

29. siječnja 2021.

broj 159

# KU ZI S!

LIST ZA MLADEŽ





5

## OBRAZOVANJE

DUGOOČEKIVANI UDŽBENICI U RUKAMA UČENIKA



6

## PSIHOLOGIJA

POMAGANJE NAM PRUŽA OSJEĆAJ POVEZANOSTI



18

## GLAZBA

ENDI MAREJ



20

## MODA

SKORTEVI



2

## FOTO MJESECA



## Radosti na ledu

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/](http://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



# Nova godina – nove dileme



Ova godina je godina od koje svi zasigurno mnogo očekuju i u koju svi ulažu mnogo nade, prošlogodišnjih propalih želja, izgovorenih naglas molitvi, ali i onih tajnih koje su još uvijek samo u mislima, ali svaka od njih ima isti cilj: da ova godina bude bolja od prethodne. Hoće li tako i biti imamo još 11 mjeseci za doznati. Ipak, s novom godinom došle su i nove ideje, poznanstva, ljubavi, rođenja i drugi lijepi momenti, a pristigli su i novi problemi, zakoni i pravila, ali i nove dileme poput sada aktualnog cijepljenja. Nema mjesta niti osobe koja u nekom momentu ovih dana neće spomenuti cjepiva koja sada imamo mogućnost primiti. Neki građani poklanjaju povjerenje struci i rado se prijavljuju za cijepljenje, dok je druga strana nepovjerljiva i skeptična. Iz tog razloga često se govori o dva američka cjepiva *Pfizer/Biontech* i *Moderna*, o britanskom *Oxford/AstraZeneca*, ruskom *Sputniku* i o kineskom cjepivu *Korona Vak*. Kao što su se ljudi dijelili na »testirane« i »netestirane« ili na one koji poštuju epidemiološke mjere i na one koji to ne čine, nova podjela u društvu će se odnositi na »cijepljene« i »necijepljene«. Na društvenim mrežama, ali i na radnim mjestima, u radnjama i u društvu traju rasprave o tome što je ispravno. Vrijeme će pokazati tko je bio u pravu i koji potez je bio najispravniji, ali do tada će vladati nove podjele u društvu.

Osim cjepiva, novina je i polazak u škole, dok su brojne dosadašnje epidemiološke mjere ostale na snazi, poput zabrane okupljanja više od pet ljudi, obaveznih maski u zatvorenom, ograničenog radnog vremena za ugostiteljske objekte i tržne centre. Ljudima je i dalje mrsko nositi zaštitne maske na licu, ali navika je sada već uradila svoje i žaljenje na istu se drastično umanjilo. Mnogi su se aktivirali te ponekad odlaze u kina, kazališta, na klizanje ili s prijateljima na omiljenu šalicu kave. Praznična javna rasvjeta potaknula je ljude na šetnju i stvaranje fotografija koje posljednjih mjesec dana krase zidove njihovih društvenih mreža. Iako na neke momente izgleda kao da je sve kao i prije, taj osjećaj kvari i dalje prisutan strah od bolesti, bliskosti, strah za egzistenciju, kao i postojeća ograničenja i svakodnevne vijesti o koronavirusu. Avanturisti i ljubitelji putovanja i dalje žale za danima kada su planski, ali čak i neplanski imali mogućnost lako otputovati gdje god su željeli, dok su sada PCR testovi ili karantena neophodni, u zavisnosti od zemlje koju žele posjetiti.

Ali, kako se kaže: »Živ se čovjek na sve navikne«. Tako i mi već evo skoro godinu dana živimo u novim uvjetima. Sada se svi u manjoj mjeri oslanjaju na planove, jer je neizvjesnost veća nego ikada ranije, dok većina pokušava staviti fokus na dobre strane života. Život se nastavlja, a u gomili stresa, loših vijesti i tragedija oko nas potrebno je vidjeti i svijetlu stranu života i osvrnuti se na rečenicu američkog pisca **Jacka Londona** koji je rekao: »Život nije samo imati dobre karte već i dobro odigrati čak i kad su loše«. Sretno!



# Učimo hrvatski u Hrvatskom domu

**P**rvo javljanje, tj. pisanje, u novoj godini iz Sombora započinjem lijepim vijestima. Dvadesetog siječnja učenici koji pohađaju Hrvatski jezik s elementima nacionalne kulture imali su svoj prvi sat u novouređenoj učionici u Hrvatskom domu HKUD-a *Vladimir Nazor*. Toploj, svijetloj, s lijepim klupama, pločom, i što je najvažnije u lijepom broju, poručuju iz *Nazora*.

Ovaj projekt je, kako navode, ostvaren uz financijsku potporu Grada Sombora, Središnjeg državnog ureda za Hrvate izvan Hrvatske, Ministarstva držav-

pozivam da zapratite HKUD *Vladimir Nazor* na Facebooku i Youtubeu kako biste bili u tijeku s njihovim aktivnostima. Također, ukoliko se želite okušati u glumačkim vodama, Društvo ima svoju Dramsku sekciju pa im se pridružite...

## Nove predstave u kazalištu

Inače, Grad Sombor unatoč epidemijskim uvjetima ne pauzira s kulturnim događanjima, pridržavajući se zaštitnih mjera. Tako su tu i nove predstave na repertoaru somborskog Narodnog kazališta. Iako je ovogodišnji repertoar nešto manji u odnosu na prethodne, zasigurno ćete pronaći nešto za sebe. Osobni favorit je predstava *Tenor na zajam* u režiji **Olje Đorđević**, a najnovija predstava na repertoaru je *Čelava pjevačica* u režiji **Ive Milošević**. Ođite i uživajte, nahranite svoja »čula za kulturu« hranom za dušu, kako ju ja volim zvati. Inače, cijeli repertoar možete pogledati na sajtu kazališta: [www.npozoristes.co.rs](http://www.npozoristes.co.rs).

Osim kazališta, u Somboru se održavaju i druge kulturne manifestacije, poput izložbi, književnog festivala i drugih. O kulturi vjerojatno i u sljedećem pisanju, a do tada, želim vam da ostanete veseli, i naravno, zdravi.

Ana Parčetić



4



ne uprave i lokalne samouprave Srbije i Osječko-baranjske županije, a transferom preko Hrvatskog nacionalnog vijeća.

## Smotra na Youtubeu

Hrvatsko kulturno umjetničko društvo *Vladimir Nazor* odnedavno ima i svoj Youtube kanal. Na njemu je nedavno prikazan video kao virtualna verzija 11. Međunarodne smotre amaterskih dramskih društava, manifestacije koju ta udruga organizira. Bez publike i predstava, ova Smotra je u stvari bila video retrospektiva deset dosadašnjih izdanja te kazališne priredbe. Nadamo se da ovo neće biti jedini video već da će i druge svoje aktivnosti HKUD prezentirati na ovoj popularnoj platformi. Ovom prilikom vas



# Dugoočekivani udžbenici u rukama učenika

**U** Hrvatskom nacionalnom vijeću 19. siječnja učenike prvoga razreda općeg smjera Gimnazije **Svetozar Marković** u Subotici pozdravila je predsjednica Odbora HNV-a za obrazovanje **Margareta Uršal**. Ovoga puta učenike koji su 14. generacija cjelovite nastave na hrvatskom jeziku u Gimnaziji prvi puta dočekali su udžbenici koji su odobreni po novom programu nastave i učenja za srednju školu u Srbiji, te prevedeni na hrvatski jezik. Ono što je Uršal u svom pozdravu, upućenom učenicima, istaknula jest da su oni prva generacija koja će od sada, pa nadalje imati odgovarajuće udžbenike.

## Vlastitim snagama

»Dočekali smo i ovaj moment da možemo s ponosom reći kako imamo udžbenike i za srednju školu.



Prva smo nacionalna manjina koja je po novom programu nastave i učenje prevela srednjoškolske udžbenike za prvi razred, a uskoro možemo očekivati i udžbenike za drugi razred Gimnazije. Cijeli posao je odrađen vlastitim kadrom. Profesori koji rade u nastavi na hrvatskom jeziku su prevodili udžbenike, dok su profesori Hrvatskog jezika i književnosti koji su ovdje uposleni od strane Ministarstva znanosti i obrazovanja Hrvatske iste lektorirali i sudjelovali u korekturama«, kaže Uršal i dodaje: »Ove udžbenike smo paralelno radili s udžbenicima za osnovnu školu. Kada je u pitanju osnovna škola, imamo izrađene udžbenike za prvi, drugi, treći, peti, šesti i sedmi razred, a trenutno smo u procesu prevođenja udžbe-

nika za četvrti, odnosno osmi razred koje je zahvatila nova reforma školstva.«

## Velika pomoć u radu

Udžbenici su kadrovski odrađeni vlastitim snagama, a po riječima sugovornice financijski su regulirani zakonskim procedurama između Ministarstva prosvjete, nauke i tehnološkog razvoja, Zavoda za niskotiražne udžbenike i izdavačke kuće. Ovoga puta to je izdavačka kuća *Klet* koja je na sebe preuzela financiranje prijevoda i lekture.

