

23. veljače 2024.

broj 196

KU ZI S!!

LIST ZA MLADEŽ





6



REPORTAŽA

»PRELO MLADIH« U SUBOTICI



8



ANKETA

GDJE MLADI PUTUJU?



19



GLAZBA

HYDROGEN



21



MODA

TRENDOVI ZA PROLJEĆE

FOTO MJESECA



Pokladno jahanje
u Golubincima

List je besplatan

Osnivač: NIU Hrvatska riječ

Nakladnik: NIU Hrvatska riječ

Preradovićeve 11

24000 Subotica

Za nakladnika: Mirjana Trkulja

Glavna i odgovorna urednica: Zlata Vasiljević

Urednica izdanja: Kristina Ivković Ivandekić

Zamjenik urednice: Davor Bašić Palković

Suradnici: Sara Žurovski, Andrea I. Darabašić,

Ivan Benčik, Milijana Nimčević,

Marija Antonela Kanelić

Lektura: Zlatko Romić

Korektura: Davor Bašić Palković

Tehnički prijelom: Thomas Šujić,

Jelena Ademi

Fotografije: Ana Francišковиć, Pixabay

E-mail: casopis.kuzis@gmail.com

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

Tisak: Rotografika d. o. o., Subotica

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

Mjesec prela, karnevala i ljubavi



Iako je predviđeno da veljača bude hladna, tmurna, a možda i snjegovita, iznenadila nas je mnoštvom sunčanih dana i time učinila da još jače poželimo da nam proljeće dođe što prije. Lijepo vrijeme djeluje na mnoge aspekte života pozitivno: ljepše se oblačimo (i lakše), dobijamo jaču želju za treniranjem i aktivnošću, bolje smo raspoloženi i još mnogo toga. U prijevodu: proljeće, dođi što prije!

Ipak, ovaj period je poseban zbog nekoliko događaja. Tijekom veljače održavaju se brojna prela, maškare, karnevali. Sve je u znaku maškara, veselja, nošnje, *fanaka*... Kada su u pitanju karnevali, o njima smo već pisali ranije. Riječ »karneval« nastala od talijanskih riječi »carne vale« što znači »zbogom meso«. Karneval je vezan uz poklade – razdoblje veselja i slavlja prije uskrasnog posta (korizme). Ovo razdoblje obilježeno je i danas jačom i težom hranom, zabavama i glazbom kako bismo se pripremili na korizmeni post i odricanje.

U pokladnom razdoblju u našem kraju, u cijeloj Vojvodini, brojne hrvatske udruge organiziraju prela, pokladne balove, maškare i druge zabave. Ove zabave nisu izgubile svoj pravi karakter ni danas: oni su prigoda za opuštanje i druženje, ali i za njegovanje različitih tradicija. U subotičkome kraju najpoznatija pokladna manifestacija svakako je *Veliko prelo*, koje je i najposjećenije. Slijede ga brojne mjesne pokladne zabave i prela, ali i *Gupčev bal* u Tavan-kutu, *Šokačka večer* u Vajskoj, *Marinbal* u Lemešu, *Petrovaradinski karneval*, *Golubinačke maškare*, *Prelo sićanja* i *Prelo mladeži* u Subotici i mnoge druge zabavne pokladne manifestacije. Nadamo se da ste bili na barem nekoj od spomenutih manifestacija i da ste istinski uživali te da ste spremni dočekali korizmu. U ovom broju *Kužiša?!* možete vidjeti kako je bilo našim mladima na *Prelu mladeži*, kao i na *Prelu sićanja*.

Veljača je također mjesec ljubavi, mjesec kada se proslavlja Sveti Valentin iliti Valentinovo. Vjerujemo da ste tog dana učinili nešto lijepo za sebi dragu osobu ili pak za sebe. Uskoro nam stiže i Međunarodni dan žena, 8. ožujak, što nam je u ovom broju na sjajan način približila Andrea I. Darabašić. Informirajte se, korisno je i zanimljivo znati više o tome.

Osim toga, u novom broju *Kužiša?!* otkrivamo kamo naši mladi putuju, kako mladi mogu pronaći poslove tijekom studija, što je anksioznost i kako sebi ili drugima pomoći u tim trenucima, kakva moda nas očekuje na proljeće, intervju s bendom Hydrogen koji će, pod rednim brojem 2, nastupati na festivalu *Beoviziji* i mnoge druge zanimljive teme.

Čitajte nas, pišite nam, a već sljedećeg mjeseca vam pišemo u spring moodu!

Dogodilo se...

Na satu *Cool ture*

Zavod za kulturu vojvođanskih Hrvata osmislio je projekt *Cool tura* u sklopu kojeg učenike hrvatskih odjela upoznaju s kulturom te zajednice, a ujedno i s radom navedene ustanove. Na satu *Cool ture* u ZKVH-u do sada je već bio dio učenika iz Politehničke škole i Gimnazije *Svetozar Marković*.

U fokusu *Cool ture* trenutno je nematerijalna kulturna baština kao i natječaj za kratki film snimljen mobitelom koji tematizira ovaj segment kulture (opširnije na zadnjoj stranici). Učenici su imali prilike pogledati kratki film *Živa baština – Nematerijalna kulturna baština Hrvata u Srbiji*

koji je bio uvod za razgovor, a potom i igrati kviz na temu elemenata iz filma. Bilo je riječi i o načinu i mogućim idejama za snimanje filmova za natječaj. Plan je da sati *Cool ture* budu održani i izvan Subotice, u pojedinim mjestima gdje se izučava predmet Hrvatski jezik s elementima nacionalne kulture.



Aktivnosti *Prijatelja nade*

Povjerenik za mlade Srijemske biskupije vlč. **Dušan Milekić** i udruženje mladih *Prijatelji nade*, koje djeluje na teritoriju Srijemske biskupije, susreli su se 13. veljače u župi sv. Petra u Indiji kako bi razgovarali o budućim planovima i aktivnostima. Najviše se razgovaralo o susretu mladih Srijemske biskupije koji se održava 11. svibnja u župi sv. Ane u Maradiku. Kako se navodi na sajtu Srijemske biskupije, mladi su iznijeli svoje ideje i želje glede različitih aktivnosti, koje su pozitivno prihvaćene, te će biti uvažene na narednim susretima. Razgovaralo se i o Križnom putu mladih koji se održava 9. ožujka na Tekijama, a osim toga predloženo je i održavanje biskupijskog Križnog puta za sve vjernike. Povjerenik za mlade je na koncu sastanka izrazio zadovoljstvo zbog uključenosti i spremnosti mladih da sudjeluju u biskupijskim aktivnostima.



Prelo sićanja u Subotici

Ovogodišnje *Prelo sićanja* okupilo je 80-ak sudionika, među kojima i lijep broj mladih. Ljubitelji bunjevačke nošnje, pjesme, igre i tradicije, sudjelovali su na ovoj pokladnoj manifestaciji. Okupljanje je započelo u središtu Subotice kod spomenika Presvetog Trojstva, a potom su se svi uputili na misu u franjevačku crkvu sv. Mihovila arkandela. Prelo je nastavljeno u dvorani HKC-a *Bunjevačko kolo*, uz tamburaše, ples, razgovor, kartanje i neizostavne fanke.



Slavljenje napretka i zagovaranja

U svijetu u kojem se još uvijek aktivno borimo za ravnopravnost spolova, Međunarodni dan žena pojavljuje se kao godišnji dokaz nesalomljivog duha žena diljem svijeta. Osmi ožujak ne stoji samo kao datum u kalendaru, već simbolizira kolektivni glas, poklič koji nadilazi granice, kulture i generacije. Od dirljivih poziva na pravo glasa do današnjih zahtjeva za jednakim plaćama ili prekidom nasilja Međunarodni dan žena postao je snažna sila za promjenu. Dok zaranjamo u njegovu legendarnu povijest, otkrivamo otpornost, solidarnost i osnaživanje koji su definirali ovu godišnju proslavu, oblikujući priču koja se nastavlja razvijati svake godine.

Početak i širenje

Međunarodni dan žena svoje korijene vuče iz radničkih i socijalističkih pokreta s početka 20. stoljeća. Dan je nastao kao rezultat prosvjeda žena protiv uvjeta rada i zahtjeva za pravo glasa. Prvi Nacionalni dan žena organizirao je socijalistički pokret u Sjedinjenim Američkim Državama 28. veljače 1909. godine, a kasnije je ideja dobila međunarodni značaj.

