

29. svibnja 2020.

broj 151

KU ZI S!

LIST ZA MLADEŽ

Foto: Kristina Ivković Ivandekić





4

SREDNJOŠKOLCI PRIPREME ZA Maturu



9

STAJALIŠTE DAN POSLIJE KORONE



16

TEMA LJETUJMO U SRBIJI



21

GLAZBA STROBERIZ



2

FOTO MJESECA



Tablon 4. f subotičke Gimnazije
»Svetozar Marković«

List je besplatan

Osnivač: NIU Hrvatska riječ

Nakladnik: NIU Hrvatska riječ

Trg cara Jovana Nenada 15/II

24000 Subotica

Za nakladnika: Ivan Ušumović

Urednik izdanja: Davor Bašić Palković

Suradnici: Klara Dulić, Andrea I. Darabašić,
Ivan Benčik, Kristina Ivković Ivandekić,
Vedran Horvacki

Lektura: Zlatko Romić

Korektura: Davor Bašić Palković

Tehnički prijelom: Thomas Šujić,
Jelena Ademi

Fotografije: Ana Francišković, Pixabay

E-mail: kuzis07@gmail.com

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

Tisak: Sajnos DOO, Novi Sad

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

Normala?



Brojke novozaraženih od korone u svijetu, na žalost ispružene brojkama umrlih, su svakodnevica i danas. A pandemija nas je zadesila još prije neka tri mjeseca. Drugi val je već pogodio Južnu Koreju i Kinu, no kod nas se proglašava popuštanje mjera predostrožnosti zbog »nevidljivog neprijatelja«. Život se, čini se, vraća na normalu. Međutim, je li ta normala zaista normala? Trebamo li joj se vraćati u žurbi? Ili bismo možda, samo možda, trebali analizirati krizu u kojoj se svakako još nalazimo? Ne, ne govorim o koroni, iako ni ona sama još uvijek nije nestala niti će još neko vrijeme. Govorim o nekom drugom virusu.

Dok je većina svijeta pripremala svoje bolnice za nalet ovog strašnog neprijatelja, vlasti naše zemlje su ga ismijavale. Kad je taj isti virus stigao, pokazao je koliko je zapravo stravičan. U vrijeme pisanja ovoga teksta bilježimo dvije stotine trideset i jednu žrtvu korone kod nas. A posljedice? Posljedice korone svakako će biti raznovrsne, predviđa se ekonomski krah, borba s mentalnim poteškoćama nakon duge samoizolacije. Svakojake prepreke nas čekaju, ne računajući drugi val koji je, kako kažu, bez cjepiva skoro pa neizbježan. Moje je mišljenje da zaista ne želim da nas u tim velikim izazovima vodi aktualna vlast. Iako smo imali manje žrtava od nekih drugih država, korona je pokazala brojne slabosti ovoga društva. Nije više priča o *Jovanjici*, o *Krušiku* i raznoraznim poluzaboravljenim aferama. Sada je riječ o zdravlju, o zdravstvenim radnicima koji (pokazalo se) nisu plaćeni ni približno dovoljno, o esencijalnim radnicima koji nemaju nikakvu sigurnost i žive u strahu. Takozvana normala koju smo imali prije korone ostavila nas je nevjerovatno otvorene, bez ikakvog braniča. Ta ista normala je dovela na koljena mnoge od naših sugrađana koji su se i inače borili s ekonomskim, zdravstvenim i drugim problemima. Stoga, ta se normala nikako ne treba vratiti. Zdravstveni radnici i esencijalni radnici u trgovinama zaslužuju veće plaće, više slobodnog vremena i sigurnost. Naši građani zaslužuju imati kruha na stolu na kraju mjeseca. Naši mladi zaslužuju imati budućnost koja nije vezana za ekonomske migracije. Takvu normalu predlažem, normalu zdravog razuma umjesto partijskog uhljebizma. Normalu medijske slobode umjesto prorežimske istine. Normalu u kojoj smo svi jednaki, umjesto normale u kojima su zaštićeni samo podobni. Zaslužujemo to.



ISPIT ZRELOSTI U DOBA KORONE

U posljednjim tjednima svibnja srednjoškolci maturanti se obično pripremaju za polaganje mature, prijemne ispite na fakultetima, ali i za svoje maturalne večeri. Ove godine sve njihove aktivnosti se odvijaju u izmijenjenom obliku, a o pripremama koje prethode maturi razgovarali smo s **Jelenom Piuković**, profesoricom matematike i razrednicom hrvatskog 4. f odjela u subotičkoj Gimnaziji *Svetozar Marković*, **Natašom Stipančević**, asistenticom u Hrvatskom nacionalnom vijeću za obrazovanje i **Sanjinom Ivašićem**, profesorom hrvatskoga jezika koji je vodio pripremnu nastavu za državnu maturu u Hrvatskoj.

Jelena Piuković, razrednica 4. f subotičke Gimnazije Svetozar Marković:

Kad se završava nastava, kako će izgledati maturu za gimnazijalce? Koliko maturanata ima ove godine u 4. f, što planiraju dalje?

Nastava se završava 22. svibnja. U lipnju počinje polaganje mature, i to školski pismeni iz hrvatskog jezika, matematika/engleski ili njemački i usmena obrana pismenog rada. Gotovo svi predmeti su zastupljeni u pisanju pismenog rada. Svake godine je najveći interes za biologiju i geografiju. Međutim, pišu se radovi i iz drugih predmeta, kao što je povijest, hrvatski jezik, engleski, matematika, likovna kultura, muzička kultura, psihologija, filozofija. Pripreme za maturu su i dalje online, a prije izvanrednoga stanja pripreme su bile u školi. Održavale su se i pripreme za državnu maturu u Hrvatskoj, i to u prostorijama HNV-a.

Ove godine ima 22 maturanta u Gimnaziji *Svetozar Marković* koji završavaju svoje srednjoškolsko obrazovanje na hrvatskom jeziku. Uglavnom svi žele nastaviti dalje obrazovanje. Za studij u Srbiji se opredijelilo 16 učenika, a šest učenika za studij u Hrvatskoj. Među učenicima koji planiraju studirati u Srbiji je i dalje najpopularniji upis na Fakultet tehničkih nauka u Novom Sadu i to IT sektor, kao i Viša tehnička škola u Subotici. Maturantima bih poručila da i dalje budu odgovorni u životu, da vrijedno rade, cijene obrazovanje, da rade na sebi i tako izgrađuju bolji svijet za sebe i druge.

Nataša Stipančević, asistentica HNV-a u obrazovanju:

Koliko maturanata ove godine želi ići na studije u Hrvatsku, kako je išla pripremna nastava tijekom izvanrednog stanja?

Ove godine je u početku 16 učenika bilo zainteresirano za odlazak na studije u Hrvatsku. Svakog

četvrtka, prije izvanrednog stanja, sastajali su se u HNV-u gdje ih je profesor hrvatskog jezika Sanjin Ivašić pripremao za polaganje hrvatskoga jezika. Kako je vrijeme odmicalo, zbog ove cijele situacije, ali i iz osobnih razloga neki su odustali te u ovome trenutku imamo 11 učenika koji su ostali pri odluci o studiranju u Hrvatskoj. I tijekom izvanrednog stanja učenici su putem Google učionice redovito imali pripremnu nastavu. Imali smo s njima sastanak 13. svibnja gdje smo sumirali njihove potrebe, utvrdili datume polaganja ispita i dogovorili se o daljim koracima.

Što u ovome trenutku možete kazati o načinu održavanja mature u Hrvatskoj?

Vrlo je nezahvalno bilo što govoriti o državnoj maturi u Hrvatskoj, jer se upute mijenjaju iz dana u dan, kao i kod nas u Srbiji. Tako da nam preostaje pomno pratiti nove upute i obavijesti, a sve najnovije informacije na vrijeme ćemo prosljediti i objaviti kako na sajtu HNV-a (www.hnv.org.rs) i Facebook stranici Vijeća, tako i direktno našim učenicima.

Zna li se gdje će polagati ispite i kada? Što žele studirati?

Ispite će, kao i do sada, polagati u Osijeku. Ove godine veliki broj maturanata zainteresiran je za studij medicine, a osim toga i za Učiteljski fakultet, Filozofski fakultet, Farmaceutsko-biokemijski fakultet, Prirodoslovno-matematički, Akademiju umjetnosti, Fakultet informatike, Sveučilište za studije mora.

Datumi važni za naše maturante koji će polagati ispite su od 7. lipnja do 1. srpnja. U tome razdoblju prvo će se polagati obvezni ispiti A i B razine, a zatim i izborni ispiti. Polagat će se u Osijeku, a HNV će nastojati osigurati smještaj u domu sve vrijeme trajanja ispita.

Za Hrvate izvan Hrvatske postoje i posebne upisne kvote za pojedine fakultete i smjerove, a tada se ne polaže matura...

Fakultet u Hrvatskoj moguće je upisati i preko posebnih upisnih kvota namijenjenih pripadnicima hrvatske nacionalne manjine i hrvatskog iseljenništva. To praktički znači upisivanje fakulteta bez polaganja ispita državne mature, no kvote iznose svega nekoliko učenika i one nisu predviđene za svaki fakultet i svaki smjer, pa je neizvjesno hoće li će se netko na taj način upisati baš na željeni studij. Popis i broj učenika koji se mogu upisati preko kvote, kao i procedura upisa, nalazi se na našoj internetskoj i Facebook stranici. Ova mogućnost, zahvaljujući inicijativi i realizaciji Središnjeg ureda za Hrvate izvan Hrvatske nam je izuzetno dragocjena i omogućila je





većem broju naših učenika nastaviti studij u Hrvatskoj.

Što biste poručili našim maturantima?

Svim maturantima želimo mnogo sreće i uspjeha u nastavku školovanja, da upišu željeni fakultet te hrabro zakorače u jedno novo životno poglavlje. Nakon studija svakako ih čekamo da njihovo iskustvo, znanje i ostvareni kontakti budu na dobrobit cijele hrvatske zajednice.

Sanjin Ivašić, profesor hrvatskog jezika, voditelj pripreme nastave u HNV-u:

Kako je tekla priprema nastava s maturantima prije izvanrednoga stanja, a kako tijekom njega?

