

POLET

LIST ŽENSKOGA ĐAČKOGA DOMA SPLIT / BROJ 25, GODINA 2021.



TEME BROJA:

HRANA, MENTALNO ZDRAVLJE



UREDNIŠTVO

Učenice

Antonela Dominiković, Ivana Čepo,
Smiljana Gudelj, Dora Pašalić, Anita
Vudrag

Mentorica

Đurđica Kamenjarin, prof.

SURADNICI

Učenice:

Vanessa Barbir, Lea Čepo, Chiara Erstić,
Mia Guja, Nina Ivelja, Morena Jerković,
Ana Kaselj, Nina Leleković, Josipa
Lozančić, Natali Mikulandra, Barbara
Parunov, Romina Pazarac, Božena Perić,
Mikaela Pivalica, Marija Smolić, Mia
Stančić, Karolina Trojković, Matilda
Trojković

Profesorice:

Maja Jelavić-Šako, prof.,
odgajateljice Majda Barada, prof. i
Zrinka Šarić Mužinić, prof.,
pedagoginja Ana Gizdić, prof.

NASLOVNA STRANICA

Matea Jagar i Ivana Lozančić:

Semafor života

PORTRETI MATURANTICA

Ivana Lozančić

OSTALE FOTOGRAFIJE

Arhiva Doma

LEKTORICA

Maja Jelavić-Šako, mag. hrvatskog jezika
i književnosti i mag. pedagogije

TISAK

Dalmacija papir Split

Travanj 2021.

Naklada 120 primjeraka

NAKLADNIK

Ženski đacki dom Split

Ćiril-Methodova 26

HR-21000 Split

Tel: 021 42 05 07

Internet adresa:

www.zenskidjackidom-split.hr/

e-mail: zenski-djacki-dom@st-htnet.hr

ZA NAKLADNIKA

Ljiljana Buljubašić, prof.

SADRŽAJ

Impresum	
Sadržaj.....	2
Uvodnik.....	3
Osobna iskaznica	4
Domski dani.....	5
Božićna priredba	
Lipi moj anđele	
Kviskoteka	
Masterchef	
Kako smo u ovoj pandemiji?.....	10
Što se sve može u 20 minuta?.....	13
Hrana	14
Ono si što jedeš. Što želiš biti?	
Tko su i što (ne) jedu?	
Hrana za sreću	
Što boja govori o hrani?	
Svako jelo ima svoju priču	
Gluten free prehrana	
Moj dijabetes	
Mandarina za vitko tijelo	
Junk food vs. Healthy food	
Što je BMI?	
Zdravi obrok pripremljen u sobi-napitci i čips	
Med-božanski nektar	23
Sve što morate znati o medu	
Pčelinji život	
Matična mliječ i propolis	
Pčelinji otrov	
Priča o medenjacima	
Predstavljamo učenice	27
Amélie Francka Carl Vadjal	
Medicinska sestra-posao, profesija ili poziv?	
Život je igra	
Pitali smo maturantice	30
Mentalno zdravlje	34
Mentalno zdravlje-temelj našeg zdravlja i snage!	
10 stvari koje možete učiniti za svoje mentalno zdravlje	
Glazba kao lijek	
U zdravom tijelu zdrav duh-trening uz glazbu	
Put putujem	38
Skandinavija	
Gastro putovanje u zemlju na dva kontinenta	
Što trebate znati o Turskoj?	
Malena mjesta moga srca	44
Priko mora Jadranskoga	
Maška u kampanel	
Uz zvuke lire na Carskom otoku	
Kamen najtvrdi, srcu najdraži	
S okusom pure i masla	
Kako je od Delminiuma nastao Tomislavgrad?	
Tamo između Sinja i Knina	
Intervju s razlogom: Maja Jelavić-Šako	48
Lektira na kreativan način	50
Recenzije	52
Zašto je dobro čitati knjige?	
Laku noć, ljepoto	
Dosegnuti sunce	
Svaka nota odsvirana	
Portret umjetnika: Eminem	56
Fotoroman	58
Poezija	62
Dodatak: Godišnjak maturantica	

