih figura – ne prepričava nijedan filmski nastavak, nego gradi originalnu priču o tome kako Bond postaje Bond. Iza igre stoji IO Interactive, danski studio najpoznatiji po serijalu *Hitman*, što je samo po sebi dovoljno da se kod lju-

007 First Light ne djeluje kao puka preslika *Hitmana* u Bondovu svijetu, nego kao šira akcijsko-avanturistička igra u kojoj se kombiniraju špijunaža, borba prsa o prsa, pucnjava, vožnja, gadgeti i filmski spektakl.

To je pametan smjer, jer Bond nikada nije bio samo tihi operativac. On je istodobno špijun, akcijski junak, zavodnik, vozač, istražitelj i čovjek koji se izvlači iz nemogućih situacija uz dozu stila. Zato se od igre očekuje da ponudi više različitih ritmova: trenutke infiltracije, napete dijaloge, velike akcijske sekvence, jurnjave i situacije u kojima se igrač osjeća kao da sudjeluje u modernom Bond filmu. Sudeći prema službenim opisima, igra uključuje i poznate likove iz Bondova svijeta poput M, Q-a i Moneypenny, ali i nove likove koji su osmišljeni posebno za ovu priču. Već promotivni materijali jasno pokazuju da *First Light* cilja na veliku, raskošnu atmosferu. Egzotične lokacije, gliseri, planine, moderna arhitektura, brzi automobili i prepoznatljiva Bond estetika sugeriraju igru koja želi biti više od obične akcijske avanture. Ona želi vratiti osjećaj velikog špijunskog spektakla, nečega što je u svijetu videoigara posljednjih godina bilo pomalo zapostavljeno.

Tehnički podaci

007 First Light je akcijsko-avanturistička igra za jednog igrača. Razvija je i izdaje IO Interactive, a dostupna je za PlayStation 5, Xbox Series X/S i PC, dok se verzija za Nintendo Switch 2 očekuje naknadno. Igra koristi IO Interactiveov Glacier engine, poznat iz novijih *Hitman* igara, a službeno je objavljena 27. svibnja 2026. godine. Prema službenim informacijama, dostupna je u više izdanja, uključujući Standard, Deluxe, Collector's i Legacy Edition.

007 First Light zato nije zanimljiv samo fanovima Jamesa Bonda, nego i svima koji su željni ozbiljne, filmski režirane špijunske avanture. Ako IO Interactive uspije spojiti preciznost *Hitmana* s energijom Bondovih najboljih akcijskih scena, pred nama bi mogla biti jedna od najvažnijih igara godine – i možda novi početak za 007 u svijetu gaminga.

Ivan Ušumović / Foto: 007store.com



bitelja špijunskih igara probudi ozbiljna znatiželja. Studio je igru opisao kao narativnu akcijsku avanturu o mladom, snalažljivom i ponekad nepromišljenom regrutu MI6-a. *First Light* pokušava prikazati Bondov uspon, njegove pogreške, prve velike misije i trenutke u kojima se formira agent koji će kasnije postati simbol elegancije, opasnosti i britanskog špijunskog mita.

Hitmanov DNK, ali Bondov ritam

IO Interactive ima veliko iskustvo u stvaranju misija u kojima igrač promatra prostor, traži priliku i bira način na koji će riješiti zadatak. U *Hitmanu* je to značilo pažljivo planiranje, maskiranje, tiho kretanje i korištenje okoline. Kod Bonda je tempo ipak drukčiji.



Ljetni vodič

Ljeto nam stiže, a s njim i more, putovanja, koncerti i festivali. Bez obzira na to planiraš li vikend na obali, nekoliko dana na festivalu ili putovanje s prijateljima ili obitelji, dobra je vijest da ti ne treba prepun kufer. Ključ je u praktičnim komadima koje možeš lako kombinirati.