Pokret je brzo prešao nacionalne granice, a Međunarodna konferencija žena u Kopenhagenu 1910. predložila je ideju o Međunarodnom danu žena. Prijedlog je dobio široku podršku, a prvi Međunarodni dan žena obilježen je 19. ožujka 1911. u Austriji, Danskoj, Njemačkoj i Švicarskoj. Tijekom turbulentnih godina prije Prvog svjetskog rata i kasnije, žene u raznim zemljama koristile su ovaj dan da se zalažu za mir, ženska prava i pravo glasa. Kao rezultat toga, 19. amandman koji ženama daje pravo glasa usvojen je u SAD-u 1920. godine.

Platforma za promjene

Nakon Drugog svjetskog rata Međunarodni dan žena postao je platforma za rješavanje problema kao što su diskriminacija, rodno uvjetovano na-

silje i nejednakost na radnom mjestu. Ujedinjeni narodi počeli su priznavati i promicati taj dan, njeugujući globalni osjećaj solidarnosti među ženama. Šezdesete i sedamdesete godine prošlog stoljeća

označile su značajnu prekretnicu kada je feministički pokret dobio na zamahu. Žene diljem svijeta okupile su se na Međunarodni dan žena tražeći jednake plaće, reproduktivna prava i kraj diskriminacije.

U kasnom 20. stoljeću Međunarodni dan žena nastavio se razvijati, obuhvaćajući širi raspon pitanja. Fokus se proširio na rasprave o obrazovanju, zdravlju i političkom predstavljanju. Dan je također postao prilika za slavljenje postignuća žena u različitim područjima, odajući priznanje njihovom doprinosu znanosti, tehnologiji, umjetnosti i još mnogo toga.

Posljednjih su godina društveni mediji odigrali ključnu ulogu u jačanju glasova žena na globalnoj razini. Pokret #MeToo i druge

kampanje iskoristile su Međunarodni dan žena kao katalizator za podizanje svijesti o rodno uvjetovanom nasilju i uznemiravanju.

Razmišljanja za budućnost

Dok se približavamo obilježavanju u 2024., globalna zajednica razmatra postignuti napredak i prizna je izazove koji i dalje postoje. Iako su učinjeni značajni pomaci u područjima kao što su obrazovanje i jednakost na radnom mjestu, još uvijek ima mnogo posla da se postigne potpuni rodni paritet. Od dvorana za sastanke do učionica, žene nastavljaju preoblikovati svijet, a Međunarodni dan žena služi kao dirljiv podsjetnik na kolektivnu moć za postizanje pozitivnih promjena.

Dok budemo slavili postignuća žena diljem svijeta na Međunarodni dan žena koji slijedi, neka to bude poziv na akciju pojedincima, zajednicama i nacijama da zajedno rade na pravednijoj i inkluzivnijoj budućnosti.

Andrea I. Darabašić



Širimo prijateljstva i čuvamo tradiciju

Poznata pokladna zabava je ove godine imala više gostiju nego lani, okupivši 210 mladih iz Srijema, Banata, Bačke i prvi put iz Beograda



Pozdravi i poticaji

Na početku večeri mladima se prvo obratio predsjednik UG-a **Hrvatski Majur Ninoslav Radak**, koji je poželio sudionicima dobrodošlicu. Članica Izvršnog odbora zadužena za obrazovanje pri Hrvatskom nacionalnom vijeću **Nataša Stipančević** se ukratko osvrnula na svoja sjećanja na *Prelo mladih* i radosti koje joj je donosilo i izrazila nadu da će okupljeni na ovogodišnjem prelu uvidjeti važnost ovakvih manifestacija i nastaviti tu tradiciju. Predsjednik Demokratskog saveza Hrvata u Vojvodini i ministar za ljudska i manjinska prava i društveni dijalog **Tomislav Žigmanov** poručio je mladima da sanjaju velike snove i iskoriste prilike koje im se pruže u životu. Posljednji je mlade pozdravio vlč. **Tomislav Vojnić Mijatov** koji je i blagoslovio večeru.

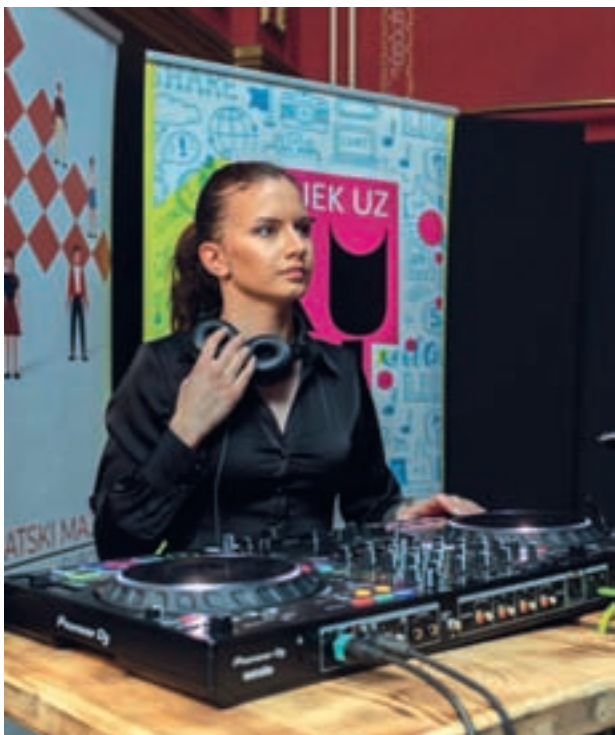
Dojmovi mladih

U anketi koju smo proveli pitali smo mlade iz Bačke, Srijema i Beograda za dojmove s ovogodišnjeg *Prela mladih* i zašto smatraju ovakva okupljanja važnima.

Mihajlo Kalapoš, Srijemska Mitrovica, 18 godina, Srednja ekonomska škola:

Udruga građana **Hrvatski Majur** je i ove godine organizirala tradicionalnu pokladnu zabavu *Prelo mladih*. Održano je 2. veljače u Velikoj dvorani Hrvatskog kulturnog centra *Bunjevačko kolo* u Subotici. Prelo je ove godine imalo više gostiju nego lani, okupivši 210 mladih iz Srijema, Banata, Bačke i prvi put iz Beograda. Mladi su na prelu imali priliku, osim ugodne večere, sudjelovati na tomboli i osvojiti nagrade poput slatkiša, knjiga, lampi za učenje, i drugih, ali i upoznati druge mlade Hrvate iz cijele Vojvodine i šire i dobro se provesti uz glazbu Tamburaškog sastava *Ruže* i DJ **Petre**.





»Prvi put sam na *Prelu mladih* i nisam znao da će nas biti u toliko velikom broju. Kada su objavili plakat za *Prelo mladih*, drugarica me je pitala želim li se prijaviti i odmah sam odgovorio kako želim. Pripreme su odmah krenule. Bila je odlična atmosfera, najbolji su mi dojam ostavili tamburaši. Trebaju se mladi češće okupljati da čuvaju svoju tradiciju. Kada bi bila minimum dva ovakva okupljanja u godini, više bismo proširili prijateljstva, a ja bih redovno dolazio«.

Marko Cvijetić, Subotica, 18 godina, Gimnazija Svetozar Marković:

»Drugi put sam na *Prelu*, a prijatelji su me nagovorili da dođem. Atmosfera na ovogodišnjoj manifestaciji bila je fenomenalna, a posebno mi se svidio izbor glazbe. Mislim da je važno da se mladi Hrvati



okupljaju na ovakvim događajima, jer tako čuvamo svoj identitet i tradiciju. Ako budem u mogućnosti, doći ću i sljedeće godine«.

Marija Antonela Kanelić, Beograd, Fakultet političkih znanosti u Beogradu, četvrta godina:

»Na poziv jednog od prijatelja i pitanje: 'Hoćeš li s nama na *Prelo mladih* u Suboticu?', s nestrpljenjem da završi rečenicu, odgovorila sam: 'Da, idemo!' Budući da nikada nisam bila na *Prelu mladih*, nisam znala što očekivati, niti kako to uopće izgleda i funkcioniše. Nakon prela, vratila sam se u Beograd puna dojmova sa željom i mišlju da bi se takva okupljanja mladih trebala češće organizirati. Nama mladim Hrvatima u Beogradu jako nedostaju takva okupljanja, pa je ovo za nas bilo pravo osvježanje, ali i ohrabrenje da sljedeći put pokušamo animirati još više mladih Hrvata iz Beograda da nam se pridruže i dožive ovo iskustvo prela. Iskreno, smatram da su mladim Hrvatima takvi događaji i više nego potrebni, ne samo zbog zabave već i zbog osjećaja pripadnosti zajednici u kojoj nema degradacije i izopćenja temeljenog na nacionalnom identitetu. Bilo mi je jako lijepo i sigurno ću doći i na sljedeće *Prelo mladih*«.