Ni slutili nismo

I sam početak školske godine 2019./2020. bio je malo neobičan. Pratili su ga najave mogućeg štrajka prosvjetara. Mislili smo da će, kao i mnogo puta ranije, ostati na najavama i govorkanju, ali ... Štrajk je počeo 10. listopada 2019. g. i većina vjerojatno nije mogla ni slutiti da će potrajati dugih 36 dana. Za vrijeme štrajka imali smo osjećaj da stojimo na jednoj nozi. Hoćemo li imati nastavu u ponedjeljak? Je li profesor iz geografije u štrajku ili nije? Trebam li ostati u Domu i čekati hoće li se održati koji sat u školi ili otići kući? U početku je bilo zabavno: neplanirano vrijeme za šetnju, druženje, kavicu na suncu. Kako su dani prolazili, prolazila je i zabava, a ostajala neizvjesnost i pitanja kako ćemo sve nadoknaditi, hoće li nam skratiti praznike, uvesti nastavu subotama? Prošao je štrajk. Vratili smo se u klupe. Pokušavali nadoknaditi propušteno, uhvatiti ritam.

Sve je bilo spremno za taj 12. ožujka 2020. godine. Veselili smo se prilici da predstavimo Polet na županijskoj smotri LiDraNo. Tjednima ranije slušali smo da se pojavio novi korona virus, jedan mali sitni organizam koji se iz kineske pokrajine Wuhan širi svijetom. Romantično smo vjerovali da će nas zaobići. Nismo bili u pravu. LiDraNo je otkazan, a 13. ožujka (ni manje ni više nego petak 13.) najavljena je dvotjedna nastava na daljinu. #ostanidoma

Usljedilo je pakiranje najpotrebnijih stvari i knjiga za dvotjedni rad od kuće. Ni slutili nismo što nas čeka.

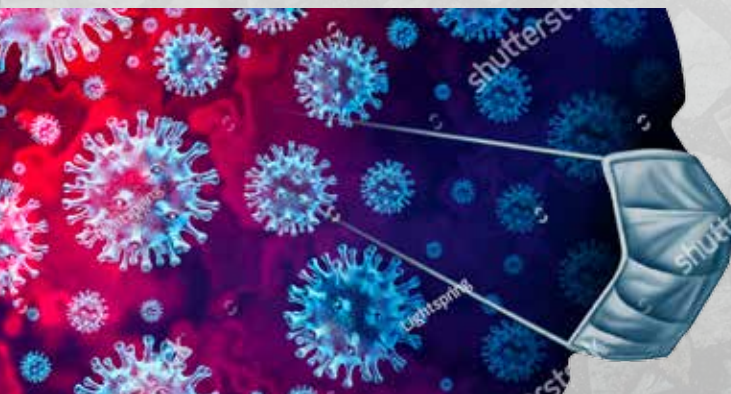
Naš život se promijenio. Svijet se promijenio. Odjednom smo dobili više prostora za razmišljanje, a manje za djelovanje. U početku nam naš um gov-

ori da je sve ovo samo nešto privremeno dok se situacija ne smiri. Nakon nekog vremena shvatili smo da će potrajati dulje. Ograničeni u kretanju i ostvarenju neposredne, žive komunikacije, usporeni smo s akcijama i reakcijama. Poruke koje primamo i koje šaljemo sve su manje spontane. U neizvjesnosti smo i teško je donositi odluke, kovati planove. Prioriteti nam se sužavaju. Pred testom i izazovom tog malog organizma koji se pojavio kao ogledalo naše civilizacije, stavovi u našim glavama se mijenjaju. Dobili smo priliku da živimo drugačije, da budemo drugačiji, da pazimo jedni na druge, da budemo posebno obazrivi prema starijima, bolesnima, nemoćnima. Korona nas guši, ali i uči da je važno pronaći mjeru i uspostaviti skladan suživot među bićima, živjeti zajedno, jedni s drugima, no ne jedni na štetu drugih. To jest izazov pred nama. Hoćemo li u tome uspjeti?

Koncepcija domskog života potpuno se promijenila. Nema više onih događanja koja su obilježavala naše dane: nema natjecanja Kviskoteka, Masterchef i Karaoke; nema Božićne priredbe ni Oproštaja s maturanticama; nema večernjih proba plesne, dramske, glazbene ili folklorne grupe; nema badmintona ni stolnog tenisa; ne idemo na izlet u Vukovar, na Advent u Zagreb, na Domijadu.