Prije izvanrednoga stanja nastava se održavala jedanput tjedno u vrijeme redovnoga trajanja nastave u školi i do uvođenja izvanrednoga stanja održano je 18 sati. Nastava je bila koncipirana kao pregled nastavnoga gradiva po gimnazijskome modelu, a učenici su na nastavi vodili bilješke u svoje bilježnice i rješavali zadatke na pripremljenim materijalima. Nakon uvođenja izvanrednoga stanja, nastava se modificirala i učenici su bili upućeni na više samostalnoga rada, dok su preko interneta rješavali zadatke pripremljene prema zadacima na do sada održanim testovima državne mature.

Pripremaju li svi maturanti isti sadržaj ili se posebno pripremaju? Koji su im sadržaji bili lakši, a koji teži?

Program pripreme osmišljen je prema programu testa za višu razinu da bi se učenici što bolje i potpunije pripremili za državnu maturu. Predznanje učenika na pripremama bilo je različito budući da su u nastavu bili uključeni i učenici koji u redovnoj nastavi nisu imali predmet Hrvatski jezik i književnost. No, ako bih trebao dati jednu opću ocjenu, mogao bih zaključiti da sam bio zadovoljan i predznanjem koje su učenici pokazali kao i njihovom motiviranošću i trudom koji su uložili u rad na pripremaoj nastavi. Ako bih trebao izdvojiti nastavne sadržaje s kojima

su učenici imali najviše poteškoća, to bi onda bili jezični sadržaji.

Kako izgleda matura iz predmeta Hrvatski jezik na državnoj maturi u Hrvatskoj? Možete li nešto kazati o eseju koji se piše?

Matura iz Hrvatskoga jezika polaže se u dva dijela i na dvije razine. Ove će se godine matura iz Hrvatskoga jezika polagati u četiri dana (od 8. do 12. lipnja). Test, koji traje 100 minuta, polagat će se 8. (razina A), odnosno 9. (razina B) lipnja, a esej, koji se piše 160 minuta, bit će održan 10. (razina A), odnosno 12. (razina B) lipnja. Zbog izvanredne situacije ove su godine testovi izmijenjeni, pa će u testu za Hrvatski jezik broj bodova biti smanjen s 80 na 72. Broj bodova smanjen je zato što u test neće biti uključeni sadržaji koji su planom i programom predviđeni za drugo polugodište, a pristupnici testiranju detaljnije o tome mogu saznati na internetskoj stranici <https://www.ncvvo.hr/kategorija/drzavna-matura/>. Također, preporučio bih svim zainteresiranim učenicima i da posjete stranicu <https://www.ncvvo.hr/drzavna-matura-i-provedeni-ispiti/u-centru-mature/digitalni-materijali/> gdje mogu pronaći digitalne materijale (primjer testa i esejskoga zadatka) te dobiti povratnu informaciju o riješenim zadacima iz Hrvatskoga jezika. Osim zadataka iz Hrvatskoga jezika, na navedenoj inetrnetskoj stranici nalaze se i digitalni materijali za predmete Matematiku, Povijest, Psihologiju i Fiziku.

Što se samoga eseja tiče, prije svega važno je upoznati se sa svim djelima koja su u popisu lektire za ovu godinu, a koji je objavljen u ispitnome katalogu (<https://www.ncvvo.hr/ispitni-katalogi-za-drzavnu-maturu-2019-2020/>). Treba naglasiti da se u zadatku za esej nalaze i smjernice za pisanje eseja i upravo one i čine okosnicu pri ocjenjivanju rada, pa je važno da ih se u pisanju i učenici pridržavaju. Naravno, sadržaj eseja treba oblikovati u smislenu cjelinu i paziti na jezičnu i pravopisnu točnost, jer sve su to elementi koji se ocjenjuju.

Klara Dulić-Ševčić



Nastava na daljinu – pogled jedne maturantice

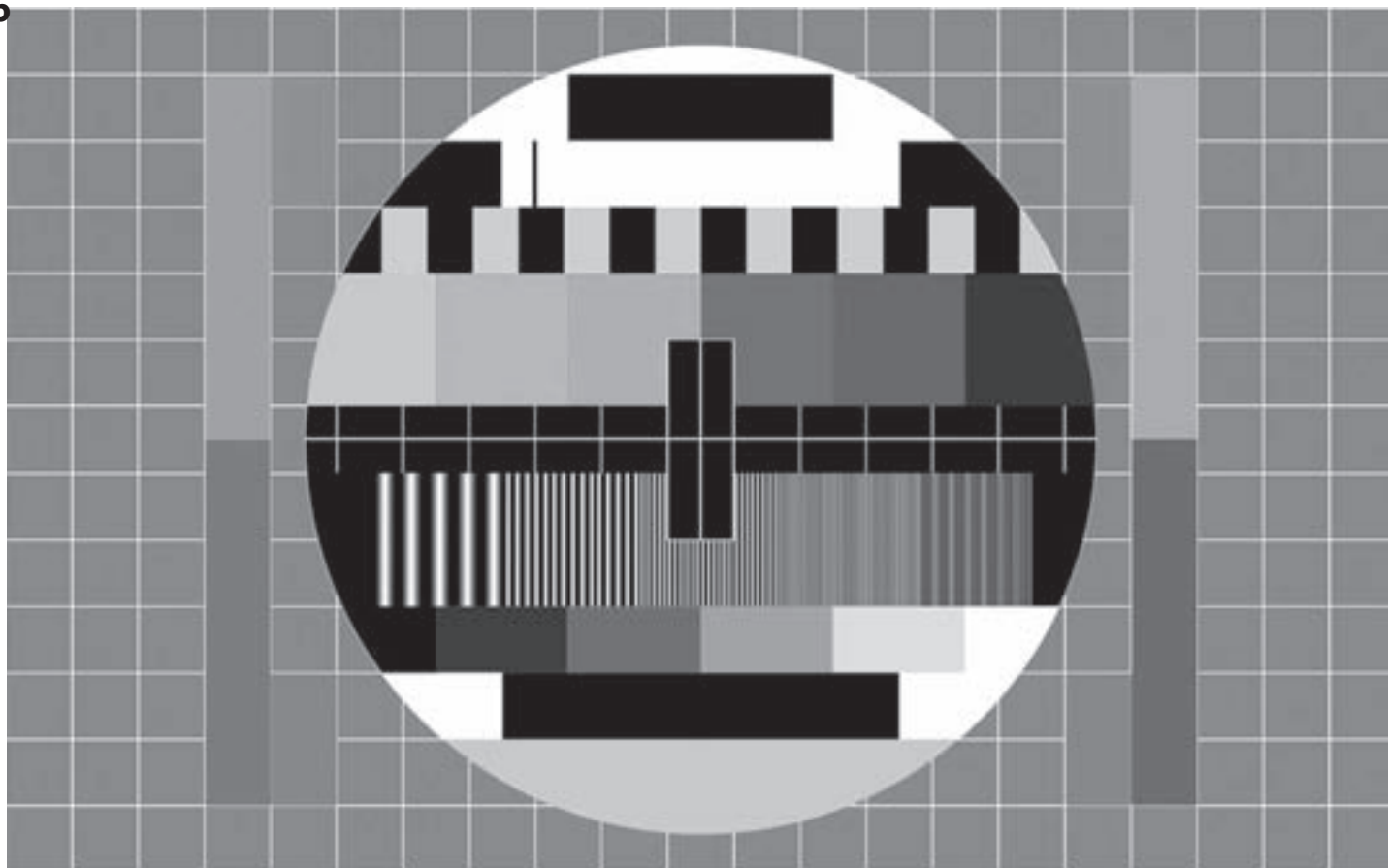
Epidemija koronavirusa vrlo se brzo raširila svijetom i postala pandemija, te nas sve prilično iznenadila. Uvedena su nova pravila koja se moraju poštovati, a jedno je od njih i ukidanje školske nastave.

Iako sam se, moram priznati, prilično obradovala kada je objavljena vijest da nema škole, vrlo sam brzo promijenila mišljenje i shvatila da uopće nije onako kako sam ja to zamislila. Zadaće je bilo znatno više, neke smo zadatke vrlo teško svladavali, a neki nažalost nisu uopće. Međutim, za jako kratko vrijeme grupa profesora, nastavnika i učitelja obradili su gradivo za svaki razred škole i to se emitiralo svakoga dana na televizijskom programu. Nastava na daljinu pokazala se mnogo težom i zahtijevala je mnogo više rada, vremena, strpljenja i truda. Za sve nas je ovo novo iskustvo i zajedno smo s profesorima prolazili kroz to. Bili smo podrška jedni drugima, pomagali kada nam je bilo teško. Iz osobnoga iskustva znam da je bilo i dosta suza i nerviranja. Za mene je učenje na daljinu predstavljalo izazov. Profesori su

nam slali razne prezentacije, videe i materijal odakle učiti. Mislim da se većina profesora stvarno trudila i da su dali svoj maksimum, što se i primijetilo. Ljudi kažu da ne cijeniš nešto dok to i ne izgubiš. Shvatila sam koliko nam škola i predavanje naših profesora znače. U svakom slučaju, željela bih pohvaliti sve svoje profesore na trudu, radu i strpljenju. Stajali su nam na raspolaganju u svakome trenutku. Mislila sam da nikada neću ovo reći, ali jako mi nedostaje škola i svakodnevno druženje s mojim prijateljima. Sve uspomene koje smo zajedno stvarali u školskim klupama ostaju samo uspomena i nada da ćemo se jedno jutro probuditi i nastaviti život onakav kakav smo navikli. Žao mi je što svoje posljednje srednjoškolske dane ne provodim u školi već doma, ali baš zato što su drugačiji vjerojatno ću ih jednoga dana rado prepričavati svojoj djeci.

Voljela bih kada bi sve ovo bio san i voljela bih da nam se život vrati u normalu, pa da nastavimo gdje smo stali.

Miljana Carek, AT 4/2, Politehnička škola Subotica



Poticaj za studiranje u matici!