»Nakon reforme školstva posložile su se neke stvari i kada su u pitanju udžbenici za nacionalne manjine. Lakše je odobriti prevedeni udžbenik, što nije situacija s autorskim udžbenicima. Prevedeni udžbenici su općeobrazovni i moći će ih koristiti učenici i Klasične biskupijske gimnazije *Paulinum*, a pojedine predmete i učenici u srednjim strukovnim školama na hrvatskom jeziku. Reforma školstva je u tijeku i kako budu odobreni udžbenici za srpski nastavni jezik, tako i mi odmah krećemo s prevođenjem. Razlika može biti tri do četiri mjeseca«, kaže Uršal.

Da će ovi udžbenici biti od velike pomoći i profesorima i učenicima potvrdile su razrednica i profesorica matematike **Jelena Piuković**, te učenica 1. f razreda **Marija Milodanović**.

»Prvi puta imamo udžbenike koji su po planu i programu obrazovanja u Srbiji, koji prate gradivo koje radimo i samim time su od izuzetnog značaja.

Učenici su i do sada sve naučili, ali smo bili prinuđeni snalaziti se na razne načine. Ovo je sada značajan trenutak za nastavu na hrvatskom jeziku«, kaže Piuković i pojašnjava kako su udžbenici koje su dobili iz Hrvatske i koje su do sada koristili bili izuzetno kvalitetni, ali nisu se u potpunosti poklapali s planom i programom.

»Do sada nismo imali odgovarajuće udžbenike, a ovo će nam sigurno pomoći i olakšati učenje«, kaže Marija Milodanović i pojašnjava kako su do sada koristili uz postojeće udžbenike i brojne skripte i prezentacije, te da su se nastavnici i do sada trudili prenijeti im znanje, ali da će to sada biti svima puno lakše.

K. U.





# Pomaganje nam pruža osjećaj povezanosti

***Pomaganje i doprinos zajednici prvenstveno su stvar vlastitih životnih vrijednosti i odgoja. Oni nam daju neki veći smisao, osjećaj povezanosti, osjećaj kompetentnosti, a to su sve vrlo važne komponente i subjektivne dobrobiti***

Razorni potresi u Hrvatskoj naštetili su velikom broju ljudi, a strah, suze, molitve i apel za pomoć bili su svakodnevica za njih. Srećom, veliki broj ljudi reagirao je akcijama pomoći i solidarnosti, a među njima i ovdašnji Hrvati preko akcije Hrvatskog nacionalnog vijeća, odnosno *Cro-fonda*. Tih dana se u medijima i na društvenim mrežama moglo čuti nešto više o temi solidarnosti.



Jedna od osoba koja se uključila u akciju potpore postradalima je i dvadesetpetogodišnja psihologinja **Sara Peranić** iz Zagreba, koja inače dolazi s otoka Paga, a koja je nakon potresa u Petrinji nudila i pružala besplatnu psihološku pomoć. Sara Peranić je magistrirala socijalnu pedagogiju nakon čega je upisala petogodišnju edukaciju za psihoterapeuta (idući mjesec upisuje 4. godinu), te je pokrenula blog *Sluša-Lica* s ciljem da ljudima koji žele raditi na sebi prenesu znanja iz područja mentalnog zdravlja, osobnog razvoja i partnerskih odnosa. Zbog svog

iskustva u Petrinji, stručnosti i stečenog znanja Sara je dobra sugovornica za teme o mentalnoj higijeni, kao i o značaju solidarnosti i empatije.

**KUŽIŠ?!** *Briga o mentalnom zdravlju je, čini se, dobila posebno na značaju tijekom proteklih godina dana. Kakav je tvoj stav o tome, posvećuje li se današnja omladina u dovoljnoj mjeri svojim psihičkim potrebama, a i poteškoćama?*

Moje je osobno mišljenje da svjedočimo paralelnim procesima, s jedne strane ljudi žive sve više ubrzano i individualizirano čime mentalno zdravlje biva značajno ugroženo uz pojačan utjecaj društvenih mreža, a s druge strane se postupno podiže svijest o važnosti mentalne higijene. Stručnjaci sve više rade na tom području i vjerujem da je potrebno određeno vrijeme kako bi se ta dva puta spojila.

**KUŽIŠ?!** *U najvećoj mjeri na društvenim mrežama govoriš o samopouzdanju i ljubavi prema sebi. Koji su savjeti koje bi dala osobi kojoj upravo te dvije bitne stvari nedostaju?*

Da, vjerujem da su temelji ispunjene i zadovoljne osobe uvjerenje da vrijedimo i da zaslužujemo biti voljeni. Koju god psihičku teškoću ili poremećaj u ponašanju proučavali, u korijenu možemo pronaći manjak jednog (ili oba) od ova dva uvjerenja. Prvi korak u rješavanju bilo kojeg problema je osvježavanje, a drugi prihvaćanje. Dok god nismo svjesni da na nečemu trebamo raditi ili pak ignoriramo problem, krivimo druge i slično, do tada nema pomaka. Nezahvalno je u ovako kratkom formatu objašnjavati dugačke procese, pa bih za izgradnju samopouzdanja pozvala čitatelje da preuzmu besplatno na mom webu ebook *Samopouzdanje, ženo!* u kojem sam opisala cijeli proces. Ono što je ključno je razumjeti da je samopouzdanje rezultat, a ne preduvjet akcije. To znači da moramo početi činiti ono što nas u početku plaši, a ne čekati da strah ode. Što se tiče ljubavi prema sebi, ljudi često pitaju »što moram raditi da iskažem ljubav prema sebi«, a na društvenim mrežama nude se prijedlozi poput kupke, čitanja ili meditacije. To su divni načini, ali poanta je u tome da je ljubav prema sebi način doživljavanja sebe i svijeta, a ne niz lijepih gesti koje ćemo si povremeno priuštiti.



**KUŽIŠ?!: Potresi u Hrvatskoj pokrenuli su, među ostalim, i temu solidarnosti. Zašto je važno biti solidaran i pomoći drugima u nevolji? Može li takav čin i nama i na koji način pomoći?**

Rekla bih da je pomaganje i doprinos zajednici prvenstveno stvar vlastitih životnih vrijednosti i odgoja. No, dodatni je benefit pomaganja, iako nam to ne bi trebao biti prvi cilj, to da se posljedično i mi osjećamo bolje kada pomažemo. Pomaganje se često navodi u literaturi kao korak koji značajno pozitivno utječe na sliku o sebi i samopouzdanje. Pomaganje nam daje neki veći smisao, osjećaj povezanosti, osjećaj kompetentnosti, a to su sve vrlo važne komponente subjektivne dobrobiti.

**KUŽIŠ?!: Budući da si bila u toku svih događanja i pružanja besplatne psihološke pomoći tijekom i nakon potresa, jesi li prepoznala empatiju kod ljudi i kako su ljudi kojima je bila potrebna tvoja pomoć u tom trenutku reagirali?**

Jako mi je drago što imam priliku prenijeti svoje iskustvo, jer je bilo baš duboko. Naime, posjet Petrinji podsjetio me koliko je ljudski kontakt značajan, koliko je nekada »samo« fokusirana pažnja nekome »hranjiva i dovoljna« i koliko je topli razgovor bitan. Puno je ljudi govorilo »ne znamo kad smo se kao obitelj ovoliko napričali koliko ovih dana. Bojimo se, ali da budemo iskreni, da nije bilo ovog sad bi svi nekud jurili a djeca bi bila na mobitelu«. Naravno, nitko ne želi da mu se dogodi nešto takvo, ali ljudi koje sam osobno posjetila radi pružanja psihološke pomoći iz svega su ovoga izvukli i nešto dobro za sebe i time pokazali koliko smo mi ljudi otporna i snažna bića, samo toga nismo svjesni dok

ne dođemo u situaciju da to moramo pokazati. Ljudi su vrlo zahvalni za sve oblike pomoći, a s druge strane divno je i koliko je ljudi spremno tu pomoć pružiti. Zajedništvo, zahvalnost i ljudskost – to su moje asocijacije na reakciju zajednice na događaje u Baniji.

**KUŽIŠ?!: Prošlu godinu obilježilo je niz loših i neočekivanih stvari, posebice koronavirus na koji nitko od nas nije bio spreman. Uslijed toga, svi smo imali neke psihološke krize i teške momente. Kako bi savjetovala ljude koji se osjećaju loše da poprave svoje raspoloženje i uvećaju svoju snagu u danima kada se bore za egzistenciju, mir, ali i za zdravlje i život?**

Da, posljednjih je sad već skoro godinu dana zaista bilo mnogo izazova i podsjetnika na to da događajima oko sebe ne možemo upravljati. Ono što je važno jest pokušati održati neku strukturu u danu koja je zapravo jako važna za našu psihološku dobrobit. Dakle, imati neke svoje dnevne rutine koje će nas vraćati u sadašnji trenutak i u kontakt sa samim sobom. Jako je važno biti svjestan što osjećamo i prihvaćati emocije koje nam se javljaju. U trenucima kada se osjećamo preplavljeni emocijama, primjerice straha, tada pomaže duboko disanje i fokusiranje na puls – na taj način odvrćemo misli od negativnoga. Budući da su naše misli i osjećaji nedjeljivo povezani, čim promijenimo misli, mijenjaju se i naši osjećaji. Narednih ću mjeseci pričati puno više o tome, jer mislim da je sada važnije nego ikada ljude poučavati emocionalnoj samoregulaciji i pismenosti.