Lucija Horvacki / Foto: SB studio



Gdje mladi putuju?

Svima su nam putovanja jedna od najdražih aktivnosti i sve bismo dali za dobar odmor i zabavu s prijateljima, obitelji... I ovaj mjesec se može pohvaliti s nekoliko slobodnih dana povodom državnih praznika te je samim time bilo i onih koji su upravo te dane iskoristili za putovanja. Inspirirani tom informacijom, odlučili smo da u ovom broju *Kužiša?!* naši mladi kažu nešto više o gradovima koje su posjetili (ili koje će tek posjetiti) poput Beča, Sarajeva, Budimpešte i Kushadasija i otkriju korisne pojedinosti poput toga jesu li putovali samostalnom organizacijom ili posredstvom turističke agencije, te koja znamenitost ili atrakcija im je bila najljepša. Tko zna, možda vam se neki od spomenutih destinacija svidi te potakne da i vi u skorijem periodu spakirate kufere i krenete na putovanje.

Iva Ivković Ivandekić, 18 godina: »Početkom siječnja ove godine posjetila sam Beč, glavni grad Austrije. Za ovu destinaciju sam se odlučila jer moj ujak i njegova obitelj žive tamo pa smo ih sestra i ja išle



posjetiti. Išle smo samostalno, a znamenitosti Beča i sam grad obilazile smo sa sestrama. Smatram da je prednost putovati samostalno, jer možemo sami sebi organizirati vrijeme, pronaći najpovoljniji prijevoz i još mnogo drugih pogodnosti. U Beču smo posjetili Schönbrunn, sam centar Beča, Weltmuseum (Arheološki muzej), kao i mnoga druga zanimljiva mjesta poput parkova, šetnica, pa i kafića. Najviše mi se svidio dvorac Schönbrunn, njegov veliki vrt, kao i sve građevine koje se nalaze tamo. Za sada nemam u planu neko iduće putovanje, ali se nadam da će ih biti«.

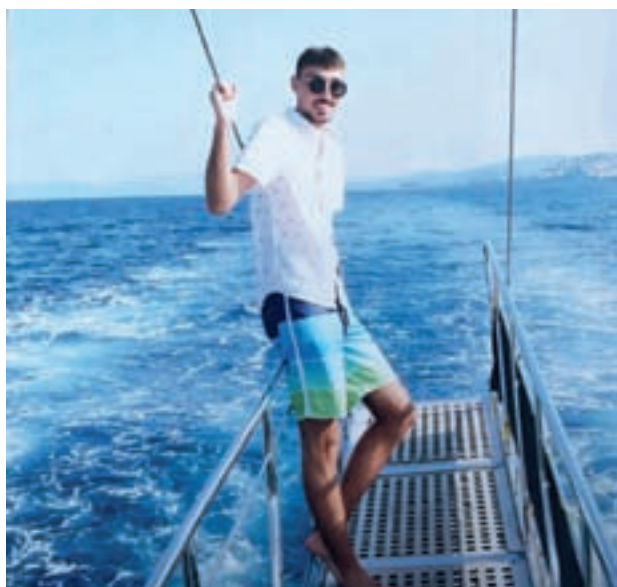
Lucija Ivanković Radaković, 22 godine: »U ožujku ove godine putovat ću u Sarajevo. Na put ću ići s prijateljicama s fakulteta povodom Dana žena. Za destinaciju smo se odlučili tako što je prijateljica poslala ponudu u grupu. Naše je bilo samo da pristanemo ili da odbijemo ponudu. Odnosno, odgovor ne nije dolazio u obzir. Put u Sarajevo organiziran je od strane turističke agencije. Ovo mi nije prvi put da ću putova-



ti s istom agencijom. Jedna od prednosti putovanja s agencijom je ta što je sve organizirano i možeš mirno ići bez nekog pritiska i razmišljanja o satnici, lokacijama... Dobra stvar je i vodič koji je tu da nam približi samu povijest grada, bitnih kulturnih spomenika... U gradu planiramo posjetiti mjesta koja su simbol samog grada Sarajeva, poput Baščaršije, Inat kuće, Katedrale... Idući dan planiran je za odlazak na vrelo Bosne. Naravno, imat ćemo i slobodnog vremena te imamo u planu probati dobre čevape, burek, popiti kavu... Nekih većih planova za putovanja u budućnosti nemam. U svibnju je u planu Zagreb i Tomislavgrad, ali posjeti tih gradova nisu vezani za izlete i putovanja. Naravno, kao i svatko tko voli putovati imam mjesta koja bih voljela posjetiti. Želja mi je putovati u Sloveniju, Italiju, Francusku, Španjolsku. Od nekih egzotičnijih destinacija voljela bih putovati u Meksiko«.

Nemanja Sarić, 23 godine: »Bio sam na ljetovanju u Turskoj, u mjestu Kushadasi, krajem kolovoza i početkom rujna. Iskreno, nisam ja bio taj koji je donio glavnu odluku. Prvo me je za ovo putovanje pitao prijatelj **Ivan**, pa onda i **Petar** te smo se složili da kao društvo odemo na ljetovanje. Glavni razlog zašto smo išli u to

mjesto jest taj što je Kushadasi poznat kao destinacija za mlade, gdje ima mnogo žurki, noćnog provoda, šopinga, aqua parkova i svega što taj grad čini tako 'živim'. Uglavnom se u Tursku ide preko agencije pa smo tako i mi. Našli smo na instagramu objavu agencije *Go2 Travelling* baš za našu destinaciju i prijavili se. Najveća prednost je ta što agencija brine o tome da obideš mnogo toga preko izleta koje oni organiziraju. Tamo su ljudi koji dobro poznaju mjesto u kojem boravimo, znaju što je najbolje za vidjeti, savjetuju nas o lokalnom načinu života, nudući da je njihova kultura drukčija od naše. Imaju restorane s kojima surađuju i u njima je hrana provjerena. Možda jedan koristan razlog za neke koji ne znaju engleski, a ne znaju ga



baš ni ljudi u Turskoj, agencija ti osigura sve, pa ne moraš brinuti oko jezika. S obzirom na to da smo više išli tamo na pasivan odmor, nismo previše obilazili kulturne i povijesne znamenitosti. Svakako smo otišli do starog grada i do njihovih bazara po kojima su poznati. Posjećivali smo privatne plaže Green beach, Sunrise beach, koje su svakako puno ljepše od onih gradskih. Kao osoba koja obožava adrenalin, najviše mi se svidio posjet aqua parku *Adaland*, koji je veći od bilo kod drugog aqua parka u Europi. Mislim da ove godine neću ići na takvo putovanje, niti na nešto slično poput tih organiziranih turističkih tura. Glavni razlog je jer mislim da neću imati vremena za to. Prošlog mjeseca vratio sam se sa Zimske škole hrvatskog folklora koja je održana u Koprivnici, a u planu mi je odvesti Dječji folklorni ansambl HKC-a *Bunjevačko kolo* (koji vodim) ove godine na more. Turneja s Izvođačkim ansamblom, ali i ova putovanja u kojima imam obveze i koja su mi ispunila godinu, draga su mi na neki svoj način. Na odmor od svega, ove ću godine otići na more kod sestre u Split. Ali tko zna, možda se provuče još neko putovanje (što i sam priželjkujem) i savjetovao bih svima da putuju kad god mogu, jer uspomene koje steknu na putovanjima ne mogu se nadoknaditi drugim stvarima».