Za pripadnike hrvatske manjine (gdje spadaju i Hrvati iz Srbije) i hrvatskog iseljenništva Hrvatska će i za akademsku 2020./21. godinu osigurati posebnu upisnu kvotu za upis na studijske programe na sveučilištima u Hrvatskoj. Ovi kandidati ne trebaju pristupati Državnoj maturi u Hrvatskoj.

Kao i ranijih godina, za upis u okviru posebne kvote kandidati se prijavljuju izravno na fakultete.

Fakulteti samostalno, prema prethodno objavljenim kriterijima, provode rangiranje ovih kandidata te zadržavaju mogućnost provođenja razredbenog postupka.

Jedan od postupaka koji kandidat samostalno provodi je postupak priznavanja inozemne srednjoškolske kvalifikacije u Agenciji za odgoj i obrazovanje (inozemne srednjoškolske kvalifikacije o završenom srednjem obrazovanju u općim, gimnazijskim i umjetničkim programima) ili u Agenciji za strukovno obrazovanje i obrazovanje odraslih (priznavanja inozemne srednjoškolske kvalifikacije o završenom srednjem obrazovanju u strukovnim programima). Stoga je važno pravovremeno obratiti se gore navedenim institucijama kako bi cijeli postupak bio na vrijeme završen.

Potvrde o pripadnosti hrvatskoj nacionalnoj manjini, odnosno hrvatskome iseljeništvu izdaje Sre-



dišnji državni ured za Hrvate izvan Republike Hrvatske.

Više informacija o uključivanju visokih učilišta, koracima te potrebnim dokumentima za izdavanje potvrde o pripadnosti hrvatskoj nacionalnoj manjini možete naći na internetskoj stranici Središnjeg državnog ureda za Hrvate izvan RH: hrvatiizvanrh.gov.hr. Također možete se javiti u Hrvatsko nacionalno vijeće u Subotici (Preradovićeve 13). Telefon je 024/554-623.

K. U.



7

Veleučilište *Lavoslav Ružička* u Vukovaru

15 mjesta za Hrvate izvan RH

Veleučilište *Lavoslav Ružička* u Vukovaru u akademskoj godini 2020./21. provodi i upis kandidata koji su pripadnici hrvatskog naroda, a žive izvan Republike Hrvatske. Za njih je osigurano ukupno 15 mjesta, po pet za sljedeće preddiplomske stručne studije u trajanju od tri godine: Studij trgovine, Upravni studij i Studij fizioterapije.

Više informacija o uvjetima upisa, razredbenom postupku, prijavama i terminima upisa možete pronaći na internetskoj stranici Hrvatskog nacionalnog vijeća www.hnv.org.rs u rubrici Obrazovanje/Dokumenti/Natječaji za upis studenata, kao i na internetskoj stranici vukovarskog Veleučilišta www.vevu.hr.

K. U.



Kriza će proći, a mi moramo izvući ono najbolje iz nje

Neki dan sam u bespućima interneta naišla na objavu koja ide ovako nekako: »Svi vi koji ste 2015. na razgovoru za posao odgovarali na pitanje 'Gdje se vidite za 5 godina?', sigurno niste zamišljali ovakav scenarij«. I doista je tako. Od godine 2020. se mnogo očekivalo: osobni planovi, poslovni ciljevi, političko-ekonomski planovi na nacionalnoj, europskoj i globalnoj razini – sve je to sada palo u vodu. I nisam zbog toga ni bijesna. Nisam više ni iznenađena. Sve što se sada dešava je naša stvarnost kojoj se moramo prilagoditi. Vrlo su glasnici oni koji odbijaju svaki vid društvene solidarnosti i to me brine. Svaki pojedinac je danas suočen s odgovornošću da djeluje za dobrobit onog pored sebe. Za društva koja su navikla živjeti zarad profita ovaj zahtjev djeluje kao velika žrtva. I upravo zbog toga je sada dobar čas da se postavimo i zapitamo kuda to kao društvo idemo.



8

Velika promjena

Krajem 2019. godine u razgovoru s prijateljicom koja se nalazi na životnoj prekretnici i suočena je s mnogim izazovima u sferi privatnog života, rekla sam joj samouvjereno: »Gle, od ovog ne može biti gore«. I onda je došao 22. ožujak 2020. U tijeku najveće krize prouzrokovane globalnom pandemijom, Zagreb je u ranim jutarnjim satima pogodio razoran potres. Ljudi su ostali bez domova, a centar Zagreba će se još godinama obnavljati i oporavljati od posljedica istog. Nakon troipolsatnog iščekivanja novog potresa ispred zgrade u pidžami (napomenula bih da je baš to jutro pao snijeg, iako je prethodnih dana bilo toplo i sunčano), bila sam sigurna da više ništa neće biti kao prije.

Ljeto se polako bliži, a ja i dalje radim od doma jer je moj ured stradao u potresu i sada je neuporabljiv. U momentu kad nastaje ovaj tekst ja radim iz trpezarije svog stana točno 2 mjeseca i 6 dana. I svatko bi pomislio da je to idelni scenarij: u pidžami si, laptop u krilu i radiš iz topline svog kreveta. I ne mogu dovoljno naglasiti koliko se ne slažem s time. Vrlo brzo sam shvatila da je održavanje svakodnevnih rutine koja je postojala, nazovimo to, »PPP – pri-

je pandemije i potresa«, od iznimne važnosti. Bilo da ste učenici, studenti, mladi radnici ili nezaposleni, od srca svima preporučam planiranje dnevnih aktivnosti. Svako jutro ustajem u približno isto vrijeme, popijem kavu i doručkujem kako bih do 9 sati, kada mi počinje radno vrijeme, bila spremna. Prvih nekoliko tjedana sam po cijeli dan bila u pidžami ili »kućnoj« robi dok nisam shvatila da to i nije baš najbolja ideja. Da, udobno je, ali se gubi doticaj sa stvarnim svijetom. Dio nove rutine mi je da se svaki dan obučem kao da zapravo idem u ured. I

to mi doista pomogne da se osjećam bolje i da, makar naizgled, kontroliram situaciju. Vama, također, preporučam isto. Ukoliko ste učenici koji ne mogu ići u školu ili studenti koji ispituje polazu online, stvorite si rutinu i organizirajte si radni dan u dovoljnoj mjeri da imate osjećaj da život nije stao.

Organiziranje na mikrorazini

Rad od kuće, svakako, ima i svojih prednosti. Vrijeme koje potrošimo na odlazak na posao, fakultet ili u školu i povratak kući sada možemo kvalitetnije iskoristiti. Sami si određujemo tempo rada, kao i vrijeme za pauzu. U konačnici, stvar je preferencije. Imam prijatelje kojima sasvim odgovara ova situacija u kojoj rade od kuće. Ja definitivno nisam jedna od njih, ali sam na vrijeme uspjela organizirati dan u izolaciji i prilagoditi se novonastalim uvjetima. Svi vi koji ste budni do ranih jutarnjih sati i spavate do ranih poslijepodnevni sati – vjerujte mi da će vam dosaditi kad-tad. Daleko od toga da sam zagovornica krute discipline, ali u vrijeme kada je svakodnevnica nesigurna i mijenja se iz dana u dan, organiziranje na mikrorazini može biti od velike pomoći.

Često se prisjetim razgovora s prijateljicom krajem 2019. godine i moje samouvjerenosti u ideju stabilne budućnosti. Istina je da zapravo ne znamo što će se sutra dogoditi. Niti hoće li se sutra uopće dogoditi. I upravo zbog toga imamo odgovornost prema sebi i drugima ne raditi bespotrebne rizike i biti aktivni sudionici vlastitog života. Kriza će proći, a mi moramo izvući ono najbolje iz nje.

Nevena Balažević

LEKCIJE IZ KORONE



Ova godina nije izgledala ni blizu kako smo ju zamišljali. Naši »mali životi« zaustavili su se, a s njima i čitav svijet. Sada kada se, uvjetno rečeno, stvari vraćaju u normalu, pitam se hoće li se što promijeniti, jer je promjena očigledno neophodna. Sve što nam se desilo ostavit će veliki trag, u vidu nove ekonomske krize na primjer, ali i na svakog pojedinca na osobnom planu – imali smo dovoljno vremena i priliku shvatiti što funkcionira, a što ne. Prioriteti u životu nametnuli su se sami. Iz ovog razdoblja trebali bismo naučiti nekoliko važnih životnih lekcija – kao pojedinci i kao dio jednog velikog, globalnog kolektiva.

Prvi osjećaj koji mi je ova situacija izazvala je panika. Na početku je to bila panika zbog straha od nepoznatog, ali onda se proširila na upitnost mog obrazovanja i fakultetskih predavanja. Ubrzo smo moji prijatelji i ja shvatili da smo u velikoj mjeri prepušteni sebi. Neke predmete morali smo potpuno sami obraditi dok je za druge uspjeh bilo pitanje naše discipline i želje.

Obrazovanje

Iz čitave situacije s obrazovanjem u doba korone naučila sam nekoliko stvari. Prva podrazumijeva važnost prijateljstva i kolegijalnosti, jer sam sigurna da bismo sve ovo teže podnijeli da nismo imali, makar i virtualni, kontakt s drugim ljudima. Kada govorim o studijama, mislim da je zajedništvo bilo posebno bitno jer smo samo tako uspjeli usvojiti neophodna znanja. Druga stvar jest pitanje rutine, samodiscipline i ljubavi prema onome što učimo. Ova tri faktora postala su presudna za mnoge da postanu svjesni koliko im znači ono na čemu rade. Treća stvar je ujedno i najvažnija, a to je briga o sebi i svom mentalnom zdravlju. Ovo je bio izuzetno težak period, istovremeno period koji je testirao brojne granice. Samoizolacija bi trebala biti podsjetnik na to koliko moramo brinuti o sebi na svakom mogućem planu.

