

16. lipnja 2023.

broj 199 - 198

14. lipnja 2024.

broj 200 - 201

list za mladež

KUŽIŠ?!

16. lipnja 2002. • Broj 1.





4



TEMA

NOVA GENERACIJA MATURANATA



6



ANKETA

RETROSPEKTIVA AKADEMSKE GODINE



14



SAVJETNIK

VODIČ ZA LJETO



22



MODA

RE-CIKLIRANJE MODE

FOTO MJESECA



»Avaške godine«
u Zagrebu

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

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

200 brojeva UZ VAS



Upravo danas, 14. lipnja, pred vama je 200. broj časopisa za mladež *Kužiš?!*. Prvi broj izašao je 8. lipnja sada već daleke 2007. godine. U povodu ovog »jubileja«, NIU *Hrvatska riječ* priredila je *giveaway* akciju putem koje daruje čak 40 nagrada. Akcija darivanja organizira se preko Instagram profila časopisa: *kuzis.casopis*, a izvlačenje dobitnika najavljeno je za danas. Podsjetimo, *Kužiš?!* je prva publikacija za mlade u povijesti novinstva ovdašnjih Hrvata. Pokrenut je u okviru NIU *Hrvatska riječ*, a u ovom procesu sudjelovala je i udruga mladeži *CroV*. Na svoje 24 stranice *Kužiš?!* donosi tekstove koji se bave različitim aspektima života mladih Hrvata i Hrvatica u Vojvodini, kao i općim temama vezanim za omladinsku populaciju (srednjoškolsko obrazovanje i studiranje, omladinske politike, znanost, popularna kultura...). Časopis je dijelom vezan uz događanja u obrazovanju na hrvatskom jeziku, ponajviše one izvannastavne (razmjena učenika, ekskurzije, posjeti manifestacijama...). Također, mladima otvara prostor i za objavljivanje tekstova komentarskoga tipa, u kojima pišu o izazovima s kojima se kroz odrastanje susreću kao i o aktualnim društvenim fenomenima. Časopis ujedno nastoji pridonijeti učenju ili usavršavanju hrvatskoga standardnog jezika kod njegovih čitatelja i čitateljica. Poznato je i da se naš list (kao podlistak *Hrvatske riječi*) besplatno distribuira među učenicima koji pohađaju završne razrede osnovne te cijele srednje škole. Dostupni smo i u online varijantama: imamo solidno praćenu Instagram stranicu: *kuzis.casopis*, a PDF arhiva brojeva dostupna je na internetskoj stanici *Hrvatske riječi*: www.hrvatskarijec.rs/stranica/kuzis. Treba spomenuti i da *Kužiš?!* izlazi uz redovitu potporu Pokrajinskog tajništva za kulturu, javno informiranje i odnose s vjerskim zajednicama.

Što reći u povodu dvijestotog broja? Ukratko, nadamo se da ćemo se čitati i pratiti i u novih 200 brojeva. Da će uz nas stasavati nove generacije mladih i da će i oni davati svoj doprinos sadržaju časopisa (kao novinari ili osobe o kojima pišemo). Ukoliko imate nekih prijedloga i sugestija koje bi unaprijedile naš *Kužiš?!* javite nam se preko Instagrama ili na mail: casopis.kuzis@gmail.com.

Pred nama je ljetna stanka, čitamo se ponovno krajem rujna. Maturantima (malim i velikim) želimo uspješan upis željenih srednjih škola, odnosno fakulteta, studentima sreće oko ispita. A nakon učenja i da se odmorite!



Na raskrižju za budućnost

Razgovarali smo s maturantima hrvatskih odjela u trima subotičkim srednjim školama – Srednjoj medicinskoj školi, Gimnaziji Svetozar Marković i Politehničkoj školi

Generacija maturanata hrvatskih odjela iz Srednje medicinske škole, Politehničke škole i Gimnazije *Svetozar Marković* u Subotici privela je kraju svoje četverogodišnje »obrazovno putovanje«. Ova završna faza srednjoškolskog obrazovanja obilježena je svečanostima i posebnim događajima koji su odražavali duh svake škole. Maturanti su svoje posljednje dane proveli u pripremama za maturske večeri, koje su, kao i svake godine, protekle u svečanoj i veseloj atmosferi. I dok proslavljaju posljednje dane u školskim klupama, maturanti u ovom periodu, tradicionalno, prave velike planove, uz pitanje: »kamo dalje?«.

Razgovarali smo s nekima od njih, te u nastavku pišemo kakvi su planovi naših maturanata za budućnost, njihova razmišljanja i osjećaji tijekom završnih školskih dana. Osim toga, otkrivamo i dojmove njihovih razrednika...

TON 4/6 u Politehničkoj školi: Uspješni na natjecanjima

U Politehničkoj školi u Subotici, razrednica odjela TON 4/6, smjer tehničar za oblikovanje namještaja i enterijera na hrvatskom nastavnom jeziku **Sofija Popović** predaje stručne predmete kroz sve četiri godine, a za *Kužiš?!* navodi uspjehe svojih učenika tijekom njihovog obrazovanja. Iako je odeljenje započelo s osam učenika, do kraja školovanja ostala su samo tri koja su ostvarila izvanredne rezultate na natjecanjima.

»Postignuti rezultati su prvo i treće mjesto na Republičkom natjecanju škola u području rada šumarstvo i obrada drveta. Učenik **Filip Dulić** natjecao se iz stručnog predmeta finalna obrada drveta. Prvo mjesto je osvojio u trećem, a treće u četvrtom razredu. Mentor sam mu bila ja, kao predmetni profesor. Pokazao je veliko interesiranje za ovu struku i zbog toga planira nastaviti školovanje na Šumarskom fakultetu u Vinkovcima. Preostala dva učenika ovdje će završiti svoje školovanje i krenuti u svijet rada«, kaže Popović.

Velika zahvalnost profesorima

Maturant odjela TON 4/6 Filip Dulić podijelio je svoja iskustva i dojmove o školovanju. Iako zadovoljan stečenim znanjem, smatra da uvijek može bolje i ističe zahvalnost profesorima na podršci i organizaciji praktičnih aktivnosti.

»Zadovoljan sam svojim školovanjem, ali ne i uspjehom jer mislim da uvijek može bolje, to mi je neka vodilja i u životu. Najviše ću pamtiti srednju školu zbog profesora koji su mi dali znanje i ostvarili odličan kontakt sa mnom i s ostalim učenicima. Također, ono što mi se svidjelo jest dosta organizirane prakse i praktičnih ekskurzija koje smo imali. Kako se kraj bliži, uzbuđenje i sumnja u sposobnosti i samostalnost raste, naravno, ali se nadam da će se to promijeniti jednom kad dođem do novog početka, u nekom novom gradu i među novim ljudima. Profesori su nas spremali za natjecanja i na tome sam im posebno zahvalan, bili su maksimalno predusretljivi«, naglašava Dulić.

Tablo TON 4/6 odjela postavljen u izlogu Gradske kuće, u dijelu prema Muzičkoj školi, dok su maturalu večer, kao i generacijama unazad, proslavili u restoranu *Spartak*.

Odjel 4.2 u Medicinskoj školi: Nastavak obrazovanja, mahom u struci

Odjel maturana 4.2 na hrvatskom nastavnom jeziku u Srednjoj medicinskoj školi broji 33 učenika, od čega je 19 djevojaka i 14 momaka. Kako ističe razrednica tog odjela **Vesna Bojanić**, većina njih planira nastaviti s obrazovanjem, mahom u struci, točnije, uglavnom sebe vide na nekoj od visokih stručnih škola za fizioterapeute. Osim toga, pojedince interesira i medicina, animacija, psihologija, ekonomija, jezici, a manji broj učenika namjerava otići na stažiranje i zaposliti se odmah poslije srednje škole. Razrednica Bojanić navodi kako đaci planiraju školovanje nastaviti u Subotici, Novom Sadu, Zemunu, Pečuhu, Vukovaru, Osijeku i Zagrebu.



Upitali smo razrednicu i da nam opiše odjel 4.2, a ona ističe da ga je veoma teško opisati kao cjelinu.