U kufer svakako spakiraj nekoliko laganih majica, kratke hlače i jedan ili dva kupača kostima. Lanene košulje i prozirne haljine odličan su izbor jer su udobne čak i tijekom najvećih vrućina. Ne zaboravi šešir ili šiltericu te sunčane naočale koje će zaštititi oči od jakog sunca.

Najbolji komadi

Kada putuješ, najbolji su komadi koji se mogu nositi na više načina. Neutralne boje poput bijele, bež, sive ili crne lako se kombiniraju pa ćeš s manje odjeće dobiti više različitih outfita. Jedna lagana jakna ili hoodie također mogu dobro doći za svježije večeri ili klimatizirani prijevoz.

Festivali su savršena prilika za pokazivanje osobnog stila, ali udobnost bi ipak trebala biti na prvom mjestu. Biraj odjeću u kojoj možeš provesti cijeli dan i večer. Oversize majice, traper kratke hlače, lagane suknje ili široke hlače uvijek su dobar izbor. Obavezno ponesi udobne tenisice ili sandale jer ćeš vjerojatno puno hodati i plesati.



Mala torba preko ramena, platnena tote torba, lagana košulja, udobne tenisice i kvalitetna boca za vodu među stvarima su koje će ti dobro služiti bez obzira na destinaciju. Dodaj nekoliko omiljenih modnih dodataka poput narukvica, lančića ili marama i svaki outfit odmah će izgledati zanimljivije.

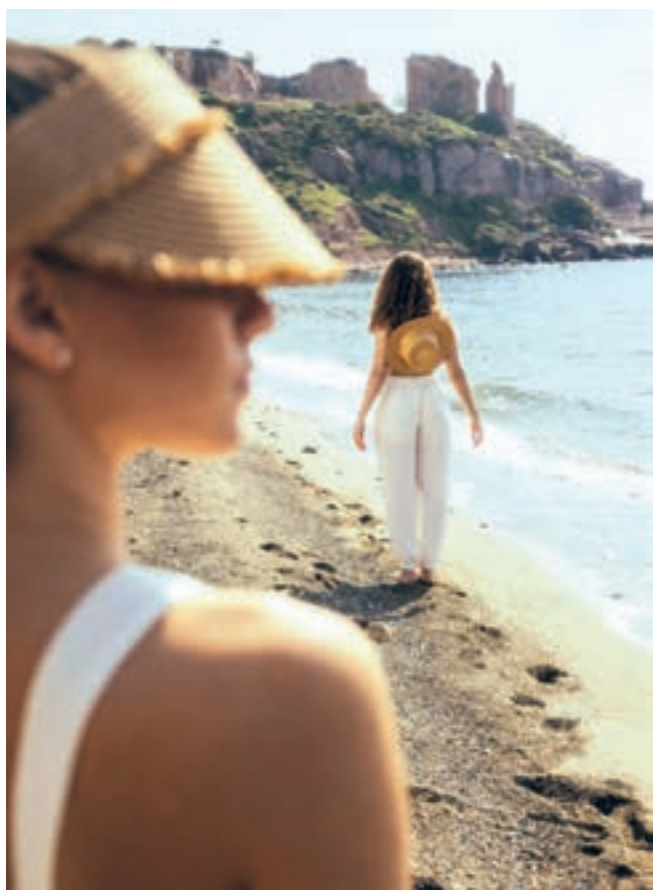
Kozmetika i šminka

Što se tiče kozmetike i šminke, obavezno ponesite dobar SPF, dobru maskaru, olovku za usne i sjaj u boji. Tu su također i gel za obrve i rumenilo. Ovo je osnovna šminka koja će vam biti sasvim dovoljna gdje god krećete; čim naneseš ove proizvode na svoje lice primjetit će se promjena a neće biti napadno i neprimjereno gdje god se pojaviš.