Već spomenuto zajedništvo odigralo je presudnu ulogu u tome da iz ove situacije izađemo što prije i sa što manje posljedica. Ljudi su se ujedinili da bi pomogli jedni drugima i kako bi zaštitili druge. Međusobna pomoć između susjeda, kolega s posla i fakulteta, potpunih stranaca... Sve ove scene vratile su mi nadu u međuljudske odnose. Općenito, mislim da smo postali svjesni toga koliko nam drugi ljudi i kontakt s njima znače. Shvatili smo koliko su rukovanje, zagrljaj i poljubac bitni. Virtualni pozivi i poruke nikada neće moći nadomjestiti razgovor

licem u lice. Izolacija je testirala naše odnose s porodicom i prijateljima, pokazujući nam koliko su ti ljudi bitni u našim životima. S druge strane, odvojenost od ljudi pokazala je još jednu stranu – pokazala je koji nam ljudi ne gode, što je jednako u redu. Nakon ove izolacije treba dobro promisliti o tome koga želimo u svojim životima.

Zaštita okoliša

Jedna od velikih promjena na globalnom nivou tiče se trenutno najvećeg svjetskog problema – klimatskih promjena. Zagađenje zraka u čitavom svijetu znatno je smanjeno, jer su se automobili i gradski prijevoz povukli s ulica. Industrija se zaustavila. Vidjeli smo kako izgleda Venecija bez turista, brodića i gužve. Dupini i labudovi su se prvi put poslije mnogo desetljeća vratili u kanale. Priroda se počela oporavljati i za jedan kratak tren mogla je odahnuti. Međutim, nemojmo idealizirati ovu pojavu. Venecija će ponovno otvoriti svoje luke, gradski prijevoz ponovno radi, kao i industrija. Stvari se vraćaju u normalu koja nikada nije trebala biti normalna. Nadam se da će neki ljudi koji odlučuju o ovome uložiti više truda i dobro porazmisliti o tome što nam je činiti. Ali, što se nas osobno tiče, moramo razmisliti o tome kako se ponašamo prema planetu i društvu, i spasiti ih od samih sebe. Čitava ova situacija pokazala je da stvari mogu funkcionirati drugačije, samo je pitanje želimo li da stvari budu drukčije.

Također, mislim da smo postali svjesni svojih navika i onoga što nam je zaista neophodno. Kupovina svega i svačega bila je stavljena na čekanje jedan period. Nisu nam neophodni najnoviji proizvodi u svakom aspektu života, već smo navikli na njih. Govoreći u svoje ime, iako mislim da je ovo zaključak mnogih, ne treba nam mnogo toga, posebno ne materijalnog. U redu je da želimo i volimo neke materijalne stvari, ali jedna stvar koja nam je svima zaista potrebna je – mir.

Nisam sigurna što će taj famozni dan poslije donijeti, niti kada će on zapravo osvanuti. Nisam sigurna hoće li se svijet promijeniti na bolje i u kojoj mjeri, ali promjena je neminovna. U ono što sam, s druge strane, sigurna jeste da sam se ja promijenila. I za početak, to je sasvim dovoljno.

Andrea I. Darabašić



Zašto se prejedamo?



10

Čemu ne možete odoljeti? Čokoladi, kolačima, grickalicama, sladoledu, toplom pecivu ili kruhu kada zamirišu...? Možda se po danu snalazite ali kad padne večer, sjednete pred televizor i pomislite »samo ću malo« ali ubrzo nestane cijela vrećica nečega. Ili ste možda od onih koji su umjereni u jelu kad su sami, ali u društvu ne znaju granice. Ili obrnuto? Možda u stvari ni niste gladni nego ćete samo zalogaj-dva s nogu i onda shvatite da ste pojeli pola pečenja...

Kako je jedna tako prirodna stvar kao što je jelo postala tako komplicirana? Hrana je imala i ima značajnu ulogu, ali i određenu simboliku u društvenom životu. Slavimo uz hranu, dio je identiteta. Zatim živimo u društvima koja propisuju cijeli niz pravila i uputa o tomu što se jede, kad se jede, što je zdravo, što nije, pa je onda tu nevjerojatna ponuda, pa trendovske dijetе itd.

Zatim, danas je hrana znatno drukčija nego li prije nekoliko stotina godina. Prije se hrana uzgajala, danas se većina hrane proizvodi. Većinu onoga što danas jedemo naši preci ne bi uopće prepoznali kao hranu. Nekada smo hrane imali puno manje, a danas nam je dostupna stalno. Kada svemu tomu dodamo individualni odnos s hranom, vidimo da je nešto što bi trebalo biti vrlo jednostavno: gladni smo – jedemo – prestanemo jesti kada osjetimo sitost, postalo vrlo komplicirano. Svakodnevni odnos s hranom većine ljudi je često opterećen sramom, nezadovoljstvom, samoprijezirom, neugodom, prejedanjem.

Fizička glad

Fizička glad počinje u želucu i možemo ju opisati ovako: gladni smo – jedemo – prestanemo jesti kad smo siti, tj. ne jedemo ako nismo gladni. Na nju ne utječu »pravila« poput: vrijeme je ručka; ne smije se ostaviti na tanjuru; »da se ne baci«; uvečer nije dobro jesti to-i-to; nije dobro kombinirati ovu-i-ovu hranu i slično.

Danas je u stvari jako malo ljudi čiji je odnos s hranom neopterećen. Uzroci tomu su višestruki. Neki od uzroka su vanjski: na primjer neka hrana ima u sebi dodatke koji nam pojačavaju želju za jelom i slično, a neki uzroci su unutarnji: izgubili smo vlastiti »signal« fizičke gladi, hrana nam je postala sredstvo za regulaciju emocija itd.

Emotivna (psihološka) glad

Živimo tako da dosta stvari u danu, uključujući i obroke, moramo planirati. Rijetko smo u situaciji da možemo spontano jesti svaki put kad smo gladni. To, pa stres i druge životne okolnosti mogu dovesti do toga da nam se odnos s hranom naruši. Čak i ako se ne prejedate, ako vaša glad rijetko počinje u želucu a najčešće počinje u glavi, odnosno ako vaš odnos s hranom često uključuje nešto poput ovog dolje navedenog može se reći da ste se zapetljali u emotivno jedenje:

– Mmmm, kako je zamirisalo iz pekarnice, mogao/la bih kupiti pecivo, ili možda bolje da uzmem

onu integralnu štangicu, one su kao zdravije..., ali jede mi se kroasan...kupit ću si kroasan...ili možda da ne kupim ništa, imam jabuku u torbi.

- Moram pojesti nešto slatko!
- Gladna sam, da vidim što mi se jede...
- Ionako sam debela, kockica čokolade više ili manje neće ništa promijeniti.
- Danas ću pojesti sve što mi dođe pod ruku, ali zato se sutra vraćam na keto prehranu.
- Opet je sve prljavo, i gle koliko suđa, pa zar za svaki gutljaj vode moraju uzimati drugu čašu? Njima treba služavka! Moram napraviti pauzu i pojesti nešto slatko.
- Isuse, vidi kako je navalila na švedski stol!
- Ne bih ništa hvala, znaš, ne jedem poslije 19 sati.
- Uh, neću stići ručati, možda onda bolje da sad jedem, nisam gladna ali ako pregladnim onda ću opet uzeti nešto u pekarnici. Ne mogu stati u hlače.
- Često brinete što ako pregladnite.
- Platilo sam cijelu pizzu, neću sad ostaviti ta dva komada.
- Uz hranu i jedenje vezujete emocije kao što su: sram, samoprijezir, gađenje, krivnja i sl.
- O sebi mislite da nemate »snagu volje«.
- Često se nagrađujete ili kažnjavate hranom itd.

Hrana kao...

Naš odnos s hranom počinje od prvog dana našeg rođenja. Također, naš odnos s hranom ima puno veze s našim povezivanjem s drugima. Jer za bebu, hrana je više od same hrane – hrana znači povezanost, znači da je netko točno prepoznao njezine potrebe i zadovoljio ih (ili nije). Hrana može značiti i sigurnost i ljubav, ali i izostanak toga. Naš odnos s hranom je usko povezan s našim odnosom s emocijama, jer se beba uči regulirati kroz hranu.

Hrana može služiti kao nagrada, kao kazna, kao način da se utišaju emocije s kojima se ne možemo nositi. Hrana može služiti da popunimo vrijeme koje bismo inače provodili u nekoj drugoj aktivnosti (samo kada bismo se usudili na to nešto drugo), može poslužiti da izbjegavamo neke druge aktivnosti. Može služiti tomu da nas »štiti« (o tomu će biti više riječi u tekstu o vezi između ranih traumatskih iskustava i poremećaja u prehrani). Hranom možemo potiskivati ljutnju, tugu, razočaranost, strah...

U situaciji poput nedavne izolacije ili nekih drugih značajnijih promjena hrana može služiti kao utjeha, kao način da popunimo vrijeme ili zatomimo neugodu, kao način da nagrađimo sebe itd.

Kako prepoznati i spriječiti emotivno prejedanje?

Kod prejedanja nije stvar u onomu što znamo (jer većina nas zna da ne bismo trebali jesti ako

nismo fizički gladni) nego je stvar u onomu što osjećamo i našim kapacitetima da se nosimo s onim što osjećamo. Tako da umjesto silnih uputa o tomu kad i što jesti suvremeni pristup poremećajima u prehrani se okreće dubljem razumijevanju emocija u kontekstu hrane. Najuspješniji pristup je trenutno *mindful eating* ili »usredotočeno svjesno jedenje«.

Mindful eating je ključan u vraćanju doticaja s vlastitim signalom fizičke gladi i razlikovanja fizičke od emotivne gladi. Kako nam na »signal« utječe cijeli niz uvjerenja i pravila o hrani važno je ta uvjerenja osvijestiti i vidjeti koriste li nam ili štete.

Dalje, u naš odnos s hranom utkan je i niz uvjerenja o nama samima koja također treba istražiti. Jesmo li vrijedni vremena, truda, pažnje ili nismo? Vjerujemo li sebi i vlastitoj procjeni ili nam je lakše prihvatiti upute od drugih. Jesmo li spremni preuzeti odgovornost? Prepoznajemo li vlastite kapacitete? Kažnjavamo li se ili nagrađujemo?

Također, važno je jačati mehanizme emotivne regulacije i kapacitete za nošenje s neugodom te osvijestiti i suočiti se s onim što smo potiskivali hranom.