»Ima ih puno i međusobno su veoma različiti. Zbog toga, kao i zbog prve godine, kada su tijekom pandemije dolazili svakog drugog tjedna u školu, nisu se uspjeli u potpunosti uklopiti. Također, njihovo školovanje je obilježio i tragičan događaj, gubitak drugarice, i to je na sve značajno utjecalo. Međutim, kao pojedinci, oni su svi veoma dragi, posebni svatko na svoj način. Imaju različita interesiranja najviše u sportu, ali i u glazbi, fotografiji, književnosti i nije im uvijek bilo veoma lako to ukombinirati sa školom. Moram istaknuti da su djeca pokazala mnogo veću zrelost i razumijevanje zašto je obrazovanje važno nego što su ih sportski klubovi u tome podržavali«, naglašava Bojanić i dodaje kako su učenici sudjelovali i u različitim sportskim natjecanjima, kako za školu tako i van nje: u plivanju, atletici, nogometu, košarci, kick-boksu, veslanju i postizali zapažene rezultate.

Osim toga, razrednica ističe kako su sudjelovali i u različitim projektima, *Mreži čitanja*, natjecanjima za najbolju fotografiju i u svemu su se pokazali uspješnima.

Sreća i tuga u isto vrijeme

Lea Zvekić, jedna od učenica 4.2 odjela, ističe kako će pamtiti svoje srednjoškolsko iskustvo ponajviše zbog različitih ljudi koje je srela, što ju je jednim dijelom i pripremio za odlazak na fakultet. Lea planira nastaviti obrazovanje na fakultetu u Vukovaru, gdje će se posvetiti fizioterapiji.

»Fizioterapija je zanimljiva, od slušanja i učenja teorije pa sve do prakse u bolnici. U početku su te prakse bile malo zastrašujuće, ali profesori i terapeuti su nam pomogli da se prilagodimo. Do kraja je ostalo jako malo vremena, što me čini sretnom jer počinje novi dio mog života pun novih iskustava, ali i pomalo tužnom jer se sve ovo završilo«, navodi Lea.



Maturantica 4.2 odjela **Anastazija Dujmović** ističe kako je školovanje bilo vrlo zanimljivo, posebice zbog praktičnih vježbi koje su joj najviše pomogle u učenju.

»Volim prirodne znanosti, kao i pomagati ljudima, pa sam odlučila nakon srednje škole upisati Medicinski fakultet u Novom Sadu za liječnika. Za upis na fakultet spremam privatno biologiju i kemiju. Sada, kada je kraj, osjećam se pomalo tužno, jer napuštam školu i prijatelje, ali sam i uzbuđena, jer započinjem novo poglavlje u životu«, zaključuje naša sugovornica.

Maturant iz istog odjela **David Kapetanović** ističe zadovoljstvo srednjoškolskim obrazovanjem, ali i po pitanju prijateljstava i druženja koja će pamtiti. Za *Kužiš?!* David otkriva svoje planove za budućnost.

»Planiram upisati Višu fizioterapeutsku školu u Zemunu. Pripremam se temeljito i nadam se da ću se



СРЕДЊА МЕДИЦИНСКА ШКОЛА СУБОТИЦА
SREDNJA MEDICINSKA ŠKOLA SUBOTICA

4.2

FIZIOTERAPEUTSKI TEHNIČAR
2020. - 2024.



Natalija
Trbošić
Toljarić
profesor



Vesna
Bejanić
razrednica



Zita
Balint



Matija
Budinčević



Una
Vinčić



Tijana
Vuković
Lamić



Ana
Vukov



Dejan
Đeković



Tara
Dragović



Anastanija
Dujmović



Luka
Dulić



Radmila
Đukić



Martin Š.
Esperanza



Lea
Zvekić



Katarina
Ivanković



Luka
Jelčić



David
Kapetanović



Iva
Katić



Matej
Kil



Antonela
Kričković



Maja
Lekić



Miloš
Mijić



Stanko
Mirović



Nikola
Nikolić



Luka
Peić



Milica
Radičanin



Luka
Rudinski



Milica
Stojčić



Ilija
Tajurović



Matija
Tinka



Radislav
Čurčić



Bojana
Fermanović



Jovana
Hinić

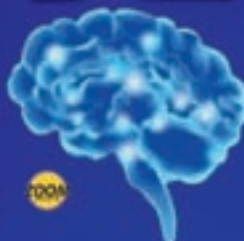


Mariana
Čondarić



Milica
Sarić

Valentina
Nađ
Varga
(2005. - 2022.)



2008

čilištima u Zagrebu ili Osijeku, i to na Fakultetu elektrotehnike i računarstva, odnosno Filozofskom, te Pravnom.

»Jedan dio upisuje željene fakultete u Novom Sadu ili Subotici. To su Pravni fakultet i Visoka tehnička škola u Novom Sadu, te Visoka škola strukovnih studija za obrazovanje odgojitelja i trenera u Subotici«, navodi razrednica i dodaje da samo jedna učenica neće nastaviti školovanje, jer se odlučila zaposliti se.

Ponos razrednice

U ovom odjelu, kako saznajemo od razrednice, vlada posebno raspoloženje, a razloga za to ima više.

»Svi oni željno iščekuju kraj nastave, a ujedno su pred njima brojni izazovi. Usmjereni su na pripremu i polaganje ispita mature. Pripremaju se i za prijemni ispit na fakultetima. Ova generacija maturanata ističe se prije svega svojom otvorenosti i suradnjom u svim aktivnostima i događanjima u školi, kao i izvannastavnih aktivnosti. To su razna natjecanja na kojima su bili uspješni, razni projekti, partnerska suradnja s gimnazijama u Osijeku i Zagrebu, izleti, nastupi na kojima su bili dio tamburaškog orkestra, gdje su recitali, pjevali, glumili... Vjerujem da će tako i nastaviti, da će kroz studije dalje napredovati u svom profesionalnom opredjeljenju. Da će sebe osobno izgraditi u mlade uspješne i posebno dobre ljude«,

ističe naša sugovornica i dodaje da im često kaže kako će jednog dana upravo od njih trebati stručne savjete i da je sigurna da će joj oni uvijek rado pomoći.

»Ponosna sam i na ovu generaciju maturanata. Kao razrednica želim ih potaknuti da nastave školovanje i da shvate da su na velikoj prekretnici u životu koja ih može odvesti u bolju budućnost«, zaključuje Piuković.

Prijateljstva za cijeli život

Jedna od onih koji završavaju srednju školu upravo izlazeći iz ovog odjela subotičke Gimnazije je i **Melisa Gadžur** koja kaže da se u početku dvoumila

upisati na fakultet. Ako u tome ne uspijem, onda ću otići raditi. Osjećam se super i uzbuđeno jer dolazi novi period života«, navodi David.

Tablo 4.2 odjela nalazi u izlogu prodavaonice tašni *La Borsa*, dok će maturalna večer biti održana 17. lipnja u restoranu *Spartak*.

Odjel 4. f u Gimnaziji: Spremni za fakultete

Odjel 4. f općeg smjera Gimnazije *Svetozar Marković* u Subotici ove godine završava 11 učenika, među kojima je osam djevojaka i tri momka. Njihova razrednica, inače nastavnica matematike, **Jelena Piuković** otkriva nam da većina njih želi studirati te će neki od njih svoj dalji put i sreću potražiti na sveu-

da li da upiše ovu školu, ali da je ipak željela upisati ovaj smjer kako bi nastavila školovanje na hrvatskome jeziku.

»Srednjoškolsko obrazovanje teklo je u najboljem redu, zadovoljna sam svim svojim uspjesima, ali, naravno, uvijek može bolje. Stekla sam prijatelje za cijeli život i drago mi je zbog toga. Školovanje ću najviše pamtiti upravo po našem odjelu, bilo je i uspona i padova, ali smo se uklopili i bili složni. Naravno, pamtit ću i po raznim ekskurzijama, a pogotovo po ovoj posljednjoj, tijekom koje smo išli u Mostar. Zahvalna sam svim profesorima na prenesenom znanju«, zaključuje Melisa i otkriva kako se nada da će se poslije srednje škole upisati u Višu školu u Subotici i to na smjer za odgojiteljicu, te da će pronaći i neki posao.

