

25. rujna 2026.

broj 226 – 227

# KU ZI S?!

LIST ZA MLADEŽ





4



## TEMA

STUDENSKI PUTOKAZ



6



## PREDSTAVLJAMO

NOVI SREDNJOŠKOLCI



18



## PSIHOLOGIJA

MIT O MULTITASKINGU



21



## MODA

POVRATAK U KLUPE



2

## FOTO MJESECA



Uspomena s početka srednje

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

**Tehnički prijelom:** Thomas Šujić,

Jelena Ademi

**E-mail:** casopis.kuzis@gmail.com

**Web:** [www.hrvatskarijec.rs/stranica/kuzis/](http://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

# Novi počeci i vrijeme pred nama



Draga naša *Kužiš?!* družino, rujan uvijek sa sobom donosi osjećaj novoga početka. Nakon ljeta ponovno se vraćamo školskim i studentskim obvezama, poznatim rasporedima i svakodnevnom ritmu, ali za mnoge mlade upravo ovo razdoblje označava i početak potpuno novoga životnog poglavlja. Novi razred, nova škola, novi ljudi i nove odluke – sve ono što odrastanje čini istodobno uzbudljivim i pomalo nesigurnim.

U ovom broju upoznajemo novu generaciju srednjoškolaca koji će se obrazovati na hrvatskom jeziku u trima subotičkim školama. Pred njima su godine u kojima će, osim znanja, skupljati prijateljstva, iskustva i uspomene koje će ih još dugo pratiti.

Ovih dana očekuje nas i početak akademske školske godine. Tim povodom razgovarali smo s brucošima. Mnogi od njih odlaze od kuće u sveučilišne centre kako bi započeli novo poglavlje svoga života. Saznajte što očekuju od fakulteta i jesu li spremni za nove izazove.

O tome koliko se toga može izgraditi kroz vrijeme svjedoči i Subotički oratorij, koji ove godine obilježava deset godina rada. Od prvih okupljanja do generacija djece koja su poslije i sama postala animatori, njegova priča pokazuje koliko zajedništvo, prijateljstvo, vjera i vrijeme darovano drugima mogu ostaviti trajan trag.

Vrijeme i pažnja povezuju i druge teme ovoga broja. Donosimo priču o mitu multitaskinga i stalnom prebacivanju pažnje, dok u rubrici *Psihologija* propitujemo meditaciju i mindfulness te koliko su njihovi učinci doista univerzalni. Obje nas teme podsjećaju koliko je važno zastati i kritički promišljati navike i savjete koji su postali dio naše svakodnevice.

Možda nas zato ovaj broj na različite načine vraća istom pitanju: čemu dajemo svoje vrijeme i pažnju? Školi, ljudima koje volimo, planovima za budućnost, zajednici, ekranu ili sebi?

Uživajte u čitanju i u svemu što vam donosi ovaj novi početak!



# Korisne informacije i praktični savjeti

***Maturanti i brucoši imali priliku iz prve ruke doznati više  
o studentskom životu od svojih starijih kolegica***

Hrvatsko nacionalno vijeće na početku nove školske godine organiziralo je drugo izdanje »Studentskog putokaza«, susreta namijenjenog razmjeni praktičnih savjeta i iskustava o studiranju, od organizacije učenja i studentskih poslova do zdravstvenog osiguranja, prijevoza i mogućnosti za kvalitetno provođenje slobodnog vremena. U Hrvatskom domu – Matici u Subotici 18. rujna maturanti i brucoši imali priliku iz prve ruke doznati više o studentskom životu od svojih starijih kolegica – Josipe Dulić, Dunje Šimić, Katarine Ivanković Radaković i Ane Vukov.

## Pomoć prijatelja

Među sudionicima susreta bio je i Marijan Crnković, koji je upisao povijest te engleski jezik i književnost na Filozofskom fakultetu u Osijeku. Svoju želju za studiranjem u Hrvatskoj ostvario je putem posebne upisne kvote za Hrvate izvan Republike Hrvatske.

»Pronaći učionicu prvi dan na fakultetu nije bilo lako. Zgrada je ogromna, na pet katova. Sreo sam kolegu koji se tražio istu učionicu i nekoliko krugova smo napravili dok je nismo našli. Tada je sve bilo lakše«, kaže Crnković prisjećajući se ove anegdote.

Pomoć prijatelja bila mu je značajna i tijekom procesa prikupljanja dokumentacije za upis.

»Mnogo nam je pomagla Nataša Francuz, ali i prijatelji koji već studiraju u Hrvatskoj. Jedni drugima smo pomagali oko pripreme dokumentata, dijelili informacije i zajedno prolazili cijeli proces«, rekao je Crnković.

## Osijek i Zagreb

Josipa Dulić podijelila je svoje studentsko iskustvo iz dva grada – Osijeka i Zagreba. Istaknula je kako današnji maturanti i budući studenti imaju mnoga ista pitanja koja su imali i oni koji su prije nekoliko godina prolazili kroz proces upisa i prilagodbe na fakultet.

»Suosjećam s današnjim brucošima i budućim studentima jer smo i mi imali puno pitanja i tražili mnoge odgovore. Tada nam je sve zvučalo komplicirano. A danas smo došli pomoći našim budućim studentima i brucošima svojim iskustvom. Svaki početak je težak, a nadam se da ćemo im ovim susretom dati odgovore na neka pitanja oko studija, menze, doma. A najbolji dio studiranja su izleti, terenske nastave, ERASMUS projekti, Work&Travel programi – sve to studiranje donosi. Radujem se pomoći im koliko možemo. Kada se prisjetim mog studiranja, najteža mi je bila sam organizacija učenja. lako me je gimnazija pripremila za učenje, za fakul-





tetsko učenje nikad nisi dovoljno spreman. Tada mi je to bio najveći šok – kako rasporediti vrijeme, kako organizirati učenje i sve ono što fakultet i slobodno vrijeme nude», kaže Josipa Dulić.

### Potpota HNV-a i matice

Nataša Francuz, predsjednica Odbora za obrazovanje pri HNV-u, velik dio svojega rada posvećuje

studentima – od pomoći pri upisu putem posebnih kvota do prijave za studentski smještaj i stipendije.

»Organizirali smo drugi put ovaj 'Studentski putokaz' s ciljem da maturanti i budući studenti dobiju što više informacija o studentskom životu i u Hrvatskoj i Srbiji. Čuli smo studentice iz Zagreba, Osijeka, Vukovara i Beograda. Studenti se svake godine javljaju HNV-u i tu smo za svu pomoć. Kako smo jednu generaciju upisali, nedavno smo dobili odgovore na zamolbe za smještaj u studentske domove, sada već očekujemo novu generaciju koja planira upisati fakultete. Organizirat ćemo i roditeljske sastanke, pomagati oko posebnih upisnih kvota ili pomagati oko priprema za polaganja ispita državne mature, a prvi nam je korak ovaj susret gdje studenti sami dijele svoja iskustva«, kaže Francuz.

Predsjednica HNV-a **Jasna Vojnić** na početku susreta pozdravila je buduće studente te im poručila da tijekom studiranja mogu računati na podršku hrvatskih institucija i svoje zajednice.

»Ako odete studirati u Hrvatsku znajte da tamo imate Središnji državni ured za Hrvate izvan RH, imate Hrvatsku maticu iseljenika, imate ljude koji će vam rado pomoći i dati sve informacije. Nećemo vas ostaviti, računajte na nas. Tijekom studija ne radite puniti i socijalne novčanike. Družite se, neka vam i društvo bude raznoliko. To će vam biti dragocjeno. Čuvajte i svoj naglasak, čuvajte svoju ikavicu. Kada pokažete da volite svoje, i drugi će to poštovati«, poručila je Vojnić.

A. G.



# Najveća generacija na hrvatskom

*U tri srednje škole u Subotici – Gimnaziji »Svetozar Marković«,  
Politehničkoj i Medicinskoj – upisano ukupno 70 učenika*

Ove školske godine upisana je najveća generacija srednjoškolaca na hrvatskom jeziku u tri srednje škole u Subotici – njih 70. U četvrtak, 3. rujna, za njih je upriličen svečani prijam u Hrvatskom domu – Matici, koji je u ovom obliku održan treći put.