Katarina Piuković, 22 godine: »Prošlog adventa odlučila sam se za putovanje u Budimpeštu. Iako sam glavni grad Mađarske posjetila u drugom razredu srednje škole, nakon *Adventa u Zagrebu 2022.* sljedeći grad na listi bila je Budimpešta. Advent 2023. bio je povod za produljeni vikend u susjednu državu. Budući da sam na putovanje išla s momkom, u samostalnoj organizaciji, a ne s agencijom, to je zahtijevalo malo više pripreme, ali ne mogu reći da mi je to teško palo. Smještaj smo pronašli preko Bookinga, istraživali što posjetiti, od onih božićnih atrakcija do neizostavnih znamenitosti grada. Imali smo tri dana koja smo htjeli maksimalno iskoristiti te smo za svaki dan napravili plan što posjetiti. Mislim da je to velika prednost kada se ne ide u sklopu agencije, sloboda odabira što posjetiti i kada. Također ne postoji obveza prilagođavanja grupi već se ravnate po sebi. Ono što me je zaista oduševilo kod Budimpešte jeste gradski prijevoz koji je savršeno organiziran te uz pomoć metroa u samo pet minuta možete se stvoriti na drugom kraju grada. Arhitektura ovog grada zaista je ostavila najveći dojam na mene. Neizostavan posjet



bio je velebnom mađarskom Parlamentu, zatim bazilici sv. Stjepana gdje sam bila i na misi i tom prilikom vidjela da je crkva makar dvostruko ljepša unutra nego vani, te naravno Budim kojim smo prošetali i imali predivan pogled na Peštu gdje smo posjetili i crkvu sv. Marka i Fisherman's zamak. Puno božićnih vašara s raznim tradicionalnim jelima, kuhanim vinom i slatkim ukrasima, obilježili su *Advent u Budimpešti*. Ali moram priznati da je na mene veći dojam ostavila sama atmosfera u gradu i arhitektura, nego sam *Advent* za koji sam očekivala puno više lampica, ukrasa i raznog programa, no to nikako nije narušilo cjelokupni dojam putovanja, budući da se u Budimpeštu svakako planiram vratiti ako ne ovog, onda narednog proljeća. Sljedeća destinacija na mojoj kratkotočnoj listi putovanja svakako je Beč, a na dugoročnoj – Barcelona koju imam veliku želju posjetiti te se nadam da će se uskoro i ostvariti».

Katarina Ivanković Radaković



Što je anksioznost i kako je se riješiti?



Ansioznost je strah bez prisutne stvarne opasnosti. Svatko od nas je u nekom trenu osjetio anksioznost, a kod nekih se javlja češće i jače. Osjećamo je često u situacijama koje nisu izravno opasne, ali su za nas na neki način stresne, ugrožavajuće, na primjer: pred kontrolni zadatak, dok čekamo da vidimo koju smo ocjenu dobili, čekamo nešto drugo što nam je važno (nalazi od liječnika, SMS od osobe do koje nam je stalo itd.).

Da bismo se u potpunosti riješili anksioznosti potrebna nam je psihoterapija. No, ako se ne želimo uključiti u psihoterapiju ili želimo samo ublažiti simptome, tada mogu pomoći i neke od tehnika koje ću opisati niže u tekstu.

Emocije i tijelo

Strah (pa i onaj strah u anksioznosti) je emocija pa ga, kao i svaku emociju, osjetimo u tijelu (lupanje srca, znojenje, ubrzano disanje, generalna napetost, pojačana potreba da idemo na WC itd.) i u umu u obliku misli koje su uporne i teško ih se riješiti (npr. »Dobit ću jedan!«, »Što ako dobijem jedan?«, »Zašto se ne javlja?« i slično).

Svatko od nas ima određene kapacitete za proraditi i izdržati emocije, čak i one neugodne. No, nekada se ti kapaciteti potroše pa nas onda emocije počnu preplavljivati. Postoje načini pomoću kojih možemo pomoći tijelu i živčanom sustavu da bolje proradi strah.

Kako proraditi emocije?

Um i tijelo nisu odvojeni jedno od drugoga nego su u stalnoj komunikaciji. Mi smo češće svjesni informacija koje um šalje tijelu (npr. kada napravimo neku voljnu radnju – ustanemo, sjednemo, krećemo se i slično), a manje smo svjesni informacija koje tijelo šalje umu.

Tijelo je važno i ne smijemo ga zanemariti, jer je u proradu emocija (pa tako i straha) neophodno uključiti tijelo. Nije dovoljno samo »misliti na nešto drugo«, »ne bojati se« i slično.

Osluškivanje tijela

Samopomoć počinje prije nego što postanemo svjesni anksioznosti. Samopomoć počinje kada naučimo osluškivati svoje tijelo, na primjer kada naučimo kroz dan nekoliko puta zastati i vidjeti gdje je napetost u tijelu, jesmo li u ugodnom položaju, jesmo li gladni, žedni, je li nam vruće, hladno, jesmo li umorni itd. Kada naučimo osluškivati tijelo, tada ćemo prepoznati anksioznost čim se javi, dok je još mala, pa ćemo ju i lakše moći umiriti.

Kako pomoći sebi?

Da bismo imali razvijene kapacitete za proradu emocija, važan je i kontakt koji imamo s tijelom a za to je važno pokretanje tijela. Bilo da još ne osjetimo ili da smo već počeli osjećati anksioznost ovo su neke od stvari koje možemo napraviti da se ona smanji i da ju brže proradimo:

1. Biti fizički aktivan

To može biti bilo kakva fizička aktivnost koja će ubrzati rad srca i disanje. Ne mora biti duga, dovoljno je 4-5 puta na dan ako se pet minuta fizički aktiviramo (plesanje, skakanje, nekoliko čučnjeva i sl.)

2. Povezivati um i tijelo

Dobar način prorade straha je povezivanja uma i tijela. Najjednostavnija vježba je lupkanje prstima i dlanovima po cijelom tijelu, od glave do pete, izdišući polako i duboko. Ova vježba potiče integraciju i proradu sadržaja u mozgu.

3. Opustiti živčani sustav

Dobro je nekoliko puta tijekom dana zastati i jako zinuti kako bi se opustila napetost u čeljusti. Opuštanje je još bolje ako se masira dio na kojemu se spajaju donja i gornja čeljust.

4. Istezati i aktivirati tijelo

Dugotrajno mirovanje je veliki stresor za tijelo. Mini pauze i istezanje tijela su važne za regulaciju živčanog sustava (često čak i važnije od treninga jedan put tjedno).

5. Biti u prirodi

Priroda ima opuštajući učinak, i u Japanu liječnici često prepisuju šumske kupke – odnosno boravak u zelenilu. Zelenilo, plavetnilo ili bilo koji drugi oblik prirode dobar je za regulaciju emocija.

Marina Balažev, specijalizantica transakcijske analize

Prvak Hrvatske na 400 metara



Atletika je jedna od temeljnih i najraširenijih sportskih grana, koju karakterizira osnovni ljudski pokret i ponašanje, a koja obuhvaća: trkačke, bacačke i skakačke discipline. Zbog svoje sveobuhvatnosti naziva se »kraljica sportova«. Naš sugovornik postiže uspjehe upravo u ovom sportu. Sedamnaestogodišnji **Filip Dereta** dolazi iz Zagreba i pohađa Strojarsku tehničku školu *Fausta Vrančića*. Podrijetlom je iz Vojvodine, odnosno Berega. Osim škole, već godinu i pol dana aktivno trenira atletiku; trkač je na 60 metara i na 4x400 metara štafete. Iako kratko vrijeme trenira, već je postigao velike rezultate! Postao je član reprezentacije Hrvatske u atletici i prvak je države u trčanju na 400 metara 13. siječnja ove godine.

KUŽIŠ?! *Kada si se počeo baviti atletikom, kako je sve počelo?*

Prvi sport mi je bio triatlon (sport koji u sebi sadrži tri različite discipline), ali nakon dugo treniranja mi je dosadio i odlučio sam probati nešto novo. Počeo sam se baviti atletikom i sada ju aktivno treniram godinu i pol.

KUŽIŠ?! *Koliko često imaš treninge i gdje?*

Treninge imam svakoga dana, osim nedjelje, u atletskoj dvorani u Zagrebu, a kada dođe toplije vrijeme treniram na stadionu *Mladosti*.

KUŽIŠ?! *Kako izgledaju pripreme za jedno natjecanje?*

Tjedan prije natjecanja imamo malo lakše treninge, a na dan natjecanja mi je važno naspavati se i biti odmoran. U utrci na 60 metara je važno imati dobar start i eksplozivnost, a na štafeti to nije u tolikoj mjeri bitno.

KUŽIŠ?! *U siječnju si ušao u hrvatsku reprezentaciju u atletici. Kakav je osjećaj postići takav uspjeh?*

Ulazak u reprezentaciju ne smatram toliko velikim uspjehom, pogotovo ne s rezultatom koji sam imao, ali mi je drago da se moj trud isplatio i da se sve polako vraća natrag.

KUŽIŠ?! *Koje uspjehe i rezultate bi izdvojio kao najznačajnije do sada?*

Od svih uspjeha najznačajnije mi je to što sam istrčao 400 metara u 49.30 sekundi i tako postao prvak države.

KUŽIŠ?! *Kako voliš provoditi svoje slobodno vrijeme?*

Slobodnog vremena gotovo ni nemam. Moji dani često su veoma slični. Ujutro idem na trening, kada se vratim doma pojedem nešto pa se spremim za školu. Nakon škole idem spavati.

