



Glas Studenta



KRALJICA DUNAVA

Matea Bošnjak: *Ovoga puta pišem o svom kratkom, ali slatkom putovanju u Budimpeštu.*

SPORT

Matea Parlov Koštro: *Sport me izgradio u osobu koja sam sada.*

KULTURA

Kazalište i mladi: *Zašto ne idemo češće u kazalište?*

DRUŠTVO

Nevidljivi ljudi: *Položaj osoba s invaliditetom u široj društvenoj zajednici*

ZABAVA

Eurosong - *glazbeni spektakl ili politički skup?*

ZDRAVLJE

Utjecaj COVID-19 *mjera na mentalno zdravlje*

EKONOMIJA

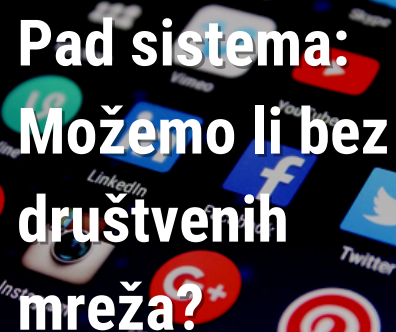
Konzumerizam - *pokretačka snaga ili Ahilova peta 21. stoljeća?*

STUDENTI

Sushi ili *kako smo zavoljeli meksičku hranu*




Krojenje i krojačko
prigovaraje:
Nikolinin svijet mode



Pad sistema:
Možemo li bez
društvenih
mreža?

Nevidljivi ljudi: Položaj osoba s invaliditetom u široj društvenoj zajednici

Tekst: **Karlo Kučan**

Iako često zapostavljene i zaboravljene, osobe s invaliditetom čine više od jedanaest posto ukupne populacije Republike Hrvatske te se postavlja pitanje kako je moguće da su u našoj svakodnevici neprisutne i zapravo nevidljive. Zašto je tomu tako i postoje li uopće inicijative da se gorući problemi osoba s invaliditetom riješe na adekvatan i održiv način?

Osobe s invaliditetom zasigurno su ugrožena skupina koja naoko ne predstavlja bitan faktor u društvenim strukturama, ali je očigledno da je njihov udio u društvu više nego značajan. Stoga je važno adresirati njihove probleme i potrebe u svrhu ostvarivanja inkluzivnog društva te stvaranja društvene svijesti o potrebama navedene manjine. Njihove su potrebe raznog karaktera te se protežu od obiteljskih, zdravstvenih i socijalnih, do obrazovnih i stambenih, a uloga je osoba s invaliditetom u današnjim okolnostima nažalost zanemariva te je tako prisutnost u političkom odlučivanju i stvaranju javnih politika koje su za njih bitne, svedena na minimum. Shodno navedenim izazovima donesena je Nacionalna strategija izjednačavanja mogućnosti osoba s invaliditetom od 2017. do 2020. godine kojom Republika Hrvatska nastoji doći do optimalnog rješenja i koji sadrži razna područja djelovanja javnih politika.

Politike kojima se nastoji uključiti aktivno sudjelovanje osoba s invaliditetom u društvo, nisu dovoljno efikasne i obuhvatne. Pod prvo pitanje – pitanje efikasnosti, ispostavlja se da je tek manje od tisuću osoba od početka provedbi integracijskih politika (od 1997. godine) deinstitutionalizirano iz ustanova za skrb što upućuje na još uvijek veliku ovisnost osoba s invaliditetom o institucionalnom zbrinjavanju, a to naravno otežava njihovu punu društvenu inkluziju za kojom se teži. Iz tog proizlazi da se zapravo umjesto stvaranja kohezivne zajednice, stvaraju odvojene zajednice osoba s invaliditetom koje imaju slab doticaj sa ostatkom društva.



S druge strane, manjak spomenutih institucija često dovodi do neadekvatnih rješenja poput zbrinjavanja mladih osoba s invaliditetom u domove za starije osobe čime ih se dodatno marginalizira i zapostavlja, ne samo odvajanjem, već i neadekvatnim uvjetima. Potreba za sveobuhvatnim mjerama i uključivanjem odraslih osoba s invaliditetom nije dovoljno artikulirana u javnom diskursu što dokazuju mjere koje su usmjerene većinom na djecu. Uza sve mjere kojima se nastoji pomoći djeci u ranijoj dobi, izostaje nastojanje za integraciju nakon odgojno-obrazovnog procesa čime se vraća na početni problem manjka uvjeta i zadovoljavajuće skrbi koja bi omogućila snažniju integraciju. Sustav ne funkcionira, a inicijativa za promjenom ne postoji, što ostavlja ugrožene osobe ovisnima o svojim privatnim financijskim rješenjima i mogućnostima.

Život u zajednici naziv je područja djelovanja Nacionalne strategije za koje se vežu ciljevi i rješenja integracije osoba s invaliditetom u šire društvo. No, očigledno je da je u područje uključen tek mali dio mjera koje su mogle biti navedene i predviđene. Mjere koje su definirane u Strategiji, usmjerene su prema osobama mlađe životne dobi kojima se nastoji osigurati adekvatna skrb, ali i deinstitutionaliziranje njihovog stanovanja te se ulažu izvjesni napor i rano uočavanje invaliditeta. Dakle, ne spominje se uključivanje starijih članova zajednice koji se teško mogu integrirati nakon dužeg perioda u kojem su živjeli unutar svoje obitelji ili u ustanovama koje se o njima brinu. Stoga je od velike važnosti tražiti rješenja kojima se obuhvaćaju sve osobe s invaliditetom ne bi li im u konačnici bila priuštena potrebna pomoć i skrb.



Unatoč izazovima, današnje mogućnosti za integraciju u društvo osoba s invaliditetom stvorene su sveprisutnom digitalizacijom i načinima rada od kuće te većom povezanošću ljudi virtualnim putem. Zapošljavanje, školovanje i međuljudska interakcija danas su dislocirani te predstavljaju značajnu priliku za razvitak odnosa i veću povezanost osoba s invaliditetom s *vanjskim svijetom*. Naravno, briga i skrb su čvrsto vezane za pomoć od strane drugih te se po tom pitanju trebaju povući ključni potezi kako bi se taj aspekt života osoba s teškoćama popravio. Potrebna je inicijativa fokusirana na taj segment jer su se načini zapošljavanja i visokog školovanja drastično promijenili. Sve u svemu, prilagodba novim načinima povezivanja i snažniji naglasak na razvitak infrastrukture te financijske potpore, glavne su značajke koje će doprinijeti većoj uključenosti osoba s invaliditetom u svakidašnji život te im omogućiti važniju ulogu na svim područjima djelovanja.

Kazalište i mladi: Zašto ne idemo češće u kazalište?

Tekst: Anja Soldo

Digitalizacija svijeta se odvija u svim dijelovima naših života, te kako generacije odrastaju na internetu, tako životne lekcije pronalaze na društvenim mrežama, a onu vrlo važnu dozu kulture upijaju preko malih ekrana, pasivnih piksela, ne razmišljajući uopće o živoj sceni kazališta.

Gledališta sijede i stare, a kazališta postaju sve više mjesto elitne kulture samo za one koji imaju višak vremena i novca. No zašto je tomu tako, kada je potražnja za zabavom u današnje vrijeme sve veća? Postoji nekoliko vrlo jasnih, čvrstih pa možda i opravdanih razloga zašto, a najlakše je poći od onog financijskog koji je uvijek prvi na pameti.

Ako ste ikada išli u kazalište, prvo što ste mogli primijetiti jest da ono baš i nije jeftino. Naravno, to ovisi od kazališta do kazališta, ali kada želimo ići u kazalište, biramo predstavu koju ćemo gledati, a ne kazalište koje ćemo posjetiti. Uzmimo u obzir da je sama količina kazališta po gradovima vrlo mala (osim ako govorimo o Zagrebu koji kao veliko kulturno središte nudi i veći izbor) pa je i samim time naš izbor ograničen. Kao student, rijetko tko bi izdvojio oko 70 kuna za kazališnu kartu, a nekada su karte i puno skuplje. Neka kazališta, na sreću, nude studentske popuste pa tako možete proći nešto jeftinije. Tako je u Hrvatskom narodnom kazalištu u Osijeku cijena pojedinačne karte za studenta 40 kuna, dok u Zagrebu u HNK-u ostvarujete pedeset posto popusta.



No sve u svemu, ako se razmisli o tome, to nije ni tako loša cijena usporedimo li to s jednim obrokom u McDonaldsu gdje za jedan McMenu date također otprilike 40-50 kuna. Stvar je u tome što ćete radije odabrati. Tako da, ukoliko imate ikavicu, svakako preporučujem da iskoristite te pogodnosti pa jednom zamijenite McDonalds s 2-3 sata kulture i umjetnosti koja nastaje točno ispred vaših očiju. S druge strane, tu su mladi koji nisu studenti i koje će cijene od 70, 80 pa nekada i 90 kuna sigurno obeshabriti i udaljiti od kazališta te će kazalište zamijeniti onim puno pristupačnijim kinom kojega mogu srijedom posjetiti za samo 25 kuna. Također, zašto odvajati tolike novce za samo par sati zabave kada na internetu možemo pristupiti neograničenoj količini besplatno?

No, kazalište nije samo zabava, ono je puno više; ono budi kulturu u nama, ispunjava nas živom umjetnošću i donosi nam brojne svjetove - one realistične i one ispunjene fantazijom - na daskama jedne scene koja odiše velikim količinama kreativnosti.

A je li toliki novac vrijedan toga?

Sljedeće što se dovodi u pitanje su programi kazališta. Koliko je ono što nam je dostupno - od klasika pa da novijih i originalnih scenskih djela koje možemo vidjeti na daskama naših kazališta - usmjereno na mlade? Koje su to predstave okrenute mladima, pričaju o problemima mladih i dotiču se tema koje se pojavljuju u njihovim životima? Tu se opet treba naglasiti dostupnost i raznolikost kazališta u gradovima. Ukoliko ste student u Zagrebu, imate sreće jer je tu mnoštvo kazališta (Od ZKM-a do Kerempuha i Gavelle te brojnih drugih profesionalnih i amaterskih kazališta) koja nude široki i raznoliki repertoar predstava među kojima ćete sigurno naći nešto za sebe. No, smatram da nije nužno stavljati na repertoar predstave za mlade kako bi se doprela do njih. To se lako može napraviti s puno različitih predstava, ponajviše možda komedija, budući da su mladi često skloniji komedijama, nego nekim politički nabijenim drama ili tragedijama. Tako se na daskama HNK u Osijeku nedavno pojavila nova predstava "San ljetne noći", vrlo poznata komedija Williama Shakespearea koja nije direktno okrenuta mladima, ali je izvrsno napravljena i uistinu zanimljiva.



U kazalištu treba biti "fin"

Ako niste odgojeni da idete u kazalište, manje je vjerojatno da ćete ići samo iz hira. Neki ljudi misle da bi druge mogao odbiti "kazališni bonton": kako se ponašati, kako se obući... Definitivno mislim da bi ovo moglo biti istina, ali ipak nekakav bonton treba postojati iako se on ne bi trebao smatrati rigoroznim ili elitističkim. Svakoga bi dekoncentriralo slikanje mobitelom ili šuškanje paketima čipsa ili žvakanje kokica u kazalištu.

Ponekad se kazalište može smatrati "elitističkim" i da mladi, koji nisu posjetitelji kazališta, nisu dobrodošli. Ovo se mora promijeniti jer je realnost da je kazalište za SVE. Svi koji su zapravo angažirani u industriji to znaju i zapravo ne postoji razlog zašto mladi ne bi bili većim dijelom publike nego do sada.

Tu naravno postoji i osobna preferencija, tko voli, a tko ne voli takvu vrstu umjetnosti, ali smatram da bi se o kazalištu više trebalo pričati te da bi izlazak u kazalište jednom u dva ili tri mjeseca (ako ne i češće) trebao postati normalnom i učestalom pojavom kao što je i odlazak u kino.

Što možemo saznati iz prve ruke?

Ovaj puta sam imala posebnu priliku porazgovarati o ovome s glumcem i ravnateljem drame u Hrvatskom narodnom kazalištu u Osijeku, Miroslavom Čabraja, te ga pitati par pitanja o kazalištu i mladima danas, kako bi iz prve ruke vidjeli kako stvari stoje, recimo to tako, na ovoj sceni.

Prije nego što ste se počeli baviti glumom, studirali ste pravo. Kako se rodila želja za kazalištem? Jeste li kao učenik i student često posjećivali kazališta?

Zapravo, oduvijek sam volio kazalište. No to s 18 godina nisam znao. Lutao sam. No, kada se otvorila Umjetnička akademija u Osijeku kao da mi je nešto zazvonilo u glavi da se moram vratiti u rodnu Slavoniju i nešto dati, nešto reći. Spakirao sam kofere i rekao svom vjenčanom kumu s kojim sam tada bio cimer i najbolji prijatelj da idem iz Zagreba.

Mnogi su mi se smijali, jer, kao, nitko ne mijenja Zagreb za Osijek, a ja sam upravo napravio to. Uvijek sam bio kontra. Nisam pogriješio. Što se tiče drugog dijela pitanja, odgovor je da, išao sam i kao učenik i kao student. Budući da sam pohađao Pazinski kolegij-klasičnu gimnaziju, išao sam na sve predstave u HNK Ivana pl. Zajca u Rijeku, kako dramske tako i glazbene. Za to su zaslužni moji profesori iz engleskog jezika i glazbene kulture, Živko Nižić i Marica Ursić.

Što smatrate da je najveći problem u količini zainteresiranosti mladih za kazalište?

Pretencioznost. Često se pretenciozno pristupa poslu i gleda se samo na uspjeh, ne oslušuju se ansamblu. Isto je i u politici. Ambicija je prva stepenica pred propast. Svakodnevno smo bombardirani, tabloidno i televizijski, hvalospjevima raznih ravnatelja kazališta matematičkim podacima koliko je koje kazalište dobilo nagradu, koliko je imalo posjetitelja, no sve to nije mjerilo kvalitete programa. Kazališta nisu politika, pretencioznost, pompoznost i matematika. Različitost, sloboda, kvalitetna repertoarno-razvojna politika kazališta, djelatnici, sposobnost mijenjanja kulturno-nacionalnog identiteta, promjene. To je kazalište. I ne samo to. Ide se često utabanim stazama, a umjetnost ne poznaje utabane staze. Umjetnost skreće. Upravo za tim žudi studentska populacija. Za buntom, za nekom neutabanom stazom, za greškom, za glasom koji propitkuje, unutarnjim i vanjskim.



No, kada ćete ako nećete sada. Bunt prepoznaje bunt. Ono što im mi trebamo dati jest umjetnički bunt, pri tome ne zaboravljajući na našu konstantnu publiku. Dakle, mlađu publiku ne treba tjerati u kazališta, treba ih zainteresirati.

U razdoblju Vašega rada u HNK-u u Osijeku, možete li primijetiti povećanje ili opadanje zainteresiranosti mladih u kazalište, tj. nekakvu promjenu u demografiji publike?

Treba, prije svega, naglasiti da publiku dijelim na tri grupe: pretplatnike, školsku publiku i publiku koja karte kupuje u slobodnoj prodaji. Tako ih i demografski treba i gledati. Premijerna publika je najvećma srednje do starije životne dobi, dok je mladih u minimalnim postotcima, barem što se Osijeka tiče, dok je školska publika, kako i samo ime govori, u principu mlađa, ako izuzmemo profesore, dok je publika koja kupuje karte u slobodnoj prodaji opet većinom srednje ili starije životne dobi. Zašto je tomu tako, odnosno zašto mladi u većem broju ne dolaze u kazalište, tema je za širu raspravu. Više je čimbenika koji utječu na to. Prije nekoliko godina napravljena je i studija koja propitkuje tu temu i došlo se do zaključka da mladi, posebno sveučilišna populacija, smatraju kazalište elitističkim mjestom koje zahtjeva određeni dress code, onda, mjestom za koje ga nisu zainteresirali ili roditelji ili nastavnici u osnovnoj ili srednjoj školi, te tako i ta osoba nije predavala previše pažnje tomu, i na kraju mjestom koje ne nudi druge sadržaje osim predstave same.

No, moram dodati tu i okolinu i društvo u kojem živimo, kao čimbenike i trenutnu apatiju u istom. No, kazalište je tijekom tisućljeća prolazilo kroz razne krize, od identiteta do publike, ali uvijek se ukazivalo svijetlo na kraju tunela. I sada se ukazuje. Ohrabruje to, a i daje mi, onda, za pravo vjerovati u bolje sutra jer smo i u doba najveće zaraženosti bili popunjeni koliko je bilo odobreno, što će reći da su ljudi željni kulturnih događanja i odlazaka u kazalište.