VJEŽBA: Mindful eating uz procjenu 1-10

Osnovna je da jedete bez distrakcija. Distrakcije su: radio, TV, novine, knjiga, razgovor ili glazba koji izazivaju anksioznost. Jedite kada tijelo kaže da je gladno. Iduća će vam procjena pomoći u tomu.

Prije obroka zapazite i procijenite (i zabilježite):

- Koliko ste fizički gladni 1-10 (1 nimalo, 10 maksimalno).
 - Koliko ste uznemireni 1-10 (1 nimalo, 10 maksimalno).
 - Primijetite kada osjetite glad (na ljestvici od 1 do 10 ako je glad ispod 5, tada još ne bismo trebali jesti, kada glad bude 5-7 ili 5-8 tada je vrijeme da jedemo).
 - Primijetite koje se emocije i misli javljaju kada je glad preko 7 ili 8, zabilježite ih.
 - Primijetite situacije u kojima niste gladni (nego ćete radije posegnuti za npr. cigaretom).
 - Zapazite izgled, miris, okus hrane.
 - Dok žvačete osvijestite teksturu hrane.
 - Pratite kako se tijelo osjeća nakon neke hrane.
- U redu je ako odlučite s vremena na vrijeme neki obrok pojesti uz svu distrakciju koju poželite.

Jedno vrijeme nemojte hranu dijeliti na »zdravu«, »nezdravu«, »dobru«, »lošu«, »smije se jesti«, »ne bih trebao/la jesti« itd. Istražujte i zapažajte kako se osjećate dok ju jedete i kako se osjećate nakon jela.

Marina Balažev, prof. specijalizantica transakcijske analize smjer psihoterapija



VATRA





Fizička aktivnost u samoizolaciji

Mnogima je samoizolacija zbog pandemije virusa teško pala. Nečiji su dojmovi o zatvorenosti između četiri zida odlazili toliko daleko da su se uspoređivali s grofom Monte Cristom **Alexandrea Dumasa** i njegovim bespravnom zatvaranjem na otok, osuđenim za nešto što nije uradio.

Osjećanja koja je probudila korona sa svojim posljedicama također su bila slična onima samog Monte Crista, od želje za slobodom do fantaziranja o osveti. Iako je osveta nevidljivom neprijatelju bila upravo izbjegavanje kontakta s njim i po cijenu slobode kretanja, neki su ipak pronalazili i druge načine kako bi popunili taj nedostatak, a ujedno i očuvali svoje zdravlje, prije svega mentalno.

Trčanje uz stepenice

»Policijski sat koji su vlasti uvele zbog obrane od pandemije koronavirusa zatekao me je u pravom smislu riječi«, kaže **Željko Mandić**, student poljoprivrede iz Novog Sada. »Uopće nisam mislio da je tako nešto moguće, da danima budemo zatvoreni u stanovima, bez mogućnosti izlaska makar i na kratko. Ali drago mi je da sam i to iskusio. Prvih nekoliko dana mi nije bila frka; policijski sat je počinjao u 20 sati i do tada sam uspijevao obaviti sve: i obveze i sport. Izostali su samo večernji izlasci, ali bar sam se malo odmorio. Međutim, problem je nastao kada je policijski sat pomaknut na 17 sati, a posebno kad je uveden za dane vikenda, a onda i tri produžena vikenda – jedan Uskrs, drugi Uskrs i 1. svibnja. Obveze na faksu su svedene na online komunikaciju, ali nedostajao mi je sport. Godinama se rekreiram, skoro svakoga dana sam satima u prirodi, a sad mi je odjednom sve to bilo onemogućeno. Tijelo je tražilo svoje, hvatala me nervoza i nisam imao kud. Jednog popodneva sam obukao dres i tenisice i krenuo trčati po stepenicama u zgradi. Živim u zgradi s 12 katova, to je 12 puta 16 stepenika, plus 16 stepenika do podruma i 16 stepenika do vešeraja na krovu, ukupno 224 stepenika gore i isto toliko dolje. Ni slutio nisam koliko to napora iziskuje, koliko kalorija se istroši i koliko se čovjek umoran, ali zadovoljan poslije toga osjeća. Prvog dana sam trčao 30 minuta gore-dolje, drugoga dana 45 minuta, a onda svakog sljedećeg dana po 60 minuta. Za sat vremena po stepenicama bivao sam lakši po 1,2 kg. Užasno je teško, ali je uistinu osvježavajuće. Susjedi su se pomalo čudili, ali brzo su se navikli i nitko se nije bunio zbog koraka koji su se čuli na stepeništu. Korona mi je tako



donijela novo iskustvo, no čim je policijski sat ukinut vratio sam se trčanju i biciklu u prirodi, a stepenice su mi samo ljepši dio uspomene na vrijeme koje ne želim da se vrati.«

S cukom protiv korone

Vlasnici pasa imali su više sreće. Bilo im je dozvoljeno šetati ih u određeno vrijeme, ne daleko ali dovoljno da se uzme svježeg zraka makar i na to kratko vrijeme. To pravo su maksimalno prakticirali svi vlasnici kućnih ljubimaca, pa i neki koji su ljubimce pozajmljivali samo kako bi izašli na ulicu. Za pse se bilo utvrdilo da ne prenose koronu, ali i da je zdravo provoditi vrijeme s njima iz nekoliko razloga.

»Psi u svojoj salivi sadrže antitijela koja se bore protiv virusa i bakterija«, govori nam **Anita Hoti**, studentica elektroinženjerstva i računarstva i velika ljubiteljica životinja. »Psi u sebi sadrže mnoštvo virusa i bakterija ali se oni, zbog antitijela koje sadrže, ne prenose na ljude.«

Anita nam je rekla i kako su psi odličan razlog za odlazak u prirodu gdje drveće pročišćava zrak, što i nama pomaže u jačanju vlastitog imuniteta. Tu je i tjelesna aktivnost, duže šetnje ali i trčanje, koje je ponekad s psima neophodno.

»Moj se cuko ne zna vratiti doma, on bi stalno boravio vani i igrao se s ostalim psima. Prilično je velik i težak za mene sitnu te on mene vodi više nego ja njega, a prati me samo ako potrčim. Psi se znaju usredotočiti na jednu stvar i vrlo su uporni. Kad potrčim, krene i on za mnom, međutim ne smijem se zaustaviti jer će mu opet nešto skrenuti pozornost, a vani nismo smjeli dugo boraviti. Tako bih svakodnevno završila trčeci 500-tinjak metara sve do naše zgrade«, ispričala nam je Anita iskustvo s koronom i dodala kako joj je to zapravo pomoglo prebroditi samoizolaciju više nego išta.

Tomislav Perušić



Politički prvak bačkih Hrvata

Dana 14. veljače navršilo se 130 godina od rođenja, a 4. ožujka 70 godina od smrti **Josipa Đide Vukovića**, čuvenog međuratnog političkog prvaka bačkih Bunjevaca i Šokaca.

Đido je podrijetlom iz siromašne seoske obitelji. »Prdačno« ime mu je **Futošev**. Poslije sedmog razreda gimnazije prekinuo je dalje školovanje. Međutim, oženio se bogatom ženom i dobio imanje u Bikiću (Bácsbokod).



Iako je postao bogataš, nije se pokondirio, nego naprotiv, još više oplemenio, stavljajući se u službu svom rodu, kojem je prijetila asimilacija, jer se nije mogao školovati na svom jeziku.

Pučki prosvjetitelj

Tijekom 1913. slao je dopise iz Tavankuta, potpisujući ih »sa bunjevačko-šokačkim pozdravom«. Došao je u sukob s tavankutskim župnikom **Grgom Romićem**, jer je kritizirao njegov odnos prema tavankutskoj pastvi. Župnik ga je u jednom odgovoru nazvao »nedozrijevanim mladićem« i najavio suđenje. Kakav je ishod suđenja, nije poznato. U svakom slučaju, već do početka veljače 1914. godine Vuković je stekao glas pučkog prosvjetitelja. Izgleda da je

tada dobio i nadimak – Đido. Subotički list *Neven* od 7. veljače 1914. piše o njemu:

»To plemenito srce, što u njemu ljubav gori, svitli, mami sebi stotine i stotine, da ih ogrije, da im razasvjetli: to je Joso Vuković. On je taj, koji je neiskazanim trudom sakupio i naučio do dvadeset tavankutskih djevojaka i momaka nekoliko pjesama i dva igrokaza – na svom materinskom jeziku! Tavankutska djeca, koja u školi nisu čula jedne riječi bunjevačke-hrvatske, djeca, kojoj su zadojili dušu tudjim duhom i tudjinskim osićejem, evo u sred pustinje, pod platnenom šatrom progovori i zapjeva milim glasom roda svoga! (...) Živila tavankutska omladina! Živio Joso Vuković, naš neumorni – Gjido!«

Iz ovog proizlazi da je Đido dobro poznao hrvatsku književnost već u svojim ranim dvadesetim. Za vrijeme Prvog svjetskog rata služio je u austrougarskoj vojsci na talijanskoj fronti. U znak prosvjeda protiv tiranskog postupka bečkih i peštanskih vlasti sa Slavenima pjevao je srpske pjesme. Iz vremena njegovog ratovanja potiče niz rodoljubivih pjesama u kojima veliča slavenstvo.

Zbor u Tavankutu

Poslije promjene vlasti 1918., Đido se ponovo politički aktivirao. Slao je dopise iz Bajskog trokuta, zalažući se za priključenje ovog kraja nastajućoj jugoslavenskoj državnoj zajednici. Međutim, razočarao se u beogradske vlasti kada je shvatio da su one odustale od Bajskog trokuta. Sudjelovao je u stvaranju Bunjevačko-šokačke stranke, prikupljajući pristaše u Tavankutu. Na proštenju kod kapele sv. Ane 2. kolovoza 1920. otvorio je poslije svete službe zbor na kojem su govorili prvaci nastajućeg BŠS-a – kerski župnik **Blaško Rajić** i **Stipan Vojnić Tunić**.