»Odlučila sam se za taj smjer isključivo zato što volim rad s djecom i to mi je oduvijek bila želja. Nadam se da će mi se ta želja ispuniti. Pored fakulteta, radit ću kao konobarica u jednom restoranu, u kojem i sada radim. Osjećaji su promjenljivi, malo se i bojim završetka, malo sam i uzbuđena, ali mislim da će sve biti kako treba, samo se trebam potruditi. Kraj jeste blizu, ali i novi početak, kojem se radujem. Sjećat ću se svih zanimljivih trenutaka iz srednje škole jer ih je bilo mnogo«, kaže Melisa.

Mnogo znanja i putovanja

Maturant gimnazijalac **Teo Margetić** ističe da je iznimno zadovoljan svojim srednjoškolskim obrazovanjem. Kako kaže, smatra da mu je Gimnazija tijekom sve četiri godine školovanja pružila mnogo znanja koje će moći iskoristiti u daljem školovanju.

»Najviše ću pamtiti, naravno, sve radosne trenutke koje sam proveo proteklih godina, kao i razna putovanja i ekskurzije na kojima smo bili. Zahvalan sam svim kolegama i kolegicama iz odjela kao i profesorima koji su se doista trudili i zalagali za nas kada nam je pomoć bila najpotrebnija«, kaže Teo i dodaje da svoje dalje obrazovanje planira nastaviti na Pravnom fakultetu.

»Još uvijek imam neke nedoumice oko mjesta studiranja. Međutim, to će vrlo vjerojatno biti Novi Sad. Mislim da mi opći smjer Gimnazije pruža do-

bar temelj i 'odskočnu dasku' za takav fakultet. Iako jednom dijelu mog života uskoro dolazi kraj, mislim da zbog toga ne treba tugovati već radovati se novim iskustvima i ostalim novinama koje me čekaju u budućnosti. Za sve nas će život nakon škole biti nešto s čime se nikad nismo susreli i zbog toga sam uzbuđen i radoznao saznati što mi budućnost nosi«, priča Teo.

Tablo 4. f odjela izložen je u butiku *Bubbles – Bath Boutique*, a dizajnirao ga je **Petar Gaković**. Svečani ispraćaj maturanata održan je početkom lipnja uz tradicionalnu himnu *Gaudeamus igitur*.

Kristina Ivković Ivandekić



Retrospektiva akademske godine

Kako se bliži kraj akademske godine, polako počnemo razmišljati o ljetu, putovanjima, druženjima i zasluženom odmoru. Pričali smo sa studentima o njihovim planovima za ljetu te kako su zadovoljni proteklom akademskom godinom. Što je bilo lijepo, a što im je bilo najteže? Mnogi su istaknuli nezaboravne trenutke, nova prijateljstva i uspjehe koje su postigli. Ipak, nisu izostali ni stresni periodi, izazovi i prepreke s kojima su se suočavali.

Dunja Šimić, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti u Osijeku, učiteljski studij, treća godina: »Ova mi je godina na fakultetu bila najizazovnija do sada. Prvi sam se put susrela s metodikama i vježbama u osnovnim školama u Osijeku. Bilo je zaista izazovno zbog priprema za sate, ali i veoma zanimljivo jer sam puno toga naučila o radu s djecom, metodama koje mogu

cama koje također studiraju, ali u drugim gradovima. To nam je prilika za druženje i za počastiti se za 'očičenu godinu'. Svakako planiram biti dio manifestacija i događanja u hrvatskoj zajednici tijekom ljeta, a za 9. mjesec nadam se još jednom putovanju u Istanbul. Radujem se ljetu, druženju i putovanjima i, naravno, novoj akademskoj godini (koraku bliže diplomu)«.

Josip Šarčević, Pedagoški fakultet u Somboru, smjer master učitelj, prva godina master studija: »Uspjehom na fakultetu ove godine nisam prezadovoljan. Primio sam se biti nastavnik matematike u OŠ *Matija Gubec* i to iziskuje puno vremena i pripreme, pa onda ostaje mnogo manje vremena za fakultet,



8



primijeniti u nastavi... Osim prakse i javnih sati u školi, ovu mi je godinu obilježilo i mnoštvo studijskih putovanja s različitim udrugama. Putovala sam u Skradin sa SDU-om iz Zagreba, zatim sam išla na studijsko putovanje s UG-om *Hrvatski Majur* iz Subotice, pa na Susret hrvatske katoličke mladeži u Gospić s mladima Subotičke biskupije, u Ivanić Grad s volonterima *Etnokampa*... Svake se godine susrećemo s teškoćama tijekom studija, mnoštvom seminarskih zadataka, kolokvija, ispita i drugog, no to nam je primarni cilj pa nastojim to odraditi prije ljeta i svakog putovanja koje planiram. Ovog bih ljeta voljela naći neki posao poput čuvanja djece ili animiranja u rođendaonici. Planiram i odlazak na more u Herceg Novi s prijatelji-



no, fakultet također ide naprijed. Ove akademske godine nemam puno uspomena s fakulteta s obzirom na to da sam student koji radi pa zapravo nemam onaj lijepi osjećaj studiranja, samo onaj stresni dio koji je nekako legitimni pratitelj. No, svakako da su najljepši momenti i uspomene koje nosimo s fakulteta zapravo van fakulteta, a to su druženja s kolegama, šetnje, razgovori, ideje i slično. Susretao sam se s raznim poteškoćama iako nisam bio fizički prisutan na fakultetu zbog posla. Profesori su veoma slabo izlazili u susret iako imam potvrdu škole da sam student uz rad, puno bodova sam izgubio pa neke ispite, nažalost, moram ponovno polagati iako sam ih položio. Riješio ih još nisam, ali sam se s tim pomirio. Naime, postoje mnogo bitnije stvari od fakultetskih obveza i problema. Za ovo ljetu plan mi je što više vremena provesti s društvom, otići na more kao i pored toga nešto korisno raditi. Planiram se i više aktivirati u ra-

znim sportskim aktivnostima i razvijati svoje talente za koje je teško naći motivaciju».

Katarina Ivković Ivandekić, Visoka tehnička škola strukovnih studija u Novom Sadu, smjer grafičko inženjerstvo, druga godina: »U ovoj godini imala sam mnogo prakse i predmeta vezanih za moju struku, što mi je posebno drago zbog usavršavanja, a što se tiče ispita i praktičnog dijela, mogu reći da mi nije bilo



lako. Bilo mi je teško uskladiti obveze fakulteta s ostalim obvezama, pa sam prije svakog dana na papir napisala sve obveze koje me čekaju idućeg dana i tako sebi olakšala planiranje istih. Kraj ove akademske godine se bliži i kada razmislim o svemu što je prošlo, imam veoma lijepih uspomena, a neku koju bih izdvojila su radovi po grupama u kojima sam stjecala nova prijateljstva. Za ljeto imam nekoliko planova, od kojih je i praksa u mojoj struci, putovanja, dramska sekcija i mnoge druge aktivnosti, koje će vjerujem obilježiti ovo ljeto i učiniti ga posebnijim».

Vanja Vujković Bukvin, Filozofski fakultet u Osijeku, studij engleskog jezika i književnosti i pedagogije, treća godina: »Završavam svoju posljednju godinu preddiplomskog studija i namjeravam upi-



sati preostale dvije godine diplomskog studija na nastavničkom smjeru za engleski jezik i književnost. Osim studiranja, volim svirati tamburu i sviram e-brač

(basprim) u Osječkom tamburaškom orkestru kod profesora **Franje Batoreka**. Prilično sam zadovoljan svojim uspjehom na fakultetu ove akademske godine. Imao sam neke teže ispite u prvom semestru iz engleskog koje sam uspio položiti iz prvog pokušaja, a ovaj drugi semestar mi je mnogo podnošljiviji i nisam toliko opterećen teškim predmetima. Odlazak u Grčku s fakultetom i poznati studentski zabavni program u Osijeku *Studentska roštiljada* obilježili su mi ovu akademsku godinu jer sam se puno družio i bavljao s kolegama s fakulteta i pritom sam upoznao nove prijatelje i kolege. Planovi za ovo ljeto su mi da prvo položim sve ispite, da uspijem napisati i položiti završni rad iz engleskog jezika te da nađem posao tijekom sezone, po mogućnosti negdje na moru u Hrvatskoj».