Žalosno je samo to što je kazalište, u očima mladih, postalo simbolom političkog prestiža, kao i kultura uopće. To treba ispraviti. HNK u Osijeku je nacionalno kazalište, i dio je nacionalne kulture. Kultura je jedan od preduvjeta postojanja jednog naroda, stoga je depasirano govoriti o važnosti našeg kazališta, ili bilo kojeg drugog, za grad ili regiju kada je ono dio nacionalnog identiteta. Koncert bilo kojeg KUD-a može napuniti kazalište, a oni se time bave amaterski, i za zaključiti je: za bilo koju izvedbenu umjetnost, na bilo kojim razinama, uvijek je bilo i bit će interesa. I to je pljuska svima onima koji kažu: što će nekom kazalište, ne treba nam kad je toliko skupo i nema profita. Isto tako možemo reći: Što će nam elektroprivreda jeftinije su svijeće, a i ljudi su već živjeli bez nje? Što će nam industrija, od nje se bogate samo moćnici itd. Najlakše je relativizirati stvari, paušalno ih promatrati i čekati da se problemi sami riješe. Treba početi djelovati. Na svim poljima. Sad. Za buduće generacije.



Tuškanac: Kino s dušom

Tekst: **Anja Opačić**

Kada iz duge i blještave Ilice zađete u starinsku popločanu ulicu i zgrabite velikim koracima uz brdo, nakon nekoliko metara pred vama će se stvoriti stari filmski kulturni centar – kino Tuškanac. Drago mjesto svim ljubiteljima sedme umjetnosti nudi bogat repertoar filmova – klasike, eksperimentalne i niskobudžetne, domaće i strane, one koje niste stigli pogledati u multipleksima ili one koje ste propustili pogledati na televiziji.



Uz pristupačnu cijenu ulaznice od 25 kuna, možete se zavaliti u jednu od udobnih zelenih stolica u velikoj dvorani i uživati u atmosferi starinske „retro“ kinodvorane, osjećaj koji druga kina teško da mogu probuditi. Na svojoj internetskoj stranici Tuškanac kaže za svoj program kako „se izmjenjuju kinotečni programi klasičnog hrvatskog i stranog filma, autorski i tematski ciklusi filmova, prezentacije novijih filmskih produkcija različitih europskih i neeuropskih zemalja, programi kratkih dokumentarnih, igranih, animiranih filmova, uz posebne programe eksperimentalnih filmova, organiziranje i suorganiziranje posebnih premijera, festivala i posebnih zbivanja u dvorani.“ Tjedni raspored filmova smješta filmove u tri kategorije: Restauracije, Distribucija i Portreti. Restauracije nude prikaz „premiere digitalno restauriranih filmova iz zbirke Hrvatske kinoteke, filmskog arhiva u sastavu Hrvatskog državnog arhiva“.

Raspored nadolazećih filmova, kao i ostale informacije o kinu, možete pogledati na internetskoj stranici kina Tuškanac.

Distribucija nudi prikaz najnovijih stranih filmova s hrvatskim titlovima koje ne biste imali priliku pogledati u multipleksima, a koji su se prikazivali po brojnim europskim, ali i svjetskim filmskim festivalima; te Portreti – tjedan posvećen jednom od poznatih redatelja kada se prikazuju njihovi izabrani filmovi, od najstarijih do najnovijih; od najpopularnijih do ne tako popularnih.

Stoga, ako vam prijatelji već godinama pričaju o genijalnom performansu Amy Adams u Dolasku i Heath Ledgera u Vitezu tame, predobrom obratu u Zatočenima, intrigirajućim konceptom svijeta snova u Početku ili ste jednostavno propustili pogledati Dinu u kinima, vrijeme je da vratite na adresu Tuškanac 1 u Zagrebu te posjetite kino s dušom i uživajte u jednom od filmova.



Eurosong: Glazbeni spektakl ili politički skup?

Tekst: **Ella Piljić**

Za mnoge ljubitelje glazbe bliži se najbolji dio godine – Eurosong. Za točno 85 dana u susjednoj Italiji održat će se šezdeset šesto izdanje najpopularnijeg europskog glazbenog natjecanja, a sutra će Hrvatska na Dori birati svog ovogodišnjeg predstavnika. Mnogi gledatelji i fanovi Eurosonga ne znaju političku pozadinu zbog koje je ovo natjecanje nastalo, ali i opstalo, stoga se postavlja pitanje je li suvremeni Eurosong primarno glazbena ili politička manifestacija?

Eurosong je bio zamišljen kao jedno jedinstveno prijateljsko natjecanje između europskih zemalja s ciljem ujedinjenja poslijeratne Europe – umjesto novih svjetskih ratova, države bi se jednom godišnje sukobile u glazbenom okršaju i na taj se način „ispuhale“. Ukratko, Eurosong je originalno bio osmišljen kao politička konferencija. Prvo izdanje ovog glazbenog natjecanja održano je 1956. godine u Švicarskoj – državi koja je u svim europskim sukobima bila potpuno neutralna. Tamo se natjecalo svega sedam država, ali broj se sudionika s godinama povećao pa su se tako natjecanju priključile i neke ne-europske države poput Izraela, Azerbajdžana i Australije.

Očigledno je da se utjecaj ovog glazbenog spektakla proširio i izvan Europe što bi u teoriji trebalo voditi ka miru u svijetu, no u praksi to baš i nije tako. Naime, u zadnjem desetljeću postojalo je mnogo tenzija između zemalja koje su se odrazile i na Eurosong. Najpoznatiji pokreti protiv održavanja ovoga natjecanja odvijali su se 2019. godine kada se natjecanje trebalo održati u Tel Avivu u Izraelu u vrijeme tamošnje političke krize i nemira. Također, izbor domaćina Eurosonga postala je stvar vanjske politike sudionika, neke su zemlje iz diplomatskih razloga čak odbile sudjelovati na natjecanju.

Zanimljivo je vidjeti kako se politička ideologija Eurosonga očitovala i u glazbenom smislu. Čini se da je danas nemoguće pobijediti na Eurosongu samo s odličnom pjesmom i vizualnim spektaklom, treba postojati i neka politička kontroverza. 2014. godine pobijedila je Austrija s pjesmom Rise like a phoenix u izvedbi bradate drag queen senzacije i tako potaknula debatu o pravima LGBTQ+ zajednice. Dvije godine kasnije pobjedu odnosi Ukrajina s pjesmom 1944 koja progovara o etničkom čišćenju Krima i aludira na rusku aneksiju 2014. godine. Pobjednica 2019. godine s pjesmom Toy koja je predstavljala Izrael inspiraciju za pjesmu pronašla je u #MeToo pokretu.

No, vratimo se na ovogodišnje natjecatelje Dore i njihove pjesme. Prošlogodišnji pobjednici, grupa Måneskin, osvojili su europsku publiku svojom karizmom i posebnošću glazbenog izričaja, a tko će ove godine osvojiti srca hrvatske publike i time predstavljati Lijepu našu u Torinu? I ove godine po svemu sudeći možete očekivati mnogo klasičnih pop dance pjesama koje nas svakodnevno prate na valovima radija, ali svoje su mjesto u natjecanju pronašli i poneki inovativniji ritmovi. Sudeći prema pobjedničkim pjesmama Eurosonga zadnjih deset godina, najveće šanse za pobjedu imaju upravo one pjesme koje su po nečemu drugačije, zanimljivije i posebije od drugih bilo to u glazbenom ili političkom smislu.



Što tvoje omiljeno piće govori o tebi?

Tekst: **Ivan Kulfa**

Iako su u ovo doba godine studenti zatrpani svojim studentskim obvezama i pripremama za ispite, s velikim uzbuđenjem iščekuju susrete s prijateljima na kojima se neće piti samo kava i cedevita začinjene cigaretom u desnoj i skriptom u lijevoj ruci. One će uskoro biti zamijenjene nekim "profinjenijim" eliksirima koji će im pomoći opustiti se i zaboraviti na skripte, bilo to u klubovima, barovima, vikendicama ili ispod Hendrixovog mosta (ako se već zaluta). I nema nikakve sramote (barem do idućeg jutra) u nagrađivanju samog sebe nakon mjeseca krvi, suza i znoja. Malo dobrog društva i omiljenog pića u umjerenim količinama (jer ti kao i ja nikada ne pretjeruješ, zar ne?) je ono za čim studenti žude nakon ispita.

Na temelju mojeg višegodišnjeg iskustva kojeg sam stekao u društvu boema Zagreba i okolice, zamijetio sam da ljudi koji vole ista pića dijele neke iste karakteristike pa ću ih pokušati objasniti. Na kraju svakog opisa bit će dodana skala vjerojatnosti da osoba učini ono najgore što osoba može učiniti pod utjecajem alkohola - javiti se bivšem partneru.



Moja su zapažanja strogo subjektivna, a ako pronađeš sebe ili nekoga koga znaš u njima, možda postanu i činjenična.

Pelinkovac

Uvjeren si da pijuću ovo piće svom zdravlju činiš uslugu jer su ti rekli da su ga ljudi u prošlosti koristili kao lijek, no ono što ti nisu rekli je da nisu trusili litru i pol' svaki petak, subotu i srijedu. No tvoje zablude na stranu, imaš dobar smisao za humor i s tobom je uvijek ugodno razgovarati.

Rizik od javljanja bivšem partneru: umjeren.

Tekila

Kao što kaže Relja Popović - ti samo hoćeš da se napiješ. Čim te se pozove negdje, prvo pitanje koje postavljaš je "Hoće biti tekile?". Konkretan si, praktičan i dobre volje, a nakon što u svojim ustima stvoriš "melting pot" miješajući meksičku tekilu, (koja vjerojatno ni nije iz Meksika), zajedno sa uvezenim južnoafričkim limunom i domaćom paškom soli te se boca eventualno isprazni, preći ćeš na što god ti se nađe pri ruci i "povlačiti" ravno iz boce.

Rizik od javljanja bivšem partneru: astronomski.

Vodka

Kada bih se vodio stereotipima, rekao bih da si najvjerojatnije djevojka, no vodit ću se iskustvom i izjaviti da si i dalje najvjerojatnije djevojka. Nije ti previše bitno što piješ, pomiješat ćeš ju sa Juiceom ili Red Bullom da bude slatko sve dok se vodka više ne osjeti i prepustiti se ritmu. Ljudi koji ju ne vole će te cijelu noć ispitivati kako to možeš piti, a ti ćeš se provoditi kao nikada.

Ako se radi o nekoj profinjenijoj vodki, stavit ćeš ju na story uz lokaciju kluba u kojem ju piješ. Pa nek' si misle.

Rizik od javljanja bivšem partneru: visok.

Viski

Kad si se rodio, već si bio u trapericama, a trenirku si obukao jednom i to onda kada si kod frenda na vikendici isporučio traperice pa ti je posudio. Čaša viskija u ruci je dio tvog stylinga i teško ti pada ako ga nema, (zamijenit ćeš ga eventualno s rumom).

Rizik od javljanja bivšem partneru: ViSoKI.

Pivo

Nogomet je dio tvog karaktera i to svi znaju. Ako nisi na terenu, onda si na tribini, a ako nisi ni na tribini, onda u lokalnoj birtiji refreshaš SofaScore s hladnim pivom na stolu. Zadovoljan si sam sa sobom, a i drugi s tobom.

Rizik od javljanja bivšem partneru: nizak.

Vino

Još nekom će trebati trenirka...

Rizik od javljanja bivšem partneru: Prepijan si da otključaš mobitel

Gin

E pa sad, kod gin drinkera nema pravila, to su ljudi svakakvih izgleda i karakteristika, no ono što im je svima zajedničko je jedan stupanj tajanstvene suzdržanosti. Obično popiju čašu ili dvije te stanu i promatraju rulju oko sebe, vjerojatno planirajući dominaciju svijeta.

Rizik od javljanja bivšem partneru: Oni su ti bivši partneri kojima se ostali javljaju

Matea Parlov Koštro (29): *Sport me izgradio u osobu koja sam sada.*

Tekst: **Ian Vragović**

Maratonka Matea Parlov Koštro (29) osmerostruka je državna prvakinja na dugim prugama te višestruka rekorderka. Matea je rođakinja slavnog boksača Mate Parlova koji od ljeta više nije jedini olimpijac u obitelji. Matea je postala najuspješnija Hrvatska maratonka na Olimpijskim igrama nakon što je zauzela visoko 21. mjesto. Ona nas je provela kroz svoj životni put, ispričala nam kako su tekle pripreme za OI, kako joj je prošla sama utrka te gdje se vidi u budućnosti.

S koliko si godina krenula trenirati i jesi li se još nečime bavila osim atletikom?

Krenula sam trenirati u 8. razredu na nagovor jedne trenerice atletike koja me vidjela na školskom natjecanju gdje sam trčala 600m. Do tada sam se bavila rukometom tako da sam prvu ljubav zamijenila atletikom i nisam požalila s tom odlukom.

Smatraš li da ti je bitnije bila genetika, budući da znamo iz kakve obitelji dolaziš, ili naporni rad?

Smatram da je na razini na kojoj se ja nalazim jako bitna genetika, odnosno talent, ali jednako je bitan naporan rad. Sportaš koji je iznimno talentiran i uz to ima sustavno složen trening može daleko dogurati. Jedno bez drugoga ne ide i zato se ne slažem s tvrdnjama pojedinaca da je talent 1% uspjeha.

Kako si se snašla u životu sportaša i koliko je to utjecalo na tebe kao osobu?

Sport me izgradio u osobu koja sam sada. Kroz uspone i padove učim dosta o sebi, treniram da budem strpljivija, suosjećajnija i zahvalnija na svemu, posebice ljudima koji me okružuju. Naravno da ponekad dođem u situaciju koja se čini bezizlazna, no uvijek postoji izlaz iz svake malo manje lijepe situacije, a znamo da uvijek nakon kiše izađe sunce.

Jesi li imala puno ozljeda u profesionalnoj karijeri i kako si se nosila s njima?

Do sada na sreću nisam imala niti jednu ozljedu zbog koje sam morala pauzirati. Ovdje bih se posebno zahvalila mojim fizioterapeutima iz Tensegrity centra koji sprečavaju svaku ozljedu tretirajući i najmanju bol koju osjetim u što kraćem roku kako se ne bi razvila u ozbiljniju ozljedu.

Jesi li se prije natjecala u nekoj drugoj disciplini i kako to da si odabrala baš maraton?

Dugo godina sam trčala srednje pruge, no stjecajem okolnosti 2017. godine mijenjam klub i na nagovor novog trenera dajem priliku maratону. Već nakon svega nekoliko treninga, trener Slavko Petrović uočava moje izuzetne aerobne sposobnosti i tad smo oboje znali da smo donijeli ispravnu odluku.

Koji dio u samoj utrci ti je najzahtjevniji, a koji najdraži?



Najdraži dio maratona mi je sam start jer su svi najbolji trkači rame uz rame i vlada opća euforija. Najteži dio utrke počinje nakon 35. kilometra kada se isprazne zalihe glikogena i tu je jako važno ustrajati i biti fokusiran do samog cilja.

S koliko godina si pobijedila na prvoj utrci i jesi li tada mogla zamisliti da ćeš ostvariti ono što si do danas ostvarila?

Već na samom početku sam pobjeđivala na raznim susretima juniorskih reprezentacija. Izdvojila bih Kup Europe gdje sam kao juniorka predstavljala seniorsku reprezentaciju Hrvatske na 3000 metara. Bila mi je posebna čast predstavljati reprezentaciju Hrvatske u sastavu u kojem je tada bila i Blanka Vlašić.

Koja natjecanja najviše pamtiš i koja su bila najveća na kojima si sudjelovala prije OI?

Svakako će mi ostati u sjećanju moje prvo europsko juniorsko prvenstvo u Tallinnu gdje sam trčala 3000 metara sa zaprekama, Hanžekovičev memorijal 2015. godine na kojem sam istrčala državni rekord na 3000 metara i Svjetsko prvenstvo u Dohi 2019. godine iako je sama utrka bila izuzetno naporna.

Kakav je osjećaj bio kada si saznala da si srušila normu za OI?

Prošle godine u Valenciji sam istrčala normu za OI. Po treninzima sam vidjela da mogu trčati i bolje od norme, no zbog situacije s koronom i otkazivanjem utrka trener i ja smo prije same utrke dogovorili da ću ići na sigurno, odnosno s grupom trkačica koja je lovila normu za OI. Već pred kraj utrke sam po prolazima na satu vidjela da sam čak i brža od norme tako da za mene nije bilo panike. Preostalo je samo mirno istrčati utrku i ući u cilj.

Kako izgleda tvoj uobičajen radni dan?