## Ponosni na svoj izbor

U izboru srednje škole mnoge učenike ohrabre savjeti vršnjaka. Tako je i **Hana Vukmanov** od prijatelja čula o nastavi na hrvatskom jeziku u općem smjeru Gimnazije te prepoznala da je ovaj smjer pravi izbor za nju.

»Želja mi je baviti se ljudskim pravima i studirati u inozemstvu, a mislim da će mi gimnazija biti dobra osnova za to. Raspitivala sam se i čula dobre preporuke za hrvatski odjel i zato sam ga odabrala. Sprema sam učiti i hrvatski jezik i jedva čekam. Kada sam pisala svoje želje, shvatila sam da je opći smjer najbolji izbor za mene i tu sam se pronašla«, kaže Hana koja započinje svoje gimnazijske dane.

U ime starijih srednjoškolaca prvašima je dobrodošlicu poželjela gimnazijalka **Antonija Kujundžić**. »Izabrali ste učiti na hrvatskom jeziku baš kao moji prijatelji i ja. Više od sedamdeset vas, u tri srednje škole, danas čini jednu novu generaciju. Generaciju koja će se susretati, družiti, natjecati, putovati i zajedno stvarati uspomene. Budite ponosni na svoj izbor. Ponosni što možete učiti na svom jeziku, čitati, pjevati i njegovati svoju riječ«, poručila je Antonija.

## Smjerovi i profili

Gimnazija *Svetozar Marković* ove godine prima svoju 20. generaciju učenika na hrvatskom jeziku.

Razrednik prvog razreda općeg smjera profesor je tjelesnog odgoja **Čedomir Lišić**, koji je već podijelio svoje prve dojmove nakon susreta s novim učenicima.

»Ovo mi je treća generacija kojoj sam razrednik u hrvatskim odjelima u Gimnaziji *Svetozar Marković*. Sada imamo skupinu od 22 učenika. Pokazali su se kao poslušni i zanimljivi učenici te očekujem dobru suradnju. To su dobro odgojena djeca, a pozitivan je i prvi dojam svih kolega s kojima sam do sada razgovarao«, kaže Lišić.

U Politehničkoj školi nastava na hrvatskom jeziku ostvaruje se već 16 godina, a ove godine upisan je smjer tehničar grafičke pripreme. Razrednica **Ivana Babić** dočekala je 19 učenika prvoga razreda. Srednja medicinska škola već je devet godina atraktivan izbor subotičkim učenicima i na hrvatskom jeziku u različitim smjerovima, a ove je godine prvi put upisan smjer farmaceutski tehničar. Dvadeset i pet učenika prvoga razreda u Srednjoj medicinskoj školi vodit će razrednica **Rita Čoti**.

## Poticajne riječi za dobar početak

Predsjednica Hrvatskog nacionalnog vijeća **Jasna Vojnić** u svojem im je obraćanju poručila da na njihovu putu odrastanja presudna točka nije samo do-





bivanje osobne iskaznice ili vozačke dozvole, nego učenje raspolaganja svojim vremenom.

»Kada smo mali, obično nam kažu što trebamo raditi, kada ustati, kada jesti... A ono što danas počinje za vas jest ozbiljan dio odrastanja. Nije odrastanje samo kada napuniš osamnaest, dobiješ osobnu iskaznicu ili položiš vozački, nego je odrastanje kada ti shvatiš da je moje vrijeme moje. I ja sam odgovoran za to što ću s njim napraviti. Kako mi najčešće koristimo svoje vrijeme? Tko nam je danas najbolji zabavljač? Mobitel i internet. Pet minuta ovdje, deset minuta tamo, još jedan video, još jedan scroll i ništa od toga ne izgleda tako strašno. No, postoji jedna stvar koju čovjek jako kasno shvati. Život se nikad ne potroši odjednom. Potroši se upravo tako: pet po pet minuta. Danas vam želimo poručiti: čuvajte vašu pažnju. Onome kome dajete vrijeme, dajete i dio svog života. Može se tako dogoditi da vi jako puno znate o svijetu i drugima, a o sebi ništa. Zato vam u srednjoj školi treba dosada, tišina, šetnja bez slušalica... Najvažniji odgovori ne dolaze uz notifikaciju, nego upravo u tišini. Zato naučite ponekad biti nedostupni svijetu da biste bili i ostali dostupni sebi«, poručila je Jasna Vojnić.

Učenike je pozdravio i generalni konzul Generalnog konzulata Republike Hrvatske u Subotici **Veli-**

**mir Pleša**, koji im je poručio da svoje srednjoškolske dane ne provedu samo razmišljajući o ocjenama, nego da nauče uskladiti druženje i učenje.

### Potpora udruga kao obogaćivanje nastave

Osim Hrvatskog nacionalnog vijeća, obrazovanje na hrvatskom jeziku podupiru i udruge HKPD *Bela Gabrić*, HU *Pleter* i Udruga *Naša djeca*. Dopredsjednica Udruge *Naša djeca* **Ninoslava Pirša** kaže kako udruga djeluje od samih početka nastave na hrvatskom jeziku te okuplja roditelje.

»Udruga ove godine slavi 20 godina postojanja i jedan od ciljeva joj je promocija nastave na hrvatskom jeziku te poticanje roditelja da upišu svoju djecu u nastavu na hrvatskom jeziku. Sve je počelo s osnovnom školom, a sada nastavljamo i kao roditelji srednjoškolaca. Djeca koja su pohađala nastavu na hrvatskom jeziku lako se odluče školovanje na hrvatskom nastaviti i u srednjoj školi. No, neki roditelji i djeca koji nam se pridruže često se iznenade kada otkriju što sve obrazovanje na hrvatskom jeziku nudi i da je to mnogo više od same nastave«, kaže Pirša.

A. G.



# Novo poglavlje života

U skoro započinje početak nove akademske godine. Početak novih obveza, izazova, prijatelja, zabava i još mnogo toga. Možemo se složiti da je početak svake akademske godine najizazovnije za naše bruoše. Neki možda ostaju u svom gradu, drugi se sele u gradove pored svog, a neki odlaze u drugu državu kako bi započeli novo poglavlje života. Pitali smo maturante iz Subotice koji su fakultet odabrali, jesu li spremni za nove izazove i što očekuju od fakulteta. Trema je definitivno prisutna, ali motivacije i spremnosti za nove izazove ne manjka. Želimo svim studentima uspješan početak nove akademske godine, a bruošima možemo garantirati da im podrške i pomoći starijih studenata neće faliti!

**Ivona Stantić**, 19 godina: »Završila sam opći smjer u Gimnaziji *Svetozar Marković*. Upis na rani i predškolski odgoj i obrazovanje u Splitu za mene je ogromna stvar i tek sada postajem svjesna da kreće potpuno novo poglavlje. Ovaj poziv sam izabrala jer me stvarno zanima kako djeca funkcioniraju – kako uče, razvijaju se i koliko im igra zapravo znači u odrastanju. Želim naučiti kako da sutra svakom djetetu priđem na pravi način, da ih razumijem i pružim im taj osjećaj sigurnosti dok su u vrtiću. S jedne strane se baš radujem Splitu, novim ljudima i svemu što stu-

**Luka Kozma**, 19 godina: »Završio sam Gimnaziju *Svetozar Marković* i upisujem Visoku tehničku školu strukovnih studija u Subotici, informatički smjer. Spreman sam na nove izazove koje fakultet donosi. Naravno, imam određenu tremu i nisam siguran što sve mogu očekivati, ali mislim da je to sasvim normalno na početku jednog novog životnog perioda. Najviše se radujem upoznavanju novih prijatelja,