Sigurni smo da ćemo uspjeti u svim izazovima „novog normalnog“, vjerujemo u sebe, shvatili smo koliko smo zapravo prilagodljivi. Iskoristit ćemo, najbolje što možemo, priliku da se promijenimo nabolje. Dokaz je i novi Polet koji je pred vama. Iako nema domskih događanja o kojima smo pisali u prijašnjim Poletima, vjerujemo da će vam se svidjeti sadržaj ovog broja: posvetili smo ga hrani i mentalnom zdravlju. Od prve do zadnje stranice želimo vam da uživete u čitanju barem onoliko koliko smo i mi uživali pišući i pripremajući ga za vas.

Uredništvo





Osobna iskaznica Doma, školska godina 2020./2021.

Najveći broj učenica je iz Splitsko-dalmatinske županije, njih 93, iz Dubrovačko-neretvanske županije je 41 učenica, iz Šibensko-kninske županije je 6 učenica, iz Grada Zagreba su 2 učenice, iz Primorsko-goranske i Brodsko-posavske je po 1 učenica, te iz Bosne i Hercegovine 1 učenica.

Učenice:

ŠKOLA/RAZRED	I	II	III	IV	V	Σ
I. gimnazija	3	1	1			5
II. gimnazija			1			1
III. gimnazija	1					1
IV. gimnazija Marko Marulić		3	1	3		7
V. gimnazija Vladimir Nazor	3			2		5
Glazbena škola Josipa Hatzea	1	1		1		3
Srednja tehnička prometna škola	1	2	2	1		6
Prirodoslovna škola	2	3	1	1		7
Pomorska škola		1				1
Obrtnička škola	11	14	5	5		35
Ekonomska i upravna škola	3			2		5
Zdravstvena škola	3	6	6	4	1	20
Dental Centar Marušić		4	1	1		6
Graditeljsko-geodetska tehnička škola	1	2	2			5
Škola za dizajn, grafiku i održivu gradnju	1	4	3	3		11
Komercijalno-trgovačka škola			1	1		2
Turističko-ugostiteljska škola	1	5	1	2		9
Škola likovnih umjetnosti	4	3	1	3		11
Nadbiskupijska klasična gimnazija Don Frane Bulić	1		1			2
Srednja škola Braća Radić Kaštel Štafilić			1			1
Obrtna tehnička škola	1					1
Gimnazijski kolegij Kraljica Jelena		1				1
Σ 22 škole/145 učenica	37	50	28	29	1	145

Djelatnici:

Ljiljana Buljubašić	ravnateljica
Ana Gizdić	pedagoginja
Daria Sladojević	odgajateljice
Zrinka Šarić Mužinić	
Vera Biočić	
Vlatka Vladilo	
Đurđica Kamenjarin	
Majda Barada	
Jelena Čubić	medicinska sestra
Marina Bauk	noćne paziteljice
Marija Rajčić	
Ina Krželj	tajnica
Antonija Radman	voditeljica računovodstva
Smiljana Petričević	računovodstveni radnik
Marijana Šperanda	ekonom/skladištar
Marija Lovrić	domar/vratar/pazikuća
Zoran Maslač	
Anđelka Pirić	
Katica Modrić	kuhar/kuharica
Mirjana Rogulj	
Rosa Lasić	
Saša Mijailović	
Irena Kurilić	spremačice
Nada Vlašić	
Mirjana Marović	
Tonka Kekez	
Milenka Hršić	pralja

Božićna priredba i karaoke

Božićna priredba održana je 17.12.2019. u TV sali Doma. Voditeljica je bila maturantica Ana Vrkić. Program je započeo recitacijama *Kad počinje Božić* i *Koja tišina*.

Učenice dramske sekcije (Antonia Džimbeg, Matea Jagar, Matija Knezović, Nikolina Papić i Romina Pazarac) pod budnim oko stručne suradnice Mejreme Reuter izvele su prigodnu dramsku igru pod nazivom *Glas anđela*. U to božićno vrijeme svi su otvorili svoja srca i osluškiivali tople anđeoske riječi.

U drugom dijelu programa održane su karaoke. Led je probila Mia Guja pjesmom *Teen Idle*. Zatim su Ivana Čepo i Nikolina Matijašević otpjevale pjesmu *Lagala nas mala*, a nakon njih nastupile su sestre Matilda i Karolina Trojković s pjesmom *Još fališ*. Posljednju pjesmu *Daddy Cool* izvele su Matea, Morena, Issa i Amelie pod umjetničkim imenom Diskoteka i osvojile prvo mjesto. Svim učenicama su podijeljene prigodne nagrade.