Kristina Ivković Ivandekić



# Regionalna solidarnost na djelu

**V**elika je tragedija zadesila Hrvatsku krajem 2020. godine. Bila je to burna i dramatična godina, a za Lijepu našu i katastrofalna. Nije ju uspjela otpozdraviti u dobrom duhu. Samo nekoliko dana pred Novu godinu, 29. prosinca, zemljotres jačine 6,2 stupnjeva Richterove skale udario je područje nedaleko od Petrinje. Bilo je ljudskih gubitaka i velike štete, ne samo u Petrinji nego i u Zagrebu, a potres se osjetio i u okolnim zemljama.

U gradovima s naše strane granice su ga mogli osjetiti građani koji stanuju na višim katovima, a kojima su se stanovi blago ljuljali nekoliko sekun-

Ovaj dio zemljine kugle je, međutim, vrlo podložan prirodnim katastrofama ove vrste. Sjetimo se samo razornih zemljotresa u Skoplju 1963. godine, Banjaluci 1969. i Crnoj Gori 1979. A samo godinu dana prije ovog zemljotresa u Hrvatskoj, tragičan potres je pogodio Albaniju, a autor ovog teksta tu je katastrofu doživio na licu mjesta. Dana 26. studenog 2019. godine okolicu Drača udario je zemljotres jednake magnitude kao i onaj godinu dana kasnije u okolici Petrinje. Taj je zemljotres, međutim, ostavio puno ljudskih žrtava iza sebe. Poginula je 51 osoba, a ozlijeđenih je bilo više od tri tisuće. Bio

je to prvi zemljotres u Albaniji u posljednjih 40 godina. Naknadni potresi su se bili osjetili i naredna dva tjedna. Prvi potres je trajao 30 sekundi intenzivno, u Draču se urušila cijela zgrada, a u Tirani i okolnim mjestima došlo je do pukotina u zidovima zgrada.

I tada su okolne zemlje iskazale ogromnu podršku u raznim vidovima: Srbija je poslala spasilačke timove, a Hrvatska pomoć od milijun kuna, uz helikoptere i timove profesionalnih vatrogasaca. Albanija je ovoga puta solidarno uzvratila Hrvatskoj i poslala joj pomoć od 250 tisuća eura. Solidarnosti, dakle, nije nedostajalo ni u jednom ni u drugom slučaju.



di, dovoljno da prouzrokuje paniku. Oni koji su se nalazili na prizemlju ili na ulici tog dana u našim gradovima nisu ništa osjetili. Na širem prostoru središnje Hrvatske zemlja se tresla i idućih tjedana i u vrijeme pisanja ovog teksta još uvijek se povremeno zatrese.

## Pomoć iz susjednih zemalja

Zemljotres u Hrvatskoj je, s druge strane, pokazao i sućut i solidarnost građana okolnih zemalja, ali i šire. Mnogi su poslali poruke podrške hrvatskim građanima, a neke su vlade donirale i financijsku potporu za žrtve ove prirodne nepogode, kao i za obnovu oštećenih objekata. Vlada Srbije je, primjerice, izdvojila milijun eura kao pomoć namijenjenu za srušene objekte. Bosna i Hercegovina je poslala timove za zaštitu i spašavanje, Slovenija šatore, krevete i grijalice za građane pogođene zemljotresom, a Makedonija novčanu pomoć od šest milijuna denara.

Nažalost, sedmero je ljudi izgubilo život u ovoj nesreći.

## Što raditi u slučaju zemljotresa?

Glavna preporuka za zaštitu u slučaju zemljotresa je stati ispod bilo kojih vrata u kući, odnosno stanu, sakriti se pod stol kako predmeti ne bi pali izravno na čovjeka, ili najbolje izaći van i čekati da prođe, dalje od građevina i drveća, gdje je rizik da se nešto sruši na vas najniži. Bitno je znati da nakon prvog zemljotresa, koji je obično najjači, slijede potresi koji mogu trajati tjednima, ali su to blaži valovi koji ne predstavljaju toliku opasnost. Neke zemlje reagiraju drugačije u slučajevima prirodnih katastrofa, a Japan je najpripremljenija država kada su u pitanju zemljotresi. Kao zemlja koja često biva žrtvom zemljotresa, Japan je počeo graditi zgrade koje su otporne na potrese, podiže svijest o prevenciji katastrofa u obrazovnim institucijama, tuneli posjeduju mehanizme za izbacivanje vode, građanima se šalju SMS poruke upozoravajući ih na zemljotres i cunami, a osnovali su i Memorijalni muzej zemljotresa.

Tomislav Perušić



# Zamke novogodišnjih rezolucija

**K**raj prosinca svake godine, nakon što sumiramo dojmове, za mnoge od nas vrijeme je i kada donosimo odluke o tome što bismo voljeli ostvariti u narednom periodu, kakvi ljudi želimo biti. Ideja nove kalendarske godine, novoga početka, uz pretvaranje da iz stare godine ne moramo ponijeti ništa i da time što će osvanuti novi dan možemo biti potpuno drugi ljudi jest veoma privlačna, ali nažalost nije realna. Svakog dana možemo odlučiti da promijenimo svoj život i aktivno raditi na tome, no zahtijevati od sebe da preko noći postanemo netko drugi nije moguće. To je jedan od razloga zašto mnogi od naših ciljeva ne uspijevaju – skloni smo tome da ukoliko rezultate ne vidimo brzo odustanemo od svega. Želimo velike uspjehe u kratkom roku, tražimo instant rješenja za zaradu, gubitak kilograma i zabavu, nespremni da prihvatimo činjenicu da važne stvari zahtijevaju mnogo vremena.



## Spremnost za promjene

Često želimo stvari promijeniti, iako zapravo nismo spremni na promjene. Mislimo da će nam nova godina pomoći da zauzmemo stav koji će pridonijeti stvaranju nekog novog života, ali zapravo ono što nam treba nije novi početak u mjesecu već preispitivanje sebe, onoga do čega nam je zapravo stalo i razloga zašto određene promjene želimo i zašto su nam one neophodne. Budite iskreni prema sebi uvijek i u svakom pogledu. Često priprava za izmjene jest mnogo zahtjevnija, no i daleko važnija od same promjene. Ukoliko realno sagledamo vrijeme u kojem donosimo odluke, sem toga da je početak godine, ništa u vezi s ovim periodom ne pridonosi uvjetima za novi sustav funkcioniranja – odmori, raspusti, opuštена atmosfera, praznici i hrana ne predstavljaju idealnu atmosferu za rad na sebi. Ulazimo u sve te velike, životne projekte bez ikakvog plana – odlučimo se za nešto, ne znamo kako to ostvariti i što je sve zapravo neophodno. Smisao svega je da nismo lijeni ili nesposobni da ostvarimo to što želimo, samo previše zahtijevamo sami od sebe. I stvaramo negativne emocije, osjećamo se loše zbog neuspjeha koji su posljedica nepripravnosti i lošeg tajminga koji smo odabrali za promjene.

## Realna procjena

Također, naši ciljevi su često van naših mogućnosti, procjenjujemo sebe. Naravno da je neophodno da si postavimo visoke ciljeve i standarde – time unaprjeđujemo sebe, izlazeći iz okvira koje smo prethodno postavili rastemo. Međutim, ukoliko ne prihvatimo činjenicu da za neke stvari nismo sposobni, postat ćemo razočarani sobom i zbog toga ćemo ciljeve napuštati prije no što im se zaista i posvetimo. Dobro je za početak postaviti male, ostvarive ciljeve koji će nam pružiti satisfakciju kada ih ostvarimo. Polako, možemo ih izgraditi i dostignuti nevjerojatne

rezultate. Ili ukoliko si i postavimo jedan veliki cilj, bilo bi ga dobro razložiti na manje stupnjeve, koje bismo ostvarivali u dužem periodu. Veliki problem predstavlja činjenica da ne pratimo svoj napredak. Za početak trebali bismo se osvrnuti na sve ono što smo ostvarili u prošlosti, i na male i na velike stvari, jer će nam uspjesi biti najveća motivacija. A onda, slijedeći ideju da si postavimo male stupnjeve u ostvarenju velikih ciljeva, postanimo svjesni malih pobjeda i pridržavajmo se plana koji smo za sebe napravili. Dobro planiranje je uvijek ključ uspjeha – osmisliti ciljeve u skladu s mogućnostima, postaviti manje, ali ostvarive korake i dosljedno ih slijediti. I još jedan veoma važan detalj: neophodno je da sebe i svoje planove dodatno mijenjamo i prilagođavamo kako vrijeme odmiče. Možda ćemo shvatiti da nas neke stvari više ne interesiraju ili da su neki ciljevi premali, da je za neke zaista kasno.

Istrajnost je jedna od najvrjednijih osobina koju netko može imati i ona je od presudnog značaja kada je riječ o odlukama, posebno nekim koje zahtijevaju našu posvećenost određenom cilju u dužem periodu. Ukoliko ste riješili nešto promijeniti, ne odustajte, jer vjerujem da su te promjene zaista bitne. Vjerujte u sebe.