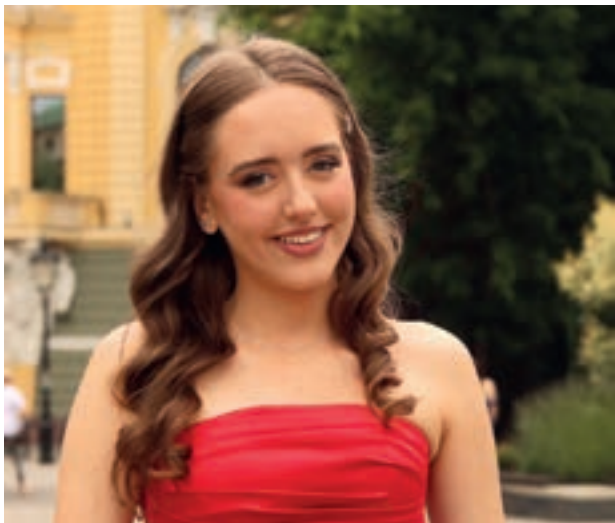


profesora i predmeta koji me čekaju. Također se radujem novim iskustvima, znanju i svemu što ću tijekom studiranja naučiti. Nadam se da će fakultet biti lijepo i korisno iskustvo za mene. Očekujem da će najveća promjena biti održavanje nastave u odnosu na srednju školu. Bit će potrebno više odgovornosti i organizacije, posebno kada su u pitanju ispiti i priprema za njih. U srednjoj školi je bilo više svakodnevnih provjera znanja, dok će se na fakultetu vjerovatno više toga svoditi na samostalno učenje i polaganje ispita. Također očekujem da će fakultet od mene zahtijevati veću zrelost i odgovornost. Za razliku od srednje škole, vjerovatno ću morati samostalno organizirati svoje vrijeme, pratiti predavanja i voditi računa o obvezama i rokovima. Smatram da će me upravo to naučiti da budem odgovorniji i samostalniji. Neće uvijek biti netko da me podsjeti što trebam napraviti, pa ću se morati sam potruditi i shvatiti svoje obveze ozbiljnije. Mislim da je to važan dio odrastanja i pripreme za budućnost.«

**Lea Vojnić**, 19 godina: »Završila sam Gimnaziju *Svetozar Marković* u Subotici, opći smjer, a ove godine upisala sam Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, smjer medicina. Upisom fakulteta započinje novo razdoblje u mom životu kojem se jako veselim. Spreмна sam prilagoditi se novoj atmosferi, druga-



dentski život nosi, a s druge... moram priznati da mi nije svejedno što idem tako daleko od kuće, obitelji i svog društva. Odvajanje i novi grad su mi velik korak, ali vjerujem da će me to pogurati da postanem samostalnija. Zsigurno me čeka puno više obveza nego u srednjoj i da ću se morati bolje organizirati, ali spremna sam na to i nadam da ću uživati u ovome što sam izabrala i da ću na kraju znati da sam donijela pravu odluku.«



čijem načinu učenja i svim obvezama koje fakultet donosi. Svjesna sam da će se način rada znatno razlikovati od onoga na koji sam navikla u srednjoj školi, posebno kada je riječ o količini gradiva i samostalnom učenju. Veselim se tome da naučim bolje organizirati svoje vrijeme, pronađem način učenja koji mi najviše odgovara i postupno steknem dobre navike koje će mi pomoći tijekom studiranja. Osim akademskog dijela, posebno se radujem upoznavanju novih ljudi i stvaranju novih prijateljstava. Veseli me mogućnost da upoznam osobe različitih interesa i iskustava te da zajedno prolazimo kroz izazove koje donosi studentski život. Najveća promjena koju očekujem jest potreba za većom samostalnošću. Do sada sam se uglavnom školovala u poznatom okruženju, dok ću se sada morati sama brinuti o organizaciji vremena, učenju i svakodnevnim obvezama. Iako će mi to u početku vjerojatno biti izazovno, upravo to vidim kao priliku da postanem odgovornija, samostalnija i bolje organizirana. Najviše me veseli što ću učiti nešto što me zaista zanima i što će me, nadam se, postupno pripremiti za posao kojim se želim baviti u budućnosti.«

**Jelena Kujundžić**, 18 godina: »Završila sam Gimnaziju *Svetozar Marković* u Subotici i upisujem Pedagoški fakultet u Somboru. Sprema sam za



nove izazove i svjesna sam da će biti teško, te ih shodno tome radosno iščekujem. Sretna sam jer ću steći i unaprijediti svoje znanje i vještine od ranije. Najviše se radujem praksi koju imamo od prve godine, jer mislim da nema ništa ljepše nego igrati se s malom, nasmijanom i bezbrižnom dječicom. Najveću promjenu od srednje škole očekujem u načinu predavanja i navikavanju na bolje raspoređivanje vremena.«

**Matej Miković**, 19 godina: »Završio sam Gimnaziju *Svetozar Marković* u Subotici, informatički smjer, gdje sam stekao solidnu podlogu iz informatike i rada s tehnologijom. Ove godine upisujem Fakultet elektrotehnike i računalstva (FER) u Zagrebu, smjer računalstvo, jer želim produbiti to znanje i graditi karijeru u struci koja me istinski zanima. Spreman sam za nove izazove koje fakultet donosi: studiranje u drugom gradu, drugačiji tempo rada



i ozbiljniji akademski zahtjevi. Naravno, postoji i mala doza treme – pitam se hoću li se snaći sam, hoću li uspjeti pratiti gradivo i hoću li se brzo prilagoditi novoj sredini. Ali unatoč tome, najviše se radujem novim ljudima i samostalnosti koju donosi život u Zagrebu. Veselim se i mogućnosti da upoznam studente iz cijele Hrvatske i regije, jer vjerujem da će mi to otvoriti nove perspektive i prilike za rast, i akademski i osobno. Radujem se i uključivanju u oratorij i služenju u zajednici na taj način u Zagrebu, jer su mi vjera i zajedništvo oduvijek bili važan dio života. Najveću promjenu očekujem u samostalnosti i osobnoj odgovornosti. U srednjoj školi sve je bilo strukturirano i nadgledano, dok na fakultetu ja sam moram organizirati svoje vrijeme, učenje i svakodnevnicu, bez roditelja u blizini. Očekujem da ću morati sam prepoznati kada trebam više učiti jer nitko neće provjeravati jesam li obavio zadatke kao što je to bio slučaj ranije. Takva se promjene ne bojim, naprotiv, vidim je kao priliku da napokon rastem kao samostalna osoba, na svoj način i vlastitim tempom.«

Katarina Ivanković Radaković

# Desetljeće vjere, igre i prijateljstava

Deset godina, stotine djece, brojni animatori, pjesma, igra, prijateljstva i uspomene koje traju puno duže od jednog ljeta. Subotički oratorij već cijelo desetljeće okuplja djecu i mlade stvarajući prostor u kojem se, uz druženje i zabavu, odrastalo, učilo i gradilo zajedništvo. Ono što je započelo prije deset godina kao ideja nekolicine mladih koji su imali želju učiniti nešto lijepo danas je postalo mjesto kojem se mnogi rado vraćaju – najprije kao djeca, a potom i kao animatori.

## Ideja o nastanku

Voditeljica oratorija **Vedrana Cvijin** provela je vrijeme studiranja u salezijanskoj župi na Jarunu, a ideju za oratorij u Subotici dobila je na vrlo zanimljiv način.

»Grupa od nekolicine nas Subotičana bila je na ljetovanju u Postiri i vraćali smo se kroz Bosnu i Hercegovinu. Jedan salezijanac savjetovao nam je da pauzu napravimo u Žepču gdje oni imaju školu. Razgledajući tu školu i slušajući o prilikama u Žepču, prošlo mi je umom da tako nešto treba i nama, a da bismo jednog dana imali salezijansku školu, treba prvo dati salezijancima povoda da dođu. Tako je nastao Subotički oratorij. Kroz godine promijenila se organizacija i duhovnost u smislu da smo se značajno popravili. Isti je ostao glavni cilj: pomoći sebi i drugima doći u nebo i ljubav prema mladima.«

Na pitanje što mlade privlači oratoriju i zbog čega mu se vraćaju, kaže:

»Puno je različitih priča i svjedočanstava koje i mene dotaknu jer nisam ni svjesna na koje sve načine je oratorij nekog dotakao. Vjerujem da je prvo svakako društvo, većina mladih upoznala oratorij preko nekog svog prijatelja koji ga dovede. A zbog čega ostaju i zbog čega se vraćaju je, nadam se, osjećaj da su dobrodošli i usmjerenost na upoznavanje Boga. Salezijanski duh je duh koji čini sve da mladi mogu upoznati Boga. Od zanimljivog programa, hrane, veselja, stava koji im pokazuje da su dobrodošli. Nastojim prenijeti salezijanski duh najprije time da ih zaintrigiram da dođu u oratorij, poslije i drugi animatori učine svoje. Često imam 'tremu', odnosno neko uzbuđenje i prije običnog subotnjeg oratorija u Keru, u smislu hoće li sve biti dobro, ali kad jednom krene, onda mi je to toliko prirodno da ne razmišljam o tome. Trenutak koji bih posebno

izdvojila je odlazak naših animatora u salezijance i kada su animatori koji su upoznali oratorij preko prijatelja, a nisu imali sve sakramente, odlučili kao 'odrasli' primiti sakramente. Radimo na tome da se stvara ozračje u kojem će što više odgovornosti preuzeti mladi, pa tako animatori već s 18-19 godina preuzimaju vodstvo zimskih i ljetnih oratorija, osmišljavaju radionice, a svaka njihova inicijativa također je dobrodošla. Poručila bih mladima da posjete oratorij. Puno propuštaju.«

## Iskustva prvih animatora

**Nataša Francuz** bila je u prvoj generaciji animatora, tada još kao studentica Pedagoškog fakulteta u Somboru. U to vrijeme već je pomagala u radu s djecom u svojoj župi, te bila uključena i u pastoral mladih.