Najčešće ujutro odrađujem glavni trening jer su mi utrke ujutro pa da se tijelo navikne. Nakon treninga odlazim doma kuhati ručak i onda slijedi ili odmor ili odlazak fizioterapeutu te zatim i popodnevni trening koji je nešto kraći i lakši. Najčešće treniram na Jarunu, a dionice odrađujem na Sveticama pod budnim okom trenera. Kako je u Hrvatskoj jako teško živjeti od sporta jer se uspjeh mjeri samo medaljom, koju je u mojoj disciplini jako teško, odnosno gotovo nemoguće osvojiti, jednom tjedno radim individualni trening s malim nogometasima.

Kako su tekle pripreme za OI?

Zbog situacije s COVID-om bila sam primorana odraditi većinu priprema u Hrvatskoj tako da sam se pripremala u Zagrebu, Zadru i zadnji dio priprema sam otišla u Livigno, u visinski kamp gdje sam provela 3 tjedna te izbrusila formu za OI.

Mišliš li da ti je bilo bitnije pripremati se fizički ili biti psihički spremna za ovo?

Za maraton je izuzetno bitno da ste u jako dobroj formi i da ne trčite maraton polu spremni jer je to iznimno brutalna disciplina. Jako je važna bila i psihička priprema jer smo mi maratonci bili u nezavidnoj situaciji budući da su vremenski uvjeti bili jako nepovoljni. Već na startu je bilo 30 stupnjeva i 90% vlage što nam je jako otežavalo utrku.

Jesi li imala problema u Tokyju s treninzima, opremom i sličnim stvarima kao što su se zalili mnogi poznati sportaši?

Velik problem je bio s opremom jer smo morali trenirati u brendu koji je bio službeni brend naše reprezentacije na OI. Većina nas sportaša olimpijaca ima ugovore s drugim sportskim brendovima koji su nam za vrijeme OI bili zabranjeni i mislim da to nije fer prema brendovima koji nam daju podršku cijele godine.

Također, nitko od fizioterapeuta iz Hrvatske nije bio s nama maratonkama u Sapporu pa me trener morao masirati prije utrke jer sam se zbog vrućine borila s grčevima u nogama. Moram priznati da nisam očekivala da ću morati toliko improvizirati na jednom tako velikom natjecanju kao što su Ol gdje bi sportaši trebali biti maksimalno zbrinuti.

Može li nas kratko provesti kroz samu utrku, kako je to izgledalo?

Utrka je bila izuzetno zahtjevna od samoga starta budući da su vremenski uvjeti bili izuzetno teški za disciplinu kao što je maraton. Na startu je vladala trema među nama maratonkama jer nismo znale što nas čeka na tom dugačkom putu od 42 kilometara i 195 metara. Krenule smo dosta rezervirano, vrućina se pojačavala i na svakoj okrepnj stanici smo bile primorane osim osobne okrepe uzimati i bočicu s vodom s kojom smo se polijevale kao i vrećicu leda kojom smo se hladile. Dosta cura je odustajalo za vrijeme utrke jer su se vrućina i vlaga pojačavale. Ja sam trčala rame uz rame s maratonkom iz Njemačke. Čak smo se svakih par kilometara međusobno bodrile i dodavale si vodu i led kako bismo što bezbolnije došle do cilja. Negdje na 36. kilometru sam uz okrepnju stanicu vidjela trenera koji se zaderao da sam jako dobro pozicionirana i da trčim za Hrvatsku i borim se do kraja. U tom trenutku nije bilo veće motivacije za mene nego boriti se za svoju zemlju na najvećem natjecanju na kojem jedan sportaš može nastupati. U cilj ulazim kao 21. maratonka, odnosno 6. Europljanka i s najboljim plasmanom u povijesti hrvatskog dugoprugaškog trčanja. Nikada do tada nisam osjećala takvu sreću, strahopoštovanje prema disciplini koju trčim, prema natjecanju na kojem nastupam. Bila sam šokirana, sretna i ponosna i jedva sam čekala doći do mjesta gdje sam prije utrke ostavila stvari kako bi se javila svojoj obitelji iz dalekog Japana.

Što ćeš najviše pamtiti iz Tokya?

Najviše ću pamtiti ljubaznost Japanaca koji su uvijek srdačni i prijateljski raspoloženi. Zbog situacije s koronom nije bio dozvoljen izlazak iz hotela osim u slučaju treninga tako da nažalost nisam mogla razgledati grad.

Jesi li ostvarila neka nova prijateljstva za vrijeme boravka u Tokyu?

Ostvarila sam jako puno prijateljstava s kolegicama maratonkama tako da sam jako sretna zbog toga. Žao mi je što mi maratonci nismo bili smješteni u olimpijskom selu u Tokyu pa se nisam uspjela upoznati s našim sportašima iz Hrvatske. Nadam se da ću imati priliku na Ol u Parizu.

Čime bi se voljela baviti u budućnosti?

Po struci sam magistra kineziologije pa se nakon sportske karijere vidim na nekom mjestu gdje bih mogla pomoći razvitku sporta u Hrvatskoj.

Koja je sljedeća utrka po rasporedu i jesi li spremna za nove pobjede?

Trenutno se spremam za maraton u Sevilli koji će se održati u veljači 2022. godine, a zatim će fokus biti na pripreme za EP u Münchenu. Najbliži cilj je trenutno maraton u Sevilli u veljači, a prije toga ću sigurno trčati nekoliko kraćih utrka kako bi bila što spremnija za maraton. Sigurna sam da s ovim iskustvom koje imam sada, da će sljedeće Ol biti još uspješnije.



Sportski pregled: Najbolji nogometaši u 2021. godini

Tekst: **Marijan Pušić**

Jorginho

Godina iz snova za Chelseaja i talijanskog veznjaka Jorginha završila je trećim mjestom na ceremoniji dodjele Ballon d'Or. To što su mu mnogi savjetovali da osvoji nagradu pokazuje kakvu je impresivnu godinu imao kao jedan od najboljih nogometaša 2021. godine. Ove godine, 29-godišnjak je osvojio tri trofeja, uključujući Ligu prvaka s Chelseajem i Euro 2020. s Italijom. Bio je posebno važan u potonjem, održavajući igru u tijeku dok je također obavljao obrambene dužnosti. Prema Transfermarkt, realizirao je osam od deset udaraca s mjesta u ovoj sezoni, ali upravo njegov jedinstveni zalet vara vratare - nema puno boljih igrača na svijetu.

Mohamed Salah

Kada je Mohamed Salah proglašen tek sedmim na ljestvici Ballon d'Or, u svijetu nogometa stvorio se značajan element šoka. Uostalom, valja istaknuti da je Egipćanin trenutno najbolji igrač Engleske.

Osim gore navedenoga, Salah je jedan od najboljih nogometaša svijeta u ovom trenutku. Ima petnaest golova i devet asistencija u samo osamnaest prvenstvenih utakmica i sedam golova u šest utakmica u Ligi prvaka. U 2021. godini postigao je 36 golova u 52 nastupa. Ovaj 29-godišnjak je, može se reći, upravo sada na vrhuncu svoje moći. Nažalost, jedina stvar koja ga je izneverila ove godine je srebrnina. Nije osvojio trofej, ali itekako pripazite na 2022. godinu.

Kylian Mbappe

Kada govorimo o Kylianu Mbappeu, čini se da više ne govorimo isključivo o potencijalu. Naravno, ima još dosta vremena da Francuz raste, ali on je jedan od najboljih nogometaša na planeti u 2021. godini. U veljači je rastgao Barcelonu u komadiće na Camp Nou tijekom utakmice Lige prvaka, postigavši hat-trick. Tijekom 2021. godine, Francuz ima 37 golova iz 48 nastupa. Uz suigrače kao što su Lionel Messi i Neymar uz njega, nemojte se iznenaditi kada vidite Mbappea kako podiže europski trofej u 2022.

Karim Benzema

Nakon što je vidio svoje bivše partnere u napadu kako napuštaju klub po različitim dogovorima tijekom posljednjih nekoliko godina, Karim Benzema preuzima sve važniju ulogu u Real Madridu. Nepobitno je to da je Francuz sada primarni izvor golova postignutih za Real. Ima ih 37 u 47 utakmica u 2021. za taj klub. Zabio je četiri puta u četiri utakmice tijekom turnira, a to je još jedan pokazatelj napadačke moći ispred gola.

Robert Lewandowski

Prema iznimno visokim standardima Roberta Lewandowskog, 2021. je bila izvan ljestvice. Poljsko čudo ima nevjerojatnih 54 golova u 44 utakmica za Bayern München. U cijeloj prošloj sezoni u Bundesligi postigao je 41 gol, a time je oboren i povijesni 49-godišnji rekord koji drži njemačka legenda Gerd Muller. Ovaj 33-godišnjak se nikada nije posebno oslanjao na brzi tempo, tako da nesumnjivo ima još puno golova koji će doći u sljedećih nekoliko godina.

Kraljica Dunava: Ovoga puta pišem o svom kratkom, ali slatkom putovanju u Budimpeštu.

Tekst: **Matea Bošnjak**

Naslov članka je trebao biti „Moj posljednji članak za Glas Studenta“ ali ipak sam odlučila ostati i još se, neko vrijeme, družiti sa svima. Nikad nisam baš znala pisati, ali volim komunicirati s ljudima i putovati te sam na taj način uvijek uspijevala s lakoćom prenijeti svoje misli na papir, što bi na kraju i rezultiralo uspjehom. Radila sam nekoliko intervjua s mladim, perspektivnim ljudima koji su tek na početku svog puta i ostvarenja svojih snova. Bilo je mi je iznimno zadovoljstvo i čast upoznati svakoga od njih, porazgovarati i sve zabilježiti na ovom divnom, perspektivnom portalu.

Ovaj put pišem o svom kratkom, ali slatkom putovanju u Budimpeštu. Put u Budimpeštu započeo je, blago rečeno, kaotično. Osim što smo krenuli sat kasnije nego što smo planirali, zaboravila sam vozačku dozvolu, pokvarilo se grijanje te je uz sve to bila tolika magla da na autocesti nismo vozili preko 80 km/h. Sam put do glavnog grada bio je stresan radi svega navedenog te samim time jako dug. Kroz prozore smo skenirali sela, zaseoke, stare kuće. Kroz glavu mi se provlačila misao kako nikad ne bih mogla živjeti u ovoj zemlji. Osjećala sam se kao da sam u nekom prošlom vijeku – sve dok se nismo počeli približavati našem odredištu.

Čim dođete do predgrađa Budimpešte sve se mijenja!

Počelo je biti zanimljivo, lijepe novije zgrade, raskošna arhitektura, više ljudi, gužve na cestama. Po dolasku u Budimpeštu lako smo pronašli svoj smještaj, parkirali auto, iznijeli stvari i krenuli tražiti broj sobe, sve do trenutka dok nismo shvatili da nam domaćin zapravo neće donijeti ključ nego moramo sami po njega. Ponovo vraćaj stvari, pali auto, pali navigaciju i traži domaćina. Brzo smo ga pronašli, dobili ključ i napokon se smjestili. Na našu sreću, tim činom završilo je loše raspoloženje te smo se mogli opustiti i krenuti u razgledavanje ovog, kasnije potvrđeno, predivnog grada.



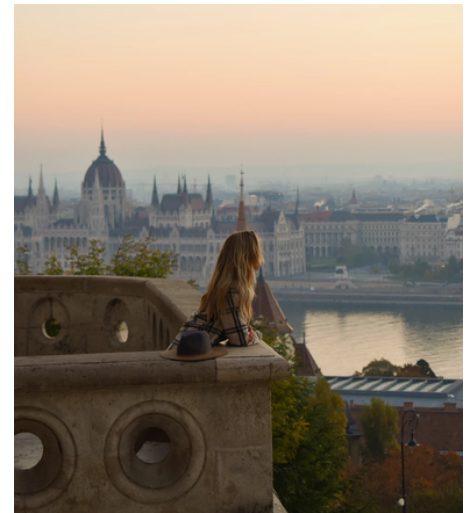
Ono što me najviše oduševilo i gdje sam se ponovno vratila zadnji dan, bila je Ribarska tvrđava. Prepoznatljiva je po svojih sedam tornjeva i izgledu koji podsjeća na dvorac iz bajke. Iako nosi naziv tvrđava, nikada nije bila isto, nego je služila samo za uživanje. Mađarski parlament građevina je koju ne treba posebno opisivati. Dovoljno je reći da je za "stat" i "gledat" i zasigurno jedna od najljepših građevina u cijelom gradu, a i šire.

Parlament je, sam po sebi, fascinantna građevina, ali kada ga promatrate s broda tijekom noćne vožnje Dunavom, ostanete bez daha. Tople preporuke za rezervaciju noćne vožnje brodom koja traje u prosjeku dva sata.



Spajanjem brdovitog i konzervativnog Budima, te liberalne Pešte, nastao je današnji grad Budimpešta

Ono bez čega Budimpešta ne bi bila Budimpešta, poveznica dvaju gradova, "mjesto gdje Budim ljubi Peštu" - budimpeštanski mostovi kojih čak ima 9 i svaki od njih nosi svoju posebnu priču, legendu ili mit. Ispričat ću kratku (vjerojatno svima već poznatu) priču vezanu za najpoznatiji most - Lančani most. Upravo je Lančani most bio onaj koji je po prvi put spojio Budim i Peštu, a priča koja se veže uz njega je sljedeća. Navodno, prije otvaranja mosta, grof Széchenyi (po kome je most i dobio ime) izjavio je kako će se baciti u Dunav koji teče ispod mosta ako na njemu itko nađe neku grešku. Nedugo nakon, dječak je šetao oko statua lavova i izjavio kako oni nemaju jezik. Nakon što je informacija došla do njega, grof je otišao provjeriti te vidio da lavovi stvarno nemaju jezik. Nakon toga, grof Istvan Széchenyi se bacio u Dunav. Za svih naredih 8 mostova postoje legende i mitovi koji se prenose iz generacije u generaciju, ali to ćemo ostaviti za neki drugi članak.



Ako vam je komunizam zanimljiva tema, onda je Kuća terora nešto što obavezno morate posjetiti. Muzej je posvećen žrtvama nacizma, fašizma i komunizma. Često je nazivan i "projekt stoljeća". Muzej je bio vrijedan posjeta, a ono što mu je tematika je "dvostruka okupacija", odnosno priča o dvije vlasti - nacističkom i sovjetskom režimu. Slike, zvukovi, skulpture, na svaki detalj se pomno pazilo, a slike koje su posvuda brzo utjeraju osjećaj tuge i nitko ne ostane ravnodušan. Slike su radili fotografi amateri, a posebna pažnja je na progonu Židova i političkih neistomišljenika.

Lista se polako smanjivala, a zadnji na njoj bio je Trg heroja na kojem se nalazi Milenijski spomenik - nacionalni spomenik posvećen poginulim borcima u ustanku u 20. stoljeću. Spomenik je u obliku arkandela Gabrielja s dvije kolonade. Posjetili smo i Baziliku svetog Stjepana, glavu ulicu Vacci, Buda Castle, Budapest Eye i još mnogo toga.

Zaboravila sam napomenuti kako pri ulasku u Mađarsku nije potrebna nikakva COVID potvrda te bez problema uđete u zemlju. Kada smo trebali krenuti doma, jedva smo se spakirali. Kad povučem crtu, bilo je toliko lijepo da bih se rado ponovo vratila, a budući da nije daleko od Zagreba, svakako se radujem ponovnom povratku. Vratila sam se doma s nezaboravnim uspomena, punog srca...ali i želuca!



Utjecaj COVID-19 mjera na mentalno zdravlje

Tekst: **Stella Vlasnović**

Moram priznati da me na pisanje ovog članka ponukao novi niz odredbi Stožera civilne zaštite. Nemojte me krivo shvatiti, nisam nikakav antivakser, niti zagovornik da je ovo sve p(l)andemija ili štogod tome slično. Samo sam obično ljudsko biće koje se nakon skoro dvije godine života u pomalo distopijskim uvjetima pita - do kada ovako?



I dok nam je svima, naravno, najvažnije sačuvati zdravlje i zaštititi najmilije od zaraze, možda ni ne razmišljamo koliko sva ova ograničenja utječu na naše psihičko stanje. Jasno je da su određene mjere potrebne da bi se, koliko je moguće, spriječilo širenje virusa te kako bi se u nekoj bliskoj budućnosti moglo opet živjeti „normalno“. No, ovaj osjećaj vrćenja u krug, slabljenja i popuštanja mjera, naveo bi svakoga da kritički promisli jesu li se dosadašnje restrikcije pokazale kao optimalne te postoji li neki drugi način, a da ne utječe toliko na kvalitetu svakodnevnog života.