Regina Dulić, Pedagoški fakultet u Somboru, smjer diplomirani učitelj, treća godina: »Ova godina je, uistinu, bila drukčija od prethodnih, jer sada prvi puta dobijamo sliku onoga kamo nas vode naši profesori, ali i onoga kamo mi želimo dospjeti. Cijelu akademsku godinu su ispunili mali trenuci radosti, kada smo



zapravo bili s djecom i zanemarili administrativne obveze koje su prethodile tim susretima. Najteža borba je za mene bila s oblikovanjem priprema za nastavne satove po različitim zamislima profesora, ali i u tim trenucima, odlazak do somborskog karmela i razgovor s bližnjima i dragim Bogom, otvorili su mi oči i ušli za ono što mi je korisno i pomogli da zanemarim ostalo. Takav stav i psihološka priprema bili su ruka spasa. Za sada sam zato i zadovoljna svojim uspjehom no, kako je pred nama ispitni rok, nadam se da će biti još bolje. Po završetku roka očekujem da će odmah započeti ljeto sa svojim aktivnostima i svojim kalendarom rada. Planiram biti na nekima od ljetnih oratorija, biti s obitelji u poslovima i okupljanjima, posjetiti sestrinu obitelj na moru, biti na našoj *Dužijanci*, putovati s prijateljima kako u svrhu odmora tako i za ono još više obogađujuće za duh, u svrhu sklapanja novih poznanstava i korištenja talenata koje imamo na radost svih koje susretnemo».

Katarina Ivković Radaković



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



Knjiga se može nabaviti u NIU »Hrvatska riječ« po cijeni od 400 dinara.

Izazovi odbojkaškog talenta

Dvadesetjednogodišnji **Matija Marcikić** iz Subotice apsolutno je na Visokoj strukovnoj školi za obrazovanje trenera u Subotici i već sedam godina igra u drugom timu Odbojkaškog kluba *Spartak* iz Subotice. Kroz djetinjstvo se okušao u mnogim sportovima, od tenisa do plivanja, ali odbojka je ono što ga najviše ispunjava. Osim toga što je igrač, Matija je sudac i statističar u Prvom timu OK *Spartak*. Slobodnog vremena, kako kaže, nema mnogo, ali se

Treninge imamo pet puta tjedno po sat i pol vremena, a oni nisu laki ni jednostavni. Fokus na treningu nam je tehnika, blok, servis i smeč. Pred neku utakmicu radimo razigravanje i igranje sličnoj utakmici. Treninzi pred utakmicu u početku tjedna su dosta zahtjevniji, dok su na kraju tjedna lakši kako bismo se mogli odmoriti pred utakmicu.

KUŽIŠ?! Osim što si odbojkaš, također si sudac na odbojkaškim utakmicama...



Sudac sam od 2020. godine i stekao sam razna prijateljstva kroz ovaj posao. Godine 2023. položio sam za viši rang natjecanja, tj. da budem sudac Druge lige Srbije i nadam se prelasku ove godine na taj rang. Biti sudac je jako zahtjevan posao, ne može svatko to biti jer treba postojati temperament za uspjeh. Svaka utakmica se razlikuje, nikad ne znaš tko će pobijediti. Uvijek smo spremni na pet setova, pa kako bude. Kao statističar sam dobio priliku biti u sezoni 2023./24. u Prvom timu OK *Spartak* što mi se jako svidjelo, još jedno iskustvo više. Nadam se da ću i iduće godine ostati u ovom poslu.

trudi provesti ga s obitelji i prijateljima. Kao i svaki mladi sportaš, ima velike ambicije igrati u prvom timu i svojim trudom i radom ide k tom cilju.

KUŽIŠ?! Kada si se počeo baviti odbojkom?

Budući da sam od malena u sportu, shvatio sam da me ne ispunjava tenis, vaterpolo i plivanje, te sam morao pronaći sport u kojem vidim sebe i to je bila odbojka. Poznao sam nekoliko ljudi koji su trenirali odbojku, pitao sam kada su treninzi i odmah sam otišao vidjeti kako je. Na prvu mi se sve svidjelo i prepoznao sam sebe u tome. Tako i danas, nakon sedam punih godina (sezona), igram u drugom timu OK *Spartak* iz Subotice.

KUŽIŠ?! Koje uspjehe i rezultate bi izdvojio kao najznačajnije?

S prvim timom najznačajniji uspjesi su bili osvajanje Balkanskog kupa i prolazak u Kup izazivača, a s drugim timom osvajanje trećeg mjesta u Prvoj Vojvođanskoj ligi.

KUŽIŠ?! Koliko često imaš trening i kako oni izgledaju?

KUŽIŠ?! Kako uspijevaš uskladiti obveze budući da si igrač, sudac, statističar i student?

Nije uopće lako sustići se sa svim tim obavezama. Svaki dan, kao i vikend mi je popunjen. Preko tjedna predavanja i treninzi, a vikendom utakmice i suđenja. Svatko nađe i izdvoji vrijeme za nešto što voli. Mene ovo ispunjava i, naravno, da ću se potruditi sustići sve.

KUŽIŠ?! Gdje sebe vidiš za nekoliko godina, kakvi su ti planovi za budućnost?

Naravno, kao svakom sportašu, cilj mi je doći do prvog tima kod nas ili negdje u inozemstvu. Trudim se i dajem sve od sebe, te se nadam da će se taj trud i zalaganje isplatiti.

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

Trud i želja, pratite svoje snove i jednog dana će se ostvariti.

Katarina Ivanković Radaković



SREDNJA MEDICINSKA ŠKOLA SUBOTICA

Medicinska sestra – odgojiteljica

nastavni jezik
hrvatski

duljina trajanja srednjeg
obrazovanja
4 godine

broj učenika
28

O obrazovnom profilu

Ako vas zanima medicinska struka s posebnim fokusom na brigu o djeci, onda je ovaj obrazovni profil odgovarajući za vas. Tijekom školovanja steći ćete znanja i vještine iz područja medicine, psihologije i pedagogije. Rano djetinjstvo iznimno je važno razdoblje u razvoju ličnosti. Djeca provode veliki dio vremena u vrtiću s odgojiteljima, stoga je važno da s njima rade posvećeni, obučeni i osposobljeni profesionalci. Osim teorijskog dijela nastave, učenici imaju i praktični dio nastave u vrtićima na hrvatskom jeziku, gdje će imati priliku znanja steći od najboljih, što će im omogućiti da se još bolje usavrše za obavljanje ovog izuzetno plemenitog zanimanja, i svakako koristiti u budućem radu.

Nastavni predmeti

Obvezni su predmeti: Hrvatski jezik i književnost, Strani jezik, Latinski jezik, Povijest, Tjelesni i zdravstveni odgoj, Matematika, Geografija, Fizika, Kemija, Biologija, Glazbena umjetnost, Likovna kultura, Računalstvo i informatika, Psihologija, Sociologija, Filozofija i Ustav i prava građana.

Stručni su predmeti: Anatomija i fiziologija, Zdravstvena njega djece ranog uzrasta, Higijena sa zdravstvenim odgojem, Mikrobiologija s epidemiologijom, Patologija, Predškolska pedagogija, Dječja psihologija, Pedijatrija s njegom, Odgoj i njega djece, Dječja književnost, Medicinska biokemija, Infektologija s njegom, Pedijatrija s njegom, Glazbeni odgoj djece rane razvojne dobi i Prva pomoć.

Važno za rad

Za obavljanje ovog posla neophodna je: posvećenost, staloženost, strpljivost, uravnotežena ličnost, empatija i ljubav prema djeci.



Mogućnost nastavka školovanja i zaposlenja

Ovaj četverogodišnji obrazovni profil pruža mogućnost i nastavka školovanja u okviru izabrane više škole, odnosno fakulteta, dok s druge strane, svatko tko stekne diplomu za zanimanje medicinska sestra – odgojitelj, ima i mogućnost odmah nakon završenog školovanja potražiti zaposlenje u struci.