»Naglasio je cilj narodnoga udruženja: da Bunjevci i Šokci, kako i druga ostala braća u našoj državi, sami odlučivaju o svojoj sudbini, da ih ne vode za nos Dalmatinci, koje su proterali svoji građani, ni Srbi, već sami mi da našu sudbinu kuje-mo. A mi očemo da radimo na kršćanskom temelju, koji temelj takozvani demokrati podrijavaju i podkopavaju. I agrarnu reformu želimo provesti po volji sveg naroda, zakonitim putem«, pišu *Subotičke novine* od 7. kolovoza 1920. godine.

Vladimir Nimčević



DESTINACIJE KOJE VRIJEDI VIDJETI

Privredna grana koja je pretrpjela i još uvijek trpi ogromne gubitke zbog pandemije koronavirusa svakako je turizam, kako u našoj državi, tako i širom svijeta jer su zbog pandemije sva putovanja otkazana, a veliki broj granica zatvoren. U velikim problemima su i zrakoplovne kompanije, ali i svaki ugostitelj i turistički objekti koji su sve ovo vrijeme bili prazni, dok se šteta mjeri u milijardama. Prema podacima Republičkog zavoda za statistiku, u ožujku 2020. godine u Srbiji je bilo 130.679 posjeta manje nego prošle godine u istom periodu. U najvećoj mjeri se smanjio posjet velikim gradovima, planinama i banjama, dok je broj noćenja stranih turista manji za oko 60 posto u odnosu na ožujak 2019. godine. Iz tih razloga, zaposleni i poduzetnici u turističkom sektoru, kao i svi nadležni pokušavaju osmisлити nove ideje, prijedloge, ali i mjere koje će ublažiti krizu koja je tijekom prethodnih mjeseci stvorena.

Ono što će zasigurno biti jedan od koraka, a nešto što je već i počelo, jest promocija domaćeg turizma kako bi nakon pandemije isti ponovno stao na noge.



Zlatibor

nacija kojoj se rado vraćamo je planina Zlatibor. Ma koliko puta odlazile tamo i danas se desi da zađemo u neki kutak ili da se ispred nas ukaže neki kraj koji plijeni ljepotom. Noću, sat-dva pred spavanje bismo izašle na vrh brda gdje možemo vidjeti mjesec i zvijezde. Zbog tog pogleda, boravka u takvom prostanstvu, mirisa drva i založene peći, poželjela sam da napustim grad barem na nekoliko mjeseci godišnje», priča Mirjana.

Osim Zlatibora, Mirjana se nedavno odlučila i na kratak obilazak Ledinačkog jezera koje se nalazi na Fruškoj gori koja ima ne tako pristupačne prilaze do svojih divnih jezera, a koja se nalazi nadomak Novog Sada.

»Onaj osjećaj kada, poslije nekoliko sati penjanja i spuštanja niz strmine, s bolom u nogama i stomaku, raširite deku i napravite piknik uz pogled na plavetnilo Ledinačkog jezera je neprocjenjiv. U blizini se nalazi i Bešenovačko jezero. Srbija ima mnogo turističkih potencijala, zemlja nam je mala, ali bogata, bar što se prirode tiče. Potrebne su nam ideje, ali i infrastruktura i podrška cijelog društva kako bismo pokrenuli njihovu funkciju. Voljela bih posjetiti dio zapadne Srbije – Taru, Drinu, kao i Perućac. Zbog suvremenog načina življenja, sve više se otuđujemo od prirode.



Ljepote Zlatibora i Fruške gore

Zbog promocije domaćeg turizma u posljednje vrijeme se, i više nego ranije, naglašava koliko je bitno prvo obići ono što nam se nalazi nadohvat ruke iliti ono što zemlja u kojoj živimo nudi. S obzirom na nepoznanice glede prekograničnih putovanja, najjednostavnije je sada organizirati putovanje u Srbiji i napokon obići sve one destinacije koje su nas možda mamile, ali smo se uvijek odlučivali za ljetovanje u nekoj drugoj državi. Internet, časopisi, emisije i reklame sada su pune ponuda za boravak u prirodi u Srbiji te veliki broj ljudi planira svoj godišnji odmor provesti upravo na nekoj od popularnih destinacija. Jedna od njih je i **Mirjana Mujić** koja je »prvi maj« provela zajedno s prijateljicama na Zlatiboru.

»lako sam odrasla u gradu, još kao mala sam obožavala ekscurzije i raspuste provedene u planini i pokraj rijeke ili jezera. Zahvaljujući nekim sretnim okolnostima imala sam priliku da zavirim i u najzabačenije krajeve našeg planeta. Mislim da zaboravljamo ili dovoljno ne ističemo predjele u našoj državi koji većinu stranih turista ostave bez daha. Moje prijateljice i ja tragamo za zanimljivim pričama na putovanjima, a domaća desti-

Ledinačko jezero



Ukoliko se ne odlučimo i ne napustimo brzi vlak kojim suvremeno društvo srlja, nećemo uspjeti sačuvati prirodu. U problemu smo ako se kao pojedinci, pa onda kao društvo, ne pozabavimo ovom temom«, zaključuje Mirjana.

Uvac, Tara i Srebrno jezero

Osim Zlatibora i Fruške gore, postoje još brojne destinacije na kojima možete uživati tijekom odmora. Neke su poznate svima, a neke tek postaju poznate pa su samim tim mnogima još zanimljivije. Određeni lokaliteti u Srbiji mogu ponuditi gurmanske specijalitete, ali i upoznavanje s prirodnim atrakcijama, spomenicima kulture, aktivnostima za djecu, spa centrima i još štošta drugo. Neke destinacije su odlične za vikend putovanja, jer su i cijene pristupačnije nego kada je u pitanju inozemstvo.

UVAC – specijalni rezervat prirode jedan je od najljepših mjesta u Srbiji. Nije lako popeti se na vidikovac Morava, ali ukliješteni meandri koji su nastali probija-

njem rijeke kroz vapnenačke stijene ostavljaju bez daha, kao i sama nestvarna boja te vode. Dolina Uvca je davno potopljena te su formirana tri jezera koja za sigurno vrijedi obići. Osim jezera, dodatna atrakcija tog područja jesu špilje koje su ukrašene nizom stalaktita, stalagmita i drugih špiljskih ukrasa.

SREBRNO JEZERO – savršena je destinacija za porodični odmor, ali i za omladinu zbog brojnih aktivnosti i popularne diskoteke, a nalazi se na 110 km udaljenosti od Beograda. Ljudi koji se odluče za ovo jezero mogu se prepustiti kupanju, vožnji pedalina, šetnji, dok pravo uživanje predstavlja aqua park s pet bazena različite dubine. Pravu ljepotu predstavlja krstarenje Dunavom, a odredišta su Golubačka tvrđava, Ramska tvrđava i ušće rijeke Pek. U blizini Srebrnog jezera nalaze se i arheološka nalazišta Lepenski vir i Viminacijum.

NACIONALNI PARK TARA – mjesto gdje se nalaze najljepši vidikovci Srbije, značajni spomenici kulture poput manastira Rača i čuveni gastronomski specijaliteti. Ta planina je poznata kao najšumovitija planina Srbije i Europe, a u njoj se nalazi preko 1.000 biljnih vrsta te je najbolja za odmor u prirodi i svježem zraku. Na Tari možete uživati i u brojnim aktivnostima poput onih planinarskih, biciklističkih, dok postoje i lokacije za lov i ribolov. U blizini se nalazi i Drvengrad, kao i etno domaćinstvo na Kaluđerskim barama, a kajmaku, pitama, domaćoj pršuti i pastrevi nećete odoljeti.

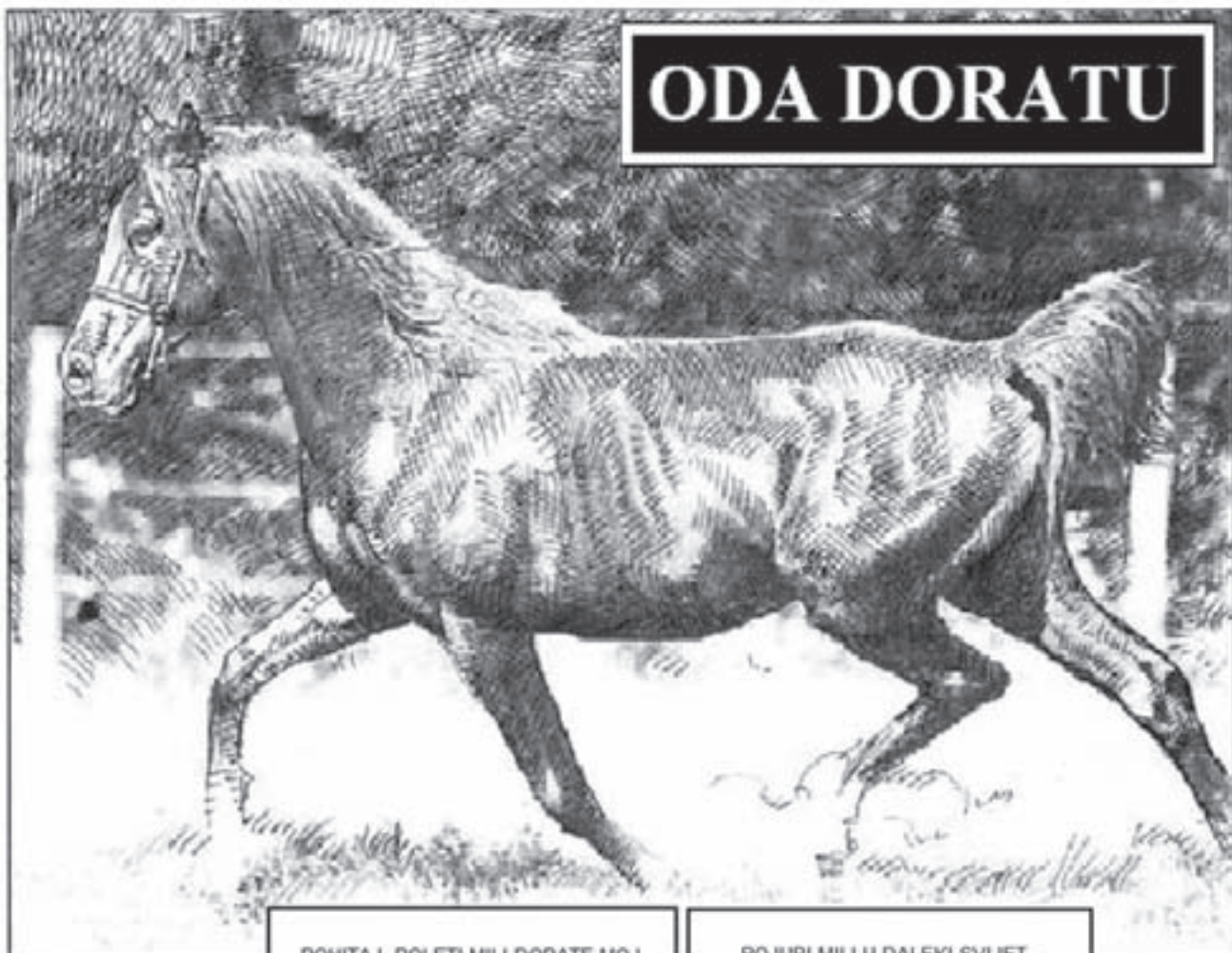
Osim spomenutih destinacija, agencije preporučuju i Palić, Novi Sad, Đavolju varoš, Golubac, Sokobanju, Despotovac, Etno selo Tiganjica, dvorac Fantast, Krupajsko vrelo, Gamzigrad, Belu Crkvu, izletišta Grza, Staru planinu i još mnoge druge lokalitete koji će očigledno ove godine imati najviše turista iz svoje zemlje.