Ne smatram se kvalificiranom da govorim o tome što bih ja napravila da sam na nekoj bitnoj poziciji kada je u pitanju donošenje odluka o novim mjerama. Ipak, mogu govoriti sa strane individue, o posljedicama koje takve mjere ostavljaju na mene i ljude u mom okruženju.

Mislim da je 21. stoljeće, a pogotovo ovo izazovno doba koje prolazimo od početka 2020. godine, napokon donijelo i micanje stigme s pojedinih mentalnih stanja i poteškoća. Živimo u vremenu u kojem postaje normalnije pričati o osjećajima, životnim nedaćama i teškoćama. Nije u modi biti hladan i držati sve u sebi, već priznati si svoje probleme i okušati se u rješavanju istih.

Ja se ne želim praviti da gotovo dvije pune godine online nastave i moguća prijetnja da ću se opet vratiti praćenju predavanja jedino preko prijenosnog računala nisu utjecale i neće utjecati loše na moje mentalno zdravlje. Istraživanje koje je provela Svjetska zdravstvena organizacija prije sad već godinu dana daje jasne podatke o tome kako „gubitak bližnjih, izolacija, smanjena primanja i strah pobuđuju razvoj psihičkih oboljenja ili pogoršanja već postojećih. Mnogi ljudi su suočeni s povećanom ovisnošću o alkoholu i drogama, a također i češćim problemima s nesanicom te anksioznošću.“

Vjerojatno takvi podaci nikoga ne šokiraju. Ono što zabrinjava jest činjenica da se mali dio javnog prostora posvećuje ovom problemu - vlada, kao i obično, gomila loših vijesti, popis novih restriktivnih mjera i nezadovoljstvo građana. Kao da se prikriva važnost jednostavnog pitanja „Kako si?“ i težina koja stoji iza odgovora „Nisam dobro“. Još jedno istraživanje iz kolovoza ove godine daje brojčano točne podatke o utjecaju raznih restrikcija na mentalno zdravlje društva. „Socijalna distanca, samoizolacija, karantena i lockdown“ te brojne druge restrikcije označene su kao veliki stresori za različite dobne skupine (Sojli 2021).

U istraživanju se, između ostaloga, navodi kako su restrikcije ponajviše utjecale na dobnu skupinu mladih adolescenata te kako se određene mentalne poteškoće ne javljaju nužno samo kod genetski predispozicioniranih pojedinaca, već i kod mnogih ljudi bez prethodne povijesti s problemima takve prirode.

Ukoliko ste osjetili u posljednje dvije godine nervozu, anksioznost, osjećaj da ste na rubu, tjeskobu, usamljenost, osjećaj beznađa oko vlastite budućnosti ili pak fizičke reakcije na stres (preznojavanje, ubrzano disanje, slabinu...) proživjeli ste slične simptome poput više od pola ispitanika između 18 i 34 godine iz istraživanja koje sam spomenula. Učestalost ovakvih simptoma bi trebala biti bitna stavka tijekom osmišljanja restrikcija. Mentalno zdravlje je vrlo važan faktor za održanje kvalitete svakodnevnog života, odnosa s ljudima, posla i, naposljetku, samog fizičkog zdravlja, a zanemarivanje važnosti istoga će zasigurno rezultirati još većim problemima u budućnosti kada se možda i riješimo zlokobnog COVIDa-19.

Jeste li se i vi susretali s nekim od navedenih problema ili razmišljali o posljedicama promjene načina života od pojave pandemije koronavirusa?

Osnovna kultura antibiotika - loading...

Tekst: **Inja Pavlič**

Kroz cijeli životni vijek čovječanstva brojni su patogeni bili i ostali velika prijetnja ljudskom organizmu. Mnoge mikrobiološke vrste su, prije razvoja znanosti i adekvatnih lijekova, više puta uvelike smanjili broj naše populacije za vrijeme svjetskih epidemija (kuga, Španjolska gripa...). Nasreću, a možda i nažalost, antibiotici i ostali lijekovi su danas široko dostupni u razvijenim zemljama i postali su dio svačije svakodnevnice, ali jesmo li se ikada zapitali kako to točno oni funkcioniraju i zašto su specifično usmjereni baš na bakterije?

Djelovanje antibiotika na bakterijsku stanicu

Većina lijekova funkcionira po principu da se veže za specifičan receptor kojeg prepoznaje te time na neki od načina poremeti funkcioniranje patogene stanice, što naposljetku dovodi do njene smrti.

Jedan od načina je vezanje na staničnu membranu ili stijenkicu čime se u njima stvaraju pore, što dovodi do gubitka elektrolita i ostalog staničnog sadržaja iz stanice. Najčešći mehanizam je inhibicija pravilne sinteze peptidoglikanskog sloja stanične membrane i time dolazi do inhibicije transpeptidacije i/ili transglikozilacije. Takav mehanizam djelovanja imaju beta-laktami (penicilin i njegovi derivati, karbapenemi), daptomicin, fosfomicin, vankomicin i drugi.

Čest način djelovanja antibiotika jest i inhibiranje pravilne sinteze proteina čime se stvaraju nefunkcionalni ili toksični proteini. Tako djeluju makrolidi (azitromicin, eritromicin), ketolidi, kloramfenikol, tetraciklini (doksiciklin, tigeciklin).

Rezistencija bakterija na antibiotike

Razvojem medicine i zdravstva mnogobrojni se problemi lakoćom rješavaju, ali isto tako velikom brzinom dolazi do pojave novih.

Jedan od rapidno rastućih problema svjetskih razmjera jest upravo razvoj bakterijske rezistencije na antibiotike. Bakterije su, kao i svi drugi organizmi, podložne mutacijama koje se ponekad događaju toliko brzo da ih je teško pratiti. Neke od bakterijskih vrsta su kroz godine postale otporne na mnogobrojne antibiotske vrste što dovodi do nemogućnosti liječenja bolesti uzrokovane njima. U tim slučajevima je često potrebna hospitalizacija pacijenata, liječenje je dugoročno, a sve to uvelike opterećuje zdravstveni sustav.

Preporuke WHO za sprječavanje i kontrolu rezistencije na antibiotike su da se antibiotici koriste samo kada ih zdravstveni djelatnici specifično prepisuju, pratiti njihove upute, ne koristiti lijekove samostalno na svoju ruku, ne dijeliti ih nekome drugome ako nisu prepisani, adekvatno koristiti terapiju i iskoristiti je do kraja, brinuti se o osobnoj higijeni u vidu redovitog pranja ruku, higijenskog pripremanja i konzumiranja hrane i vode iz sigurnih izvora bez korištenja zaštite pri spolnom odnosu.

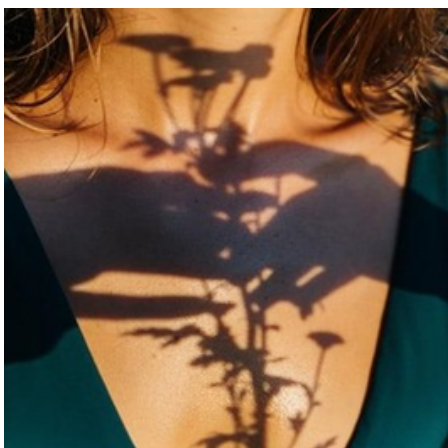
Tamna strana UV svjetlosti i melatonin za bolji san

Tekst: **Martina Papić**

Ultraljubičasta (UV) svjetlost je elektromagnetsko zračenje koje ovisno o valnoj duljini i biološkoj aktivnosti možemo podijeliti u tri skupine: UVA, UVB i UVC. Zahvaljujući ozonu koji filtrira najveći dio UV zraka, Sunčeva svjetlost nije izravna prijetnja. Umjetne UV lampe čak imaju važnu primjenu u medicini pri tretiranju vitiliga, dermatitisa te nekih drugih kožnih stanja i bolesti. UV svjetlost prelazi u opasnost kod neracionalnog izlaganja u vidu pretjeranog sunčanja te korištenja solarija.

Da UV svjetlo nije bezopasno govore i Internacionalna agencija za istraživanje raka (IARC) te američki Nacionalni toksikološki program (NTP) koji navode da su UV emitirajući uređaji te UV svjetlost širokog spektra kancerogeni za ljude. O potencijalnim opasnostima koje se skrivaju iza solarija i sličnih uređaja govori i činjenica da su solariji za komercijalnu upotrebu 2015. zakonom zabranjeni u Australiji.

Koža, kao naš najveći organ, predstavlja prvu liniju obrane od vanjskih utjecaja, a time je i prva meta UV zračenja. Preveliko izlaganje UV zračenju može dovesti do raznih promjena u organizmu, od naizgled bezazlenog akutnog oštećenja kože u vidu opekline, degeneracije kože i preuranjenog starenja pa sve do raka kože. Neke od teorija povezanosti karcinoma i UV zračenja se zasnivaju na promjenama u strukturi DNA. UV zračenje dovodi do pojave pirimidinskih dimera, različitih lomova DNA, pojave uracila... Sve ove promjene u strukturi molekule DNA mogu inhibirati mehanizme popravka u stanicama te dovesti do ozbiljnih grešaka u staničnom funkcioniranju.



Kako bi se pobliže istražio utjecaj zračenja na kožu, u jednom istraživanju je kolagen tipa 1 izložen UV zrakama. Kao model za promatranje je izabran tip 1 kolagena iz razloga što je izrazito zastupljen u koži i vezivnom tkivu. Rezultati su utvrdili da je nakon izlaganja zračenju došlo do narušavanja normalne strukture trostruke uzvojnice, smanjenja termalne stabilnosti, cijepanja i fotodegradacije kolagena. Upravo se ta fotodegradacija kolagena smatra jednim od procesa odgovornih za fotostarenje te preuranjeni nastanak bora.

Pretjerano izlaganje očiju ultraljubičastom zračenju može dovesti do oštećenja i bolesti oka. Uz UV oštećenja povezuju se katarakte, sive mrežnice, ali i degeneracije žute pjegice. UVB zračenje dopire do mrežnice koju može oštetiti i dovesti do fotokeratitisa, dok UVA zračenje predstavlja opasnost za mrežnicu. Ovaj toksični utjecaj na oči i vid jedan je od glavnih razloga nošenja zaštitnih naočala u solarijima.

Upravo solariji dolaskom hladnijih mjeseci postaju tema razgovora, ali i oglasa koji nam se prikazuju. Reklamiraju se kao odlična metoda održavanja preplanule boje tijekom zime te održavanja razine vitamina D, no rijetko se spominju rizici koji idu ruku pod ruku s njihovim korištenjem. Rizici i opasnosti koji bi nas svakako trebali potaknuti da razmislimo vrijedi li zbog nešto tamnijeg tena dobrovoljno sebi povećavati rizik od melanoma.



Melatonin za bolji san

Kada pomislite na hormonsku terapiju, vjerojatnost je da ne mislite na melatonin. Melatonin je endogeni hormon strukturom sličan serotoninu, što znači da ga stvara naše tijelo, točnije epifiza. Uključen je u regulaciju cirkadijanog ritma, povezan je s hipnotičkim učinkom i pojačanom potrebom za snom.

Epifizu nadzire količina svjetlosti ili vremenski obrazac svjetlosti koji oči vide svaki dan. Signali obučeni svjetlošću idu iz očiju u jezgru hipotalamusa i odande u epifizu pobuđujući njeno lučenje. Upravo zbog te ovisnosti o tami, melatonin je nekad bio poznat kao Drakula hormon - jako svjetlo inhibira njegovo otpuštanje iz epifize. Fiziološki se sekrecija melatonina povećava ubrzo nakon što padne mrak, najviša je oko 2-4 sata ujutro te opada tokom druge polovice noći.



Epifiza uz melatonin luči i još nekoliko sličnih tvari, a vjeruje se da neke od tih tvari odlaze u adenohipofizu te smanjuju lučenje gonadotropnih hormona. Prema tome, pri lučenju epifize zakačeno je lučenje gonadotropnih hormona u nekih životinjskih vrsta pa su spolne žlijezde slabije aktivne. To se vjerojatno pojavljuje za vrijeme ranih zimskih mjeseci kada ima više tame. Nakon približno 4 mjeseca smanjene funkcije, lučenje gonadotropnih hormona nadvlada inhibicijski učinak epifize pa spolne žlijezde postaju ponovno aktivne i spremne za potpunu proljetnu aktivnost. No, ima li epifiza sličnu ulogu i u kontroli reprodukcije u ljudi? Odgovor na to ne znamo. Međutim, tumori koji obuhvaćaju epifizu su relativno česti, a kako neki od njih luče velike količine epifiznih hormona, a drugi potječu od okolnog tkiva te razaraju epifizu, obje vrste tumora su često udružene sa smanjenom ili povećanom funkcijom spolnih žlijezda. Prema tome, vjerojatno je da epifiza bar donekle sudjeluje u kontroli spolnog nagona i raspodnih funkcija u ljudi te bi sama pretpostavka da melatonin nema utjecaja na reproduktivni sustav ljudi bila pomalo naivna.



Melatonin je lijek. U Hrvatskoj je registriran za više indikacija. Circadian (2mg melatonina) je indiciran kao monoterapija za kratkoročno liječenje primarne insomnije koju karakterizira loša kvaliteta sna, u bolesnika starijih od 55 godina. Slenyto (1mg) je indiciran za liječenje nesane u djece i adolescenata u dobi od 2-18 godina s poremećajem iz spektra autizma i/ili sindromom Smith-Magenisa, u kojih su mjere higijene spavanja nedovoljne. Osim na recept, melatonin je u Hrvatskoj dostupan i kao OTC dodatak prehrani što nije slučaj u svim državama.

Kao testosteron i estrogen, melatonin je prvenstveno hormon. Činjenica da primjena melatonina kao dodatka prehrani nije potpuno istražena je razlog zašto u velikom broju država melatonin ne možete samo tako kupiti u ljekarni. Redovnim suplementiranjem melatonina, govorimo vlastitom tijelu da ga ne treba proizvoditi jer imamo vanjski izvor. Također, može doći do desenzitacije receptora, što znači da će tjelesni odgovor na melatonin izostati bez obzira na količinu koju unosimo. Iako neke osobe mogu brže zaspati uz primjenu OTC melatonina (što je potencijalno i placebo efekt), o tome ima li suplementacija objektivne koristi svakako treba ozbiljno razmisliti.

Konzumerizam – pokretačka snaga ili Ahilova peta 21. stoljeća?

Tekst: **Gabrijela Đuras**

Ono što je nekad bio luksuz, danas je nužnost. Već desecima godina svjedočimo sve većoj potrošnji iz užitka, a ne radi potreba. S jedne strane, sve to relativno pozitivno utječe na ekonomsku sliku gospodarstva, no s druge strane naoko dobra socijalna slika pojedinca u društvu često je privid kojemu je, u većini slučajeva, razlog manipulacija i težnja za dobrim ugledom.

Posebno u blagdansko vrijeme možemo vidjeti gomile ljudi kako odlaze u trgovačke centre i trgovine, a u vrijeme masovnih popusta online trgovine doživljavaju sve veći procvat. Zašto je tome tako? Mnogi psiholozi tvrde kako pomama za nepotrebnom kupovinom ima dva izvora; manipulacija od strane medija i ljudska nesigurnost.

Nametanje određenih obrazaca ponašanja od strane medija vidljivo je u gotovo svakoj sferi naših života, a predstavljanjem istih kao put do sretnog života mnoge dovode do vjerovanja da zaista jest tako. Sve se više propagira životni komfor u kojem bismo radili samo ono što nam je ugodno i brzo, bez puno truda. Ono što se danas događa jest predstavljanje konzumerističke ideologije kao put do blagostanja, zanemarujući stvarne potrebe pojedinca.

“Ako odraslima kažete: „Vidio sam lijepu kuću od ružičaste opeke s geranijama na prozorima i golubovima na krovu...“, oni neće moći zamisliti takvu kuću. Njima valja reći: „Vidio sam kuću od 100 000 franaka.“ Tada će uzviknuti: „Kako je lijepa!“ (Mali Princ)

Čovjek zbog prestiža počinje uništavati vlastiti standard i način života kako bi stvorio privid standarda koji je iznad njegovog. Najčešći je razlog osjećaj manje vrijednosti i nesigurnost, a „najlakši“ bijeg od toga jest materijalizam i konzumerizam. Time će stvoriti sliku idealnog života iza kojeg se skriva običan čovjek prosječnog standarda, a sve to zbog neprihvatanja svojeg života i nepoznavanja vlastite vrijednosti.

Možda nam je danas više no ikad potrebno usmjerenje prema pravim vrijednostima u životu. Umjesto konzumerističke i materijalističke ideologije, trebamo se okrenuti trajnim vrijednostima koje će nas zaista učiniti sretnima jer “čovjek samo srcem dobro vidi. Ono bitno, očima je nevidljivo.” (Opet, Mali Princ).