Treba biti svjestan još jedne važne činjenice: svaki cilj, napredak ili novina zahtijeva žrtvu. U nekim slučajevima zaista ćete neke stvari, rutine ili ljudi morati da napuste vaš život. No, na to ne treba gledati tragično. Ukoliko su naši ciljevi odista važni i dobri za nas, žrtva je vrijedna.

Andrea I. Darabašić



# Da se to dogodi meni, ja bih...

»Ja bih ga već bila ostavila.« »Da sam na njegovom mjestu, ja ne bih tolerirao takvo ponašanje.« »Da se na mene tako netko derao, odmah bih dao otkaz.« »Da je to meni rekao, ja bih ga istog trena prijavila.«

Ovakve i slične komentare često čujemo, a često i sami dajemo u situacijama kada nam se ono što smo čuli čini neprihvatljivo. Normalno je da imamo mišljenje o raznim stvarima, pa i o tomu kako bismo reagirali u nekim manje uobičajenim situacijama, no to mišljenje nije nužno i točno.

Iako imamo mišljenje i čvrsto vjerujemo u njega, ako se dogodi da se zateknemo u teškoj situaciji ne biramo kako ćemo reagirati. Odluku o tomu donosi naš autonomni živčani sustav, a on nije pod našim voljnim utjecajem.

## »Tri mozga«

Kad kažemo »mozak«, zamišljamo često jedan organ koji izgleda izbrazdan poput jezgre oraha. Da, to jest mozak, no osim te moždane kore (»oraha«) imamo još dvije ključne cjeline mozga čije su uloge jednako važne, a za opstanak čak i važnije.

Dok čitate ovaj tekst, ili kada planirate, razmišljate o budućnosti, sadašnjosti, prošlosti učite matematiku, filozofirate i slično tada je aktivan vaš prefrontalni korteks (to je onaj dio mozga koji se nalazi iza čela). Taj dio mozga se evolucijski najkasnije razvio, imamo ga mi ljudi. Također, taj dio mozga se i individualno najkasnije razvije. Završetak razvoja prefrontalnog korteksa je oko 25. godine života.

Kada kažete, na primjer: »Da je meni to napravio, ja bih da odmah prijavio/la« tada to govorite iz prefrontalnog korteksa.

Međutim, ako smo emocionalno pobuđeni (npr. osjećamo strah, ljutnju, tugu itd.), posebice ako su emocije vrlo intenzivne, tada prefrontalni korteks nema puno toga za reći, jer se emocije obrađuju u posve drugom dijelu mozga – u limbičkom dijelu. Tada je aktivan limbički dio, a ovo što smo planirali reći ili učiniti ostaje nedostupno u prefrontalnom korteksu. Dalje, ako smo u nekoj opasnosti (bilo stvarnoj bilo da smo samo procijenili da smo u opasnosti), tada se aktivira najstariji dio mozga koji je zadužen za opstanak – taj dio je produžena moždina.

## Što je to autonomni živčani sustav?

Naše tijelo u svakom trenu obavlja cijeli niz aktivnosti poput rada srca, probave, održavanja tlaka, rada svih organa, reguliranja tjelesne temperature itd. Sve to obavlja autonomni živčani sustav. Na njega ne možemo utjecati (ne možemo ubrzati bubrege ili zaustaviti jetru do popodne i slično). Osim svih ovih kompleksnih aktivnosti, autonomni živčani sustav je stalno aktivan i u tomu da nas održi na životu u različitim opasnostima. Sastoji se od niza živaca (koji polaze iz produžene moždine i iz kralježnice) koji povezuju mozak i tijelo. Jedan od ključnih živaca u svemu tomu je živac vagus. Mozak i tijelo stalno komuniciraju: mozak šalje signale tijelu, tijelo šalje signale mozgu i iz unutrašnjosti tijela i iz okoline.

## Kako reagira autonomni živčani sustav?

Naš autonomni živčani sustav sve što se događa promatra kroz ove dvije kategorije: opasnost ili nije opasnost. Taj dio živčanog sustava mi dijelimo s drugim životinjama i to je evolucijski jako stari i primitivni dio. Njemu je svejedno trči li prema nama medvjed ili šef više na nas – njemu je to opasnost.

Kada se susretnemo pred opasnošću (bilo da nas napada medvjed, šef više na nas, žrtva smo nekog oblika nasilja itd.), naš živčani sustav odlučuje reagirati i odabire jednu od ovih mogućnosti: borbu (fight), bijeg (flight) ili skameniti se (freeze).

Svaka od ovih opcija može biti različitog stupnja. Na primjer: »borba« može biti zauzimanje za sebe na način da kažemo: »Vidim da ste uzrujani, no molim Vas snizite ton, razgovarat ćemo kada se umirite«, pa sve do, recimo, fizičkog obračuna.

Isto tako »freeze« ili skameniti se može biti pad u nesvijest ili disocijacija, ali i nemogućnost da reagiramo, da se zauzmemo za sebe, da kažemo nešto, da se fizički oslobodimo itd.

Ključno je razumjeti da ove reakcije nisu voljne, ne biramo ih.

## Što sve utječe na naš živčani sustav?

Naš se živčani sustav oblikuje od prvih dana života. Koliko ćemo se moći emocionalno regulirati ili reagirati u teškim situacijama u naš se živčani sustav upi-





suje od prvih dana života. U velikoj mjeri to ovisi o primarnom skrbniku (to je najčešće majka) i na koje načine se znala uskladiti i reagirati na potrebe djeteta. Dalje, na naš živčani sustav utječu sva dalja iskustva: jesmo li odrastali u sigurnom okruženju, kakve smo poruke od okoline i društva slušali o sebi, o svojem spolu; jesmo li svjedočili nekom obliku nasilja ili bili žrtvom nekog oblika nasilja; jesmo li bili fizički kažnjavani; jesmo li gledali kako roditelji fizički kažnjavaju brata ili sestru; jesmo li bili izloženi odraslim osobama koje su bile pod utjecajem alkohola, droga itd.; jesmo li kao mali bili u bolnici; bili ozlijeđeni; jesu li naši roditelji proživjeli traumu, rat, neko teško iskustvo; jesmo li mi sami proživjeli nešto tako itd.

Naš se živčani sustav oblikuje i dalje kroz život, svakim novim iskustvom. To znači da i kasnija isku-

stva (nasilje u školi, mobing na poslu, alkoholizam u odnosu itd.) mogu štetno utjecati na nas. No, to isto tako znači da nam dobra iskustva mogu pomoći da se živčani sustav vrati u optimalno funkcioniranje: kvalitetni odnosi, razumijevanje i prihvaćanje od drugih, psihoterapija, socijalna i drugi oblici sigurnosti itd.

Svatko od nas je kompleksno biće i rezultat smo iskustava koja smo doživjeli, i dobrih i loših, bilo da ih se sjećamo bilo da su iz ranih dana. Sve je to upisano u našem živčanom sustavu. A u trenutku opasnosti on reagira izvan naše volje. Tako da, koliko god čvrsto vjerovali da biste vi u nekoj situaciji napravili ovako ili onako – to ne možete znati unaprijed.

Marina Balažev, prof. specijalizantica transakcijske analize smjer psihoterapija

## Savjetnik

# Stvari koje ti nitko nije rekao o odraslom životu

**N**a neke se stvari ne možeš pripremiti jer ti nitko ni ne kaže da te čekaju. Kada završiš srednju školu, ili ćeš upisati faks ili krenuti raditi, ali koju god opciju da odabereš (ili si već odabrao/odabrala), pronaći ćeš se pred hrpom novih »odraslih« situacija na koje te nitko nije upozorio. Biti odrasla osoba je super jer ti napokon nitko ne može određivati što smiješ raditi, a što ne. Ali, nije ni u odraslom svijetu sve baš idealno...

### **Pronaći »posao iz snova« nije nešto što će ti se odmah i lako dogoditi**

Sretnici su oni kojima uspije iz prve pronaći posao iz snova. Za većinu to tako ne funkcionira. Trebat ćeš raditi različite studentske poslove koji ti neće biti najdraži, ali ćeš ih raditi jer će ti trebati džeparac ili ćeš se nakon srednje zaposliti na nekom poslu koji ti neće biti ono što si sanjala, ali će biti ono što si uspjela dobiti. Do posla iz snova ćeš doći, uz puno truda i rada, ne bi smjeli odustati od toga, ali nemoj očekivati da će svaki posao koji ćeš raditi biti divno iskustvo.

### **Iako u teoriji možeš biti budna svaki dan do 3 ujutro, u praksi to ne funkcionira**

Kada smo mali, mama i tata nas tjeraju da idemo rano spavati, i puno nas se sigurno ljutilo na taj režim. Kada završiš školu i kreneš s odraslim životom misliš kako ćeš napokon moći ostajati budna do kada god hoćeš, ali par dana za redom nastavi tako, i više nećeš preko dana moći funkcionirati, a to nije opcija. Imat ćeš obaveze svaki dan koje treba rješavati i ne možeš pola dana provesti kao zombi.