KUŽIŠ?! *Tko ti je najveća podrška i što ti daje motivaciju za dalji trud?*

Najveća podrška su mi roditelji, djevojka i treneri. Ne bih čak rekao da uvijek imam motivacije, ali se natjeram otići na svaki trening zato što znam da će se isplatiti i da će mi se sve vratiti.

KUŽIŠ?! *Gdje sebe vidiš za par godina?*

Narednih par godina mi je cilj otići barem na Europsko U20 prvenstvo, a možda i nešto više, sve ćemo vidjeti.

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

Htio bih poručiti da se ne trebaju mnogo živcirati oko škole, sve će se na kraju riješiti i trud će se isplatiti. Važno je, pored škole, pronaći neku aktivnost, makar to bilo i šetanje.

Katarina Ivanković Radaković
/ Foto: Renato Brandolica





Prelo sićanja



Prosvjetni, kulturni i politički djelatnik

Jedanaestog veljače navršilo se 150 godina od kako je rođen **Matija Lšpanović**, poznati prosvjetni, kulturni i politički djelatnik. Matija Lšpanović rođen je u Subotici 11. veljače 1874. godine, od roditelja **Vince Lšpanovića** i majke **Barbare** rođ. **Bagnji**. Završio je učiteljsku školu u Kaloči. Vjerovao je da je učiteljski poziv najuzvišeniji i narodu najkorisniji, a osobito njegovom bunjevačkom rodu. Kao učitelj službovao je najprije na Bikovu, odakle je premješten na Pavlovac, a otuda u Suboticu. Svugdje je učio narod kako da sačuva svoj jezik i običaje. Mađarske vlasti zbog toga su ga progonile, pa je morao jedno vrijeme učiteljsku službu napustiti i baviti se bankarstvom.

Ujedinjenje i međuraće

Godine 1918. došlo je do promjene vlasti u Subotici. Tada je još mađarska vojska bila stacionirana u Subotici. Matija Lšpanović je tada bio član Narodnog vijeća Srba i Hrvata. Bio je izaslanik u Novom Sadu, gdje se 1918. godine sastala velika skupština vojvođanskih predstavnika, koji su raskinuli svaku vezu s bivšom Austro-Ugarskom.

U prvim danima oslobođenja, Matija Lšpanović je uz **Miju Mandića** bio kreator nove prosvjetne politike u Subotici. Nalazio se na čelu akcije za slaveniziranje osnovnih škola u gradu Subotici i salašima. Godine 1927., zbog njegovih zasluga za prosvjetu postavljen je za školskog nadzornika i upravitelja šegrtske škole. U tom zvanju je u navršenoj 33. godini službovanja umirovljen.

Društveni i politički rad

Lšpanović je također bio i urednik novina, pisac mnogobrojnih članaka u *Nevenu*, *Narodnoj slozi* i



GODINE
NOVOG
PREPORODA

Glasi naroda. Bio je učitelj, organizator vatrogastva u Subotici i okolici, predsjednik podružnice hrvatskog prosvjetnog i kulturnog društva *Napredak*, podpredsjednik podružnice *Hrvatskog radiše*, odbornik Hrvatskog prosvjetnog doma, počasni bilježnik *Pučke kasine*, blagajnik Udruženja gornjobačkih vinogradara itd. Na političkom polju bio je pristaša i član Bunjevačko-šokačke stranke i Hrvatske seljačke stranke.

Naše slovo piše da u političkom i javnom radu »nije žalio truda, nije ni poznao odmor nego je neprestano radio i uvijek je govorio, da je premalo za narod urađeno«. Svojim djelima ušao je u antologiju proze bunjevačkih Hrvata iz 1971., sastavljača **Geze Kikića**, u izdanju Matice hrvatske.

Živio je 61 godinu i stekao je ugled u javnom životu. Sahranjen je 2. svibnja 1935. godine. Do mjesta vječnog počinka ispratili su ga mnogobrojni prijatelji i poštovatelji, koji su se na veoma dirljiv način oprostili s njime.

O Matiji Lšpanoviću *Naše slovo* pisalo je sljedeće: »U privatnom i javnom radu služio se je iskrenošću, otvorenošću i pravednošću. Ustajao je protiv nepravde, žigosao je podvale i nevaljalstva. Kao čovjek i gradski vijećnik zauzimao se za siromahe, prema kojima je imao puno sažaljenja. Zbog svojih rijetkih duševnih i umnih vrlina bio je poštovan«.

Vladimir Nimčević

Sastavak za primjer

Moji prijedlozi za popravljjanje društvene klime u razredu

Društvena klima u našem razredu ima važnu ulogu u našem svakodnevnom životu. U razredu provodimo polovicu dana, i jednako kao obitelj, važan je čimbenik naše stabilnosti pri našem razvoju.

Nažalost, društveni izazovi često utječu na naše školsko okruženje. Ipak, vjerujem da postoji niz koraka koje možemo poduzeti da bismo popravili društvenu klimu u našem razredu. Prvi i najvažniji korak je uspostavljanje otvorenog i iskrenog komunikacijskog okvira. Trebali bismo se ohrabrivati na razgovor o problemima i pitanjima koji nas muče. To znači da trebamo slušati jedni druge, bez osude, i pružati podršku kad je to potrebno. Važno je postaviti jasna pravila ponašanja koja



promoviraju ponašanja poput poštovanja i tolerancije. Ova pravila trebala bi biti razumna i primjenjiva, tako da svi znaju što se očekuje od njih. Također, trebali bismo se dogovoriti o posljedicama nepoštovanja tih pravila da bismo osigurali da se držimo dogovorenih normi. Inkluzivnost je još jedan ključni element u poboljšanju društvene klime. Svi trebaju imati osjećaj da pripadaju, bez obzira na svoje različite osobine i interese. To znači da trebamo biti otvoreni za različitosti i razumjeti da svatko od nas doprinosi raznolikosti koja nas čini posebnim. Razumijevanja i razgovori međuljudskih vještina igraju značajnu ulogu u poboljšanju društvene klime. Trebamo učiti kako izražavati svoje osjećaje na konstruktivan način, kako da rješavamo konflikte i kako da razvijamo empatiju prema drugima. To će nam pomoći u izgradnji boljih odnosa i smanjivanju tenzija. Nagraditi pozitivno ponašanje također može biti učinkovit način za unapređenje društvene klime. Kroz pohvale i nagrade možemo motivirati jedni druge da se ponašamo na način koji podržava pozitivan razredni ambijent. Napokon, aktivno sudjelovanje profesora je

neophodno. Profesori trebaju biti uzor u poštovanju pravila i međusobnih odnosa. Također, trebali bi biti podrška učenicima i biti spremni riješiti konflikte kada se pojave. Uz zajednički trud i posvećenost svih sudionika, popravljjanje društvene klime u razredu.

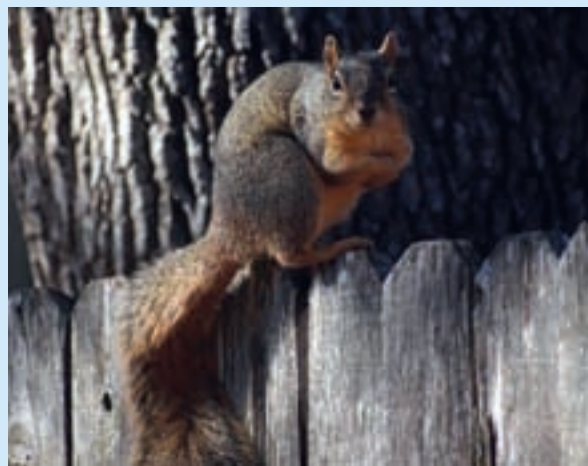
Stvaranje pozitivnog okruženja će ne samo poboljšati naše svakodnevno iskustvo u školi već će nam također pružiti vrijedne vještine i iskustva koja će nas pratiti kroz cijeli život.

Isidora Tot, GFT2/10, Politehička škola Subotica

Nije sve crno što izgleda crno (kratka autorska priča)

Nakon vrlo dugog dana u školi, stariji su me prijatelji zamolili da im pričavam djecu na nekoliko sati.

Vrlo sam rado prihvatila ponudu, jer nisam ništa planirala u to vrijeme činiti. Kada sam stigla kod njih, počelo je nevrijeme, ali nisam se previše zabrinjavala, jer smo samo gledali filmove u toploj kući. Sve je bilo u redu dok nisam čula glasno šuškanje izvan kuće. Prvo sam mislila da je to samo vjetar, dok nisam čula glasan udarac. Provela sam nekoliko trenutaka u šoku, ali čim sam došla k sebi odvela sam djecu u sobe. Tada sam im rekla da idu



spavati, jer je već bilo kasno. Kad sam izašla, otišla sam u kuhinju i uzela oklagiju da se mogu braniti. Krenula sam prema ulaznim vratima i vidjela da su zatvorena. Čudno, pomislila sam. Obišla sam cijelu kuću i ništa nisam našla. Krenula sam prema vratima i pogledala kroz prozor i odjednom sam opet čula isti taj udarac, brzo sam pogledala u tom smjeru. Ono što sam vidjela bila je samo mala vjeverica koja je prevrнула kantu. Nisam se mogla prestati smijati.