Moja razmišljanja: COP 26

Tekst: **Adrian Poznić**

Klimatske promjene? Polijećemo, s vaše desne strane možete vidjeti poznatu visoravnu "predviđanja."

„UN predviđa katastrofu ako se klimatske promjene ne zaustave. Glasnogovornik UN-a rekao je da bi cijele nacije mogle biti izbrisane s lica Zemlje porastom razine mora ako se trend globalnog zatopljenja ne preokrene u sljedećem desetljeću. Obalne poplave i neuspjesi uroda stvorili bi egzodus eko izbjeglica, prijeteci političkim kaosom.“, rekao je Noel Brown, direktor njujorškog ureda Programa UN-a za okoliš ili UNEP-a.

Naglasio je da vlade imaju 10-godišnji prozor prilike da riješe efekt staklenika prije nego što on pređe izvan ljudske kontrole.

„Kako zatopljenje topi polarne ledene kape, razina oceana će porasti i do tri stope, dovoljno da pokrije Maldive i druge ravne otočne zemlje.“, rekao je Brown u intervjuu za Associated Press

„Obalne regije bit će poplavljene; jedna šestina Bangladeša mogla bi biti poplavljena, raseljujući četvrtinu od 90 milijuna stanovnika. Prema zajedničkoj studiji UNEP-a i Američke agencije za zaštitu okoliša, petina egipatskih obradivih površina u delti Nila bila bi poplavljena, što bi prekinulo opskrbu hranom.“

Svi gore navedeni citati UN-a o nadolazećoj klimatskoj apokalipsi su stvarni, ali su zapravo izrečeni u lipnju 1989., prije trideset dvije godine.

Čini se da popularnost kulta smaka svijeta nikada ne narušava svijet koji zapravo nikad nema kraja.

Neke ključne stvari koje svatko tko pokušava razumjeti COP i politiku klimatskih promjena treba razumjeti su:

a) sve klimatske mjere mogu se provoditi samo unutar nacionalnih država. Strukture i inicijative na globalnoj razini, kao što je COP, nikada neće moći ovlastiti bilo koju nacionalnu vladu da učini bilo što jer suverena politička moć uvijek postoji na nacionalnoj razini (osim, naravno, unutar EU-a gdje će se pokušati naložiti obvezujuće transnacionalne klimatske mjere, ali ti pokušaji će propasti zbog nacionalnog političkog protivljenja mnogo prije nego što dosegnu neto nulu). Unutar nacija će se odigrati politika klimatskih promjena.

b) Fosilna goriva su krajnje neophodna za kontinuiranu dobrobit ljudi i za poboljšanje ljudske dobrobiti. Niti jedno nacionalno stanovništvo neće prihvatiti da bude hladnije ili siromašnije ili gladnije zbog pokušaja brzog smanjenja upotrebe fosilnih goriva. Političke pobune nacionalnog stanovništva destabilizirat će i u konačnici srušiti svaku vladu koja pokušava osiromašiti svoje građane.

c) Green New Deal je imaginaran. Nemoguće je prekinuti ili čak drastično smanjiti korištenje fosilnih goriva bez velikih troškova. Ideja da možete prijeći s jeftinijeg pouzdanog izvora energije na skuplji i nepouzdaniji izvor energije i istovremeno učiniti svima bolje uistinu je intenzivan oblik magičnog razmišljanja. Troškove Green New Deal-a u konačnici će snositi ljudi.

d) Ako ljevica ustraje u fokusiranju na neto nulu kao odgovor na klimatske promjene, zajedno s idejama poput Green New Deal-a, uključit će se u čin bezobzirne samosabotaže i kao rezultat toga pretrpjeti generacijski poraz.

e) Najprogresivniji način na koji bi svijet mogao odgovoriti na klimatske promjene je smiriti se, prestati govoriti o kraju svijeta, promicati kratkoročno korištenje plina kao načina zamjene ugljena (čime će se prepoloviti emisije), promicati široko rasprostranjeno prihvaćanje proizvodnje nuklearne energije, prihvatiti da će se upotreba nekih fosilnih goriva nastaviti prilično zauvijek, prihvatiti da iako će se globalno zatopljenje nastaviti, njegovi učinci neće biti stvarno vidljivi nekoliko desetljeća i da će se s njima prilično lako nositi u mnogo bogatim zemljama.

Što su posljedice, a što rješenja? Moje razmišljanje na temu, temeljeno na kontinuirano praćenju i čitanju raznih znanstvenih radova i izjava stručnjaka je sljedeće:

Što više idemo u smjeru potpune dekarbonizacije, sporije razvijamo naša gospodarstva, a time i više ljudi osuđujemo na siromaštvo, što ih posljedično čini ranjivijima na klimatske promjene. Što manje budemo dekarbonizirali, to će veće biti zatopljenje u sljedećem stoljeću i to ćemo imati stvarne društvene i ekonomske troškove, ali bit ćemo puno bogatiji te ćemo moći priuštiti prilagodbe potrebne za topliji svijet.

Dakle, potrebno je odrediti optimalni put. Ne provoditi dekarbonizaciju je rizično, ali maksimalnu dekarbonizaciju, također je vrlo rizično i gotovo sigurno nemoguće. Jedino mjerilo za utvrđivanje ravnoteže između dekarbonizacije i gospodarskog rasta jest izračunati u kojoj je točki ljudska dobrobit maksimizirana. Problem je u tome što je takva rasprava potpuno istisnuta bučnim zahtjevima da je prihvatljiva samo potpuna predanost brzom dekarbonizaciji, temeljena na pričama o smaku svijeta koje ne podržava znanost.

Najveći failovi marketinških kampanja

Tekst: **Ivana Kos**

Je li uistinu važan proizvod ili važno samo njegovo pakiranje? Kako izraditi marketinšku kampanju koja ostaje u sjećanju, a pogotovo u dobrom sjećanju?

Točna tajna uspjeha ne postoji – moglo bi se reći da je za uspjeh neke zamišljene marketinške kampanje potrebna prava doza pojedinih stavki marketinškog mixa. Osoba koja uspije pogoditi omjere i količine odradila je dobar marketing. Neovisno o poduzeću, iskustvu ili znanju – svakome se može dogoditi pogreška, a one su često i zanimljivije za učenje od uspješno odrađenih, pogotovo kada je riječ o failovima koje možete pročitati u tekstu.

S obzirom da je tajna uspješnosti nešto individualno, ovaj ću članak posvetiti kampanjama koje su bile dobra ideja samo u teoriji.

1. McDonald's i #McDStories

Ukoliko nikad niste čuli za ovu kampanju i pitate se je li ona provedena i kod nas, niste jedini jer su samo dva katastrofalna sata bila dovoljna da se cijela promocija zaustavi. Pa, što ste dogodilo?

Lijepo zamišljena priča McDonaldsovih kreativaca naglo je skrenula sa svog predviđenog puta i završila u totalnom kaosu jer se prilikom izrade kampanje zanemarila potrošačka percepcija brenda. S obzirom da McDonalds nije uvidio problem u tome da ljudi ponosno na Twitteru dijele svoje pamtljive, zanimljive, uzbudljive i privatne priče vezane uz restorane i hranu, kakva god pogreška da vam se i dogodi, ovo jasno pokazuje da uvijek može gore. Svatko od nas ima neku priču vezanu uz ovaj restoran, a dugogodišnji korisnici vjerojatno imaju i priča koje se ne bi trebale dijeliti. Pogotovo javno i uz hashtagove!

Poanta? Upoznajte svoju publiku, njihovu percepciju i iskustva i to, po mogućnosti, prije nego što ih javno tražite da pričaju svoja iskustva.

2. Snapchat's „Would you rather“

Vjerujem da nakon katastrofalnih posljedica they would rather not...

Naime, na aplikaciji Snapchat izašla je reklama igre „Would you rather“ čiji su izbori bili: slap Rihanna ili punch Chris Brown. S obzirom da je reklama prošla odobrenje Snapchata, pri prvom pojavu počele su kritike, a kojima se između ostalog pridružila i Rihanna. Platforma je primila velik udarac za poticanje nasilja u obitelji da su reklamu nekon nekoliko dana u potpunosti zabranili te je bila skinuta i s igre.

Pouka ove priče bi bila: nemojte poticati nasilje, ali isto tako i provjerite sadržaj koji se objavljuje jer trenutna zarada može stvoriti golemi gubitak, što je u ovom slučaju milijardu dolara.

3. Dove shower gel kampanja

Vjerujem da ne trebam posebno objašnjavati što se dogodilo u Americi kad je izašla ova kampanja kojoj je cilj bio prikazati kako će uz pomoć Dove proizvoda koža biti bolja, ljepša i kao nova. Just no, Dove.



4. Pepsi + Kendall Jenner + Black lives matter prosvjed

Velik broj marketinški stručnjaka bi vjerojatno obje ruke dao samo da su mogli biti sudionici sastanka na kojem je dogovorena ova reklama. Želja iza kampanje bila je prikazati Pepsi kao poduzeće koje ujednačava i povezuje bez obzira na kulturne različitosti.

No, koliko je mudro bilo takvu kampanju pokušati provesti usred prosvjeda koji su bili sve samo ne mirni, a za nositeljicu kampanje odabrali Kendall Jenner koja, iako je podržavala BLM, nije osoba s kojom će se većina ljudi poistovjetiti ili koja bi probudila emociju, naklonost borbi za prava ili ikakvu povezanost s višim ciljem.

“Hey, let’s get reality show star Kendall Jenner, and we can have her settle a Black Lives Matter standoff between protestors and police by offering a police officer a can of Pepsi...”

Odnosno, Kendall Jenner u reklami razriješi sukob između policije i prosvjednika tako da policajcu ponudi limenku Pepsija. Iako je vjerojatno i za ovu kampanju NEUSPJEH trebao biti vidljiv, tek nakon snimanja, objave, zgražanja i užasavanja te, posljedično, uklanjanja cijele kampanje, Pepsiju je bila jasna pogreška.

Mislim da bismo ipak mogli zaključiti da svaki publicitet ne nosi pozitivne posljedice, greške će se gotovo uvijek naplatiti, a prije samo provedbe stvarno je važno poznavati sva slova marketinškog miksa pa čak i ona koja ne učimo na nastavi.

Učenje na dobrim primjerima je relativno korisno, ali učenje na onim lošima vam daje konkretno znanje o potezima koje ne biste trebali povlačiti.

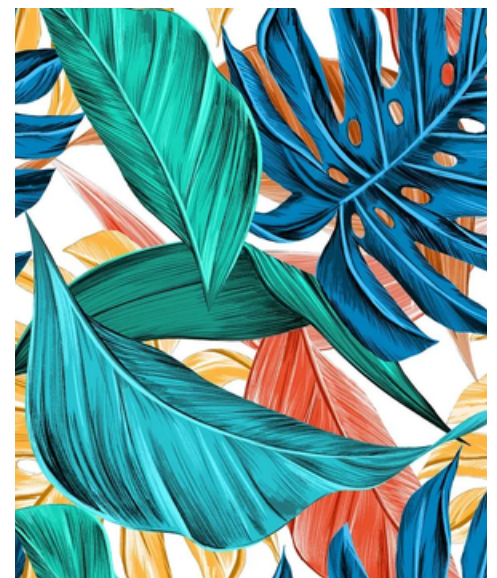
No, marketing je industrija gdje je dozvoljeno griješiti, potrebno je izlaziti iz okvira, trebate biti „čudni“ i da vas „nitko ne razumije“, otvorenog uma i spremni na dinamiku. Ukoliko dobro poznajete svoju publiku, proizvod i tržište - uspjeh je vjerojatan!

Second Hand Fever

Tekst: **Gabriela Safundžić**

U vrijeme kada se sve više populariziraju nekoć rijetke i zanemarene teme, na svoj red došla je i rabljena odjeća, odnosno second hand. Kako sam već i sama pristaša second hand odjeće još od kraja osnovne (2016.), u potpunosti sam ozarena na samu činjenicu da djevojke, ali i dečki, sve više 'konzumiraju' rabljenu odjeću i smanjuju utjecaj i rast fast fashion odjeće. Za znatno jeftinije, fast fashion je termin za jeftinu trendy odjeću koja imitira "crveni tepih" te za svoju proizvodnju koristi masovnu jeftinu radnu snagu, a osim toga prouzrokuje veliko zagađenje olovom, arsenom i živom. Takve sirovine ispuštaju se u oceane i mora te time čine desetinu svjetske emisije ugljika. U nadi da će jednoga dana zaustaviti, gurnuti u propast takve masovne korporacije, mogli bismo reći da je omladina pokrenula novi pokret - kupovanje second hand odjeće i recikliranje iste.

Internet bruji o thriftnim kombinacijama, preuređenim komadima odjeće (šivanje, prešivanje) te o samom problemu fast fashiona. Čak i ako većina nije upoznata s problemom koji stvara fast fashion, potrebom da svoj stil izraze što više individualistički ujedno i doprinosi, tako reći, pokretu protiv fast fashiona. Najbolji primjer second hand groznice jesu objave na TikToku i profili na Instagramu, gdje djevojke prodaju svoju i kupuju odjeću od drugih djevojkama. Online buvljaci variraju od stila do stila, ali po osobnoj procjeni smatram da oni vintage i retro sadržaja najviše zanimaju populaciju i najuspješniji su. Što autentičnije, to bolje. Osim toga, jedan od najpoznatijih lanaca second hand trgovina, Textile House, svako malo otvara nove poslovnice diljem Hrvatske, čime bi mogli potvrditi traženost rabljene odjeće i modnih dodataka. S time na umu, selidbom u svom studentskom gradu odmah sam pohitala u potragu za buvljacima i second hand trgovinama. Nisam ostala razočarana.



Krojenje i krojačko prigovaranje: Nikolinin svijet mode

Tekst: Inja Pavlič

Živimo u dobu u kojem je razvoj novih trendova, tehnologija i industrija brži no ikada. Dolazi do jedne goleme saturacije informacijama, stoga često stvari, zahvaljujući društvenim mrežama, brzinom munje postaju „trend“, a u zaborav odlaze još brže. Jedna od industrija koja je od davnina pa do danas na snazi, koja sudjeluje u oblikovanju društva današnjice, pomiče granice i stvara novo normalno, po kojoj se stvaraju i pamte ikonična vremena, ljudi i karakteri, jest modna industrija. Danas vodim razgovor s Nikolinom, studenticom Tekstilno-tehnološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Kroz razgovor će nam reći nešto o sebi i o putu za koji se odlučila, na koje je prepreke nailazila, što joj je inspiracija i kako je to biti dio modne industrije.

Za početak, draga Nikolina, možeš li nam se predstaviti?

Predstaviti se i pričati o sebi na prvu se čini lagano. Ali kad se nađem u situaciji u kojoj trebam pričati o sebi ili kad mi netko kaže da se predstavim u par rečenica, moj mozak kao da zablokira. Uvijek sam više voljela slušati druge, čuti tuđa mišljenja, njihove poglede i stavove jer tada uvijek nešto novo čujem i otkrijem. Svoje misli već znam od glave do pete pa mi ni nisu toliko napete. No, dobra stvar života je ta što me on često natjera da radim nešto što mi i nije baš po volji te da izađem iz svoje komfor zone i ispričam svoju priču. Ja sam Nikolina Balatinac, dolazim iz Osijeka i veliki sam ljubitelj mode koju na svu svoju sreću danas i studiram. Često se stavljam u ulogu kreativke te mi stvaranje dolazi prirodno. No, nije to oduvijek bilo tako. Modom sam se dosta kasno počela baviti iako sam od malih nogu crtkarala figure u različitim kombinacijama, pratila svjetske modne marke poput Diora, YSL, Chanela, Versace i maštala o svijetu mode. U tim godinama mi se sve to činilo kao san koji je van mog dohvata. No, s upisom studija Tekstilnog i modnog dizajna na Tekstilno-tehnološkom fakultetu moj san o radu u modnoj industriji postao je dokučiv.



Znači od malena ti je ukorijenjena ljubav prema modi? Kakvo je iskustvo za tebe studiranje na TTF-u? Je li to možda prvi korak u ostvarenju tvojih snova?

Je da, od kad znam za sebe moda me je interesirala i uvijek iznova fascinirala. Oduvijek mi je bila zanimljiva mogućnost izražavanja i stvaranja svoje individualnosti kroz oblačenje koju nam moda pruža.