### **Ne znaš sve – i trebaš to prihvatiti**

Iako si samostalna i znaš se brinuti o sebi, dođe uvijek neka situacija kada jednostavno ne znaš što

i kako napraviti i tada je u redu zatražiti pomoć. To nije znak da si slaba ili glupa, već suprotno. Samo zato što si sada odrasla osoba, nisi dobila preko noći sva znanja svijeta. Bilo da trebaš neku pomoć od roditelja, nadređenih na poslu, profesora na fakultetu, starije sestre, nemoj se praviti da znaš, možeš samo pogoršati situaciju, uvijek radije pitaj, čak i ako misliš da je glupost.

### **Naučiti kuhati je vještina koja će ti uštedjeti puno novaca**

Kada odseliš od roditelja, shvatit ćeš da si možda ipak trebala koji put gledati mamu kako kuha i pokušati tu i tamo sama nešto napraviti. Super je što kada si odrasla osoba možeš jesti što god želiš, kada god to želiš, ali to često neće biti moguće jer nitko nema toliko novaca da može svaki dan naručivati dostavu. Znati kuhati je jako korisna vještina jer ćeš uspjeti uštedjeti puno novaca, a i hraniti se dobro i (relativno) zdravo.

### **Ako napraviš grešku, to ne znači da si fejl od osobe**

To samo znači da si pokušala nešto i nije uspjelo te da trebaš pokušati na neki drugi način. Možda imaš plan i sliku kako će ti život izgledati za 5 godina, ali samo zato što nešto jako želimo, ne znači i da će se to dogoditi. Bez truda i rada nema ništa. A nekada treba i velika količina sreće. Nekada će sve krenuti u totalno krivom smjeru, ali će te zapravo odvesti baš na pravi put, samo što to tada nećeš vidjeti. Nemoj pasti u debru i očajavati ako se dogodi nešto što nisi planirala, pogledaj kako da tu situaciju okreneš na dobro i u svoju korist.

Izvor: [www.teen385.dnevnik.hr](http://www.teen385.dnevnik.hr)



# Damir Kedžo







# Što se morala tiče...

**S**vijet laže. Ne svi, ali dosta njih. Svatko iz svojih razloga: sigurnosti, profita, slabosti... Pjesnička sloboda je, pak, kažu, dopuštena. I ništa loše predstaviti nekoga drukčije nego kakav je bio ili jest, zar ne? Ili možda... Možda bolje jedan primjer: **Dylan** je '76 izdao album *Desire* na kojem u jednoj pjesmi govori o **Joeyu Gallou**, mafijašu. Iako je Gallou u pjesmi predstavljen kao dobar duh u lošoj boci, on je bio, čini se, sasvim drukčiji. Bio je onakav kakvog bi i zamislili mafijaša u Brooklynu 60-ih. Pjesnička sloboda. Tako sam se i ja evo poslužio pjesničkom slobodom za ući u stvarnu tematiku. U jednom stihu u Joey kaže: »Odradio je 10 godina u Attici, čitajući Nietzschea i Wilhelma Reicha«.

## Odbacivanje morala

I **Nietzsche** i **Reich** su, po mišljenju **Donalda de Marca** i **Benamina Wiker**a »arhitekti kulture smrti«. Marco i Wiker su u istoimenoj knjizi opisali živote 23 ljudi, čije su ideje bile građevinski blokovi Kulture smrti. Prikazujući njihove živote, vidi se da su njihove ideje ili odraz ili projekcije njihovog života, gdje je neizostavan prvi korak odbacivanje morala. Moral nije lako odbaciti. Ipak je to nešto što svatko duboko u sebi zna da postoji: da trebamo činiti i težiti dobru, da je ubiti i krasti loše, da je preljubništvo loše... »Sasvim slučajno«, ako ćemo koristiti evolucijski rječnik (i **Darwin** je jedan od tih arhitekata), te se stvari poklapaju s Božjim zakonima.

Nisam filozof, čisto sam ogrebao površinu, iako dosta loše priznajem, radi smisla. Prvi stupanj za sve koji se žele osloboditi krivnje za svoja djela, posljedica svojih postupaka, zapreka u svojim istraživanjima, tjeskoba koje taj dosadni moral donosi, okova, ako smijem reći, jest odbacivanje njegova izvora – svrgavanje Boga s Neba i razapinjanje svoga šatora (usp. Ps 104, 2).

## Iskustva i pogledi

Šator za **Schopenhauera** je bio Volja – »praiskonsko biće« ili »praiskonski izvor«. Ta Volja je Priroda bez Boga, koja te stvara i koja te teži uništiti ni iz kakvog drugog razloga nego zato što si živ. Evo njegova zaključka: »Jer, zlo je ono što je zbiljsko, ono što je opipljivo, a dobro, tj. sreća i zadovoljstvo, jest ono nijekanje, ono je puko ukinuće žudnje i uminuće bola«. Ovo je posljedica ne samo odbacivanja Boga nego odbacivanja ljubavi. Nažalost, kako se iz njegovog života vidi, izgleda da ju nikad nije upo-



znao od roditelja, ni preko prijatelja. Umro je sam u svojoj mržnji.

Nietzsche, Schopenhauerov fan, samoprozvani podanik boga **Wagnera** i **Dioniza**, ali ipak ateist, vjerovao je u Volju za Moć, u Nadčovjeka, iako je bio lošeg zdravlja. Kako piše u *Zaratuštri*: »Bolje je ne imati Boga, (...), bolje je biti budala, bolje je sam biti Bog!«. Da li biste povjerovali nekome tko ovako priča, tko svoj kraj dočeka u umobolnici s 45 godina, tko savjetuje: »Ne budite obzirni prema svome bližnjemu!«? Pa opet, danas se slavi kao veliki mislilac.

**Wilhelm Reich**, otac seksualne revolucije, u autobiografiji otkriva svoj uznemirujući život. Otac mu je bio bogat, uronjen u sekularni duh, odbacivši židovsku vjeru. Wilhelm je bio opsjednut seksualnošću. S četiri godine prvi je put vidio spolni odnos što je ostavilo veliki trag na njega, a s 11 je imao svoj prvi. Sa 13 godina otkrio je da mu majka ima aferu kad otac nije bio doma. Rekavši to ocu, majka se ubila, a otac je satima ležao u hladnoj vodi nadajući se upali pluća. Umro je od tuberkuloze, kao posljedice upale pluća četiri godine poslije. Također, od oca nikad nije dobio ni zagrljaj ni slično. Bio je komunist i učenik **Freuda**, također jednog od arhitekata, te je išao dalje od obojice tako da je te dvije stvari ujedinio. Vođen grižnjom savjesti i svojim »slobodama« shvatio je da mora odbaciti svaki autoritet, svrgnuti Freudov superego, zatrti savjest – tog velikog »tiranina«, a čovjekov ego svesti na – erotski poriv. Nije ni čudno da je obitelj smatrao ishodištem represije.

Od 23, ni 3 ne stane u ovaj tekst kako treba, pa ipak, nadam se da se vidi gdje ovo ide – tko odbacuje moral radi »slobode«, lako postaje rob svojih slabosti, poroka i strasti. Odbacivanjem izvora dobrote pali su u blato nemorala, ne mogavši se osloboditi svojih lanaca i tako mogu jedino reći: »Što se tiče morala, morala sam«.

Ivan Čavrgov



# Pjesnik i rodoljub

**A**nte Evetović Miroljub (Aljmaš, 12. lipnja 1862. – Valpovo, 24. veljače 1921.) bio je franjevac, svećenik, pjesnik, lektor filozofije i crkvene povijesti. Jedan je od prvih iz zajednice bunjevačkih Hrvata, koji su zauzeli ugledno mjesto u hrvatskoj književnosti. Ostavio je, naime, vidljiv trag u hrvatskoj književnosti osječkog kraja.

Rođen je kao šesto od trinaestoro djece **Dane Evetovića** i **Imerke Antunović**, koja je bila u srodstvu s **Ivanom Antunovićem**, preporoditeljem bačkih Hrvata. Na krštenju je dobio ime **Franjo**. Braća su mu bili **Ivan Evetović**, župnik i prepozit u Baču, te **Dominik (Doko) Evetović**, otac povjesničara **Matije Evetovića**. Osnovnu školu završio je u rodnom mjestu. Gimnaziju (isusovačku) završio je Kalači. Veliki utjecaj na formiranje Evetovićevo karakteru imao je njegov rođak Ivan Antunović. Antunović mu je, naime, stavio na raspolaganje svoju bogatu knjižnicu, koja je bila puna knjiga, novina i časopisa (*Obzor*, *Vienac* itd.). Po Antunovićevoj preporuci Evetović je stupio u franjevački red. Po zaređenju je uzeo ime Franjo. Novicijat je proveo u Beču. Studirao je filozofiju u Vukovaru i Fedvaru, a bogoslovlje u u Baji. U Baji je 1886. zaređen za svećenika. Mladu misu je odžao u rodnom Aljmašu.

## Karijera

Radio je kao lektor filozofije u Fedvaru i profesor crkvenog prava i povijesti u Baji. Godine 1897. izabran je za gvardijana franjevačkog samostana u Baji. Godine 1899. istupio je iz franjevačkog reda, postavši svjetovni svećenik Pečuške biskupije. Bio je kapelanom u Eragu. Godine 1900. prešao je u Slavoniju. Od 1900. do 1901. je bio kapelanom u Valpovu, od 1901. do 1902. župnikom u Veliškovcima, od 1902. do 1912. župnikom u Harkanovcima, a od 1912. do 1921. župnikom u Valpovu. Umro je poslije teške bolesti 24. veljače 1921. godine u Valpovu. Na samrtnu postelju mu je došao njegov sinovac Matija Evetović.