Tekst i foto: Kristina Ivković Ivandekić



Uvac

ODA DORATU



POHITAJ, POLETI MILI DORATE MOJ
POJURI K SLOBODI NESPUTAN,
VAN OGRAĐENE LIVADE I ŠTALE
SAPET ULAROM, KAJASOM I SEDLOM.
TI SI PLEMENTI SOJ
NE TREBAŠ METALNE ŽVALE.

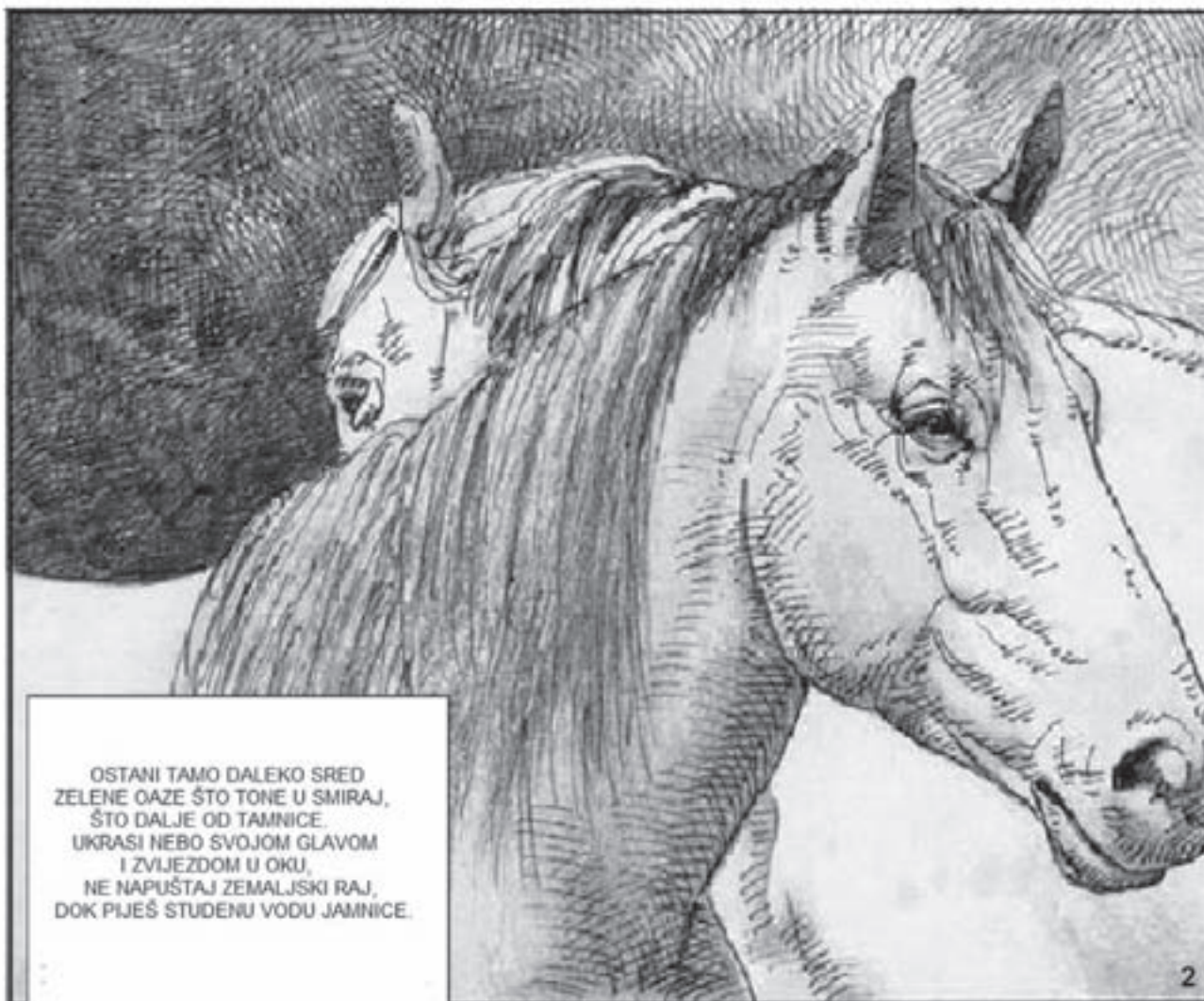
POJURI MILI U DALEKI SVIJET
ŠTO DALJE, GDJE NEMA LJUDI,
JER SI OSOBA A NE BROJ.
PODI K IZVORU, NE TREBAŠ VEDRO
NEKA TI GALOP BUDE KAO LET,
BUDI MI HRABAR I SAMO SVOJ.



POJURI BRATE,
PONOSNA STASA I PLEMENTITA LICA,
LJEPOTO MOJA UZVIŠENA,
DOK KOPITOM RIJEŠ NAŠU RAVAN,
RZAJEM TRGNI JATO BARSKIH PTICA
I OSTANI MI DOBAR, VAZDA SLAVAN.



Kristijan Sekulić 2018 Novi Sad. All rights © reserved by Author

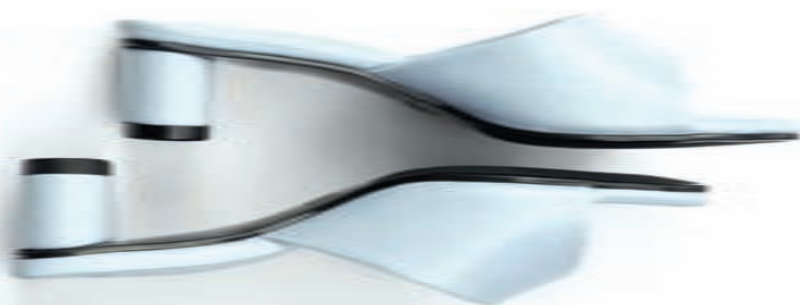


OSTANI TAMO DALEKO SRED
ZELENE OAZE ŠTO TONE U SMIRAJ,
ŠTO DALJE OD TAMNICE
UKRASI NEBO SVOJOM GLAVOM
I ZVIJEZDOM U OKU,
NE NAPUŠTAJ ZEMALJSKI RAJ,
DOK PIJEŠ STUDENU VODU JAMNICE.

MODA SE VRATILA

Eto, prošlo je i to vrijeme da nam kretnje nisu ograničene, a stigli su nam i lijepi sunčani dani te je sada pravi trenutak da razmišljamo i o modi za ovo ljeto, jer je do sada sve bilo neizvjesno te nismo znali što nas čeka. Ali sada možete pustiti mašti na volju, jer je pred nama ljeto puno šarenila, boja i stilova. Ove godine posebno moderne i svoj vrhunac će dostići papuče! Papuče sa štiklom – mulé (o kojima sam već pisala). Ovaj modni trenutak je spomenut prije nekoliko godina, ali tada su se pojavile (opet) kao jedan od izbora ljetne obuće i evo do sada su se provlačile, ali bez prevelike pompe. Ovo ljeto će biti u znaku tih malih papučica, jer su sada one u vrhu modnog popisa. A i što da ne? Osobno ih koristim već nekoliko godina i iz iskustva mogu reći da mi je to omiljena obuća za ljeto. Veoma su lagane, stabilne, brzo se obuvaju i skidaju, osjećate se lako u njima, a one vam daju ležeran stil gdje ste na štikli a opet opušteni, što je savršeno za ljetne šetnje, ali i noćni provod. Mnogi se nisu odvažili da ih probaju i nose, ali sada je prilika za to jer imate poprilično velik asortiman modela koje možete prilagoditi svojem osobnom stilu. Ja bih vam preporučila mulé s debljom petom, malo niže (6.5-7 cm). Iako niža štikla, izduži vam nogu, a nećete ni primijetiti da nosite štiklu. Nadam se da sam vam pomogla ukoliko se dvoumite oko ovog modnog trenda i da ćete se odlučiti ovo ljeto za jedan par ovih interesantnih papučica.

Sljedeće na popisu za ovo ljeto jest bodi. Mnoge žene ovaj komad odjeće prakticira u svakodnevnom



životu, ali kao potkošulju. Međutim, postaju veoma popularni i kao svakodnevna odjeća – zamjenjuju majice. Istina je da je mnogo zahvalnije nositi bodi umjesto majice, jer nemate problema oko ispasavanja jer su oni »uvijek na mjestu«. Možda i ja postanem korisnica »bodića«, pa se javljam s iskustvima.

Sve u svemu, ova dva modna komada su jedna od vodećih ovog ljeta, a ima tu još mnogo zanimljivih stvari. Ali, o tome ćemo u sljedećem broju.

Milijana Nimčević / foto: zara.com

Kantautorica, lutalica i sanjarka

U ovom broju razgovaramo s **Anne Marie**, subotičkom kantautoricom i damom s dugim stažom u rokenrolu. Od prije nekog vremena stvara u okviru projekta Stroberiz i za ovaj broj nam otkriva više o svojem radu, ali i planovima.