»Iskreno, nismo ni znali što je zapravo oratorij, tko je **Don Bosco** ni što znači biti animator koji ima salezijanski duh. Na samim počecima bilo nas je u ekipi različitih. Bilo je nas koji smo posebno voljeli rad s djecom, ali i onih koji su bili odlični pomagači, organizatori i operativci. Okupljali smo se u župi sv. Roka kod župnika, zajedno molili, razgovarali i pripremali. Puno toga nismo znali, ali smo učili zajedno. Najizazovnije je, po meni, bilo motivirati roditelje da dovedu svoju djecu. Posebno kada su čuli za ljetni ili zimski oratorij, gdje smo cijeli dan brinuli o djeci. Što se tiče troškova i financija, preživljavali smo od roditeljskih uplata i svećeničkih donacija. Moja najljepša uspomena je definitivno prvi odlazak u Zagreb, kod salezijanaca. Tada smo prvi put izbliza upoznali kako izgleda njihov rad i život oratorija. Sjećam se tog osjećaja ponosa – spoznaje da nešto što smo tek počeli upoznavati i učiti može zaživjeti i kod nas. Iskustvo animatora donijelo mi je još veću ljubav prema radu s djecom. Odricali smo se svog slobodnog vremena, planova i nekih drugih stvari kako bismo vrijeme posvetili radu s djecom i druženju s drugim animatorima. Kroz oratorij sam shvatila i koliko je važno da nas je više i da smo različiti. Ponosna sam što je sve ono što smo pokretali prije više od deset godina imalo smisla. Posebno mi je drago kada vidim da su djeca koja su tada dolazila u oratorij odrastala zajedno s njim i danas postaju animatori«, kaže ona.



## Od djeteta do animatora

**Nikola Sudarević** dio je generacije mladih koja je prva prešla iz djece u animatore. Iako nije više aktivan u oratoriju, rado se prisjeća uspomena:

»Za razliku od novih generacija, meni nikada nije ni pala na pamet misao da postanem animator jer tada nije ni postojala obuka za animatore. To su bili tek počeci oratorija, postojala je ustaljena ekipa animatora, a mi, starija djeca, smo svakako pazili na mlađe. **Emil Cvijin, Tomislav Huska** i ja smo prva generacija djece koju je Vedrana Cvijin na kraju osnovne škole pitala da postanemo animatori. Puni uzbuđenja, Vedrani je odmah bio jasan naš odgovor. Te godine smo prvi put prisustvovali ljetnom oratoriju na Jarunu, a nakon toga su uslijedile škole animatorstva u Zagrebu. Osim dodatnih obveza, prelazak iz položaja djeteta u položaj animatora nije se ni osjetio jer smo već kao starija djeca brinuli o mlađima. Pomagali smo im na kreativnim radionicama i igrama, a također smo i olakšali animatorima kada je trebalo da ih okupimo. Oratorij me je naučio mnogim stvarima. S oratorijem sam naučio kako brinuti o djeci, kako komunicirati s njima, kako ih razumijeti, kako im pomoći. Izgubio se strah od javnih nastupa, postao sam otvoreniji za druge. Najdraže mi je što sam naučio da vjera ne mora biti, ali ni nije dosadna. Naučio sam da se duhovnost može implementirati u svaku obvezu koju imam u danu. Nadam se da sam isto to uspio prenijeti tadašnjoj djeci, a danas već iskusnim animatorima! Iako nekoliko godina više nisam službeno u oratoriju, još uvijek volim otići na završne priredbe koje u meni bude nostalgiju na jedno divno razdoblje moga života«.

## Nove generacije

**Terezija Sekereš** dio je trenutne skupine animatora. Na oratorij je krenula još kao dijete, te je upisom u srednju školu postala animatorica.

»Promatrajući živote mojih animatora, primjer njihove vjere, ljubavi i radosti koju su mi prenosili potaknuli su me da i ja želim živjeti puninu Kristove uskrasne radosti i služiti u svojoj zajednici te tako vršiti cilj svetog Ivana Bosca u približavanju mladih i djece Bogu. Kroz razne duhovne obnove, putovanja, razgovore i bezbroj drugih milosti koje mi je Bog darovao kroz oratorij i animatorstvo moj se život i odnos s Bogom oblikovao i gradio. Animatorstvo mi je isto tako pomoglo u izlasku iz svoje zone komfora i otkrivanju i razvitku mojih talenata i sposobnosti. Smatram da je jedna od razlika u većem prisustvu salezijanaca koji su bili na prethodna dva ljetna oratorija, te nam tako obogatili program duhovno a i svojim prisustvom i primjerom služenja. Posebno mi je drago kada vidim da je naš oratorij uistinu Božje djelo i kako Gospodin stalno oduševljava nove generacije da se priključe oratoriju. Također me uvijek iznenadi koliko mi primamo kao animatori kada damo svoje vrijeme, darove i sposobnosti u služenju, što sam osobno primijetila i u svom životu. Don Bosco je rekao kako se svetost kod nas sastoji u tome da smo radosni i mislim da je to ono što i sama želim prenijeti mlađim generacijama kako svetost i vjera nisu nešto dosadno i samo za starije ljude ili svećenike, nego smo na svetost i produbljivanje odnosa s Bogom pozvani svi mi bili mlađi ili stariji. Nadam se da ću i sada kada sam na studijima moći biti aktivna u oratoriju još koju godinu te da ću nastaviti rasti u vjeri i učiti služiti drugima.«

Lucija Horvacki





# Novi srednjoškolci



HKC *Bunjevačko kolo* Subotica

## Upis novih članova u sekcije

**H**KC *Bunjevačko kolo* iz Subotice poziva djecu, mlade i odrasle da postanu članovi njegovih folklornih, glazbenih i dramskih sekcija. Zainteresirani se mogu priključiti dječjem i izvođačkom folklornom ansamblu, orkestru ili dramskom odjelu.

U dječji folklorni ansambl mogu se upisati djeca od pet do 14 godina, koja se raspoređuju u tri uzrasne skupine prema godinama i prethodnom iskustvu. Na probama se obrađuju dječje tradicijske igre, narodni plesovi i pjesme, uz kondicijske vježbe i vježbe motorike. Dodatne informacije mogu se dobiti od **Nemanje Sarića** na broj telefona 060/150-1086.

Izvođački folklorni ansambl otvoren je za sve zainteresirane starije od 15 godina. Na plesnim i pjevačkim probama članovi obrađuju narodne plesove, tradicijske svjetovne i duhovne pjesme, kao i standardni repertoar ansambla. Djevojke se mogu priključiti i Ženskoj pjevačkoj skupini »Prelje«. Za informacije je zadužen **Marin Jaramazović**, dostupan na broj 061/626-3374.



Poziv je upućen i sviračima tambura, harmonike, violine i drugih tradicijskih instrumenata koji žele postati članovi orkestra. Program obuhvaća uvježbavanje koreografija za potrebe ansambla, ali i pripremu samostalnih nastupa. Više informacija može se dobiti od **Marka Grmića** na broj 060/162-6512.

Dramskom odjelu mogu se pridružiti osobe od 15 godina navije koje vole glumiti i recitirati. Ovaj odjel izvodi predstave iz standardnoga repertoara, ali istodobno priprema i nova dramska djela. Zainteresirani se mogu javiti **Marjanu Kišu** na broj telefona 069/562-9299.

HKPD *Matija Gubec* Tavankut

## Upis na folklor, sviranje i pjevanje

**H**KPD *Matija Gubec* iz Tavankuta poziva djecu i mlade da se uključe u njegove folklorne, sviračke i pjevačke skupine te tako razvijaju svoje talente i sudjeluju u očuvanju tradicije.