POLIT

Tehn

nastavni jezik
hrvatski

duljina trajanja
obrazovanja

O obrazovnom

Multimedijski tehničar snima i obrađuje zvučne snimke i fotografije, uređuje slike i fotografije, koristi različite programe i alate, prilagođava ih i oblikuje za objavu na različitim medijskim platformama. Učenici su sposobni brzo se prilagoditi radu u tiskarstvu i medijima. Znanja i vještine koje se odnose na uređaje i opreme za snimanje zvučnih i videozapisa, stvaranje jednostavnih grafičkih sadržaja, stvaranje multimedijskih sadržaja na internetskim platformama.

Nastavni

Obvezni su predmeti: Hrvatski jezik i književnost, Matematika, Geografija, Povijest, Tjelesni i zdravstveni odgoj, Matematika, Geografija, Fizika, Kemija, Biologija, Glazbena umjetnost, Likovna kultura, Računalstvo i informatika, Psihologija, Sociologija, Filozofija i Ustav i prava građana.

Stručni su predmeti: Fizika, Osnove elektriciteta, Web-dizajn, Audio i video uređaji i sustavi, Tehnologije, Video tehnologije, Računalna grafika, Prava i slobode, Studijska i izvanstudijska aktivnost, Kreiranje računalnih igara, Poduzetništvo i

Važno za rad

Za obavljanje ovog posla neophodna je preciznost, odgovornost i posvećenost.





TEHNIČKA ŠKOLA SUBOTICA

tehničar multimedije

dužina trajanja srednjeg
obrazovanja
4 godine

broj učenika
28

obrazovnom profilu

Učenici ovog obrazovnog profila stvaraju zvučne i videozapise odgovarajućim uređajima, stvaraju animacije i grafike pomoću različitih softverskih alata i objavljuju na internetskim stranicama i različitim medijima. Ovim obrazovnim profilom postaju grafički dizajneri, web-dizajneri, animatori, a također i inženjerskoj industriji, web-orijentiranom IT sektoru. Učenici ovog profila stječu tijekom školovanja su: priprema zvučnih i videozapisa, snimanje i obrada zvučnih i videozapisa, grafika i animacija, kao i prilagodba i objavlji- vanje na internetskim stranicama i različitim medijskim kanalima.

glavni predmeti

Književnost, Strani jezik, Povijest, Tjelesni i tjelesna kultura, Glazbena kultura, Likovna kultura, Osnove računalstva, Osnove elektrotehnike, Osnove multimedije, Elektronika, Osnove programiranja, Produkcija multimedijalnih sadržaja, Audio produkcija, Produkcija animacija, Multimedija na internetu, Medijska produkcija, 3D modeliranje i animacija, Osnove dizajna i Praktična nastava.

Mogućnost nastavka školovanja:

Ovaj četverogodišnji obrazovni profil pruža i mogućnost nastavka školovanja u okviru izabrane više škole, odnosno fakulteta (Fakultet za grafički dizajn i inženjerstvo, Visoke tehničke škole, Elektrotehnički fakulteti (na smjerovima Elektrotehnika, Informatika), Fakultet dramskih umjetnosti i Umjetnička akademija), dok s druge strane, svatko tko stekne diplomu za zanimanje tehničar multimedije, ima i mogućnost odmah nakon završenog školovanja potražiti zaposlenje u struci kao audio-vizualni operater, kameraman, operater terenske radio-emisione opreme, pomoćnik medijske produkcije, radio-montažer, TV montažer, tehnički pomoćnik filmskog i televizijskog snimatelja...

GIMNAZIJA „SVETOZAR MARKOVIĆ“ SUBOTICA

opći smjer

nastavni jezik
hrvatski

dužina trajanja srednjeg
obrazovanja
4 godine

broj učenika
28

Kome je namijenjen opći smjer?

Gimnazija općeg tipa spona je između prirodno-matematičkog i društveno-jezičnog smjera. Predmeti koji se ovdje uče predstavljaju uravnotežen izbor kako prirodnih tako i društvenih znanosti. Učenici sve četiri godine uče matematiku, materinski jezik, strane jezike, fiziku, povijest, kemiju, biologiju. Pogoduje onim učenicima koji su podjednako dobri i u prirodnim i društvenim znanostima. Ovaj profil nudi visoku razinu opće kulture i znanja iz svih predmeta.

Mogućnost nastavka školovanja na višim i visokim strukovnim školama i fakultetima

Svi učenici koji uspješno završe gimnaziju imaju mogućnost upisati fakultete društveno-humanističkih, medicinskih, prirodno-matematičkih ili tehničko-tehnoloških znanosti u našoj zemlji i u inozemstvu.

Nakon završene gimnazije i položene državne mature
potrebno je nastaviti školovanje.

**SLOŽITE
KOCKICE
U ODGOJU
VAŠE DJECE**

2024./2025.

Iskoristite raspust na najbolji način

Ljetni vodič za učenike i studente

Ljeto je vaše vrijeme da se opustite i napunite energijom, ali je i savršena prilika da napredujete, istražite nove interese i steknete dragocjena iskustva. U nastavku izdvajamo prijedloge kako možete maksimalno iskoristiti svoj ljetni raspust balansirajući zabavu i produktivnost.

Uzmite knjige i napredujte

Ljeto je odlično vrijeme da nadoknadite predmete koji su bili teški prošle godine ili da počnete s predavanjima koja vas očekuju sljedeće godine. Možete pohađati ljetne tečajeve u svojoj školi ili pronaći online tečajeve na platformama kao što su *Coursera*, *Khan Academy* ili *edX*. Ovi tečajevi pokrivaju sve, od matematike i znanosti do književnosti i povijesti, omogućujući vam istraživanje novih tema ili jačanje razumijevanja starih. Ne zaboravite na ljetne popise za čitanje – oni su sjajan način da poboljšate svoje vještine pismenosti i proširite svoje znanje.

Putujte

Putovanje može biti i zabavno i poučno. Bilo da istražujete novi grad, volontirate u inozemstvu ili se pridružujete programu kulturne razmjene, putovanje vam pomaže vidjeti svijet iz nove perspektive. Možete naučiti nove jezike, iskusiti različite kulture i razviti važne životne vještine. Ako putovanje daleko nije opcija, lokalne avanture poput posjeta muzejima, povijesnim znamenitostima ili pohađanja kulturnih festivala također mogu biti obogaćujuće i inspirativne.

Radite i zaradite

Slobodni ili sezonski rad tijekom ljeta može vam pomoći da steknete dragocjeno radno iskustvo i zaradite nešto novca. Platforme kao što su *Upwork*

i *Fiverr* nude nastupe za vještine pisanja, grafičkog dizajna, programiranja i više. Sezonski poslovi poput spašavanja na plaži, maloprodaje ili savjetovanja u kampu uče važne vještine kao što su upravljanje vremenom, timski rad i korisnička služba. Ova iskustva izgledaju sjajno u vašem životopisu i pomažu vam izgraditi jaku radnu etiku.

Stażirajte i volontirajte

Stażiranje vam daje praktično iskustvo u područjima koja vas zanimaju i može vam pomoći da razumijete različite puteve karijere. Mnoge organizacije nude ljetnu praksu na kojoj možete primijeniti ono što ste naučili u školi u stvarnim situacijama, umrežiti se sa stručnjacima i steći vrijedne uvide. Volontiranje je još jedan fantastičan način stjecanja iskustva uz stvaranje razlike. Bilo da pomažete lokalnoj neprofitnoj organizaciji, radite na ekološkim projektima ili pomažete u društvenim centrima, volontiranje je korisno i uči vas empatiji i odgovornosti.

Ostvarite svoje strasti

Ljeto nije samo nadoknađivanje ili priprema za budućnost; također je idealno vrijeme da se prepustite aktivnostima koje vam donose radost i ispunjenje. Zaronite u svoje strasti i hobije, bilo da se radi o slikanju, pisanju, sviranju instrumenta ili istraživanju novih interesa. Razmislite o tome da svoju strast pretvorite u osobni projekt ili čak mali poslovni pothvat. Pokrenite blog na kojem možete dijeliti svoje misli i iskustva sa svijetom. Bez obzira na to volite li putovanja, hranu, modu ili tehnologiju, postoji publika koja želi čuti vašu jedinstvenu perspektivu. Ako je poduzetništvo više vaš stil, razmislite o idejama za *StartUp* ili razvijte aplikaciju koja rješava problem koji vam se sviđa.