Nisu sve strašne ili nepoznate stvari uvijek onakve kakvima ih zamišljamo. Ponekad možemo o nečemu pomisliti da je to nešto najgore i najstrašnije na svijetu, što ne znači da je tako.

Maša Vignjević, FT1/10, Politehička škola, Subotica



DUGO JAHANJE

SCENARIJ I CRTEŽ: KRISTIJAN SEKULIĆ



TRI PRIJATELJA SU SE ZAPUTILA NA DUGI PUT OD BILLINGSA U MONTANI DO FORT WORTHA U TEXASU. NAKON ŠTO SU NAPUSTILI TEŽAK I SLABO PLAĆEN POSAO GONIČA STOKA U SUROVO HLADNOJ MONTANI, JEDNO VRIJEME SU PUTOVALI S KRATKIM STANKAMA KROZ WYOMING, COLORADO I OKLAHOMU. PUT IH JE VODIO U SMJERU TOPLOG JUGA. ODLUČILI SU SE OKUŠATI SREĆU KAO BUDUĆI TEKSAŠKI REKORDERI ILI BAREM ŠERIFOVI POMOĆNICI KAKO BI ZARADIVALI DRŽAVNU PLAĆU KOJA NIJE BILA VELIKA, ALI SU IMALI MOGUĆNOST ZAPLIJENE NOVCA I DRUGIH STVARI OD BANDITA KOJE ĆE UHITITI ILI LIKVIDIRATI.

K. Sekulić



Navigacija kroz svijet studentskih poslova

Studentske zadruge su organizacije koje pomažu studentima u pronalaženju poslova kod poslodavaca s kojima zadruge surađuju, pri čemu studenti zarađuju naknadu za obavljeni rad. Ovi poslovi mogu biti privremeni, povremeni, sezonski ili čak zamjena za odsutnog radnika.

Učlanjenje

Za pridruživanje studentskim zadrugama potrebno je predstaviti osobnu iskaznicu, indeks i otvoren račun ili štednu knjižicu u banci. Dalje, studenti moraju popuniti i potpisati pristupnicu zadrugi, uz uplatu godišnje članarine koja obično iznosi oko 500 dinara.

Najdulji period zaposlenja koji je moguće dobiti iznosi 120 dana. Studenti sami biraju poslove koje žele obavljati, a studentska zadruga identificira radna mjesta kod zainteresiranih poslodavaca i obavještava studente o tim prilikama. Bitno je naglasiti da se pod »studentima« podrazumijevaju osobe koje nisu starije od 26 godina. Neophodno je obnoviti članstvo u zadrugi svake godine, uz dostavljanje potrebnih dokaza koji potvrđuju da student i dalje ispunjava uvjete.

Online platforme

Postoje različite online platforme koje pomažu pri povezivanju studenata s poslodavcima. U zemljama širom svijeta popularne platforme uključuju LinkedIn, Indeed ili lokalne platforme za zapošljavanje. Navest ćemo neke od lokalnih internet stranica i platformi koje možete posjetiti ukoliko tražite zaposlenje, stručnu praksu ili dodatnu obuku za svoju profesionalnu karijeru.

Poslovi infostud.com

Infostud je poznat servis za zapošljavanje u Srbiji, a dio platforme posvećen je studentskim poslovima. Studenti mogu pretraživati i aplicirati na različite poslove prilagođene njihovim vještinama i interesiranjima.

Helloworld.rs

Ova platforma se smatra najvećom bazom IT poslova i iskustava o IT poslodavcima u Srbiji. Na ovom mjestu možete naći informacije o praksama, poslovima za studente kao i stalna zaposlenja.

Facebook grupe

Postoje različite Facebook grupe u kojima se objavljuju oglasi za studentske poslove u Srbiji. Pretraživanjem grupa koje su fokusirane na određeni grad ili fakultet možete pronaći relevantne ponude poslova.

Youths.rs i Portal mladih Srbije

Na ovim portalima možete pronaći sve aktualne natječe, stipendije, obuke, događaje, prakse i poslove. Ovi portali predstavljaju odličan izvor informacija koji objedinjuje razne pozive za stipendije, obuke, treninge i volontiranje za srednjoškolce, studente i starije mlade.

Također, provjerite lokalne vijesti, oglase, društvene medije i sajtove specifične za zapošljavanje u vašem gradu. Aktualne prilike za mlade možete pronaći i u lokalnim uredima za mlade koji često imaju informacije vezane za zapošljavanje, kao i aktualne projekte i stručne prakse za mlade.

Sara Žurovski

Kontakti studentskih i omladinskih zadruga:

Novi Sad

OZ Dunav (021/55-74-79); OZ Suncokret (021/62-49-80); OZ Buldožer (021/61-15-10, 021/62-39-87); OZ Codex (021/45 08 91); OZ Dositej (021/45 85 70, 021/45-00-79); OZ Intelektualac (021/61-39-07); OZ Mladost (021/458-068); OZ Omladinac (021/541-255); OZ Omycron (021/466-181); OZ Pobednik (021/47-37-108); OZ Sloga (021/613-242); SZ Akademac NS (021/458-968); SZ Ekonomist (021/458-862); SZ Mašinac (021/63-50-196); SZ Sajam (021/466-767); SZ Student (021/6350-100); SZ Tesla (021/450-829).

Subotica

OZ Biznis (024/553-480); OZ Građevinac (024/55-30-73, 024/55-38-94); OZ Omladinac (024/552-033); OZ Prizma (024/555-641); SZ Ekonomist (024/556-514).

Sombor

OZ Agrohema Bačka (025/26-606); OZ Mladost (025/423-220); OZ Ideal (025/26-040, 025/26-400).

Srijemska Mitrovica

OZ Mladost 93 (022/611-144); OZ Sirmizad (022/212-522); OZ Sportska radna (022/22-20-57).



»Nemoguća misija«

Kao i obično, predstavljamo vam još jedan mlad i perspektivan bend. Upoznajte Hydrogen, marljivu pop punk četvorku koja je nedavno privukla veću pažnju šire javnosti, nakon što su prošli natječaj za Beoviziju (*Pesmu Evrovizije 2024.*) s pjesmom *Nemoguća misija* koja se od tada počela vrtjeti i na radio postajama.

KUŽIŠ?! Uvedite nas prvo malo u priču, kako i kada se okupio Hydrogen?

Hydrogen je nastao 2016. u Subotici, u periodu srednje škole, kada su trojica prijatelja shvatili da se jako dobro preklapaju u glazbi koju vole slušati. Ma-

KUŽIŠ?!: Kako biste opisali zvuk benda?

Hydrogen pravi vedru, energičnu glazbu koja podsjeća na garažne, indie i pop-punk pravce u rock glazbi ranih 2000-ih godina. U fokusu su nam upečatljive melodije i tekstovi, koje spajamo s brzim instrumentalima, s čestim promjenama u dinamici.

KUŽIŠ?!: Zbog čega ste odlučili okušati sreću na Beoviziji? I kako ste se odlučili da ovaj put pjesma bude na srpskom jeziku?

U posljednjih nekoliko godina na *Euroviziji* je bilo dosta »eurovizijski atipičnih« izvođača. Izbor predstavnika naše zemlje u posljednje vrijeme ukazuje na to da je publika otvorenija i željna čuti raznovrsnu glazbu – djeluje da je konkretan žanr manje bitan i da je fokus na poruci koja se prenosi. Naravno, motivacija proizlazi i iz toga što veliki broj ljudi prati ova natjecanja, pa je to odlična odskočna daska za pronalazak publike. *Nemoguća misija* postoji kao ideja od nekoliko stihova već neko vrijeme, ali smo odlučili da je završimo i da se prijavimo za natjecanje kada je objavljen natječaj. Oduvijek smo je zamišljali kao eurovizijsku pop-rock pjesmu i htjeli smo da bude cijela na srpskom jeziku, pa smo najveći dio vremena stvaranja pjesme proveli na smišljanju teksta.

KUŽIŠ?!: Nedavno je izašao i vaš novi singl *Been a Minute or Two*. Planirate li možda i neki novi EP ili album u skorijoj budućnosti?