Najmlađima je namijenjena mala folklorna skupina. Probe za djecu od četiri godine počinju u 18 sati, dok se starija djeca, učenici trećeg i četvrtog razreda, okupljaju od 19 sati. Dodatne informacije mogu se dobiti od **Sande Benčik** na broj telefona 064/186-4123.

U srednju folklornu skupinu mogu se uključiti učenici petog, šestog, sedmog i osmog razreda. Probe se održavaju ponedjeljkom i srijedom od 18.30 do 20.30 sati, a za više informacija zainteresirani se mogu obratiti **Maji Vuković** na broj 069/122-0012.

Reprezentativna folklorna skupina nami-

jenjena je mladima od 15 godina. Probe se održavaju ponedjeljkom i srijedom od 21 do 23 sata, a kontakt-osoba je **Darko Prčić**, dostupan na broj telefona 061/622-8173.

Društvo poziva djecu i mlade i na učenje sviranja. Probe se održavaju utorkom i četvrtkom od 19 sati, dok se sve dodatne informacije mogu dobiti od **Marka Grmića** na broj 060/162-6512. Zainteresiranima je ponuđeno i uključivanje u pjevačku skupinu, čije se probe održavaju ponedjeljkom i srijedom od 20 do 21 sat.

Prijave su otvorene do kraja rujna, a iz HKPD-a *Matija Gubec* poručuju: »Čuvajmo tradiciju, njegujmo talent!«



»Godine novog preporoda«: 150 godina od rođenja oca Gerarda Tome Stantića

# Čovjek kojega je Sombor ispratio kao sveca

Sredinom ovoga mjeseca, 16. rujna, navršilo se 150 godina od rođenja Sluge Božjega, karmelićanina, oca **Gerarda Tome Stantića** (1876.–1956.). Bio je dugogodišnji poglavar karmelske zajednice u Somboru i jedini je kandidat za proglašenje blaženim i svetim s područja Subotičke biskupije.

Rođen je 16. rujna 1876. u Đurđinu pokraj Subotice. Nakon pučke škole u rodnom Đurđinu školovanje je nastavio u subotičkoj gimnaziji, a potom u nadbiskupskom sjemeništu u Kalači. Ondje je sazrela njegova odluka da svoj duhovni poziv ostvari kod karmelićana.

Godine 1896. započeo je novicijat u Grazu i dobio redovničko ime brat Gerard od sv. Stjepana kralja. Od 1897. do 1903. živio je u karmelskom samostanu u Győru, gdje je primio redovničko i intelektualno oblikovanje. Za svećenika je zaređen 29. lipnja 1902. u győrskoj katedrali, a služio je u Győru i kratko u Budimpešti.

## Služba u Somboru

Nakon osnutka karmelskog samostana u Somboru, o. Gerard se po odluci poglavara vratio u rodnu Bačku. Govorio je hrvatski, mađarski i njemački, što je bilo posebno važno u višenacionalnom Somboru. Budući da je u gradu tada postojala samo jedna župa, a pastoralne potrebe bile velike, karmelićani su pomagali u skrbi za bolesnike.

Otac Gerard osobito se posvetio bolesnicima. U svako doba dana i noći bio je spreman pohoditi ih kako bi se ispovjedili i primili sakramente. Bio je i dugogodišnji poglavar somborske karmelske zajednice. U složenim političkim prilikama toga doba pokazivao je veliku razboritost u upravljanju.

## Poniznost i molitva

Njegov duhovni život obilježavali su poniznost, molitva i pokora. Posebno je njegovao pobožnost prema Malom Isusu, koju je uz pomoć sestrice **Janje Prčić** proširio po crkvama u Bačkoj. Njegove su propovijedi bile vrlo posjećene jer je Božju riječ tumačio jednostavnim i razumljivim jezikom, često



koristeći primjere iz svakodnevnog života vjernika. Bio je poznat i kao omiljeni ispovjednik. Njegovo geslo bilo je: »Duše su skupe kao Isusov život!«

O. Gerard isticao se i intelektualnim radom. Među prvima je na hrvatskom jeziku tumačio djela velikih karmelskih svetaca – sv. Terezije Avilske, sv. Ivana od Križa i sv. Male Terezije.

Nakon Drugoga svjetskog rata, dolaskom komunističke vlasti, zbog pritiska i prijetnji nekoliko je godina proveo izvan Sombora, najprije u Győru, a potom u franjevačkom samostanu u Subotici. U

Sombor se vratio nakon tri godine izbjivanja, kada su se prilike donekle smirile.

## Kandidat za sveca

U starosti mu je zdravlje bilo sve slabije. Cijeli je život bio bolešljiv, a dugogodišnja pokora dodatno je iscrpila njegovo tijelo. Unatoč tome, posljednjih je godina još više napredovao u duhovnom životu. Molitvu je nazivao »disanjem duše« i do kraja života ostao joj revan.

U ožujku 1956. doživio je tešku srčanu krizu, od koje se nakratko oporavio. Preminuo je 24. lipnja 1956. godine.

O. Gerard bio je gotovo pola stoljeća povezan sa Somborom, pa je vijest o njegovoj smrti izazvala veliku žalost. Na njegovu pogrebu okupilo se gotovo 10.000 ljudi, koji su duž ulica pratili pogrebnu povorku od karmelske crkve do Velikog katoličkog groblja.

Nakon njegove smrti vjernici su mu se počeli preporučivati u zagovor. Biskupijski postupak za proglašenje blaženim i svetim pokrenut je u rujnu 1985. godine na prijedlog karmelićana, uz suglasnost Svete Stolice.

Tijelo oca Gerarda tada je ekshumirano iz karmelske grobnice na Velikom katoličkom groblju i preneseno u karmelsku crkvu sv. Stjepana kralja u Somboru, gdje počiva i danas.

U povodu 150. obljetnice rođenja ocu Gerardu postavljena je spomen-ploča na crkvi sv. Josipa Radnika u Đurđinu, kraju iz kojega je potekao.

Priredio: K. U.

# ROBOT ROY

Scenarij, crtež, bojanje i digitalna obrada: Kristijan Sekulić 2026.

Čestice prašine u razbijenom prozorskom okviru hvatale su jutarnje svjetlo poput zalutalih zvijezda, lijeno se vrteći u hladnom zraku razrušenog stana gdje su dva prijatelja provela prvu noć.

Jutarnji zraci Sunca su kupali toplim svjetlom nestvarni krajolik pustog Denvera.

ZRACI  
SUNCA SU TAKO  
PREKRASNI. BIT  
ĆE OVO JEDAN  
LIJEP DAN.

ENERGIJA  
SUNCA VAŽNA  
JE I ZA LJUDE I  
ZA ROBOTE.

NOČAS SAM  
ANALIZIRAO NAŠ  
POLOŽAJ DOK SI TI  
SPAVAO. SVI PARA-  
METRI UKAZUJU DA  
MORAMO IĆI NA  
ZAPAD.

HMMMM.  
DO SADA SAM SE  
VODIO SAMO MO-  
JIM OSJEĆAJIMA.  
TI VJEROJATNO  
ZNAŠ BOLJE.