Andrea I. Darabašić



Kamioni, ceste i virtualni svijet



Euro Truck Simulator 2, jedna od najpopularnijih simulacijskih video igara, nastavlja oduševljavati igrače diljem svijeta i u 2024. godini. Igra koju je razvila češka tvrtka SCS Software prvi put je ugledala svjetlo dana 19. listopada 2012. godine. SCS Software je osnovan 1997. godine u Pragu i specijalizirao se za razvoj simulacijskih igara. Tim koji stoji iza Euro Truck Simulator 2 sastoji se od strastvenih programera, dizajnera i ljubitelja kamiona, što se odražava u izuzetnoj pažnji prema detaljima unutar igre. Od svog izlaska Euro Truck Simulator 2 dobio je brojne ekspanzije i dodatke koji proširuju igračko iskustvo. Do 2024. godine igra je dobila više od 20 službenih dodataka koji uključuju nove regije, kamione i razne prilagodbe. Neke od najpopularnijih ekspanzija su »Scandinavia«, »Vive la France!«, »Italia«, »Beyond the Baltic Sea« i »Road to the Black Sea«.

Izuzetan uspjeh na tržištu

Euro Truck Simulator 2 je postigao izuzetan uspjeh na tržištu. Prema dostupnim podacima, igra je prodana u više milijuna primjeraka diljem svijeta. Točnije, brojke o profitu nisu javno dostupne, no procjenjuje se da je SCS Software zaradio desetke milijuna dolara od prodaje igre i dodataka. Unatoč tome što je prošlo više od desetljeća od njenog izlaska, Euro Truck Simulator 2 i dalje uživa veliku popularnost. Igra se redovito pojavljuje na listama najigranijih igara na Steamu, a mnogi igrači organiziraju online konvoje i događanja. Euro Truck Simulator 2 je sjajan primjer kako kvalitetna simulacijska igra može zadržati svoju relevantnost i privući nove generacije igrača.

Recenzije kritičara i igrača

Kritičari su igru dočekali s vrlo pozitivnim recenzijama. Na platformama poput Metacritic igra drži visok rejting, često iznad 80/100. Kritičari hvale realističnu grafiku, detaljno modelirane kamione i autentično simulirano iskustvo vožnje kamiona kroz Europu.

Igrači su također izrazili svoje zadovoljstvo igrom. Na Steam platformi, Euro Truck Simulator 2 ima »vrlo pozitivne« recenzije s prosječnom ocjenom od 9/10 temeljenom na više od 300.000 recenzija. Igrači često ističu koliko je igra opuštajuća i zarazna, te hvale kontinuiranu podršku razvojnog tima kroz redovite nadogradnje i dodatke. Na forumima i Redditu igrači također izražavaju svoje oduševljenje igrom. Često spominju kako im igra pruža osjećaj postignuća dok ispunjavaju dostave i šire svoje virtualne kamionske flote. Također, mnogi ističu osjećaj zajedništva kroz online konvoje i događaje.

Euro Truck Simulator 2 je primjer kako igra može zadržati svoju popularnost i relevantnost kroz godine zahvaljujući kontinuiranoj podršci i angažiranju svoje zajednice. Pozitivne recenzije kritičara i entuzijastični komentari igrača svjedoče o kvaliteti i dugovječnosti ovog naslova. U 2024. godini, Euro Truck Simulator 2 nastavlja biti nezaobilazan izbor za sve ljubitelje simulacijskih igara.

Ivan Ušumović / Foto: steamcommunity.com



NOĆ JE ZAVLADALA NAD PUSTIM KRAJOLIKOM KOJI JE BIO URONJEN U NESTVARNU TIŠINU.



IZ SJENE ZAKLONJEN STIJENAMA I VISOKIM RASTINJEM, MLADI INDIJANAC SE PRIKRADAO BIVAKU TROJICE PRIJATELJA. PRIŠAO JE OPREZNO KONJIMA KOJE JE VJEŠTO POVEO SA SOBOM.



BIJELI LJUDI
ČVRSTO SPAVAJU. HOW.
BIT ĆE OVO DOBAR
PODVIG.



JEHHAHAHAHAH !!!
USPIO SAM IM UKRASTI
KONJE. TI PSI ĆE ZAŽALITI
ZBOG SVOJE NEPAŽNJE.
HOW HOW!



ALL RIGHTS RESERVED BY AUTHOR KRISTIJAN C. SEKULIĆ © NOVI SAD 2024





INDIJANAC JE ODVEO KONJE U NEPOVRAT.

NJHHHHH !



All Rights reserved by Author Kristijan C. Sekulic @ Novi Sad 2024



NAKON PROVEDENE MIRNE NOĆI U DUBOKOM SNU, TROJICU PRIJATELJA DOČEKALO JE NEUGODNO IZNEHAĐENJE.

MAKAR SU NAM SKALPOVI NEDIRNUTI. U SVAKOM SLUČAJU NAM NEMA DRUGE NEGO PRONAĆI NEKI TRAG I KRENUTI ZA NJIM. DUGO JAHANJE JE ZA SADA ZAVRŠENO.

K VRAĐU! OVO NAM SE NIJE TREBALO DOĐODITI. VRAĐI KONJI. ŠTO ĆEMO SADI!

ILI SU SE SAMI RAZEVALI ILI JE TO BILO DJELO NEKOG INDIJANCA. NEMA DRUGE. PLATILI SMO PRESKUPO CIJENU NAŠE NESMOTREHNOSTI.



PROKLETSTVO !



Jana mjestu mojih roditelja

Razlike između

hrvatskoga i srpskoga jezika



18

Biti roditelj je jako velika uloga u životu, posebice kakvi su meni moji roditelji. Prije svega bih željela reći da ih jako cijenim i da mislim da su cijeli svoj život dali da budu pravi roditelji, upravo onakvima kakvima sam ih zamišljala.

Nemam sve što zamišljam, ali imam ono što mi je najvažnije u životu, a to su vjera, nada i ljubav. Naučili su me da vjerujem u sebe, da se nadam da će sve biti dobro i da volim ljude oko sebe, a prije svega da volim sebe takvu kakva jesam. Kao i moja majka, ja bih pazila na svoje dijete nastojeći da se pristojno ponaša, da je lijepo odjeveno i, naravno, ono što je mene naučila moja mama i što bih i ja naučila svoje dijete je da uvijek ima glazbe u kući, da pjevam i kad mi je teško i kad mi je lako, da budem sretna kad god imam priliku. Što se tiče mog tate, on je za mene nešto posebno: zna napraviti sve što zamisli, vrlo je kreativan i precizan u svojim ciljevima.

Kad bih bila na mjestu mojih roditelja, učinila bih gotovo sve isto što i oni, stoga bih voljela naučiti jednoga dana i svoje dijete svemu onome što su oni mene naučili. Jedino dok sam bila mala, njihova riječ »ne« na neko moje pitanje znala mi je teško pasti, ali vremenom sam shvatila zašto nisam mogla dobiti potvrđan odgovor na sva pitanja, jer onda ne bih naučila što je u životu ispravno, a što ne.

Mislim da će moji roditelji biti ponosni na mene i na moje dijete kada vide rezultat svog truda i svega što su učinili za mene.

Anđela Kopunović, FT2/10, Politehnička škola Subotica

Srpski i hrvatski jezik su kao dva brata koji su bliski, ali ipak imaju različite osobine.

Čak i ako se mogu razumjeti, u jezicima ima dosta razlika u izgovoru, gramatici i rječniku. Na primjer, srpski jezik koristi ćirilicu i latinicu, dok se prema službenom hrvatskom jeziku piše samo latinicom. Ove razlike su posljedica utjecaja različitih društvenih uređenja i kultura u povijesti na hrvatski i srpski narod, pa su tijekom vremena utjecale i na oblikovanje jezika.

Osim toga, postoje i razlike u rječniku, gdje su neke riječi drugačije. Također, razlike između srpskog i hrvatskog mogu se primijetiti i u izgovoru određenih riječi i naglasaka.

Iako postoje razlike između srpskoga i hrvatskoga jezika u pismu i rječniku, ova dva naroda dijele i određenu zajedničku povijest, a razlike između jezika nisu toliko važne koliko je važno njihovo prijateljstvo.