Been a Minute or Two je pjesma koja stilistički do sada najviše odstupa od ostatka našeg stvaralaštva i čija je kreacija tačno opisana svojim imenom (potrajala je). Htjeli smo napisati laganiju pjesmu, kao povratak nakon kraće pauze prošle godine. Instrumentalno, eksperimentirali smo više s aranžmanom sintisajzera i gitare. Cilj nam je bio izbacivanje tipične rock gitare, jer smo željeli laganiji zvuk koji više vuče na 80-e. Imamo u planu napraviti novi EP ove godine, za koji je većina materijala već napisana. Još uvijek razmišljamo kako da pristupimo izdavanju, pošto su singlovi dosta lakši po pitanju marketinga. U svakom slučaju, do kraja godine će definitivno biti još Hydrogena za slušanje. Zapratite nas na Instagramu (*@hydrogen.band*) za više vijesti, a 29. veljače nastupamo pod brojem 2!

Ivan Benčik / Foto: Mihajlo Zorić

rio Kujundžić kreće učiti svirati gitaru, Pavle Kuntiće bas gitaru, a Nikola Mitrović uzima ulogu glavnog vokala. Bend pronalazi stalnu postavku 2018., nakon selidbe u Novi Sad, gdje upoznaju Nikolu Vujađinovića iz Zrenjanina, koji postaje bubnjar. Nakon dosta vježbe, pisanja pjesama i učenja o korištenju softvera za produkciju glazbe, izbacuju svoj prvi materijal 2021. godine.

KUŽIŠ?!: Od svih kemijskih elemenata, zašto baš Hydrogen?

Pravi odgovor na ovo pitanje bi eventualno mogao pružiti kreator drum mašine. Nama se ime dopalo zbog jednostavnosti, kao i zbog visoke reaktivnosti vodika prema drugim elementima i jedinjenjima, koja simbolizira spoj naših glazbenih ukusa i aspiracija. Kao i članovi benda, vodik je nešto elementarno samo po sebi, ali s drugim elementima čini raznolika jedinjenja.



The Elder Scrolls V: Skyrim

Nevjerojatna grafika

Grafika i umjetnički dizajn igre su bili predmet velikih pohvala, s posebnim fokusom na detaljne pejzaže i atmosfere efekte koji pružaju duboki osjećaj uranjanja u svijet Skyrima. Glazbena podloga, komponirana od **Jeremyja Soule**a, također je dobila široko priznanje za doprinos stvaranju emotivnog i upečatljivog ambijenta.

Skyrim je dobio brojne nagrade i priznanja, uključujući titule za »Igru godine« od raznih publikacija i organizacija. Kroz godine, igra je također dobila nekoliko DLC paketa koji proširuju originalnu priču i uvode nove teritorije, questove, likove i mogućnosti.

Aktivna zajednica igrača

Osim toga, zajednica oko Skyrima je veoma aktivna, s tisućama modova koje igrači mogu koristiti da prilagode svoje iskustvo, dodajući nove elemente, poboljšavajući grafiku, uvodeći nove priče i još mnogo toga. Ova modovska kultura je doprinijela dugovječnosti igre, održavajući je popularnom i relevantnom i godinama nakon originalnog izdanja. Mnogi igrači ističu neograničenu slobodu istraživanja kao jednu od najprivlačnijih karakteristika Skyrima. Priče o slučajnim susretima sa zmajevima na vrhovima planina, otkrivanju skrivenih pećina ili zaboravljenih ruševina samo su neki od momenata koji čine igru posebnom. Svijet Skyrima je živ i pun iznenađenja, omogućavajući igračima da stvaraju jedinstvena i osobna iskustva.

Ukratko, *The Elder Scrolls V: Skyrim* ostaje jedan od najznačajnijih naslova u povijesti video igara, poznat po svom bogatom svijetu, slobodi istraživanja i dubokoj imerziji koju pruža igračima. Njegov legat traje s novim generacijama igrača koji nastavljaju da istražuju tajanstvene dubine Skyrima.

Ivan Ušumović / Foto: wallpapers.com

The Elder Scrolls V: Skyrim je akcijska role-playing video igra otvorenog svijeta, razvijena i objavljena od strane *Bethesda Game Studios* i *Bethesda Softworks*. To je peta glavna igra u serijalu *The Elder Scrolls* i direktni nastavak na *The Elder Scrolls IV: Oblivion*. Skyrim je prvobitno objavljen 2011. godine za Microsoft Windows, PlayStation 3 i Xbox 360, s kasnijim izdanjima za druge platforme.

Igra se odvija u fiktivnoj provinciji Skyrim, na kontinentu Tamriel, u fantastičnom svijetu punom nordijske mitologije i folklor. Igrač preuzima ulogu Dragonborna, heroja predodređenog da se suoči s Alduinom, bogom u obliku zmaja koji je predskazan da će uništiti svijet. Kroz igru igrač istražuje ogroman otvoreni svijet, pun drevnih ruševina, gradova, špilja, divljih predjela i sreće razne prijatelje i neprijatelje.

Istraživanje bez pravila

Jedan od ključnih elemenata igre je sloboda igrača da istražuje svijet kako želi i da sam bira questove koje želi pratiti. Skyrim ne forsira igrača da prati glavnu priču; umjesto toga, igrači mogu odlučiti da istražuju na svoju ruku, pridruže se raznim frakcijama kao što su Thieves Guild ili The Dark Brotherhood ili jednostavno provode vrijeme loveći divlje zvijeri.

Skyrim je također poznat po svom detaljnom sistemu borbe, magije i zanatstva. Igrači mogu razvijati svoje likove fokusirajući se na određene vještine, kao što su borba mačem, magija, luk i strijela, krađa, i mnoge druge. Ovo omogućava različite stilove igre i pristupe problemima unutar igre.



Trendovi za proljeće



Ostalo nam je još malo zimskih dana te je pravo vrijeme da počnemo razmišljati o laganijim outfitima. Ovo proljeće nam donosi ženstvenu modu, haljine koje ističu figuru, snježno bijele komade odjeće, široke hlače dubokog struka... Što se obuće tiče, tu nam ostaju mokasine, baletanke, ali i štikla na nisku petu.

Ženstvenost is back!

Konačno možemo reći da se u modu vraća ženstvenost. Krojevi koji prate tijelo, ali i potpetice. Posljednjih godina svjedoci smo »muškobanjaste« mode i »oversized« modela gdje se sakriva silueta žene, a naglašava muška energija. Ovaj trend će vladati i ove godine, ali u manjem intenzitetu pa se lako možete opredijeliti i za ovaj stil.

A ženstvenost u ovoj godini toliko dolazi do izražaja da će i sami dezeni pratiti ovaj trend pa ćemo često vidjeti modele s motivima cvijeća, ali i s trodimenzionalnim ružama na njima. Mantili u camel boji da upotpunite izgled, torba manjih dimenzija i svedeni nakit.

Gold/silver/rose nakit

Što se nakita tiče, i dalje se držimo gold/silver/rose kombinacija. Najčešće se mogu naći modeli od nehrđajućeg čelika koji je zahvalan nakit, jer ga možemo nositi dugo a da ne promijeni svoju boju. Obratite pažnju da na sebi uvijek imate dva komada nakita.

Mokasine, baletanke...

Kao što sam ranije u tekstu spomenula, vladat će trend mokasina, baletanki i cipela s niskom potpeticom. Što se tiče mokasina, one se više uklapaju u trend iz ranijih godina dok baletanke i cipele na potpeticu idu uz nadolazeći trend. Baletanke, malo mo-



dificirane u odnosu na što smo navikli, ali izuzetno sladak komad obuće koji se uglavnom stapa s odjevnom kombinacijom dok cipele s niskom potpeticom itekako igraju ulogu u stilu.

Što se tiče ovih cipela, imajte na umu da se one ne kombiniraju s uskim hlačama ili trapericama. Širi modeli najbolje pristaju uz ovaj model obuće, lijepo izduže nogu, daju vam lijepo držanje i već u startu dobijamo ženstvenu liniju.

Mašne, stupnjevite frizure, pramenovi

Kada su u pitanju frizure, ove godine će također biti naglasak na romantičnim mašnima, stupnjevitoj frizuri, neupadljivim pramenovima i valovima. Osim toga, estetika šminke i manikira mora biti uredna, da djeluje minimalistički a ne napadno i agresivno. Roze tonovi, tonovi boje mesa i pastelni su najprikladniji ovom trendu.