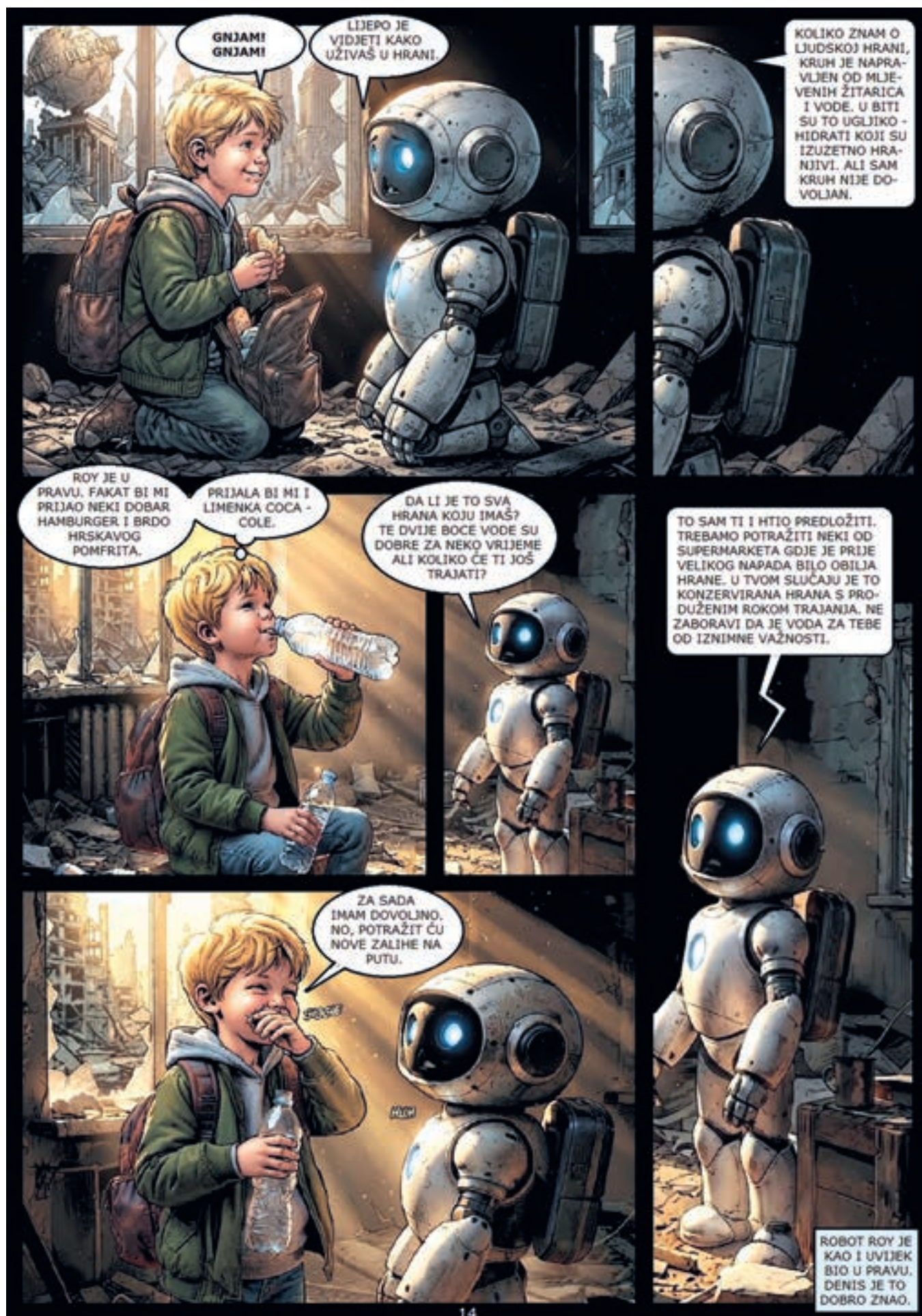
ANALIZOM MENI  
DOSTUPNIH PODATAKA,  
STATISTIČKI POKAZATELJI  
UKAZUJU NA VEĆU VJERO-  
JATNOST SUSRETA S NEKIM  
OBLICIMA ŽIVOTA NA  
ZAPADNOM DIJELU  
ZEMLJE.

Sve je bilo  
mirno i tiho...

U TOM ČU  
SLUČAJU MORATI  
NEŠTO PREGRISTI,  
JEDNA ŠNITA SUHOG  
KRUKA UZ MALO  
VODE JE BOLJE  
NEGO NIŠTA.

?!

Dok su plavi optički senzori blago svijetlili u polutami uništene sobe, Roy je nagnuo svoju zaobljenu glavu, obrađujući dječakov željni osmijeh dok je pretraživao ruksak u namjeri da pronađe nešto za objed.



# Zašto tvoj mozak ne može raditi dvije stvari odjednom?



**P**siholog **William James** još je u 19. vijeku napisao da je sposobnost vraćanja pažnje osnova karaktera, volje i rasuđivanja. Drugim riječima, pažnja nije samo školska vještina. Ona oblikuje način na koji mislimo, donosimo odluke i gradimo svoj život. Generacije Z i Alfa, koje su odrasle uz pametne telefone, društvene mreže i stalan pristup internetu, navikle su na život ispunjen neprekidnim stimulacijama. Od djetinjstva su okružene kratkim video-sadržajima, notifikacijama, muzikom, porukama i ekranima koji se neprestano smjenjuju i traže pažnju. Zbog toga je mnogima postalo potpuno normalno da u svakom trenutku rade više stvari odjednom i da tišina ili sporiji ritam djeluju neobično ili čak neugodno. Danas rijetko radimo samo jednu stvar. Dok razgovaraš s prijateljem, dio pažnje ti je na telefonu; dok gledaš seriju, paralelno skrolaš, dok radiš domaće, provjeravaš poruke svakih nekoliko minuta. Multitasking je postao simbol produktivnosti, brzine i modernog života.

## Mozak nije stvoren za stalno prebacivanje pažnje

Znanost danas sve jasnije pokazuje da ljudski mozak nije napravljen za stalno prebacivanje pažnje. On nije računalo koje može bez problema obrađivati više zahtjevnih procesa odjednom.

Kada pokušavaš raditi dvije zahtjevne stvari u isto vrijeme – primjerice slušati predavanje i dopisivati se, ili pisati esej dok provjeravaš Instagram – mozak zapravo ne obrađuje oba zadatka paralelno. Umjesto toga, on se brzo prebacuje s jednog zadatka na drugi. Svaki put kada pažnja ode s jednog zadatka na drugi, mozak troši energiju da se ponovo »uključí«. To traje možda samo nekoliko sekundi, ali se ti mali gubici sabiraju, da bi na kraju dana osjećao umor, rasijanost i frustraciju.

Psiholog **Jonathan Haidt** u svojim knjigama objašnjava da je moderna digitalna kultura stvorila okruženje u kojem je pažnja stalno podijeljena. Društvene mreže, kratki video-sadržaji i beskonačne

notifikacije treniraju naš mozak da traži stalne promjene i brze nalete dopamina. Umjesto dubokog razmišljanja, navikavamo se na kratke impulse i trenutnu stimulaciju. Posljedica toga nije samo slabija koncentracija već gubimo sposobnost da budemo sami sa svojim mislima, da izdržimo dosadu i da ostanemo prisutni u jednom zadatku dovoljno dugo da bismo ga temeljno razumjeli.

### Naviknuti na stalnu stimulaciju

Zašto multitasking djeluje toliko dobro? Zato što je uzbudljiv!

Svaki put kada provjerimo notifikaciju, otvorimo novu aplikaciju ili prijeđemo na drugi sadržaj, mozak dobija mali osjećaj nagrade. To se događa zbog dopamina, kemijske supstance povezane sa zadovoljstvom, očekivanjem i novinom. Mozak voli promjene, iznenađenja i osjećaj da se nešto stalno događa. Zato multitasking često djeluje zabavno i stimulativno jer pruža osjećaj da smo produktivni, uključeni i aktivni. Brzo mijenjanje sadržaja drži mozak u stanju stalne p(r)obuđenosti. Svaka nova poruka ili notifikacija našem mozgu daje osjećaj aktivnosti, iako zapravo samo prekidamo fokus. Možeš provesti tri sata »učići«, a da zapravo nisi imao ni dvadeset minuta duboke koncentracije.

Autorica **Christine Rosen** opisuje multitasking kao oblik namerne samodistrakcije. Stalno provjeravanje telefona nije slučajno – ono postaje navika kojom bježimo od tišine, sporosti i mentalnog napora. Navikli smo da u svakom trenutku postoji neka pozadinska stimulacija, a tišina i jednoličnost postaju nam neugodni.

### Utjecaj multitaskinga na rad mozga

Istraživanja pokazuju da ljudima često treba mnogo više vremena da se potpuno vrate prvobitnom zadatku nakon prekida pažnje nego što misle.. Druga istraživanja pokazuju da stalno prebacivanje pažnje utječe na način na koji učimo i pamtimo informacije.

Profesor psihologije **Russell Poldrack** otkrio je da ljudi koji uče uz distrakcije koriste drugačije dijelove mozga od onih koji uče fokusirano. Kada smo ometani, informacije se obrađuju pliće i teže ih kasnije povezujemo i koristimo. Zato se često događa da pročitaš cijelu stranicu i shvatiš da nemaš pojma što si upravo pročitao. Multitasking također povećava nivo stresa. Stalno prebacivanje pažnje aktivira hormone stresa, zbog čega se osjećamo mentalno iscrpljeno. Mozak ostaje u stanju pripravnosti, kao da stalno očekuje novu notifikaciju ili prekid.