Igor Gavrić, FT2/10, Politehnička škola Subotica



Emocije u prijelaznim i važnim fazama života

Počeci i završeci mogu biti okidač za cijeli niz emocija, a često i za depresiju i anksioznost. Kada su u pitanju značajna prijelazna životna razdoblja kao što su završetak školovanja, traženje posla, preseljenje, upis fakulteta i slično intenzitet i depresije i anksioznosti može biti vrlo jak. Situaciju mogu dodatno otežati različita kriva uvjerenja na koja ću se u ovom tekstu osvrnuti.

Mit br. 1 - »Različiti teški životni događaji mogu izazvati anksioznost ili depresiju«

Nitko nije imun na teške životne situacije, no neće svatko na njih reagirati anksioznošću ili depresijom. To je zato što nemamo svi istu strukturu ličnosti, a pitanje depresija i anksioznosti je primarno pitanje strukture ličnosti. Teške životne situacije mogu biti okidač ali ne i uzrok.

Dalje, osobe koje osjete depresiju i anksioznost ne dreme, ne pretjeruju i znaju da nije smak svijeta zato što npr. nisu dobile posao ili upisale željeni faks, no svejedno im je teško i potrebna im je podrška, a ne osuda.

Ako u značajnim životnim fazama primijetite kod sebe znakove anksioznosti ili depresije potražite pomoć psihoterapeuta. Ako u određenom trenutku nemate uvjete za psihoterapiju, pomozite sebi nekim od tehnika koje ublažuju simptome.

Mit br. 2 - »Samo treba vježbati / biti aktivan / raditi na njivi cijeli dan pa neće biti depresije«

Kao što okolnosti ne izazivaju depresiju i anksioznost tako ni vježbanje, rad na njivi ili slične aktivnosti ne liječe. Boravak u prirodi, fizička aktivnost, rad u polju mogu smanjiti simptome. To mogu biti korisne i dobre aktivnosti, ali ne liječe anksioznost ni depresiju. Hrpa obveza često dovode do potiskivanja i onda do još teže epizode.

Ako često čujete priče kako toga prije nije bilo, kako su bake i djedovi cijeli život ovo ili ono, znajte

da to nije točno. I depresija i anksioznost su itekako bile prisutne, samo je svijest o tomu bila manja i manje je bilo podrške.

Mit br. 3 - »Ako si ostvario nešto što si htio, moraš biti sretan«

Kada nešto želimo, dok se trudimo to postići, zamišljamo kako ćemo biti sretni kada to ostvarimo. Nekada uistinu i osjetimo sreću, no često se dogodi upravo suprotno: da osjetimo depresiju ili strah. To može biti vrlo zbunjujuće i nelogično. No, ako razumijemo što se događa u nesvjesnom, tada ovakve situacije postaju jasnije.

Na primjer, mlada osoba upiše željeni fakultet ali primijeti da umjesto radosti počinje osjećati manjak motivacije, strahove, bezvoljnost, depresiju. Ni njoj ni okolini nije jasno zašto se to događa. No, ako ta mlada osoba, na primjer, nije odradila proces separacije, tada je depresija itekako logična posljedica. Jer kad god su u pitanju važni životni trenuci, na površinu izlaze neprorađeni sadržaji.

I anksioznost je, također, posljedica neadekvatno obrađenih razvojnih faza.

Mit br. 4 - »Depresija i anksioznost su posljedica kemijskog disbalansa u mozgu«

Ovaj je mit, nažalost, prisutan i kod velikog broja stručnjaka. Ta ideja ide iz uvjerenja da su depresija i anksioznost posljedica fiziološkog poremećaja te da postoji jasna razlika u »balansu« i »disbalansu« u mozgu. Sve veći broj istraživanja danas potvrđuje da depresija nije uzrokovana niti ima ikakve veze s razinom serotonina u mozgu.

Da depresija i anksioznost nisu poremećaji sami po sebi nego su simptomi drugih psihičkih poremećaja, psihoanalitičari znaju već dugo. Odavno su zapazili da su i jedna i druga česte posebice kod graničnog i narcisističkog poremećaja ličnosti kao i kod složenog posttraumatskog stresnog poremećaja.

Ako teško prolazite kroz životne faze promjene, ne znači automatski da imate neki od navedenih poremećaja, ali znači da neki dijelovi vaše ličnosti još nisu integrirani. Tek kada se integracija dogodi kroz psihoterapiju, oslobodit ćete se depresije i anksioznosti.

Marina Balažev, specijalizantica transakcijske analize smjer psihoterapija



GIVEAWAY

u povodu 200. broja časopisa Kužiš?!



Zaprati



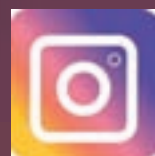
Tagiraj 2 osobe



Lajkaj



kuzis.casopis



IZVLAČENJE NAGRADA VEČERAS

»Godine novog preporoda«: 100 godina od rođenja Gaje Alage (1924. – 1988.)



Fizičar svjetskoga glasa

modela strukture atomske jezgre, za koje su 1975. godine Aage Bohr i Ben Mottelson dobili Nobelovu nagradu za fiziku.

Najpoznatiji je po otkriću pravila čestičnog ponašanja, poznatih i kao Alagina izborna pravila, odnosno Alagina pravila, a koja se odnose na beta i gama-prijelaze pri jakim izobličenjima čestičnih orbitala. Sam je otkrio jedan novi asimptotski tip izbornih pravila u deformiranim jezgrama i objavio ga u američkom znanstvenom časopisu *Physical Review*. Ta dva otkrića spadaju među najcitiranije publikacije hrvatskih znanstvenika u svjetskoj znanstvenoj literaturi pod nazivom *Alaga rules*.

Idućeg mjeseca, 3. srpnja, bit će navršeno 100 godina od rođenja svjetski uglednog hrvatskog teorijskog fizičara podrijetlom iz Vojvodine **Gaje Alage**.

Rođen je 1924. godine u Lemešu, u uglednoj i staroj plemićkoj obitelji bunjevačkih Hrvata, od oca **Martina** i majke **Stane**, rođene **Vujević**. U rodnom je mjestu polazio osnovnu školu, a gimnaziju u Somboru. Maturirao je 1943. godine. Diplomirao je (1950.) i doktorirao (1955.) na Prirodoslovno-matematičkom fakultetu u Zagrebu kod profesora **Ivana Supeka**. Na tom je fakultetu i radio od 1951. do 1986. godine (redoviti profesor teorijske i nuklearne fizike od 1966., dekan 1982. – '86).

Suradnja s nobelovcima

Od 1952. do 1954. boravio je na specijalizaciji u Institutu *Niels Bohr* u Kopenhagenu, Sveučilištu Berkeley u SAD-u i Sveučilištu Ludviga Maksimilijana u Münchenu. Kako u svojem tekstu o Alagi (*Godišnjak za znanstvena istraživanja ZKVH-a*, 2020.) navodi doc. dr. sc. **Jadranka Kraljević**, na institutu u Kopenhagenu pridružio se mladim teorijskim fizičarima **Aageu Bohru** i **Benu Mottelsonu**, koji su u to vrijeme počeli razvijati kolektivnu teoriju atomske jezgre. Alaga je u suradnji s njima dao velike doprinose, te su zajedno, u čuvenoj publikaciji iz 1955. godine objavili otkriće K-izbornih pravila i pravila intenziteta za beta i gama prijelaze u deformiranim atomskim jezgrama. To je otkriće bilo temeljno otkriće u razvoju kolektivnog

Istaknuto mjesto

Bio je urednik znanstvenoga časopisa *Fizika* (1978. – 1988.) Bio je izvanredni član JAZU-a (danas Hrvatske akademije znanosti i umjetnosti) od 1968., iste godine dobio je državnu nagradu *Ruđer Bošković*. Dobitnik je počasne medalje Sveučilišta u Bruxellesu, a po njemu je nazvana jedna ulica u Zagrebu.

Profesoru Alagi, kao svjetski poznatom i priznatom znanstveniku, pripada posebno mjesto u znanstvenoj povijesti kao osnivaču teorijske fizike strukture atomske jezgre na samo u Hrvatskoj već i u cijeloj regiji. On je jedan od glavnih nositelja razvoja moderne teorijske fizike i u tom je svom pionirskom radu snažno obilježio razvoj moderne znanosti, ne samo u Hrvatskoj već i u Srbiji i Sloveniji.