## Književni rad

Književnošću se počeo baviti u svojim bogoslovskim danima. Koristio je pseudonim **Miroljub**, po kojem je postao poznat u književnosti. Pisao je lirske i epske pjesme, služeći se književnim jezikom, ali i zavičajnim



govorom. Svoje pjesme je objavljivao u *Bunjevačkoj i šokačkoj vili*, *Nevenu* i u kalendaru *Subotička Danica*, u *Subotičkim novinama*, ali i u prestižnim hrvatskim književnim časopisima: *Vienac*, *Smilje*, *Kolo Matice hrvatske*, *Prosvjeta*, *Narodna obrana*, *Jeka od Osijeka* i *Hrvatski branik*. Dio svojih pjesama je sabrao u zbirci *Sretni i nujni časi* (Harkanovci, 1908.), gdje je jasno očitovao svoje hrvatstvo: »hrvatskoga roda ja sam pjesnik«. Posthumo su mu objavljene pjesme u zbirkama: *Iz pjesama Ante Miroljuba Evetovića* (Osijek, 1931.) i *Spomen izdanje Ante Evetovića Miroljuba* (Subotici, 1931.).

## Kritika i legat

U hrvatskoj književnosti uživao je ugled već za svog života. Veliko priznanje je dobio kada mu je u *Viencu* od 28. svibnja 1892. objavljena pjesma *Oj pjesnici, zašto ne pjevate?*. Tadašnji urednik *Vienca* pozitivno ocjenivši njegov pjesnički rad, pozdravio ga je »kao plemenitoga bogoduhoga pjesnika, koji više vrijedi od stotine nedarovitih stihotvoraca«. Bio je jedan od osnivača Kluba hrvatskih književnika i umjetnika u Osijeku, koji mu je 1931. otkrio spomen-ploču na župnom dvoru u Valpovu. Prigodom 250. obljetnice doseljenja veće skupine bunjevačkih Hrvata u Bačku u Subotici mu je 1936. podignuto poprsje, koje je sačinio **Ivan Meštrović**, poznati hrvatski kipar. Hrvatski skladatelj **Franjo Serafin Vilhar** uglazbio je njegove pjesme.

Vladimir Nimčević



# ZVJEZDANA BRAĆA

SCENARIJ I CRTEŽ: KRISTJAN SEKULIĆ 2021.



BROJNA IZVJEŠĆA CIA O "INCIDENTIMA" SA NLO, STARA SU VIŠE DESETLJEĆA. SUSRETI LJUDI I ZVANJEMALJSKIH BIĆA SU JOŠ UVIJEK STROGO CENZURIRANI U IZVJEŠĆIMA VLADE USA, ŠTO SVE SKUPA POGODUJE ŠIRENJE TEORIJA ZAVJERE. SPECIALIZIRANI TIMOVI AGENATA POZNATI KAO "LJUDI U CRNOM" UKLANJAJU SVE TRAGOVE TAKVIH SUSRETA, KAKO SE "JAVNOST NE BI UZNEMIRAVALA". STROGA CENZURA MEDUSKIH GLASILA, ČINI SE DA JOŠ VIŠE PODGRUVAJA SUMNJE U TAJNE VLADINE PROJEKTE KOJI SE PROVODE U DOČUVANIM BAZAMA, DALEKO OD OČJU JAVNOSTI.

ISTINA SE IPAK NE MOŽE ZATAJITI. BROJNA SVJEDOCANSTVA ONIH KOJI SU IMALI NEKI KONTAKT ILI VIDENJE ČESTO SU ZABILJEŽENA FOTOAPARATOM, KAMEROM ILI MOBILNOM TELEFONOM. POSTALO JE VIŠE NEGO JASNO DA NISMO SAMI U SVEMIRU. OVA ISTINA JE ODAVNO POZNATA SJEVERNOAMERIČKIM INDIJANCIMA.

USPOMENE NA SUSRETE INDIJANACA S BIĆIMA IZ DRUGIH SVJE TOVA ČUVAJU SE U BOGATOJ USMIJENOJ PREDAJI ALI I FIZIČKIM DOKAZIMA U VIDU DREVNIH GRAĐEVINA, ARTEFAKATA I SLIKOVNIH PRIKAZA NA KAMENU. ŠAMANI KAO ČUVAARI DREVNIH PREDAJA Tzv. MUDRACI OVE POSJETITELJE NAZIVLJAJU "ZVJEZDANIM LJUDIMA, NEBESNIM NARODOM, PRETOIMA ILI ZVJEZDANIM STARJEŠNAMA"

JOŠ DOK SAM BIO DUŠE, SLUŠAO SAM TE PRIČE OD STARIH. NAŠA BRAĆA IZ PLEMENA CHOCTAW I CREEK I DANAS O TOME PRIČAJU U SVOJIM PREDAJAMA, ALI ONE PRIPADAJU SVIM CRVENIM LJUDIMA, JER ZNAJMO DA POTJEČEMO OD ZVJEZDANIH LJUDI IZ DALEKIH SVJETOVA. BJELE LJUDI U OVO NE VJERUJU. TO JE NJIHOV PROBLEM.



MI SMO DOŠLI SA ZVJEZDA KROZ RUPU U NEBU, ODATLE. SMO DOŠLI. BILO JE TO NA POČETKU VREMENA.



All Rights Reserved by Author © Kristijan Sekulic 2021





IZVANZEMALJCI SU POSJEĆIVALI NAŠ PLANET JOŠ U PREHISTORIJI. NJIHOV UTJECAJ NA RAZVOJ NAŠE CIVILIZACIJE NIJE OSTAO U POVUESNOM SJECANJU. PO NEKIM PRETPOSTAVKAMA ČINI SE KAKO SU IMALI KONTAKTE S NAPREDNIM CIVILIZACIJAMA ATLANTIDE I LEMURIJE. OVE DVIJE MITSKE DRŽAVE SU SVOJ DUHOVNI I TEHNOLOŠKI USPON OSTVARILI UZ POMOĆ I POSREDNIŠTVO ZVJEZDANIH POSJETITELJA. NO, ČINI SE KAKO JE SOFISTICIRANA TEHNOLOGIJA POSTALA JEDNIM OD UZROKA NJIHOVE PROPASTI U KATAKLIZMI ŠIROKIH RAZMJERA ILI SUPARNIŠTVU KOJE JE ESKALIRALO KONAČNIM RATOM DO UNIŠTENJA.



ONO ŠTO MOŽE BITI POVUESNOM ČINJENICOM JESTE, DA UPRAVO IZVANZEMALJSKOJ INTELIGENCIJI MOŽEMO ZAHVALITI NAŠ EVOLUTIVNI SKOK, KOJI NAS JE U RELATIVNO KRATKOM RAZDOBLJU PODIGAO S RAZNE PRIMITIVNOG BARBARSTVA DO IZNEKADNE POJAVE VISOKIH CIVILIZACIJA, NESHVATLJIVO NAPREDNIH ZA TO VRIJEME.



NJIHOVO INTERESOVANJE ZA NAS NIJE PRESTALO DO DANAS, USPRKOS SVIM USPONIMA I POSRNUĆIMA LJUDSKOG RODA, KOJI VEĆ BEZ SUMNJE SRILJA PREMA VLASTITOJ PROPASTI.



MALOBROJNI ČUVA RI ZNA IJA SU UPOZNATI S ČINJENICOM DA SU NAŠI ZVJEZDANI UČITELJI U RAZLIČITIM EPOHAMA I NA UDA LJENIM LOKACIJAMA DILJEM NAŠEG PLANETA, OSTAVILI VIDNE TRAGOVE, KOJI NI PO ČEMU NE MOGU BITI LJUDSKI. ARHEOLOŠKI DOKAZI TAKO BEZ SUMNJE DOVODE U PITANJE UNIFICIRANO JEDNOMILJE U ZVANIČNOJ HISTORIOGRAFIJI. MITSKE PREDAJE U RAZLIČITIM NARODIMA, TE VJERSKA UČENJA I FILOZOFSKE SPEKULACIJE PONO VNO NAS UPUĆUJU NA NEBESKI IZVOR NAŠIH SPOZNA IJA.





# Romantika šlagera i ukulele



18

**E**ndi Marej je pseudonim jedne mlade glazbenice iz Grocke. Ona je nedavno objavila svoj prvi EP pod nazivom *Endi Marej i šlageri sezone* na kojem se nalazi sedam obrada starih pop pjesama koje su izvodili **Olivera Vučo, Jadranka Stojaković, Gabi Novak, Lola Novaković, Senka Veletanlić i Beti Jurković**. Uglavnom, u pitanju je glazba koju su slušali vaši roditelji, bake i djedovi. Album je dostupan na bandcamp profilu glazbenice.