Vremenom gubimo toleranciju na sporije aktivnosti: čitanje knjige, duži razgovor, gledanje filma bez



provjeravanja telefona ili rad na jednom problemu duže od nekoliko minuta.

Jedan od najzanimljivijih načina da shvatimo koliko je multitasking zapravo neefikasan jest poznati BBC test selektivne pažnje. U ovom kratkom videu gledaoci dobijaju jednostavan zadatak koji djeluje lako, ali većina ljudi na kraju shvati da je njihov mozak propustio nešto veoma očito. Upravo u tome leži poanta eksperimenta: kada pokušavamo obraditi previše informacija odjednom, pažnja postaje ograničena, a pojedine stvari prolaze neprimijećeno. Video odlično pokazuje kako funkcionira ljudska pažnja i zašto multitasking često samo stvara iluziju efikasnosti.

### Fokus nije nestao – samo je zatrpan bukom

Možda je najveći problem današnjice to što imamo previše informacija i što naš mozak nikada nema priliku zaustaviti se. Generacije koje su odrasle uz telefone i društvene mreže nisu izgubile sposobnost koncentracije; one su jednostavno navikle na život u kojem pažnja stalno skače s jedne stvari na drugu. Zato danas tišina djeluje čudno, čekanje dosadno, a jedan zadatak često premalo stimulativan. Ipak, ljudski mozak je i dalje napravljen za duboko razmišljanje, prisutnost i fokus. Što više treniramo pažnju, to nam postaje lakše da ostanemo prisutni u razgovoru, učenju i stvarnom životu. Svaki put kada ostavimo telefon sa strane, završimo jedan zadatak bez prekida ili provedemo nekoliko minuta u potpunom fokusu, mi zapravo treniramo mozak da ponovo uspori i razmišlja dublje. A upravo će ta sposobnost – da ostanemo prisutni i koncentrirani – biti jedna od najvažnijih vještina u svijetu punom distrakcija.

Sara Žurovski

# Meditacija i mindfulness

## — od »lijeka za sve« do štetnih učinaka



Često se možemo susresti s tim da se meditacija promovira kao tretman za anksioznost, panične napade, probleme s alkoholom, za borbu protiv ovisnosti i puno toga drugoga. I dok neki uistinu osjete neke pozitivne učinke meditacije, sve više se susrećemo s iskustvima onih koji su imali negativne i/ili štetne posljedice.

### Suprotno očekivanjima

**Whilloghby Britton**, i sama predana budističkoj praksi i meditaciji, kao doktorandica na sveučilištu u Arizoni, 2004. godine sudjelovala je u istraživanju koje je trebalo pokazati kako meditacija pozitivno utječe na spavanje. Međutim, suprotno uobičajenom vjerovanju i očekivanju, istraživanje je pokazalo da su oni sudionici istraživanja koji su meditirali u pravilu lošije i manje spavali.

Kada je te rezultate Britton podijelila sa svojim učiteljima meditacije, njima to nije bilo iznenađujuće. Naime, oni meditaciju i poznaju kao takvu – pobuđujuću. Njima je poznato da što se više meditira – manje se spava. Čak su bili začuđeni upornim pokušajima psihologa da meditaciju predstavljaju i pokažu kao »lijek« za nesanicu.

Objasnili su da većina tipova meditacije djeluje kao stimulans te kao i drugi stimulansi narušava spavanje.

To je za Britton bio početak propitivanja ideje da meditacija možda nije univerzalni lijek za sve nego da ima sebi svojstvene učinke. I kako je više zašla u taj segment, sve je više nailazila na pojedince kojima je meditacija i škodila.

### Dodatna saznanja

Istraživanjem iz 2014. još jednom dovodi u pitanje vrlo raširenu suvremenu predodžbu da meditacija prvenstveno smiruje, opušta i smanjuje pobuđenost. Autori pokazuju da budistička meditacija tradicionalno nije zamišljena samo kao stanje opuštenosti, nego kao stanje opuštene budnosti (*relaxed alertness*).

Zatim u istraživanju iz 2019. pokazuje na primjeru mindfulnessa da više nije uvijek bolje te da kod nekih ljudi povećano usmjeravanje pažnje prema unutarnjem iskustvu može pojačati neugodne senzacije, emocionalnu reaktivnost ili ruminaciju.

Rad iz 2021. godine empirijski pokušava mjeriti negativne učinke meditacije i mindfulnessa. U istraživanju je sudjelovalo 96 sudionika osmotjednih MBCT (mindfulness-based cognitive therapy) programa, od kojih je 58% prijavilo iskustvo negativnog emocionalnog predznaka, 37% negativan utjecaj na funkcioniranje a 6-14% dugotrajnije negativne učinke, pri čemu su potonji bili povezani s disregulacijom pobuđenosti, uključujući hiperuzbuđenost i disocijaciju.

### Znači li to da je meditacija loša ili štetna?

Ne. Prije svega, važno je naglasiti da postoji puno različitih oblika meditacije koji mogu imati različite učinke. Ti učinci često su suprotni od onoga kako se vjeruje da meditacija djeluje no, to ne čini meditaciju »lošom« niti »dobrom«. Istraživanja su pokazala da meditacija nije jednostavno »tehnika za smirivanje« niti »lijek za sve« te da i meditacija i mindfulness mogu biti koliko korisni toliko i štetni.

Marina Balažev, prof. specijalizantica transakcijske analize, smjer psihoterapija

# Povratak u klupe 2026.

Jesen samo što nije stigla a s njom nam uvijek dolazi i slojevito oblačenje na koje smo zaboravili tijekom ljeta i kojeg smo se zaželjeli. Jesenje kombinacije su te s kojima se možemo igrati na svakojake načine.

## Obuća

Za dobar jesenji outfit krećemo od obuće i kaputa/jakne. Što se tiče obuće za novu sezonu preporučam patike koje nisu više glomazne i previše sportske. Retro tanje patike kao one što su se nosile oko 2003. godine. Također, što se materijala i printa tiče ovdje nećete pogriješiti ukoliko izaberete satenski model ili model u printu leoparda.



Za malo elegantnije varijante biramo čizme, kaubojske čizme ali novina ove jeseni jesu i takozvane čarapa-čizme koje su se također nosile početkom 2000-tih i bile su veliki hit.

## Jakne, majice, traperice

Što se tiče jakni, tu ove godine posebnu pažnju obraćamo na teksas jakne i to tamnije boje. Ne svijetli teksas, niti izbijeljen, nego tamniji to jest teget teksas. On se lijepo kombinira uz bijelu boju, bež, braon i svijetlo plavu. Obratiti pažnju kod odabira traperica jer tamni i svijetli teksas mogu izgledati kao loša kombinacija. Ovo nije pravilo ali mora se obratiti pažnja kako se uz cjelokupni stajling slažu ova dva komada. Teksas jakne su najzahvalnije i najviše ga nose upravo tinejdžeri i mladi.



Ovo su dva osnovna odjevna predmeta oko kojih nastavljamo graditi outfit. Teksas jakna se dobro kombinira i uz tenisice ali isto tako i uz čizme. Što se ostatka outfita tiče, možemo ga sklapati s raznim odjevnim komadima. Uz uske majice, široke dukserice, sukne A kroja, kratke plisirane suknje, itd. Traperice ove godine biramo da su šire, široke i nikada uske. Uske traperice definitivno nemaju mjesto u ovoj sezoni.

## Torbe

Torbe koje biramo su veće, mekane i opuštene forme u neutralnim bojama kao što su bež, braon, crna... Te boje ćete moći kombinirati uz sve. Za malo odvažnije moram napomenuti da su ove godine posebno aktualne torbe od najlon sjajnog materijala. To su torbe za svaki dan i njih se nosi tijekom kave u gradu, u školu, na predavanje, ali ih ne bih preporučila u noćnom izlasku niti na nekoj elegantnijoj večeri.

Trendovi i ove godine su tu da nam pomognu oko toga da se malo pozabavimo našim stilom, da ne kombiniramo uvijek iste stvari, nego da nam daju ideju što bi mogli spajati iz našeg ormara. Ovo napominjem i naglašavam da se ne moraju kupovati nove stvari nego je dovoljno pročešljati svoj ormar i pronaći odjevni predmet koji bi mogli iskoristiti. Modni trendovi se toliko brzo vrte te nam se i ne isplati svake godine kupovati toliko novih krpica. Uživajte u svojim stvarima, vjerojatno ih imate dovoljno samo ih pažljivo kombinirajte.