Uživajte u ženstvenosti i svemu što ona nosi. Ako niste sigurni jeste li ljubitelj ovog stila – probajte, napravite eksperiment i provedite čitav jedan dan u izraženoj ženskoj energiji pa ćete vidjeti paše li vam ili ne. U svakom slučaju, trendovi su ovdje da dolaze i prolaze, ali je osobni stil vaš vječiti personalni pečat u društvu.

Milijana Nimčević



Križni put mladih Subotičke biskupije

Hodočasnički križni put mladih Subotičke biskupije bit će održan 9. ožujka kada će se ukupno pješaćiti 23 kilometra. Okupljanje je planirano ispred crkve Sv. Isu-



22

Križni put mladih Srijemske biskupije

Križni put mladih Srijemske biskupije bit će održan 9. ožujka na Tekijama, dok je Susret mladih Srijemske



biskupije planiran za 11. svibnja u župi sv. Ane u Maradiku pod geslom »Kao što mene posla otac i ja šaljem vas« (Lk 20, 21). Više informacija bit će na Instagram profilu i sajtu Srijemske biskupije.

Nastup Elementala u Novom Sadu

Jedan od najpopularnijih hrvatskih sastava koji je na glazbenoj sceni više od 20 godina, Elemental, nastupit će u Novom Sadu 9. ožujka, s početkom u 22.30 sati, u baru *Gerila*. Ovaj bend skrenuo je pažnju na sebe kombinirajući hip hop s raznim drugim žanrovima poput soula, funka, jazza... Rezervacije su moguće putem telefona 064/269-60-81. Cijena ulaznice u pretprodaji je 1.500 dinara.

Rock simfonija u Novom Sadu

Rock simfonija *Simply the best* posvećena glazbenoj ikoni **Tini Turner** bit će održana u Srpskom narodnom pozorištu u Novom Sadu. Njeni hitovi kao što su *Proud Mary*, *What is love got do with it* i *Simply the best* će ponovo oživjeti na glazbenoj sceni 11. ožujka s početkom u 20 sati. Ulaznice se mogu rezervirati i kupiti na blagajni i sajtu SNP-a.

Susret mladih u Gospiću

Susret hrvatske katoličke mladeži, 12. po redu, bit će održan 4. svibnja u Gospiću pod geslom »Raduj se za svoje mladosti!« (usp Prop 11,9). Susret će se sastojati od prijedodnevno dijela programa u župama Gospićko-senjske biskupije te središnjeg dijela programa na stadionu. Uskoro više informacija.



»Progledaj srcem« u Zagrebu

Novi duhovno-glazbeni susret *Progledaj srcem* bit će održan 25. svibnja u Areni u Zagrebu.

Nakon što je prvi koncert suvremene duhovne glazbe održan kao podrška pokretanju TV *Laudato* u Hypo centru pred gotovo dvije tisuće ljudi, projekt je rastao u sve veće dvorane s više posjetitelja. Dosadašnji vrhunac projekta bili su događaji na Maksimiru 2022. godine pred više od 50.000 ljudi i cjelodnevni duhovni program u Areni Zagreb 2023. godine. Ulaznice su dostupne na prodajnim mjestima *Eventima* i on-line na *Eventim.hr*.

PREPORUKA



Mitsko biće x Kineski restoran

Možete promatrati ovu recenziju kao dopunu našoj nedavnoj listi najboljih domaćih albuma iz prošle godine. Iako je album *Tužne pesme u slatko-kiselom sosu* na prvo slušanje ostavio pozitivan dojam na mene, a pritom sam fan i ranijih radova **Jovana Ilića** (autora koji se krije iza imena Mitsko biće), vratio sam se albumu još jednom i ovoga puta sam bio potpuno razoružen njegovom kvalitetom. Spreman sam hrabro izjaviti da je Mitsko biće jedan od najvećih talenata u regiji što se tiče samog songwritinga. Ovaj mladi umjetnik na momente pokazuje jednu količinu zrelosti, iskrenosti i ranjivosti u svojim tekstovima koju nećete pronaći kod nekih drugih, starijih bendova/autora. Također, savjetujem svima da ovaj mini LP prvo poslušaju na Youtubeu, jer je svaka od šest pjesama praćena i video spotom koji su podjednako zabavni. Album je dostupan i na ostalim streaming platformama. Izdvojio bih: sve pjesme.

I. Benčik

GLAZBA



Bob Marley: One Love

Bob Marley: One Love je biografska drama temeljena na istinitoj priči o legendarnom reggae glazbeniku **Robertu Nesta Marleyu**, poznatom kao **Bob Marley** (1945. – 1981.). Svima nam je dobro poznat Marley zbog glazbenih hitova koji su i danas popularni, čak i među mlađim generacijama. Film prikazuje kako se Bob izborio i došao do vrhunca uspjeha, točnije prati njegov uspon ka slavi sredinom 1970-ih do njegove smrti 1981.

Glavnu ulogu tumači **Kingsley Ben-Adir**, **Lashana Lynch** glumi njegovu suprugu **Ritu**, dok **James Norton** glumi producenta **Chrisa Blackwella**. Redatelj filma je **Reinaldo Marcus Green**, redatelj filma *King Richard* nominiranog za Oscara, dok produkciju potpisuju i **Brad Pitt**, **Orly Marley**, **Richard Hewitt**, **Matt Solodky**. Njegova supruga Rita Marley, sin **Ziggy** i kći **Cedella** su također sudjelovali u nastanku filma, a lokacije u filmu su bile stvarne lokacije na kojima je Bob boravio i pjevao.

K. Ivković Ivandekić

FILM



Dijete u tebi mora pronaći dom

Dijete u tebi mora pronaći dom psihološkinje **Stefanie Stahl** nudi vodič, korak po korak, za ponovno uspostavljanje slike o nama. Stahl uvodi koncept »djeteta sjene« i »djeteta sunca«, koji predstavljaju naše najdublje nesigurnosti i najveće radosti. Studija je popraćena praktičnim vježbama, pružajući strategije samorefleksije za prevladavanje prepreka osobnom razvoju. Autoričina briljantnost leži u pomaganju čitateljima da razumiju podrijetlo negativnih misli i ponašanja, nudeći upravljiva rješenja. Baveći se izravno nesigurnostima, čitatelji dobivaju vrijedne alate za sadašnje i buduće izazove. Osim tipične literature za samopomoć, ova je knjiga djelo terapijskog umjetničkog djela, koje kombinira zadivljujuću pripovijest s praktičnim savjetima. *Dijete* nije samo knjiga; to je putovanje prema sretnijem, autentičnijem sebi. Ako tražite štivo koje je i zanimljivo i poticajno, poučno i samorefleksivno, onda je knjiga Stefanie Stahl savršena. Nikada nije prerano da počnete bolje razumjeti sebe i autentičnije se baviti svijetom. Prihvatite svoju individualnost s ovim osnažujućim vodičem za samootkrivanje.

A. I. Darabašić

KNJIGA





ZAVOD ZA KULTURU
VOJVOĐANSKIH HRVATA

RASPISUJE

NAGRADNI NATJEČAJ

ZA UČENIKE OD 5. DO 8. RAZREDA OSNOVNIH I SREDNJIH ŠKOLA



SNIMI KRATKI FILM MOBITELOM

**O NEMATERIJALNOJ KULTURNOJ
BAŠTINI HRVATA U SRBIJI**

I OSVOJI PAMETNI TELEFON

TEME:

Običaji/Obredi (sv. Nikola, Materice i Oci, Božić, Uskrs, kraljci u Rumi, , prelo, Sv. Vicencije u Srijemu, mačkare, čuvari Božjeg groba, polivači, kraljice, Tijelovo, dužijanica, betlemaši, tradicijska svadba, životni običaji i dr.,)

Glazba (tamburaši, sviranje gajdi, bečarac, specifično pjevanje i dr.)

Folklor (sve vrste hrvatskih narodnih plesova)

Umijeća i stari zanati (slamarstvo, šling, zlatovez, izrada papuča, izrada božićnjaka, izrada čamaca, tkanje, izrada korpi, izrada frizura, pokrivanje krova trskom, izrada klompi, izrada kožuha, molovanje kuća i dr.)

Nošnja - načini odijevanja, održavanje, šivenje i restauracija nošnje (svakodnevna, svečana, za posebne prigode)

Prehrana - priprema jela (tradicijska, svakodnevna, blagdanska)

Stare dječje igre (na njivi, u dvorištu, u kući, društvene, pojedinačne)

Natječaj traje od 7. 12. 2023. do 7. 4. 2024.

**Osvoji vrijedne nagrade.
Glavna nagrada MOBITEL!**



Upute o izradi i slanju filmova na www.zkvh.org.rs/aktualnosti/natjecaji
ili skeniraj QR kod.