Alaga je bio izuzetno cijenjen i rado viđen na eminentnim svjetskim znanstvenim institucijama i sveučilištima, gdje je više puta boravio kao gostujući profesor i pozvani predavač. Često je bio vodeći i predsjedavajući na sjednicama znanstvenih skupova, kao i član mnogih međunarodnih savjetodavnih odbora, navodi doc. dr. sc. **Jadranka Kraljević**.

Premинуo je 7. rujna 1988. u Zagrebu, a sahranjen je na groblju u rodnom Lemešu.

K. U.



Re-cikliranje mode

Činjenicu da u modnom svijetu trend i stil ne predstavljaju istu stvar zbunjuje mnoge. Istina je da su u jednom momentu usko povezane, a u drugom predstavljaju dva svijeta, nebo i zemlju. Trend ciklira i njega diktiraju dizajnerske kuće, kao i influenceri te tako možemo naći



»popis stvari« koje su aktualne za određeni period i stvari koje su apsolutni »demode«.

Kada kažemo da je netko u trendu, to ne mora značiti da on ima stila. Često gledajući domaće, ali i strane influencere vidim da su one samo u trendu jer nose stvari »po posljednjoj modi«, bilo da im dobro stoji i uklapa se u njihov senzibilitet ili im apsolutno ne ide uz njihov karakter i način života. Zato kažemo da je stil naš osobni pečat koji je usko povezan sa stilom života, a on može biti sportski, elegantan, poslovni, ležerni, monokromatski itd...

Stil

Osobni stil može se mijenjati kako sazrijevamo i mijenjamo način života, ali uvijek ostaje ono nešto po čemu smo upadljivi i po čemu nas ljudi možda nekad i prepoznaju, bilo da je to strast za malim torbama, ekscentričnim nakitom, potpeticama, određenoj boji... Osobe koje se vole igrati s modom kombinirat će svoj osobni stil s trenutnim trendovima, što znači da će od danog trenda uzeti ono što im najviše odgovara i prilagodit će ga svom stilu. Kada se naučite igrati s modom, bit ćete i u trendu i sa svojim stilom.

Masovno bacanje stvari

A kako nam je tema »recikliranje mode«, ovdje želim naglasiti da nas na globalnom nivou svo to »igranje« s modom skupo košta. Modna industrija je drugi po redu zagađivač našeg planeta. Svjedoci smo masovne proizvodnje, masovne kupovine i masovnog bacanja stvari.

Garderoba nema kvalitetu kakva je nekada imala i razumljivo je da ćemo je se otarasiti kada je već dotrajala. Razlog tome su upravo trendovi koji se zadržavaju među nama jednu ili dvije sezone, te kupljene stvari postaju »demode« i ne koristimo ih. Modne kuće upravo te »trendi« stvari ne žele skupo prodati, pa ih izrađuju od lošijih materijala. Možete primijetiti da dobro odijelo, košulje i



općenito klasičnije stvari nećete naći po jako pristupačnim cijenama.

Pametna kupovina

Iz prethodno navedenih razloga želim dati savjet kako ne biste bili robovi trendova nego kako biste modu i garderobu pametno koristili. Kada se odlučite za kupovinu nove odjeće, prvo razmislite uz što ćete je kombinirati i koliko često bi je mogli nositi. Osim toga, razmislite je li vam zaista potrebna nova »krpica« ili bi bila još jedna u nizu impulzivnih kupovina. Posjetite second-hand radnje, ovdje vam je upravo prikazana reciklaža u vidljivom obliku. Možete naći izuzetno jeftine komade odjeće koji mogu biti veoma kvalitetni, te ćete tu odjeću nositi i po više godina.

Milijana Nimčević



PREPORUKA



Ki Klop – »Otopljeni disko«

Otopljeni disko stiže nakon fenomenalnog prošlogodišnjeg EP-ja *U dućanu ćilima*, koji je bio maleni manifest Ki Klopovog psihodeličnog disco-funk zvuka i koji je, čini mi se, veoma brzo i veoma lako pronašao svoju publiku u Hrvatskoj, ali i u Srbiji. Naravno da smo s nestrpljenjem čekali najavljeni album koji je prvi pravi album zagrebačke trojke koju, podsjećamo, čine **Jakov Ramničar, Luka Žigolić i Laura Tandarić**. Novi album najavili su singlovima *Duh u ormaru*, *Amsterdam* i *S prozora* koji i jesu na prvu loptu najuočljivije numere, ali ima ovdje još mnogo bisera poput *Sezone izgubljenih pasa*, *Zlatnog zuba* ili *Jesi li* (da nabrojam samo neke). Ono što je uočljiva promjena u odnosu na njihov EP je prije svega manji utjecaj klasičnog psihodeličnog rock zvuka i sve veći utjecaj elektronske plesne glazbe à la **Giorgio Moroder**. Vjerujem kako će sve ove pjesme još bolje zvučati na nekom plesnom podiju, jer se Ki Klop već dokazao kao odličan koncertni bend.

I. Benčik

GLAZBA



Dog gone

Dog gone je obiteljski film čija je radnja temeljena na istinitoj priči i koja će vas dirnuti, posebice ljubitelje pasa. Naime, radnja započinje tako što mladić Fielding iz očaja što ga je napustila djevojka odlazi s prijateljem u azil pasa i primjećuje psa Gonkera, za kojeg odmah zna da je on pravi izbor. Fielding, s obzirom na to da je student i da je odvojen od svoje obitelji, vodi Gonkera svugdje sa sobom i njih dvojica postaju veoma bliski. Poslije studija vraćaju se doma i tu nastaje problem – njegova obitelj ne želi prihvatiti psa, a osim toga tu je i njegov otac s kojim svakako nema dobar odnos. Gonker, budući da je vrlo pametan i umiljat pas, bez Fieldingove pomoći polako postaje sve draži ovoj obitelji. Jednog jutra, Gonkeru se u šetnji gubi svaki trag. Ovdje se radnja zapliće, a Fielding odlazi sa svojim ocem u potragu.

Kroz film su prikazivane razne situacije i teme koje su često mladima bliske, a jedna od njih je i loš odnos oca i sina koji je nastao zbog očevih očekivanja. Toplo preporučam da pogledate ovaj film kako biste pored dirljivih scena psa i obitelji, mogli obratiti pozornost na to kako komunikacija utječe na poboljšanje odnosa, ali i rušenje istih.

Glavne uloge tumače **Johnny Berchtold, Rob Lowe, Kimberly Williams-Paisley i Nick Peine**.

K. Ivković Ivandekić

FILM



Putopis jednog mačka

U knjizi *Putopis jednog mačka* japanske autorice **Hiro Arikawe** mačka Nana kreće na dirljivo putovanje Japanom sa svojim voljenim vlasnikom Satoruom. Dok putuju Nana nije siguran u njihovo odredište ili razlog njihovog putovanja, ali on cijeni druženje sa Satoruom na prednjem sjedalu. Putem posjećuju Satoruove stare prijatelje: Yoshimineu, žilavog farmera koji na mačke gleda samo kao na hvatače štakora; Sugi i Chikako, ljubazan par koji vodi pansion s kućnim ljubimcima; i Kosuke, ožalošćeni muž kojeg je nedavno napustila njegova žena koja voli mačke. Nana čak susreće posebnog psa koji izaziva njegov uobičajeni prezir prema oćnjacima.

Svrha ovog putovanja ostaje tajna za Nanu, a Satoru svoje namjere drži u tajnosti. Dok posjećuju svakog prijatelja, postaje jasno da postoji dublji razlog za njihova putovanja, razlog koji dotiče živote svih koje sretnu. Nanino putovanje ispunjeno je trenutcima radosti, otkrića i neočekivanih veza. Kad se konačno otkrije pravi razlog putovanja, Nanino malo srce suočava se s dirljivim i emotivnim otkrićem. Ova priča na prekrasan način prikazuje vezu između ljubimca i njegovog vlasnika, spajajući humor, toplinu i iskrene trenutke.

A. I. Darabašić

KNJIGA