Studiranje na Tekstilno-tehnološkom fakultetu je definitivno bila velika promjena u mom životu. Što od grada, struke, s obzirom da sam završila Medicinsku školu, pa do društvenog okruženja koji je čista suprotnost prvotnome te do kompletnog mentalnog sklopa i samog doživljaja života. Kad me netko pita kako je to studirati na Tekstilno-tehnološkom fakultetu, hm, pa rekla bih veselo. Malo crtaš, pa opet crtaš i onda opet malo crtaš i tako u nedogled.



Kroz studiranje na Tekstilno-tehnološkom fakultetu stekla sam određene, korisne i potrebne temelje za daljnji rad, a dalje je na meni da proširim i usavršim svoje znanje i vještine. Da li je teško, hmm, hoće li biti izazovno, mhm, ali sa sigurnošću mogu reći da se isplati raditi i učiti ono što volimo. Stoga studiranje na TTF-u mi je definitivno odskočna daska za danji rad i prvi koraci k mojoj karijeri u modnoj industriji.

Spominjala si da dosta vremena provodiš sa svojim mislima i da ti je draže malo za promjenu slušati druge nego da ti sama pričaš. Kako tvoj karakter utječe na tvoje kreacije i što bi za tebe bila moda? Jesi li otvorena za sve stilove ili si onog stava da ipak u modi postoji „hit&miss“?

Modu prvenstveno smatram našom „ličnošću“ i stilom života. Ona reprezentira nas, naše misli, ideje, stavove i vjerovanja te daje jasnu sliku tko smo mi. Ona je naš reprezentativni vizualni identitet preko kojeg komuniciramo s okolinom. Prema tome, moje misli i karakter imaju značajnu ulogu u mojim kreacijama, oni su ono što pokreće taj čitavi proces stvaranja od ideje, skiciranja, izrade pa do finalnog proizvoda.

Poprilično sam open minded osoba te volim popratiti sve stilove i biti u toku s novim trendovima kojima obavezno dodam svoj personal touch. Možda nećete vidjeti sve trendove i stilove na meni ili u mojim kreacijama, ali to ne znači da ih ne volim vidjeti na drugima i u radovima drugih kolega.

Ogromna prednost mode je baš taj široki spektar mogućnosti koji ona nudi te bi stvarno bila šteta usmjeriti se na samo jedan stil i ne iskoristiti tu šarolikost mogućnost koju moda i sav taj kreativni svijet pružaju.



Gdje pronalaziš inspiraciju za svoje kolekcije i što one predstavljaju za tebe? Susrećeš li se nekad s blokadama i kako uspiješ prijeći preko tog problema?

Inspiraciju za stvaranje kolekcije pronalazim u svemu. Svijet oko nas krakat je idejama i motivima koji nam pružaju beskonačno nadahnuće. Tako sam i za svoju najnoviju kolekciju Deesse inspiraciju pronašla baš u nama, ženama. Snagu žene i moć koju, takvo jednostavno i krhko biće predstavlja, obavijeno čistom elegancijom i profinjenošću, predstavila sam u svojoj Deesse kolekciji ženskih odijela, jer upravo baš taj odjevni predmet najbolje pristaje, upotpunjuje i ističe jačinu i simboliku koja stoji iza pojma žena.



Naravno, svi mi kreativci nekad doživimo blokadu i manjak inspiracije, što je sasvim normalno, pa tako se i meni pojave s vremena na vrijeme blokade koje rješavam na razne načine. Često mi blokade znaju biti i znak da trebam uzeti pauzu, odahnuti malo i dati si vremena jer koliko god ovaj užurbani način života nas tjera da konstantno stvaramo i izbacujemo nove kolekcije, moramo biti svjesni da nismo strojevi i da ima perioda kad ideje frcaju iz nas i kad nas jednostavno ne ide, što je sasvim prirodno.

Imaš li neke uzore? Tko su ti najdraži dizajneri i zašto te baš oni inspiriraju?

Nemam neke uzore, jednostavno nikad nisam bila tip osobe koji idealizira nekoga. Mislim da od svakog umjetnika, dizajnera i kreativca možemo i trebamo ponešto naučiti pa mi je pomalo suludo, a i nemoguće izdvojiti samo jednu ili par osoba kao uzor.

No, ne mogu reći da sve dizajnere volim i pratim podjednako. Imam svoje favorite kojima ću se prvo okrenuti u potrazi za inspiracijom ili čisto iz znatiželje da vidim što su novo napravili, poput modnih kuća Dior, YSL, McQueen, Schiaparelli koji su mi od malih nogu favoriti te redovito pratim njihove nove kolekcije. Kroz moje se kreacije da primijetiti da sam odrastala gledajući njihove revije te se osjeti njihov utjecaj na moje radove.

Što misliš o današnjem funkcioniranju modne industrije i ima li tu mjesta za održivu, Eco-friendly proizvodnju?

S obzirom da danas živimo u užurbanom, kapitalističkom svijetu u kojem je površni način života postao sasvim normalan, moda je izgubila svoje prvotno značenje te se pretvorila u kapitalistički mamac kojem nedostaje vjerodostojnost i autonomnost. Ona je nestalna, prolazna i još kad joj pridodamo digitalni svijet koji ima sve veću i veću ulogu u našem životu, moda postaje digitalno tijelo bez organa čija je glavna zadaća stvaranje što većeg profita i životnog očitovanja moći estetiziranog svijeta. To čini modu ispraznom.



Svima je poznata činjenica da je modna industrija jedna od najvećih zagađivača okoliša te da nam je krajnje vrijeme da učinimo nešto po tom pitanju, da se okrenemo ekološki prihvatljivoj održivoj modi. Održiva moda je budućnost modne industrije te nešto prema čemu bi svaki modni brand i cijela modna industrija trebala težiti.

Kakvi su ti planovi nakon fakulteta? Bi li voljela jednoga dana otvoriti nešto svoje?

Poprilično se može reći da sam tip osobe koji planira unaprijed što i kako. Uvijek imam postavljene ciljeve kojima težim pa tako i sa svojom budućnošću. Nekako volim biti sigurna i znati koje mi je odredište, nego srljati u prazno i prepustiti se sudbini. Definitivno mogu reći da imam želju za svojim modnim brandom i da bih voljela jednoga dana pokrenuti svoju firmu, no sve u svoje vrijeme.

Što misliš o takvoj budućnosti ovdje u usporedbi s odlaskom u inozemstvo?

Danas se više ne osjete neke velike razlike zahvaljujući internetu i svojoj naprednoj tehnologiji tako da smatram da se može nešto pokrenuti i uspjeti u tome, tj. u bilo čemu, neovisno o tome odakle dolazimo i gdje se nalazimo. Možda su vani veće mogućnosti, bolje obrazovanje, itd. što u samom startu daje neku vrstu prednosti, ali to ne znači da je to kod nas nemoguća misija. Tako da uz dobru volju i rad sve se može napraviti i ostvariti.



Pad sistema: Možemo li bez društvenih mreža?

Tekst: **Vladimir Antun Posavec**

Vjerujem kako smo svi ovog tjedna bili beskrajno potreseni padom naših najmilijih „prijatelja“ Facebooka, Instagrama i WhatsAppa. Doduše, neki više, neki manje, no siguran sam kako nas je sve barem malo pogodila vijest o tome kako je svijet na trenutak stao. Da, dobro ste pročitali - STAO. Barem tako prenose mediji koji su nas također izvijestili kako su mnogi stanovnici ove divne planete pali u depresiju i imali napadaje anksioznosti. Okej, razumljivo, ipak se radi o digitalnom „društvu“ s kojim smo maltene odrasli, no postavlja se pitanje je li to sve skupa zaista normalno? Bismo li bili kadri preživjeti taj apokaliptični scenarij gdje društvenih mreža više nema? Kako bi takav svijet izgledao?

Tog popodneva nisam radio ništa specijalno. Dobro, neću lagati, moja sestra se dosjetila kako bismo mogli iskoristiti kalup za betoniranje dvorišnih kocaka pa smo se bacili na posao. Just in case ako nam propadne akademsko obrazovanje da imamo barem nekakvog iskustva na baušteli. No, šalu na stranu. Nakon obavljenog posla, slijedila je uobičajena kava s mojima nakon što se majka vratila s posla, ali i iščekivanje večernjeg izlaska. Naime, prije spavanja imam običaj otići u svoju omiljenu birtiju i popiti čašu štrukanog pelina, no, kako sam ljetos malo pretjerao u više navrata, odlučio sam se na alternativu - ni više ni manje nego gusti sa šlagom, omiljeno piće iz djetinjstva.

Nego da se vratim na temu... Osim što sam bezbrižno ispijao kavu s majkom i sestrom te pokušao stepsti sa sebe zadnji komad cementa koji mi se zalijepio za ofucanu trenirku, simultano sam radio na marketingu za projekt „Financijska akademija“ koja će se održati idući tjedan, a sve informacije možete dobiti na stranici istoimenog eventa. Znam, ovo nije ni mjesto ni vrijeme za besplatnu reklamu, ali što ćete, kolegijalnost je temelj studentskog života. Uto je uslijedio šok i nevjerica - društvene mreže su pale. Iako sam nerijetko vrlo adaptabilna osoba, ovaj prijelaz sa standardnog načina komuniciranja na mailove, SMS i druge alternative (čitaj: prapovijest) me malkoc iznenadio.

Neki ljudi, poglavito starije generacije, tvrde kako su društvene mreže nešto najgore što je spopalo čovječanstvo i da bi bilo najbolje da ih više nema. Možda i ima neke istine u tome, ali kako bismo onda mogli znati tko je kamo otišao na more, tko što papa u svom omiljenom restoranu, gdje su najbolje pjanke i izlasci u gradu i slično. Mnoga su pitanja u igri, ali ono najveće i najvažnije je što bi se dogodilo s Facebook ratnicima ispod novinarskih članaka? Iskreno, nisam ponosan na činjenicu koju ću izreći, ali vjerujem da će se mnogi, ako ne i svi, složiti u tome da ponekad nema ništa bolje od gledanja kako se polupismeni i fejk profili kolju u komentarima različitih objava koje su od medija bačene kao kosti ispod stola.

Nažalost ili nasreću, ovisno kako uzmete, to je realnost i društvo u kakvom se danas živi, stoga bi možda i bilo bolje da društvene mreže za određene tipove uopće ne postoje. Znam da živimo u demokratskom društvu i da svatko ima pravo izraziti svoje mišljenje, ali neke stvari su jednostavno previše heavy. Možda ćete me zbog ovoga smatrati i pomalo totalitaristički nastrojenom osobom koja bi drugima, na osnovi njihove inteligencije, oduzimala ili zabranjivala stvari, ali činjenica je da otkad postoje društvene mreže da su mnogi jednostavno odlučili izbaciti kodeks ponašanja iz svakodnevnog života. Isti taj kodeks, ili bonton, zamijenili su vulgarnim i naprasitim smislom za humor. Prosudite sami...

Hipotetski gledano, možda bi se Facebook svijet pretočio na stvarni svijet, a onda bi nastao potpuni pičvaz. Zamislite da sjedite u svojoj omiljenoj pizzeriji i jedete pizzu s ananasom, a do vas došeće random lik i dobaci: „Pizza s ananasom je grijeh“. Ili da dođete na autobusnu stanicu, a ljudi oko vas zapravo razgovaraju i razmjenjuju mišljenja bez buljenja u telefon. Ili još gore, da ujutro u 7 sati na jedvite jade došetate na tramvajsku stanicu i netko vas, tek probuđenog iz mrtvih, upita: „Želite li isprobati moju zdravu rutinu koja mi je promijenila život?“. Mnogi bi se, tek tako, izvrijeđali i izgovorili svakojake nadimke, dok bi drugi stajali postrani kao uhode koje jedva čekaju da podignu palac gore.



Na slici možete vidjeti tipičan i nerijedak primjerak ovisnice o društvenim mrežama dok sjedi s ekipom na kavi subotom navečer, u društvu poznatija kao Instagramia vulgaris, iliti obična instagramuša.

A sad zamislite da se to stvarno dogodi... Da više nema društvenih mreža.

Zamislite da se sutra probudimo i odjednom više nema ni Facebooka, ni Instagrama, ni WhatsAppa. Intrigantno, ali istovremeno zabrinjavajuće, zar ne? Tijekom prvih nekoliko dana bi svakako uslijedio šok, za neke pozitivan, a za neke negativan. Svi bismo na trenutak stali, predahnuli i odmorili dušu, neovisno o tome volimo li ih ili ne. Međutim, postavlja se pitanje što nakon toga? Bismo li se odmah vratili u vrijeme prije nego što su te iste društvene mreže uvedene ili bi morao postojati proces prilagodbe? Odgovor i nije baš tako jednostavan, a najvjerojatnije je da bi postojao određen period navike na „novo normalno“. Znam da vam se od ove sintagme već diže kosa na glavi, ali baš zbog toga sam ju i odlučio iskoristiti.

U svakoj pekari bi postojao dežurni „bosanac“ koji bi, kad netko naruči burek sa sirom, održao kratku prezentaciju o tome da je jedino burek s mesom, a ostalo su pite. Facebook znalci i doktori bi morali fizički doći pred COVID bolnicu i stajati ljutitog ili nasmiješenog lica jer više ne bi postojale „grrr“ i „haha“ reakcije. Ljudi inspirirani različitim citatima, za koje ni sami ne znaju koja im je zapravo poruka, ne bi znali kud bi s tolikim zrcima mudrosti pa bi nas, obične smrtnike, zasipavali istima, a sve kako bi se izborili za jedan „super“ ili „podršku“. Ljudi bi se morali naći uživo da se do srži posvađaju oko „slike koja je posvađala internet“ ili da komentiraju nešto što jednostavno u tom trenutku moraju komentirati.

Mene bi osobno najviše brinulo to što nikad više neću znati zašto je kraljica Elizabeta na taj i taj dan obukla baš takvu boju sakoa „jer bi me razlog mogao šokirati“. A sad me ispričajte, idem se malo vratiti u djetinjstvo kada društvene mreže nisu postojale i ostatak nedjelje provesti gledajući novi reboot Digimona, Adventure (2020).

Post-ispitna depresija

Tekst: Filip Zekić

Studenti su svake godine opterećeni velikom količinom ispita. Većina zahtijeva donekle kratku količinu učenja i manju količinu stresa, no ponekad na red dođe gradivo čije svladavanje zauzima veliki udio svakodnevnice. Učenje za ispit u trenutcima postaje sve što je bitno, ono zauzima naše misli i obveze gotovo svake minute dana, a ponekad može doći i do gubitka sna zbog prisjećanja o zaboravljenome gradivu i obavezama koje nas čekaju čim se probudimo. Takav nezdravi način života postao je, nažalost, gotovo nužan u životu modernoga studenta. Ipak, nakon nekoga vremena ispit završi uspješno, a onda dolazi novi problem – kako nadomjestiti aktivnost i stres koji su zadnjih nekoliko tjedana prožimali vašu svakodnevicu?

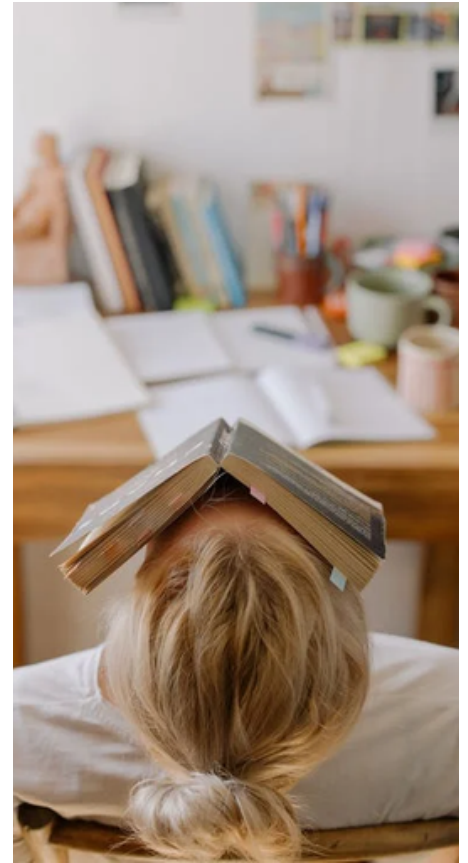
Kada bih govorio o sebi, rekao bih kako jedinstvenoga rješenja zapravo i nema. Prvi dan odmora prevladava osjećaj bezbrižnosti i olakšanja, ali nakon toga slijedi dosada koju ponekad ne može otpuniti ništa – ni bavljenje drugim hobijima, ni večernji izlasci. Ne mogu reći da postoji nova potreba za učenjem, ali nedostaje mi stres, koliko god to imalo smisla.

Nažalost, prije nego što se uspijemo snaći u našoj novoj rutini, ubrzo započne nova rutina učenja, a začarani se krug ne prekida.