**KUŽIŠ?!** Tko se krije iza imena poznatog američkoga glumca ili poznatog britanskog tenisača?

Netko se definitivno krije, to ste dobro sročili. Ja kao muzičarka još uvijek nisam pronašla svoj žanr i zvuk, ali jesam glas, pa mi se dopala ta ideja da imam više projekata, od kojih će svaki imati drugo ime i drugu poruku. Za sada nisam voljna izložiti se sceni, pa počinjem sa skromnim obradama pjesama koje bih da oživim. Endi Marej je zapravo kombinacija mog nadimka i prezimena omiljenog mi glumca, a sasvim slučajno se tu zadesio tenisač.

**KUŽIŠ?!** Kako biste opisali muziku koju izvodite?

Definitivno je romantična prije svega. Cijenim dobar tekst, plemenita osjećanja i nježnost u melodiji. Pjevam muziku kakvu volim čuti ili pročitati.

**KUŽIŠ?!** Zašto ste se opredijelili za šlager?

Možda najviše zbog kvalitetnih tekstova na našem jeziku. U tim pjesmama se provlači poezija **Jure Kaštelana, Željka Sabola** i mnogih drugih, čak i **Edgara Allana Poea**. Dopala mi se i ta podjela na mikiste i đokiste, bilo mi je zanimljivo da zamišljam tadašnju internacionalnu slavu svih tih umjetnika, uživala sam u višeglasjima vokalnih kvarteta, smijala se uz vickaste prijevode talijanskih kancona... Napokon sam i snimila svoje omiljene šlagere kako bih na neki način odala počast toj šašavoj, masovno proizvedenoj muzici koja je bila ultra popularna, pa naglo izumrla.

**KUŽIŠ?!** Nakon debi EP-ja, planirate li nastupe, ukoliko i kad epidemiološke mjere dozvole?

Budući da sviram sama, a još uvijek se nisam uhvatila u koštac s looperima i DAW softverima, teško mi je aranžirati pjesme tako da budu dinamične i dobro prilagođene nastupu uživo. No, ovo je tek početak, tko zna, voljela bih i surađivati s muzičarima koji su jednako zainteresirani za ovakav zvuk, pa da zajedno dođemo do nekog novog.

**KUŽIŠ?!** Ukulele na kojem svirate je danas dosta popularan. Koliko Vam je trebalo vremena da naučite svirati taj instrument?

Iskreno, možda dan čačkanja. Sviram violinu duže od petnaest godina i svoje prvo ukulele sam zapravo uzela kao zamjenu za neke žice za violinu koje mi nisu odgovarale, a nisam mogla dobiti povrat novca u muzičkoj prodavaonici. Mislim da su mi hvatovi i dalje neispravni, no nije mi to bitno, znam što želim čuti kad obrađujem pjesme pa se time vodim.

**KUŽIŠ?!** Daljni planovi?

Sam naziv EP-ja nagovještava da će biti još šlagera sezone. Svakog dana otkrivam novu muziku preko par Youtube kanala, internet arhive i mixcloud emisija (shoutout za **Sandra Bačića**) i ne žurim u prikupljanju pjesama. Najveća želja mi je snimiti obrade vokalnih kvarteta, pa sam u aktivnoj potrazi za entuzijastima koji bi popunili ta mjesta.

Ivan Benčik

# Trauma i ljubav

U periodu između 2015. i 2019. godine snimljena je i prikazana serija *Luda bivša djevojka* (u originalnom naslovu *Crazy Ex-Girlfriend*) pod autorskom palicom **Rachel Bloom** i **Aline Brosh McKenna**. U četiri sezone, koliko serija ima, radnja prati milenijalsicu Rebeccu Bunch (**Rachel Bloom**) koja radi kao odvjetnica u velikoj advokatskoj tvrtki u New Yorku. Međutim, ona svoj posao ne voli, ne samo da ga ne voli, ona ga prezire i osim što je depresivna, umorna i očajna, ona se ne može osloboditi svoje majke koja je sve vrijeme zove i proganja očekujući od svoje kćeri da bude još uspješnija i oštrija.

Radnja serije počinje dana kada Rebecca (koja je, naravno, obrazovanje završila na Harvardu) biva unaprijeđena u velikoj odvjetničkoj tvrtki u kojoj je zaposlena. Međutim, kada to sazna ona dobije napad panike zbog čega pobjegne na ulicu kako bi se malo smirila i došla k sebi. Na ulici sreće momka po imenu Josh Chan (**Vincent Rodriguez III.**) kojega je upoznala na ljetnom kampu kada je bila još tinejdžerka i u kojem je bila ludo zaljubljena – i Rebecca to shvaća kao znak – ona mora dati otkaz i poći u West Covinu, California (udaljenu samo četiri sata od plaže) gdje živi i njezina nekadašnja tinejdžerska ljubav Josh Chan.

## Neriješeni problem

Naravno, Rebecca odlazi u West Covinu i ova priča o potrazi za srećom i ljubavlju od svoje komične note koju ima na samom početku dobiva jednu potpuno drugu dimenziju. Rebecca postupno shvaća kako njezina potraga za simpatijom pod uvjerenjem kako je sve to sudbina (baš na raskrižju života ona sreće staru ljubav i vjeruje kako život od nje upravo želi to) ona odlazi i mijenja svoj život iz korijena.

Ova izuzetna dramedija kroz četiri sezone u zbilji govori o mentalnim poremećajima i neriješenim problemima iz prošlosti – kako kasnije saznajemo Rebeccu i njezinu majku ostavio je otac kada je ona imala svega nekoliko godina i Rebecca je oko mnogo čega u životu sebe aktivno lagala. Tako se njezina potraga za znakovima pokraj ceste i srećom pretvara u sveopće ludilo u kojem svi postupno počinju primjećivati – ona ima problem koji seže mnogo dublje.



## Iskorak u narativu

Ova izvrsna serija, koja u svojoj formi ide od dramedije formata do mjuzikla s velikim brojem referenci koje su snažno upisane kako u narativu tako i postavci, osim što ispituje ustaljene filmske happy end svršetke i cjelokupnu povijest onoga što je Hollywood napravio, kako u filmskom tako i ideološkom smislu – napravila je pravi iskorak kada su u pitanju narativi TV serija. Podatak koji govori o kvaliteti ove serije jest i to da je serija imala izuzetno malu gledanost, a producerska kuća je obnavlja ugovor svake sezone dok priča nije ispričana do kraja. Kritike su za narativ i formu serije imale samo riječi a hvale, a autorska ekipa odnosila je brojne nagrade – od nagrade za najbolji muzičke tekstove, formu, glumu, kameru te scenarij.

Svaka epizoda formatirana je tako da dio koji podrazumijeva mjuzikl savršeno odgovara radnji, a komedija i ozbiljnost same teme savršeno funkcioniraju, kako dramaturški tako i redateljski. O glumačkom umijeću Rachel Bloom nije potrebno ni govoriti – ona svojim talentom savršeno nosi kako svoju ulogu kreatorice serije tako i glavnu rolu.

Čini se kako je tema osobne povijesti, te mentalnih poremećaja uvijeni u infantilnu naivnost ono što će, pored ogromne ambicije, najviše obilježiti milenijalce i priče o njima. Međutim, ono što ovu seriju izdvaja jest izuzetna usklađenost između forme i sadržine, zbog čega narativ u cjelini dobiva ozbiljnu dimenziju vrijednu analize. Kostim, scenografija i cjelokupna postprodukcija pa do uvodne špice koja je također u potpunosti uklopljena tako da bude savršen dio narativa – čine da neprepoznavanje šire javnosti i ne djeluje toliko iznenađujuće. U pitanju je kvalitetan narativ koji zahtijeva nekoliko tridesetominutnih epizoda kako bi se svaki gledatelj na njega privikao i otvorio za bogatstvo koje ova serija i nudi.

Dejan Prčić





## Moda

# Skortevi



20

Sada smo već duboko zagazili u zimu i što se mode i generalno odijevanja tiče pretpostavljam da smo tu svi isti. Doduše, u svojoj rubrici se uglavnom obraćam curama. Dakle, sada nam se glede odijevanja provlače džemperi, tajice, džemper-haljine i to je to. Ranijih godina, točnije 90-ih, u modi su veoma popularne bile suknje-šorcevi, danas popularni skort.

Oni su uglavnom iznad koljena, također, mnogo su udobniji od obične suknje, posebice one kraće, budući da uvijek više obraćamo pažnju na nju, kako stoji, je li se pomjerila, da se nije podvrnula... a kod skorta toga nema, jer je on u suštini šorc. Malo komplicirano za objasniti, ali na fotkama će sve biti jasno.

Tako da prijedlog za zimski period i ovu godinu jesu definitivno skortevi koje možemo nositi uz deblje unihope, pa možda čak i helanke. Pliširani kari-rani skort je i sada u modi, a bio je i još davne devedesete. Također, za zimu možete pronaći i kožni, ali on je više namijenjen za svečaniye prilike, a ne svakodnevn.

Sigurno su vam dosadile obične kombinacije koje stalno vrtimo tijekom zime, pa vam pažnju usmjeravam na skort koji je izuzetno udoban, dobro se kombinira i možete svoju zimsku kombinaciju osvježiti novim komadom i sigurno nećete zažaliti, jer garantira udobnost i atraktivnost.

Tko kaže da zima može biti dosadna što se tiče odijevanja, mnogo toga se da iskombinirati, samo treba malo mašte.