Trendovi dolaze i prolaze, ali najbolji ljetni outfit uvijek je onaj u kojem se osjećaš ugodno i samouvjereno. Zato nemoj pakirati samo ono što je trenutno popularno na društvenim mrežama. Ponesi komade koje voliš nositi i u kojima možeš bezbrižno uživati u svim ljetnim avanturama. Sretan početak raspusta i uživaj u ljetu!

Milijana Nimčević



PREPORUKA



Sara Renar

GLAZBA

Novi album **Sare Renar** *Nježne riječi* predstavlja vjerojatno njezino najzrelije i najintimnije izdanje do sada. Riječ je o albumu s osam pjesama koje zvuče moderno i atmosferično, u žanrovskom smislu spajajući elektronički i art pop te kantautorsku poetiku. Album je bilingvalan – pjesme su na hrvatskom, ali i engleskom jeziku.

»U svojoj srži, *Nježne riječi* je album o jeziku – jeziku kao sudbini, utočištu, teretu i pobuni«, navela je Renar na svojoj bandcamp stranici na kojoj album možete i preslušati.

Sam naslov albuma funkcionira kao svojevrsna poruka i otpor – Renar nježnost ne prikazuje kao slabost, nego kao način preživljavanja u svijetu zaglušenog bukom i grubošću. Renar je produkciju radila s **Janom Kinčlom**, a važan doprinos aranžmanima dao je **Dimitrije Simović**.

K. U.



Siva zona

FILM

Siva zona u režiji **Guya Ritchieja** akcijski je film o operativcima koji djeluju u sjeni globalne moći. Radnja prati tajni tim elitnih operativaca koji djeluju izvan dosega javnosti – ljudi koji jednako vješto upravljaju političkim utjecajem i mrežama globalne moći kao i automatskim oružjem i razornim eksplozivima. Kada nemilosrdni diktator otuđi bogatstvo vrijedno milijardu dolara, tim dobiva zadatak vratiti ga u operaciji koja bi za svakoga drugoga predstavljala sigurnu pogibiju. Ono što započinje kao naizgled nemoguća pljačka ubrzo prerasta u opasan sukob strategije, prijevare i borbe za opstanak. Kao i u većini Ritchiejevih filmova, naglasak nije samo na akciji nego i na brzom dijalogu, crnom humoru i karizmatičnim likovima. Kritičari i promotivni tekstovi posebno ističu kombinaciju špijanskog trilera, pljačkaškog filma i modernog akcijskog spektakla. Glumačku postavu predvode **Jake Gyllenhaal**, **Henry Cavill**, **Rosamund Pike** i **Eiza González**.

K. U.



1984.

KNJIGA

George Orwell u romanu *1984*. donosi snažnu, uznemirujuću i bezvremensku priču o totalitarizmu, nadzoru i gubitku osobnih sloboda. Ovo je jedno od najpoznatijih djela svjetske književnosti koje i danas privlači čitatelje svojom aktualnošću, jer postavlja pitanja o moći vlasti, manipulaciji informacijama i pravu pojedinca na vlastito mišljenje. Radnja je smještena u distopijsko društvo kojim vlada Partija predvođena Velikim Bratom. Glavni lik, Winston Smith, živi u svijetu u kojem je svaki aspekt života pod stalnim nadzorom, a sloboda govora, mišljenja i privatnosti gotovo ne postoji. Iako se izvana pokorava pravilima režima, Winston u sebi razvija sumnju i želju za istinom, što ga postupno vodi u sukob sa sustavom koji ne dopušta nikakav oblik pobune. Kroz napetu radnju i uvjerljivo prikazan svijet, Orwell istražuje teme propagande, kontrole jezika, manipulacije poviješću i moći političkih sustava nad ljudskim životima. Autor na dojmljiv način prikazuje koliko daleko može otići vlast koja nastoji kontrolirati ne samo postupke ljudi, već i njihove misli. *1984.* je roman koji se čita s velikim zanimanjem i ostavlja snažan dojam te nas navodi da razmislimo o važnosti slobode, istine i kritičkog razmišljanja u suvremenom društvu.

J. Dulić