Ipak, zašto bi pokušali sanirati štetu koja je učinjena prilikom napornoga rada, umjesto da se pobrinemo da se nikada ni ne dogodi? Koliko god si govorili da nekada nema vremena ni za što osim za učenje, ostaje jasno da to nije istina. Svakome studentu potreban je ventil, ali mnogi od nas ga ne koriste. Iako se nekima u zaposlenim trenucima može činiti da je riječ o nepotrebnome naporu, fizička je aktivnost iznimno bitan dio zdravoga života, a ujedno pomaže u boljem pamćenju.

Pronalazak polagane rutine može biti veliki čimbenik u olakšavanju svakodnevnice. Odrediti specifično vrijeme učenja ostavlja više vremena za ostale aktivnosti. Ponekad imamo dojam kao da je krajnji cilj, odnosno polaganje ispita, jedina bitna stvar, a pritom zaboravljamo brinuti se o sebi – u fizičkom i mentalnom smislu.

Ovaj kratki članak završava kratkom porukom – ne zaboravljajte da imate pravo opustiti se, bez obzira na posao koji vas čeka.



1000 zašto, 1000 zato: studiranje

Tekst: Maria Katančić

U ovome predispitnome razdoblju misli mi se samo fokusiraju na stvari koje povezujem sa svojim fakultetom. Postavljam si tisuću pitanja, a u isto vrijeme smatram da si dajem premalo odgovora. Je li meni ovo trebalo?

Za osobu koja je, od šestog razreda osnovne škole, govorila da će kad odraste raditi u kazalištu i postati glumicom, odabir ovog fakulteta za okolinu bilo je uistinu nešto novo i neshvatljivo. Ti si trebala biti farmaceut. A zašto ne upišeš medicinu? Ja bih tako bila sretna kad bi ti bila zubarka. Razumljivo mi je činiti druge osobe sretnima do određenog nivoa. Kao što je kolegica Martina navela u svojem članku mnogi će te savjetovati što da upišeš ukoliko nisi siguran u sebe. A što ako jesi? Bila sam sto posto uvjerena da je to posao za mene i da ću se jednoga dana družiti sa svim facama hrvatskog i svjetskog glumišta. I onda je došao 4. razred srednje škole. Nisam znala što želim, ali sam znala da nisam ja za to. Oduvijek sam mogla napisati brdo priča i tekstova, pjesama i bajki, naučiti recitirati Cesarićevu Vočku poslije kiše i ostale pjesme. A što se dogodi kad shvatiš da neće ići? Počela sam istraživati koje su to ostale mogućnosti koje mi preostaju. Za osobu koja pokušava stvari držati pod kontrolom i ima velike planove što se tiče obrazovanja, odustajanje od djječjeg sna činio se kao velik propust.

Kada sam roditeljima dramila kako ne znam što želim upisati samo su me upitali: „A zašto ne upišeš ekonomiju? U marketingu možeš iskazati svoju kreativnost.“ Sve se činilo kao da nepotrebno stvaram problem tamo gdje ga nema. Pa što ako nisam u ovome trenutku sigurna što želim upisati? Možda tek na kraju fakulteta shvatim da to nije za mene i upišem tečaj za neko drugo zanimanje.

Dragi čitatelju, od tog trenutka kao da su mi sve slagalice sjele na svoje mjesto, sve je imalo smisla i znala sam da ne mogu pogriješiti. Neki prijatelji i većina rodbine su i dalje mislili da griješim. A što možeš raditi s tim? Od svih fakulteta, ti baš to. Društvo dovoljno ne cijeni zanimanja koja ne zvuče aktualno. Usudila bih se reći da ukoliko nisi u STEM području okolina će te uistinu osuđivati. I dalje se razmišlja unutar, a ne izvan okvira. Možda zbog toga ne napredujemo kao društvo, who knows? Kada su me ispitivali što planiram upisati uvijek sam rekla ili ekonomija ili pravo kako bi barem malo zadovoljila okolinu.

Dragi čitatelju, nije mi se dalo raspravljati o tome kako je jedan fakultet bolji od drugog i kako je jedan teži za završiti od drugog. Znala sam da neće oni sjediti nad knjižurinom iz osnova ekonomije pokušavajući shvatiti kako funkcioniraju rabat, bilanca, itd.

Najteži je razred u kojem se trenutno nalaziš, a isto tako je i najteži ispit kojeg upravo polažeš. I nitko osim tebe ne zna kako ti je, na sve se moraš sam pripremiti. Jedno je sigurno, koliko god ti je teško u ovome trenutku sjeti se zašto si započeo/la sve ovo. Postavi si jasne i ostvarive ciljeve i pronaći ćeš odgovore na sva svoja pitanja. Iako sam tek brucoš, i ne znam koje me sve stvari čekaju, moram priznati da se veselim svim novim izazovima. Ali sam isto tako i sretna zbog svih prepreka za koje sam smatrala da ih neću moći savladati.

I za sam kraj: Zašto? Zato što mi pokazuje da studiranje nije samo štrebanje nad knjigom, već i pronalazak novih prijatelja, ostvarivanje novih poznanstva. Istina je, u svemu će se pronaći i pomalo tuge poput plakanja nad knjižurinom iz osnova, ali će ipak biti više veselja. Ne brini. Uživaj u studiranju.



Sushi ili kako smo zavojljeli meksičku hranu

Tekst: **Valentina Petra Eterović Buble**

Dobar dan svima i dobrodošli na prvi u, nadam se, dugom nizu gurmanskih dnevnika! Vodit ćemo ih zajedno Anja Soldo i ja od sad pa do daljnjeg! Sve je počelo još dok smo se Anja i ja u busu vozile prema Ekonomskom fakultetu i Financijskoj akademiji. Naime, pričale smo da smo već 20 godina na ovom svijetu i još nismo pošteno probale raznovrsnu svjetsku kuhinju. Odlučile smo tamo i tada da više nećemo za tim žaliti, već ćemo te iste nedjelje krenuti u pothvat! Prva hrana na meniju bit će sushi, a nakon toga tko zna? Možda cijeli svijet. Svaki drugi vikend je od sad naše vrijeme za egzotičan zalogaj.

Našli smo se na Trgu, Anja, ja i njezin (sada naš) prijatelj Bruno i odmah smo se našli u problemima. Gdje naći otvorene sushi restorane u nedjelju popodne? Malo prešetavanja i googljanja kasnije, našom destinacijom pokazao se Cvjetni trg. Trebali smo znati da nešto ne štima čim smo našli sve u pola cijene. Kasnije mi je prijatelj rekao da sam ga trebala pitati za preporuke jer bi mi rekao da je to glavno mjesto gdje NE treba ići. No, kako sam to ja, i ne mislim baš uvijek glavom unaprijed, tu sam činjenicu naučila na teži način.

Stajali smo tamo, Anja, Bruno i ja, marljivo buljeći i proučavajući zidni meni. Na nas su odozgo gledale raznorazne rolice sa škampima, tunom, lososom i krastavcima, jela čiji mi nazivi ništa ne govore. U staklenom izlogu, male kutijice unaprijed pripremljenih zavijutaka čekale su na nekog nesretnika koji ih je voljan probati i upravo su ga našle. Misleći ne da nam se hrana neće dopasti, već da se od nje nećemo najesti, svatko od nas uzeo je svoju kutiju. Nekoliko trenutaka kasnije i nakon prvog hrabrog zalogaja (svaka čast Anja!), spoznali smo svoju pogrešku, no idućih pola sata Bruno i ja nismo htjeli samo tako odustati. Još jedan zalogaj, ma još samo dva, tri... baciti hranu, još k tome kad si je platio...kako ćemo to? Počeli su vicevi: „sushit“, „osushio mi se želudac“. Tad se rodila i ideja za ovaj članak. Hrana je bila bezukusna, soja sos preslan, mali ružičasti listići đumbira preslatki i preintenzivni. Išlo je to bolno sporo. Ubrzo nakon, Bruno je gadno počeo boljeti trbuh. U tom trenu samo smo se pogledali i shvatili:

Jedemo mi sushi, jede i on nas.

Treba znati i kada stati. Nešto što nisam nikada pošteno naučila. Zna li netko kako se stječe osjećaj za mjeru? Dok smo mi nepotrebno patili, Anja je pokraj nas već uživala u svojoj Quesadilli i mamila nas svojim očitim zadovoljstvom, zvukovima sretnog žvakanja i topljenim sirom koji se u zamannim koncima rastezao od njena tanjura, pa sve do usta. Dok ovo pišem ponovno mi od gladi cure sline. Gotovo u isti tren smo ustali, naslagali preostali sushi u naše male crne kutije i gurnuli ga na rub stola. Meksički restoran čekao je na nas i mi smo jedva čekali na njega. Quesadilla je brzo utažila našu glad, otjerala našu tugu zbog bačene hrane i novca, vratila svijetlost u naše, lošim sushijem zamračene živote.

Iako je Bruno i kasnije, kad smo se dobro odmakli niz ulicu, još pratio riblji miris sushija (PTSP, ako mene pitaš, jer Anja i ja ništa nismo namirisale), trbuh ga više nije bolio i zblíženi zajedničkom traumom, pošli smo svi skupa u Medvedgrad na pivo.

Evo što Anja na sve to ima reći:

Nama svima poznati sushi je stvar koju sam tek nedavno probala i moram priznati, ostala sam blago razočarana. Možda je to do restorana u kojem sam ga jela, a možda od okusa na kojeg nisam navikla, ali sve u svemu, ne čini mi se kao da ću imati želju ili potrebu ponovno ga jesti.

Sushi se čini kao zanimljiva hrana jer što se tu ima ne sviđati čovjeku. Riža i sirova riba uglavnom – obje stvari koje sam u životu jela, no ovako pripremljeni nisu me oduševili i imala sam osjećaj kao da jedem nešto čemu je zaboravljeno dodati okusa ili one naše slavne Vegete. Naravno, to u sushi ne ide, no mislim da bi se svi kojima se ne sviđa sushi možda složili sa mnom da tu nešto fali.

Naravno, ja sam Slavonka i od rođenja sam navikla na jake i upečatljive okuse pa je moguća dilema upravo u tome. Navikli smo na puno začina, okusa pa i umaka - od kečapa, majoneze, vrhnja pa do bosiljka, ružmarina, paprike, papra origana i ostalog. Tko zna, možda bi mi sushi bio ukusniji s holandezovim umakom, ali onda to ne bi bio sushi.

Vjerujem da ima nečega i u tome gdje se sushi jede, tko ga priprema i kako se poslužuje pa bi bilo možda u redu probati ga još negdje i onda usporediti, ali ovo iskustvo me nije nadahnulo – dapače, ne vidim da ću se ikada u bliskoj budućnosti odvažiti na ovakav pothvat i ponovno probati sushi.

Prvo, cijene sushija nisu baš bajne pa ne vidim da ću tako lako dati 50 – 60 kuna za malu porciju nečega što znam da mi se prošli put nije sviđelo (budimo realni, nitko ne bi). Drugo, ako znate da vam neka hrana ne paše, koliko bolja ona može biti u nekom drugom, boljem restoranu (pitanje je također, je li ovaj restoran gdje sam ja jela – Gyo-taku sushi na Cvjetnom - uopće loš)? (Valentinin komentar: rečeno mi je naknadno da smo jako pogriješili što smo tamo išli.)

No, ako biste me pitali, ima li ijedan dio toga koji ti se sviđio, ja bih rekla ne, nikako, ali ono s tunom i krastavcem nije bilo tako loše. Naime, kada date tih 54 kune za taj Classic mix box, u njemu dobijete 4 tuna/krastavac uramakija, 4 California uramakija, 3 losos nigirija, soja sos, listiće kiselog đumbira i wasabi umak. Tuna/krastavac uramaki je jedino od čega sam uspjela pojesti dva komada. Ostalo sam pojela ili jedan ili pola. Bačeni novac i bačena hrana, ali kako kažu, prvo probaj pa reci neću. I evo ja kažem "Ne bih, hvala." Naravno, tu razgovaramo o osobnim mišljenjima i ukusima – a o ukusima se ne raspravlja – stoga nemam ništa drugo za reći, osim izraziti vlastito mišljenje. Svakako sam mogla preskočiti sushi i ne bi mi falio kao neko osobno iskustvo, i mogla bih preživjeti da ga nikad nisam probala. Od svih drugih svjetskih hrana koje sam do sada probala, ovo bih ocijenila ocjenom 4 od 10.

Nije užasno, ali nije baš ni bajno. Valentina, moj prijatelj Bruno i ja zajedno smo probali sushi i naša najveća greška je što je svatko sebi optimistično kupio po porciju i onda odustao nakon trećeg zalogaja, umjesto da smo kupili jednu i podijelili. Uštedjeli bismo si novaca i vremena, a ne bi bacili toliko hrane. A evo i što je naš kolega Bruno imao za reći o ovom iskustvu:

Pitanje: Kakvo je tvoje generalno iskustvo i mišljenje o sushiju? Je li ti se sviđio?

Bruno: Nije mi se sviđelo zato što mi nije bilo ukusno. Sviđelo mi se jedino što je bilo 50% popusta pa nisam baš puno novaca izgubio. Sviđio mi se možda onaj zeleni ajvar – ne hren, zeleni hren – kako se zove? Wasabi, da, jer mi je malo ubio okus sirove ribe.

Pitanje: Što mislite da bi popravilo okus sushija?

Bruno: Da uvedu piletinu. Tuna je bila baš grozna.

Pitanje: Biste li preporučili nekome sushi?

Bruno: Preporučio bih neprijatelju. Skup je, ne dobiješ dovoljno za ono što si platio, mislim 50 kuna za ovo nešto malo. A quesadilla preko puta, za trideset kuna dobiješ puno. Meksička je bolja nego sushi.

Iako nam se sushi nije baš sviđio, mi smo se malo našalili i podigli atmosferu, jer ipak je ovo bila svojevrsna avantura pa smo mi našli način da izvučemo najbolje iz situacije.

Ja svakako preporučujem svima da barem probaju sushi i vide za sebe slažu li se s nama ili ne, ali da ga probaju sa nekim u društvu i podjele račun, jer postoji mogućnost da ćete kao i mi, nakon par zalogaja odustati i utješiti se Quesadillom iz meksičkog restorana preko puta. Ali dobro, nama je bila sreća u nesreći da je sushi bio na popustu 50% tako da nismo skroz izvisili, a za ovih 50% od sushija, uzeli smo si Quesadillu iz Mex restorana (također na Cvjetnom) i ubili se u njoj. Ona je bila 9 od 10, puna okusa i jednostavno savršena nakon onog razočaranja sa sushijem tako da smo nas troje postali ljubitelji meksičke hrane kojoj ćemo se uvijek vratiti ako nas neka druga svjetska kuhinja razočara.

Toliko zasad od mene i Anje, pratite nas za daljnje gurmanske razonode, usudite se zagristi u nove stvari ili nam preporučiti zgodnu hranu i mi ćemo to učiniti za vas. Do sljedećeg pisanja, lijep pozdrav!



Kako seks utječe na studentsko zdravlje?

Tekst: **Neo Nedeljković**

Da, da, još jedan nadolazeći vikend, još jedno Valentino, još jedan psihološki članak... O seksu i o vašem emocionalnom zdravlju. Studenti su još uvijek mladi i nezreli ljudi, ljudi koji se još traže, koji tek izgrađuju njihov pravi karakter te koji se po prvi puta moraju snaći u pravome svijetu nakon što su mnogi od nas već gurnuti u njega. Mislim da je znanje o psihologiji veoma bitan faktor na koji način ćemo mi kao pojedinci početi shvaćati upravo taj svijet. Kako bi bili sretniji ljudi, shvaćam da je potrebno da znate nešto sitno o ovoj temi. Kako seks utječe na vas, mmm?

Koliko znate o seksu? Ukoliko znate puno ili, ne baš tako puno, on je uvijek zanimljiva tema za raspravu. Seks može donijeti mnoge promjene našem fizičkom, ali i mentalnom zdravlju. Ovo je pet stvari koje dobivamo seksom.

1. Seks proširuje tvoje kognitivne sposobnosti

Prema različitim studijama, samo razmišljanje o seksu može poboljšati tvoje analitičko razmišljanje. Primjerice, razmišljanje o dugoročnoj vezi s nekom osobom vam pomaže da budete kreativnija osoba.

Nije poznato zašto je to baš tako premda postoje nekakvi zaključci: Razmišljati kako usrećiti osobu koju volite je jedan od njih. Nadalje, kada ste u samome činu seksa, seks vam pomaže primjetiti neke detalje kod osoba te iz tih razloga se i vaše analitičko razmišljanje unaprjeđuje. Iz prve se čini apsurdno, ali razmislite malo, sve je ovo već dokazano. U 2010. godini, znanstvenici su ispitivali nekoliko...Štakora. Štakori koji su bili seksualno aktivni ili aktivniji, imali su više neurona u određenom dijelu mozga zvanom hippocampus nego ostali štakori. Upravo taj dio mozga omogućuje ljudima da brže uče i pamte. Ove sposobnosti su zasigurno potrebne svakome studentu.