KUŽIŠ?! Za početak, predstavi nam se i reci nam koliko se dugo baviš muzikom?

Muzikom se bavim otkad znam za sebe. Kad sam bila mala, najviše na svijetu sam voljela pjevati, nije me bilo moguće ušutkati (smijeh). Sve je zaista počelo u osnovnoj školi kada me je **Ana Kopunović**, učiteljica muzičkog, izabrala da budem solist u zboru i izgovorila sudbonosne riječi: »Zvijezda je rođena«. Ta pomalo i šaljiva izjava je za desetogodišnju mene bila sasvim dovoljna da shvatim da se muzikom želim baviti u svim uzrastima. Tada je počelo moje putovanje i traganje koje me je dovelo do onoga što sam sada. Stroberiz. Kantautorica, lutalica i sanjar. To sam ja.

KUŽIŠ?! Nekad Anne Marie, a sada Stroberiz. Je li se osim imena promijenilo još nešto u tvom radu?

Nije mi bilo u planu da mijenjam išta osim imena, ali je ono ipak donijelo neki novi početak, nove ideje i jednu novu tetovažu (smijeh). Sami komentari ljudi na promjenu imena su mi dali pregršt inspiracije za neke nove projekte, kako muzičke tako i vizualne i to se ispostavilo kao veoma zabavno. Također su mi se pridružila još dva veoma talentirana muzičara, **Aleksa Otašević** i **Dragan Vidaković**, s kojima sviram kada nam se zvijezde poklope. Volim nastupati sama, ali dijeljenje bine s bendom ima posebne čari i drago mi je što imam slobodu raditi i jedno i drugo.

KUŽIŠ?! Koji su izvođači i albumi utjecali na tebe?

Muzika koju stvaram je dosta drugačija od one koju slušam, ili to samo umišljam, ali mogu nabrojiti neke izvođače za koje sigurno znam da su utjecali na mene, jer me nemali broj ljudi uspoređuje s njima, a to su **Milan Mladenović** i **Hope Sandoval**. A ako me pitate što volim slušati, nabrojat ću neke: Mazzy Star, The Smiths, Madrugada, Lola Marsh, Savages, Seine, Pionir 10, Feist, nemanja, **PJ Harvey** i tako u nedogled, a omiljeni album mi je *Velvet Underground and Nico*, još uvijek bez konkurencije.

KUŽIŠ?! Nedavno si objavila novi singl *Zajedno*. Što sljedeće možemo očekivati od Stroberiz?

Zajedno je kruna mog kratkog zajedničkog rada s Aleksom i Draganom, za koji se nadam da će se nastaviti i u budućnosti. To je jedina pjesma koju smo snimili kao bend, i to kao demo, ali sam imala potrebu da je podijelim s ljudima jer nam se svima svidjela i odlučili smo da zvuči dovoljno reprezentativno iako je snimljena i producirana u kućnim uvjetima s veoma ograničenom opremom, mada sam ja veliki pobornik lo-fi produkcije, mislim da je najvažnija ideja. Ne mogu ništa konkretno najaviti, osim da će početkom srpnja izaći novi singl koji će se naći na albumu na kom trenutno radim, kao i spot za njega koji je već u montaži. Album će biti rezultat traganja koje sam spominjala u odgovoru na prvo pitanje, skup svega što me je dovelo do ovoga što sam sada, kao osoba i kao umjetnik. Također je u toku priprema za snimanje zajedničkog albuma s jednim veoma zanimljivim hrvatskim umjetnikom, o čemu ne bih da otkrivam detalje. Ali, ako me budete pratili na društvenim mrežama, uskoro ćete saznati o čemu se radi.

Ivan Benčik



IZABERI SVOJE!

ŠKOLSKA
2020./21.



IZBORNI
PREDMET
HRVATSKI JEZIK S
ELEMENTIMA NACIONALNE
KULTURE

svaka škola je u obvezi ponuditi
anketni list na kojem možete izabrati
Hrvatski jezik s elementima nacionalne kulture.
Ako se prijavi dovoljan broj učenika, škola će organizirati nastavu.

Škole koje su do sada iskoristile tu mogućnost:

**OŠ „Ivan Goran
Kovačić“
SONTA**

Tamara Kokai

**OŠ „Moša Pijade“
BEREG**

Tamara Lerić

**OŠ „Aleksa Šantić“
VAJSKA**

Milena Baždar

**OŠ „Ivo Lola Ribar“
PLAVNA**

Marina Vranješ

**OŠ „Bratstvo i
jedinstvo“
BEZDAN**

Karlo Fuderer

**OŠ „Srijemski
Front“
SOT**

Ana Hodak

**OŠ „Boško
Pakovljević – Pinki“
SRIJEMSKA
MITROVICA**

Dario Španović

**OŠ „Jovan Popović“
SRIJEMSKA
MITROVICA**

Dario Španović

**OŠ „Jovan
Jovanović Zmaj“
SRIJEMSKA
MITROVICA**

Dario Španović

**OŠ „Sveti Sava“
SRIJEMSKA
MITROVICA**

Dario Španović

**OŠ „22. oktobar“
MONOŠTOR**

Damir Šimunov

**Hrvatski dom
SOMBOR**

Ivan Baričević

**OŠ „Matija Gubec“
TAVANKUT**

Sonja Zvekić

**OŠ „Pionir“
ŽEDNIK**

Verica Dulić

**OŠ „Vladimir Nazor“
ĐURĐIN**

Klara Dulić Ševčić

Više informacija potražite na broj 0646590832.



Rambo Amadeus – Brod budala

Rambo Amadeus se na sceni prvi put pojavljuje 1988. s albumom *O tugo jesenja!*. Riječ je o jednom od najzanimljivijih debitantskih albuma bivše Jugoslavije. Ono što se za Ramba sa sigurnošću može reći je da od tog prvog pa do posljednjeg *Broda budala* nije izbacio nijedan dosadan album. Malo tko se može pohvaliti tako nečim, iako, ruku na srce, Rambo ovih dana nije toliko aktivan kao ranije. Osim toga, on je ponovno pronašao način da se nekako izdvoji iz »mase«; novi album objavio je u cjelini na svojem Youtube kanalu, naravno potpuno besplatno, a sve nove pjesme prate veoma zanimljivi i duhoviti video spotovi. Uz novih pet pjesama dodata su i dvije koncertne snimke. Novi album Ramba Amadeusa ne spada u njegove najbolje, ali svakako vrijedi izdvojiti vrijeme i poslušati što to novo ovaj nesvakidašnji umjetnik ima reći. U uvodnoj *Bi li mi kazala* protagonist traži srodnu dušu koja nema uske religijske svjetonazore, a pjesma *Brod budala* osvrće se na popularne narodne poslovice i postavlja pitanje »je li to baš tako?«. Rambo nikad ne iznevjeri. Izdajamo: *Bi li mi kazala, Brod budala, Šjor Spajdermen Stari*.

I. Benčik



Gospoda

Novo filmsko ostvarenje redatelja **Guya Ritchieja** je prava poslastica. Iako žanrovski spada u gangstersku krimi-akciju s elementima komedije, film je mnogo više od toga. Zaboravite sve što ste znali o filmskim gangsterima, jer oni nisu ni nalik na njih. Usred gledanja filma shvatila sam zašto se film zove *The Gentlemen* ili u prijevodu *Gospoda*. Bit će i vama jasno kada ga pogledate.

Glumačku postavu na čelu s **Matthewom McConaugheyjem** čine **Charlie Hunnam, Michelle Dockery, Henry Goulding, Hugh Grant, Jeremy Strong** te **Collin Farrell**. Režija, muzika i fotografija ovaj film zaokružuju i daju mu notu koju samo Ritchiejevi filmovi mogu imati. Ukoliko niste navikli na engleski sleng, preporučam titlove, jer ga u filmu ima mnogo. Svi vi kojima je asocijacija na Hughu Granta romantična komedija, spremite se na iznenađenje, a ukoliko volite britanski crni humor i hip-hop i trap glazbu, ovo je film za vas.

N. Balažević



Uhvati zeca

Priče o prijateljstvima, koja su zasnovana na velikim razlikama i suprotnostima među junacima, odavno imaju svoje visoko mjesto u svijetu književnosti. Vjerojatno zato što su takve priče daleko stvarnije, podsjećaju na realni život. Bilo je pitanje vremena kada će se jedno takvo djelo javiti na našim prostorima i zaplijeniti uzdahe, suze i osmjehe čitatelja. **Lana Bastašić** u svom romanu *Uhvati zeca* za glavne junakinje uzima dvije stvarne osobe: **Lewis Carroll** (autoricu *Alise zemlji čuda*) i **Elenu Ferrante** (pseudonim za najpoznatiju talijansku autoricu XXI. stoljeća). Imena su preuzeta kako bi ih Bastašić uvrstila u svoj izmišljen svijet negdje na Balkanu, u kom se prožimaju Alisina »zemlja čuda« i nevjerojatna stvarnost ovog podnevlja. Lewis i Elena, fiktionalne prijateljice gotovo da nemaju sličnosti što otežava njihov zajednički put od rođenja do spoznaje, koja se čini nemogućom u svijetu koji previše sliči našem. Roman *Uhvati zeca* očaravajuć je po temi, načinu kojim ostvaruje veze s Carrollinim romanom, autoričinom stilu, ali ponajviše po tome koliko su dobro oslikana stanja svijesti likova.

A. I. Darabašić

CLAZBA



FILM



KNJICA



IZABERI SVOJE!

UPIS U
SREDNJE
ŠKOLE

ŠKOLSKA
2020./21.

NASTAVA NA
HRVATSKOME
JEZIKU



GIMNAZIJA „Svetozar Marković”

Subotica
Opći smjer
IV. stupanj, 30 učenika

POLITEHNIČKA ŠKOLA

Subotica
Tehničar za obradu nameštaja i interijera
IV. stupanj, 30 učenika

SREDNJA MEDICINSKA ŠKOLA

Subotica
Fizioterapeutski tehničar
IV. stupanj, 30 učenika