Milijana Nimčević





## Što da je Pinocchio smrtonosni robot?

**P**inocchio je bajka koja u sebi nosi finu dozu mračnog i depresivnog. Starac bez djece, napravi drvenog lutka koji oživi i samo želi postati pravi dječak. Izvanvremenska avantura smještena u priču o ljudskosti, naivnosti, zlobi i posljedicama loših poteza, obrađena je na bezbroj načina, ali nikada tako originalno, životno i suludo kao u **Winnshlussovom** strip izvođenju.

Grafički roman, koji je već davno izdao *Darkvud*, Pinocchia smješta u noar okruženje, u bajku koja je malo komična, a nešto više tragična.

Mali drveni lutak ovdje je smrtonosni robot, ratna mašina, za koju Geppetto misli da mu može donijeti kamara novca kada ga proda vojsci. To neće ići tako lako, jer bubašvaba Džimini, buba beskućnik, počinje živjeti u Pinocchievoj glavi, poremeti mu žice, zbog čega Pinocchio, potpuno poremećen, kreće u avanturistički pohod koji nadilazi sve košmarne bajke koje poznajemo.

Tu upoznajemo sedam ljigavih patuljaka, pratimo Džiminijeve romansijske nedoumice, gledamo slijepog skitnicu kako pronalazi Boga i vidimo nevinog, ali moćnog Pinocchia okruženog onima koji bi ga iskoristili za svoje ciljeve.

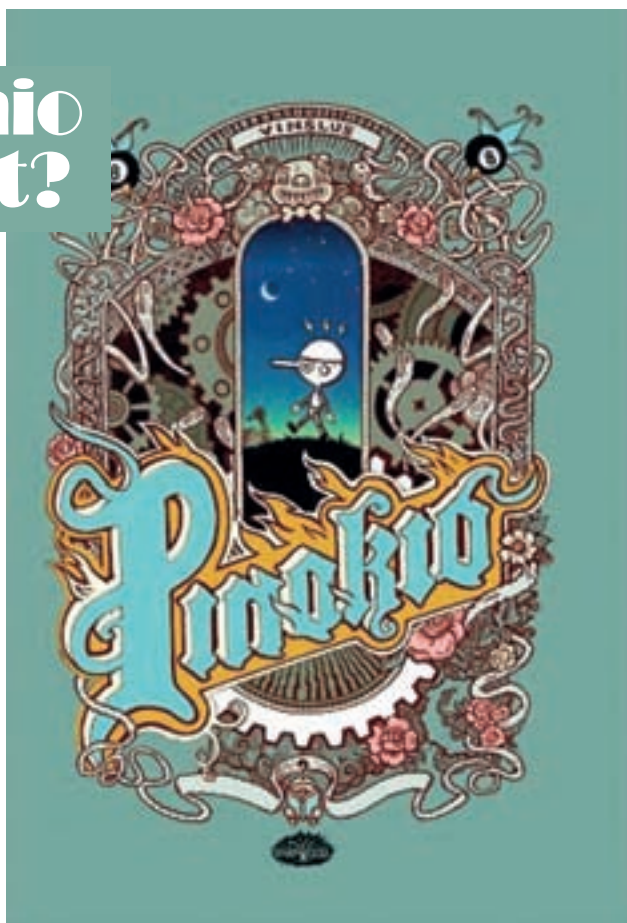
Crteži koje je Winnshluss osmislio kao dugi niz karikatura, jer njegove table zaista neodoljivo podsjećaju na najpoznatije karikature prve polovine 20. stoljeća voze nas kroz grozomornu, na mahove komičnu bajku, koja nas uči najgorim i najboljim ljudskim porivima i odnosima.

Iako je ova novela u osnovi bajka, Winnshluss nam često daje uočljive političke konotacije, a kroz scene provlači i naznake popularne kulture. Sve to, on čini bez ijedne jedine riječi. Ova grafička novela slikom govori sve što treba znati, iz tih slika mi crpimo priču, emocije, opise, poruke i poante.

Moglo bi se reći da je autor usavršio strip bez riječi. Način na koji su slike povezane u svakoj tabli pojedinačno izbacuje svaku nedoumicu i nesuglasicu. Čitatelj u svakom trenutku zna gdje se nalazi i čemu prisustvuje. Od poznavanja pop-kulturnih referenci i političkih prilika ovisit će i količina uživanja, ali će strip i onima koji su za takve stvari nezainteresirani, pružiti nesvakidašnje iskustvo.

Stil koji Winnshluss ovdje upražnjava neodoljivo podsjeća na ilustracije rađene tintom i olovkom s kraja 18. stoljeća, a utjecaja je svakako imala i rana **Disneyeva** crtačka faza, kao i neki davni francuski autori.

Otud ne čudi da je Winnshluss tvorac brojnih stripova i grafičkih romana koji su pobrali nagrade i priznanja širom Europe.



Za sve koji ne znaju, Winnshluss je umjetničko ime autora **Vincenta Paronnauda** koji je bio koredatelj animiranog filma *Persepolis* koji je u Cannesu dobio nagradu žirija.

Petar Klaić ([www.oradio.rs](http://www.oradio.rs))



***Lijepa lica dobre književnosti!  
Nova knjiga u nakladi NIU »Hrvatska riječ«.***



***Knjiga se može nabaviti u NIU »Hrvatska riječ« po cijeni od 350 dinara.***



# PREPORUKA



## Nije se desilo

**Nebojša Kuzmanović** (gitarist grupe Roza, ex Mnjenje, ex Unison) je za vrijeme pandemije koronavirusa dobio ideju da sastavi kompilaciju njemu zanimljivih regionalnih DIY (do it yourself) izvođača svih žanrova. Rezultat je kompilacija *Nije se desilo* na kojoj je okupio 19 izvođača. Na albumu se nalaze nove i do sada (uglavnom) neobjavljene pjesme grupa i solista kao što su: Roza (SRB), Atanasoski, Manevski, Krstev (MKD), ### (HR), Neon Lies (HR), ИСКРА (MKD), Zarkoff (HR), Vukašin Đelić (SRB), džezbollah (SRB), Girls next Gulag (SRB), Blood Knuckles (CRO), Mars Flowers (SRB), Casillas (SRB), Zamišljeni likovi i nepravda (CRO), Wooden Ambulance (SRB), Rush to Relax (SLO), **Goran Lončarević** (SRB), Migrän (FRA), **Boris Milić** (USA) i **Esteban Gabridge** (SRB). U pitanju je šarolika muzička paleta koja vas neće ostaviti ravnodušnim.

Kompilacija je objavljena u digitalnom obliku na bandcampu, Youtubeu i na svim ostalim digitalnim platformama, a na proljeće će biti dostupna i na kaseti u limitiranoj tiraži.

I. Benčik

## CLAZBA



## Wonder Woman 1984

U pitanje je novi film o strip junakinji, mitskoj ratnici Wonder Woman. **Gal Gadot** se vratila ovoj ulozi u nastavku velikog *DC Comics* kino hita iz 2017. godine, koji je postao akcijski film s najvećom zaradom u povijesti koji je režirala žena. I ovaj je nastavak režirala **Patty Jenkins**. Za razliku od prvog filma čija je radnja smještena u vrijeme Drugog svjetskog rata, nastavak priče o Diani Prince smješten je, kako i naslov kaže, u osamdesete godine prošlog stoljeća. Ovaj film nije napravljen da se čini kao nastavak, zato je ovo i potpuno novo utjelovljenje Wonder Woman.

Kako je ocijenio jedan kritičar, iako ovo nije oličenje savršenog superhero spektakla, što se u određenom smislu očekivalo, u cjelokupnom WW84 iskustvu gledatelji bi mogli uživati. Film traje dva i pol sata, a osim Gadot u njemu još igraju i **Chris Pine, Kristen Wiig, Pedro Pascal, Robin Wright, Connie Nielsen...**

K. U.

## FILM



## Gdje se kupuju nježnosti

**Monika Herceg** jedna je od vodećih književnica mlađe generacije suvremene hrvatske književnosti te dobitnica više književnih nagrada. Rođena je u Sisku godine 1990. i uglavnom piše poeziju. Međutim, ove godine Herceg je predstavila publici svoj dramski tekst *Gdje se kupuju nježnosti*, koji je pobijedio na prestižnom natječaju Hrvatskog narodnog kazališta u Zagrebu. Ovaj tekst je snažan i originalan, nesumnjivo pod utjecajem različitih struja u modernoj hrvatskoj dramaturgiji, kako je navedeno u obrazloženju povodom nagrade. Drama za temu ima položaj žene u seoskom okruženju, čija se uloga, s obzirom na zahtjeve prostora u kome živi, širi – ona nije samo majka ili domaćica već zaista postaje stup kuće i obitelji. Čak je i po formi Monika Herceg originalna, jer tekst nije strogo strukturiran kao dramski, utjecaj poezije (koji je autorici najbliži) očit je. Aktualna pitanja ravnopravnosti i emancipacije žena u ovom književnom ostvarenju prikazani su na drugačiji način od ustaljenih i popularnih šablona, što pridonosi umjetničkoj vrijednosti ove drame.

A. I. Darabašić

## KNJICA