2. Seks može dati samopouzdanje

Za ovu činjenicu se već zna odavno te se psiholozi i ostali znanstvenici društvenih znanosti slažu oko ove, ajmo reći teze. Manjak seksa može dovesti do osjećaja tjeskobe, nesigurnosti te različitih vrsta anksioznosti. Naravno, ovo uopće ne mora biti istina, za mnoge je samopouzdanje nešto što se dobiva prilikom drugih aktivnosti, treniranjem, putovanjem...

3. Seks može pomoći oko zdravlja srca

Ova činjenica se osobito odnosi na muškarce

Muškarci koji su imali/imaju seks dva puta ili više tjedno, imaju znatno manju mogućnost od dobivanja srčanih bolesti. Ovo možemo usporediti ponajviše s trčanjem. Jogging poboljšava cirkulaciju krvi koja protječe kroz srce, kao i seks. Studenti, teretana je bitna, ali nije sve u tome.

4. Seks može promijeniti vašu percepciju boli

Sve počinje od hipotalamusa u mozgu koji proizvodi ljubavni hormon oksitocin. Lučenje oksitocina se naravno događa tijekom seksa te u konačnici rezultira time da individua, lučenjem ovoga hormona, osjeća manju bol nego ranije. Primjerice, žene pogotovo osjećaju manju bol tijekom menstruacije.

5. Seks smanjuje količinu stresa

Čini se baš kako seks može pomoći ublažiti stres kada pišete vaše ispite ili pak kada morate odgovarati usmeno kod profesora kojega nikako ne volite. Također, ako se bavite matematičkim zadacima, ovo vam može uvelike pomoći da riješite baš tu neku kobasicu. Isto tako, ovo vam omogućava da imate i niži krvni tlak. Zato, zahvali svojoj partnerici/partneru na svome fakultetskom uspjehu, nisi za sve ti zaslužan.

Što bi se dogodilo da nisam upisala krivi faks?

Tekst: **Martina Radaš**

Jesen je, početak nove akademske godine, novog života, novih briga i problema. Prva si godina, bruceš. Kako fora ime. Obitelj ti želi svu sreću u novome poglavlju života, prijatelji te ispituju kako ti je na faksu, a tebi se u glavi pojavljuje roj pitanja od kojih ti srce ubrzano lupa i koja pokušavaš potisnuti što dublje u svijest tako da im nikada više ne padne na pamet pojaviti se. Jesam li upisala pravi faks? Je li ovo grad za mene? Kako da pronađem nove prijatelje?

Da skratim, upravo se ovo desilo meni. I ne, nisi jedini ako to misliš.

Kada završavaš srednju školu i planiraš ići na faks, a nisi baš odlučan od 5. razreda osnovne što želiš upisati, mnogi će te savjetovati da upišeš medicinu, elektrotehniku ili računarstvo. Jer što da ne? Tu ćeš uvijek naći posao, baš bi bilo divno imati prvoga doktora u obitelji, tako bi nas učinila ponosnima... Koliko puta sam čula izjave ovakvog tipa. Potrčala sam za tim riječima, upustila se živjeti tuđe neispunjene snove i upisati nešto što me nikada pretjerano nije zanimalo. U glavi sam si stvorila viziju kako je upravo baš to za mene. Ali, nekada stvari ne idu baš onako kako mi to isplaniramo. Malo po malo, svo ono nezadovoljstvo koje je tinjalo u meni izašlo je na površinu.

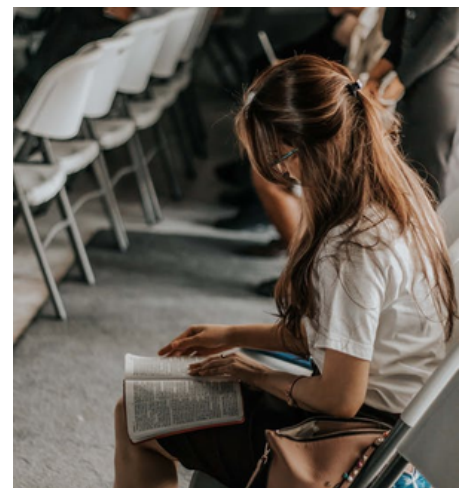
I to se trebalo desiti, kad-tad. Jer, ako ideš za nečim što nije za tebe, neće proći dugo, a da jednostavno kažeš da je dosta. Osim ako nemaš dovoljno hrabrosti oduprijeti se tome.

Nakon prvog predavanja iz Opće kemije, pitala sam se, što meni ovo treba. Tu sam di jesam, sjedim u predivnoj i najvećoj dvorani PMF-a u Splitu, ali ja ne želim ovdje biti. Ne želim 5 godina provesti slušajući nešto što me ne zanima i učiti o reakcijama koje mi nikada nisu bile omiljene. Kada bi me netko pitao kako ti je na faksu, uvijek sam imala spreman odgovor. Odlično, baš mi je super. A istina je bila da sam stekla super nove prijatelje i kolege, ali je situacija u mojoj glavi već bila pomalo kaotična. Samo je jedan semestar bio dovoljan da shvatim da ja imam kontrolu nad svojim životom, a ne netko drugi i da je vrijeme da promijenim svoju budućnost.

Kada sam odlučila promijeniti fakultet, susrela sam se sa jako puno negodovanja, kolutanja očima, čuđenjem i sa velikim brojem pitanja - otkud to? Iskreno, ne znam ni ja. Prestala sam slušati glasove oko sebe, a počela one unutar sebe. One koji dolaze iz srca. I one, koji te nikada neće iznevjeriti.

Nakon silnih prepreka, ipak sam pronašla ono što je za mene. I opet sam se našla sa pogledima punim čuđenja i s pitanjima otkud sad to i zašto?

Da ti otkrijem jednu stvar, dragi čitatelju. Ne moraš ti nikome odgovoriti na ova pitanja niti se ikome trebaš opravdavati. Ako se često puta zatekneš razmišljajući o tome je si li izabrao pravi životni put za sebe, razmisli je li vrijeme da odustaneš i kreneš nekim drugim? Nije bitno kada se to desi, koliko godina u tome trenutku imaš i kako će na to gledati netko iz tvoje okoline. Bitno je da se pronađeš i da uživaš u onome što radiš. Ako i ne bude druga sreća, bit će treća, pa čak i četvrta. Samo nemoj nikada odustati od pronalaska sebe!



Kako se pokrenuti nakon stanke?

Tekst: **Amalija Koprivnjak**

Svaki student se u svome obrazovanju redovito susreće s problemom motiviranosti za učenjem, pisanjem seminara i ostalim fakultetskim obvezama koje nisu uvijek primamljive. To je posebno izraženo nakon ljetne stanke, kada smo se više ili manje opušitali, nismo imali nekakvih pretjeranih obveza za koje smo bili slobodniji nego tijekom akademske godine.

Kako akademska godina započinje, ujedno započinju i gužve u rasporedu, pisanje bilješki, ispunjavanje praznog hoda između predavanja, pretraživanje literatura, a između ostalog i odabir tema i pisanje seminarskih radova. Iako studenti dobro poznaju stare recepte za uspješno i kvalitetno napisan seminar, bilo bi dobro podsjetiti se na neke, ali možda i upoznati nove. Pa krenimo!

Savjet koji smo vjerojatno najčešće čuli tijekom svoga školovanja je - kreni na vrijeme i kasnije nećeš imati toliko posla. Iako taj savjet zvuči vrlo jednostavno, u praksi i nije baš uvijek tako.

Na početku godine studenti su odmah zatrpani mnoštvom novih informacija i zadani su im brojni zadaci. U svemu tome, ne nađe se uvijek vremena za „na vrijeme“. Uostalom, možemo započeti odmah nakon zadavanja teme seminarskog rada i svejedno ne dovršiti do 23.59 dana roka predaje. Stoga, preoblikovala bih taj savjet u preporuku da, kada krećemo s pisanjem seminarskoga rada, prvo procijenimo u kojem smo trenutku dana i dijelu semestra najaktivniji i imamo najveću koncentraciju.

Nekome će to zaista biti tri dana prije roka predaje, a nekome na početku semestra. Stoga, nije potrebno uspoređivati se s drugima i njihovim uspjehom, već je potrebno slušati svoje potrebe i način na koji naš osobni intelekt funkcionira. Naravno, oslušivanje treba samo prethoditi našoj pravoj akciji u pisanju kada procijenimo da je nama za to vrijeme.

Ono što bih također voljela napomenuti je važnost unutarnje motivacije. Često, kada dobijemo neku temu koja nam nije posebno zanimljiva niti privlačna, odgađamo pisanje seminara o toj temi. Ipak, ako studiramo nešto do čega nam je iole stalo, uvijek ćemo uspjeti pronaći nit koju možemo povezati s onime što nam je zanimljivo. Moguće da je taj seminar prilika da nešto novo i drugačije dohvati našu pozornost. Iskoristimo tu priliku! Ako promatramo dobivenu temu kao ulaz u nešto nama neotkriveno, možemo u sebi probuditi znatiželju, a samim time i afinitet prema većem znanju.

Možda zato što nam je obrazovanje predstavljeno kao nešto dosadno i ukalupljeno, generalno nemamo motivaciju zapravo studirati, upijati znanje. Pokušajmo izaći iz toga okvira i usudimo se biti iznadprosječni - svoji!

Evo i nekoliko konkretnijih koraka pri ostvarenju tog cilja:

1. Konzultirati se s profesorom o literaturi koja bi bila najprikladnija (an e-mail should do the trick).
2. S obzirom na temu, odrediti ključne riječi prema kojima ćemo određivati važnost sadržaja literature.

3. Paralelno s proučavanjem literature, zapisivati stranice na kojima nam se nalaze ključni citati (šareni marketi su must have).

4. Odrediti točno vrijeme kada ćemo raditi na seminaru (pretraživanje izvora, raspisivanje sadržaja, sve što spada pod rad na seminaru) i odnositi se prema tom terminu kao prema sastanku na kojem trebamo biti od početka do kraja.

5. Prihvatiti da je u redu ako nam ne ide i samo nastaviti dalje kao da smo već napisali pola seminara.



Rasturi ispite uz STUDY WITH ME metodu

Tekst: **Matea Radoš**

Nalazimo se u sezoni lova na ocjene. Semestar se bliži kraju, a svoje znanje potrebno je nekako i pokazati. Ne znam kako ti stojiš, ali kod mene je počelo gorjeti pod petama! Obaveza na sve strane, a većina nas nije toliko uspješna u multitaskingu kada lovinu napada sa svih strana.

No, ne gubi nadu, ovdje sam kako bih pružila pomoć da u ovoj sezoni izađeš kao vrstan lovac! Ne znam jesi li primjetio, ali u posljednje dvije godine kada se život većinom prebacio u online svijet, Youtube-om je zavladao jedna nova metoda učenja koja je u 2021. godini doživjela svoj vrhunac. O čemu se radi? Radi se o videima pod nazivom Study with me. To su videozapisi pomoću kojih studenti diljem svijeta zajedno uče te si međusobno olakšavaju ovo tmurno doba studija online. Na koji način? – pitaš se.

Na prvu, priznajem da zvuči malo neobično i zbunjujuće, ali iz prve ruke ti mogu garantirati da zaista donosi rezultate!

Study with me videozapisi, kao što i samo ime govori, su snimci u kojima se studenti snimaju dok uče u sesijama raznih intervala. Znači li to da se ti moraš snimati kada ideš učiti? Ne! Ali mnogo studenata koji vode Youtube kanale upravo to čine. Pri tome koriste pomodoro tehniku kod koje svoje višesatno učenje rascjepkaju u raznim intervalima., primjerice, 60 minuta fokusiranog rada, 15 minuta odmora

Većina njih radi live prijenos, što znači da im se možeš priključiti u učenju makar se nalazili na različitim krajevima svijeta. Ono što je super je to što prijenos ne mora biti nužno uživo, već postoje tisuće uploadanih videa od raznih intervala učenja. Na tebi je da si izabereš koliko želiš učiti, i čak kakvu estetiku želiš. Možeš izabrati video s instrumentalnom glazbom, zvukovima prirode, lofi glazbu ili pak video koji ne sadrži glazbu.

Štoviše, sam Youtube nije ni potreban! Možeš učiti sa svojim kolegom s faksa tako da se spojite, na primjer, na Zoom. Ono što ovu metodu izdvaja od „obične“ pomodoro metode je njezino dizanje svijesti o radnom okruženju u kojem se nalaziš.

Kao i kad si u knjižnici, kada svi oko tebe nešto rade, naravno da ćeš imati manju želju za potezanjem ruke prema mobitelu i prokrastinaciji jer imaš osjećaj kao da varaš dok su drugi oko tebe produktivni. Ova metoda idealna je u slučajevima kada imaš malu koncentraciju i slab fokus, dok je prokrastinacija s druge strane na visokom nivou. Također, ova metoda odlična je za podizanje motivacije u ostvarivanju željenih ciljeva i razbijanju monotonije!

No, ukoliko još uvijek imaš problema s prokrastinacijom i provođenjem vremena na mobitelu, savjetujem ti da instaliraš aplikaciju Forest u kojoj sadiš virtualno drveće za svaki sat što si proveo učeći. Trik je u tome što ukoliko uzmeš mobitel da radiš bilo što drugo osim učenja, drveće se osuši i moraš ispočetka. Ova aplikacija također nudi i analitiku tvojih produktivno provedenih dana. Za kraj još jednom da ponovimo recept za booster dozu produktivnog učenja: Pomodoro tehnika + (virtualan) friend + Forest aplikacija. Psst! Upravo sada dok pišem ovaj članak, koristim ovu metodu!

Kutak za literarni trenutak...

Autor: Klara Pranjić

Na prašnjavom putu - pjesma o gubitku

Jednoj dragoj osobi koja je otišla prerano...

Na prašnjavom putu kuda si koračao,
sve manje i manje znam ti korake.
Na obzoru se nazire tek poneki trag
dok lagano zaboravljam kakav si imao glas,
a kula sjećanja postaje samo prah.

U daljini još suton podsjeća na bol,
a tišina oko mene na ranu dodaje sol.
I tražim, i tražim,
onog koji se više nikada vratiti neće,
za mene će zauvijek novo značenje imati cvijeće.

U vrtlogu od emocija,
sve postaju samo prah,
dok si dajem obećanje
da nikada neću zaboraviti ovaj krah.

I skupljam zrnca polako,
suza više nema,
suton se pretvara u mrak,
dok se čeka moj sljedeći korak.

Kad ujutro svane novi dan,
na pučinu će udariti val,
od nove kula sjećanja,
pitam se,
hoće li ostati samo zrnca pijeska?



Autor: Anja Opačić

Kutak poezije: Želja

Ja sam komet s dugačkim zlatnim repom
što leti nebeskim
prostranstvom;
ja sam otkinuti komadićak
vječnosti
što je svoj put započeo s
izgnanstvom.

Ja sam čuvar ljudskih
želja
koje čujem dok šapužete pod zvjezdanim
nebom;
ja sam razarač vaših
svjetova
ispunjenih vatrom, ispunjenih
ledom.

Ja sam kratkotrajna crta
na nebu
koju ugledaš, trepneš i više je
nema;
ja sam izgarajuća kugla u
svemiru
blistavi bljesak davnih
vremena.

Ja sam nečiji usklik, ja sam nečija
nada
ja sam vatrena oluja što bijesni
u tami;
ja sam sekunda na zemlji, sto godina
na nebu
ja sam znak da niste sami.

A U T O R I

Adrian Poznić
Amalija Koprivnjak
Ana Vukoja
Anđelo Pervan
Ante Batistić
Ante Radelić
Anto Samardžić
Antonija Majdančić
Anja Opačić
Anja Soldo

David Novak
Dominik Krapljan
Ella Piljić
Filip Zekić
Gabriela Safundžić
Gabrijela Đuras
Hrvoje Plukavec
Ian Vragović
Inja Pavlić
Ivan Kulfa

Ivana Kos
Karlo Kučan
Katarina Brkljača
Klara Pranjić
Lara Krilić
Laura Šimunjak
Leon Gržinić
Lorena Banić
Maria Katančić
Marijan Pušić

Martina Radaš
Matea Bošnjak
Matea Radoš
Monika Milatović
Nansi Petrović
Neo Nedeljković
Stella Vlasnović
Tamara Žirovec
Valentina Petra Eterović Buble
Vladimir Antun Posavec