Milijana Nimčević





# Kada bog rata nauči pobijediti samoga sebe



22

**G**od of War Ragnarök nije samo raskošniji i borbeniji nastavak jedne od najpoznatijih PlayStationovih pustolovina. Iza nordijskih bogova, čudovišta i proročanstva o kraju svijeta krije se zrela priča o ocu koji mora prihvatiti da mu sin odrasta i o čovjeku koji pokušava dokazati da nije zauvijek osuđen ponavljati vlastite pogreške. Kada je God of War iz 2018. godine nekađasnog nemilosrdnog spartanskog ratnika pretvorio u šutljivog oca, serijal je dobio novu emocionalnu snagu. Ragnarök nastavlja upravo ondje gdje je prethodnik stao. Fimbulwinter je okovao Midgard ledom, proročanstvo se približava ispunjenju, a Atrej više nije dječak koji samo slijedi očev trag. Želi saznati tko je Loki i kakva mu je uloga u događajima koji bi mogli donijeti propast bogova. Kratos ga želi zaštititi, ali polako shvaća da zaštita nije isto što i nadzor. Njihov odnos ostaje srce igre. Dok se oko njih ruše svjetovi, najvažnije bitke odvijaju se u kratkim razgovorima i riječima koje Kratos teško izgovara. Ragnarök tako postaje priča o roditeljstvu, povjerenju i pravu djeteta da izabere vlastiti put.

## Teža sjekira, brža borba

Borbena osnova ostala je prepoznatljiva, ali je proširena. Kratos ponovno koristi sjekiru Leviathan, Oštrice kaosa i štit, dok nove sposobnosti i raznovrsniji neprijatelji traže češće mijenjanje taktike. Udarci djeluju snažno, a dobro tempirano blokiranje, izbjegavanje i kombiniranje napada pružaju veliko zadovoljstvo. Borbe s običnim protivnicima katkad se ponavljaju, no veliki dvoboji vraćaju osjećaj opasnosti i veličine. Istražiti se može svih devet svjetova nordijske mitologije. Svaki

ima vlastitu atmosferu i opasnosti, od zaleđenog Midgarda do patuljačkih rudnika, gustih šuma i užarenih područja. Igra nije potpuno otvorenog svijeta, ali nudi dovoljno sporednih putova, zagonetki i priča da skretanje s glavne staze gotovo uvijek bude nagrađeno.

## Spektakl koji ne zaboravlja čovjeka

Vizualno je riječ o jednoj od najupečatljivijih igara svoje generacije. Lica likova, animacije, svjetlost i detalji okoliša često ostavljaju dojam interaktivnog filma, a glazba **Beara McCrearyja** prizorima daje i epsku širinu i potrebnu tugu. Posebno se ističu **Christopher Judge** kao Kratos i **Sunny Suljic** kao Atrej, čije izvedbe uvjerljivo nose i najtiše i najdramatičnije trenutke.

Ragnarök ipak nije bez slabosti. Pojedine dionice traju dulje nego što bi trebale, suputnici katkad prebrzo otkrivaju rješenja zagonetki, a obilje opreme i nadogradnji zna nepotrebno usporiti ritam. Ipak, takve zamjerke teško mogu zasjeniti cjelinu.

Objavljena 9. studenoga 2022. za PlayStation 4 i 5, a potom i za računala, igra studija Santa Monica uspijeva spojiti brutalnu akciju, nordijski mit i intimnu obiteljsku dramu. God of War Ragnarök nije revolucionaran odmak od prethodnika, nego njegovo veće, sadržajnije i emotivno potpunije ostvarenje. To je priča u kojoj se kraj svijeta može spriječiti snagom, ali se budućnost može osvojiti jedino promjenom. Svatko tko voli ovakav žanr igrice jednostavno mora proći i kroz ovo remek djelo.

Ivan Ušumović

FOTO: [www.polygon.com](http://www.polygon.com)

# PREPORUKA



## Oxajo

Jedan od najočekivanijih alternativnih albuma u regiji bio je upravo onaj beogradskog benda Oxajo. Njihov prvijenac *Još 9 sati do kao nekog mira* donosi deset pjesama koje se kreću između alternativnog rocka, indieja, popa i elektronike. Album je nastajao gotovo tri godine, a rezultat je zaokružena cjelina.

Tekstovi su dovoljno osobni da djeluju iskreno, ali i dovoljno otvoreni da se slušatelj u njima može prepoznati. Oxajo ne nudi jednostavne odgovore, nego kroz pjesme postavlja pitanja o vremenu, odnosima, svakodnevnom životu i vlastitim izborima.

Kao debitantsko izdanje, album predstavlja vrlo dobar početak. Oxajo pokazuje da ima vlastiti identitet, dovoljno prostora za razvoj i potencijal da postane jedno od zanimljivijih imena regionalne alternativne scene.

K. U.

## CLAZBA



## Odiseja

*Odiseja*, u režiji **Christophera Nolana**, bila je najiščekivaniji ovogodišnji film, donoseći novu interpretaciju **Homerova** slavnog epa. U središtu priče nalazi se Odisej, kojeg glumi **Matt Damon**, kralj Itake koji se nakon Trojanskog rata pokušava vratiti kući supruzi Penelopi i sinu Telemahu. Na tom putu suočava se s brojnim opasnostima, čudovištima i božanskim silama. Ispod priče o herojstvu kriju se i teme rata, gubitka, obitelji i posljedica koje čovjeka mogu pratiti dugo nakon završetka bitke.

Nolan poznatu priču pretvara u impresivno filmsko iskustvo. Ogromni pejzaži, scene borbe i snimanje u IMAX formatu stvaraju osjećaj da se gledatelj nalazi usred drevnog svijeta. Posebno se ističe glumačka postava u kojoj se pojavljuju i **Anne Hathaway, Tom Holland, Zendaya** i **Robert Pattinson**.

Film traje gotovo tri sata, ali Nolan uspijeva održati osjećaj velikog putovanja.

K. U.

## FILM



## Životinjska farma

**George Orwell** u romanu *Životinjska farma* donosi snažnu i poučnu priču o vlasti, nepravdi i borbi za slobodu. Radnja prati životinje na jednoj farmi koje, nezadovoljne načinom na koji se njihov vlasnik prema njima odnosi, odlučuju pobuniti se i preuzeti upravljanje farmom. Njihov je cilj stvoriti pravednije društvo u kojem će sve životinje biti jednake i slobodne. Međutim, nakon početnog zajedništva i nade, među životinjama se postupno stvaraju razlike, a svinje preuzimaju sve veću moć. Pravila koja su trebala vrijediti jednako za sve počinju se mijenjati u korist onih koji upravljaju farmom.

Kroz jednostavnu, ali vrlo simboličnu priču Orwell prikazuje kako želja za moći može promijeniti pojedinca te kako se ideje o jednakosti i slobodi mogu pretvoriti u sredstvo manipulacije. Posebno se ističu teme propagande, zlorabotreb vlasti, društvene nejednakosti i utjecaja straha na ljude. Iako je roman napisan prije mnogo desetljeća, njegova je poruka i danas aktualna jer potiče čitatelja na razmišljanje o društvu, politici i važnosti kritičkog mišljenja. *Životinjska farma* kratko je i pristupačno djelo koje se lako čita, ali iza jednostavne priče skriva mnogo dublje značenje te nakon čitanja ostavlja snažan dojam.

J. Dulić

## KNJIGA



# HosanaFest

Festival hrvatskih duhovnih pjesama - Subotica

20  
26

Slogan HosanaFesta 2026

U glazbi  
susret  
s Bogom

Sportska dvorana  
Tehnička škola „Ivan Sarić“  
Subotica

nedjelja  
**11.10.2026.**  
**19:00** sati  
250 din / 2 eura



Generaini pokrovitelj: Središnji državni ured za Hrvate izvan Republike Hrvatske - Zagreb.  
Ostali pokrovitelji: Hrvatsko nacionalno vijeće - Subotica, Rotografika - Subotica.  
Medijski pokrovitelji: HIU "Hrvatska Riječ", KM "Zvonik", Radio Marija, Hrvatski katolički radio, Radio Mir.