Božićno vrijeme je vrijeme radosti, ljubavi, ali i darivanja. Zahvaljujući tradicionalnoj lutriji, poklone su dobili svi u publici.

Cijeli program uljepšala je glazbena sekcija svojim pjesmama, a na kraju smo svi zajedno zapjevali *Božić bijeli*.

Maja Jelavić Šako, prof.



Lipi moj anđele

Ove školske godine, kada ne možemo aktivno sudjelovati u zajedničkim aktivnostima, s čežnjom se prisjećamo onoga što smo radili prošle školske godine.

Jedna od takvih veselih, razigranih, opuštajućih, a uz to kreativnih i humanitarnih aktivnosti bio je projekt koji smo nazvali *Lipi moj anđele*. Projekt se prvi put realizirao u našem Domu, a s aktivnostima smo krenuli u rujnu.

Nakon tri mjeseca marljivog kreativnog rada finale je bio tjedan božićnog šušura od 9. do 12. prosinca 2019. Puno druženja i zabave. Posebno lijepo je bilo u popodnevnim i večernjim satima. Božićna rasvjeta, glazba i mirisi topline skorih blagdana pretvorili su naše malo dvorište u čarobnu božićnu priču. Dvorište je svijetlilo božićnom ljepotom i skladom. Prozori obasjani treperavim svjetlom, stolovi s lampionima i dekoracijama koje smo sami izradili.

A tek miris ... miris prijateljstva i povezanosti.

Na štandu s palačinkama uvijek je bio red s obje strane: s jedne strane učenice koje su pekle i pripremale slastice, a s druge one koje su ih htjele kupiti. Uz prozor blagovaonice bio je i štand s ukrasnim predmetima koje smo marljivo izrađivale tijekom kreativnih radionica. Cijeli projekt završili smo svečanom priredbom na kojoj smo prikupljena sredstva donirali dragim prijateljima iz udruge Srce. Dirljiva je bila njihova nazočnost i sudjelovanje u završnoj priredbi. Svi sudionici, učenice i djelatnici, dobili su priznanje za sudjelovanje koje su im uručile šarmantne voditeljice

programa Ana i Matija. Na svoj zabavan način vodile su i humanitarnu tombolu svake večeri tog tjedna.

Za vrijeme trajanja projekta, a posebno u završnom tjednu, u svakom kutku Doma osjećala se dobrota, zadovoljstvo i pozitivna energija. Potvrda da radimo dobru stvar. Interes je bio veći od očekivanog.

Iako ove školske godine događaj ne možemo realizirati iz poznatih razloga, ono što sada možemo i radimo je planiranje nekog novog projekta kojeg ćemo realizirati kada za to dođe vrijeme.

Projekt Lipi moj anđele u brojkama:

Trajanje projekta	4 mjeseca (rujan-prosinac 2019.)
Kreativnih radionica	9
Učenica/sudionica projekta	51
Djelatnika/sudionika projekta	20
Kreativno-volonterskih sati	180
Palačinki i „Nutella“ koje smo pojele	za ne povjerovati
Zagrljaja i suza radosnica	nemjerljivo
Količina radosti i veselja	neprocjenjivo
Dobrih želja	bezbroj

„Time što dobrotu širimo oko sebe istovremeno je učvršćujemo i u sebi samima.“

Arne Garborg (1851. – 1924., norveški književnik)

Odgajateljice

Zrinka Šarić Mužinić, prof. i Majda Barada, prof.





Sudionici projekta

Od srca „Srcu“

Bio je to kolaž različitih aktivnosti. Započeli smo u rujnu kreativnim radionicama i bilo je zaista neobično već tada misliti na božićno vrijeme i dekoracije. Izrađujući svijeće, adventske vijence, anđele i ukrase za bor, brzo se približilo vrijeme došašća. Radionice su bile korisne, doprinijele su božićnom ugođaju i zabavi, i sve su djevojke mogle sudjelovati. Uz glazbu, druženje i kreativnost osjećali smo se ugodno i ispunjeno.

Zatim je uslijedilo slatko druženje uz palačinke i vruću čokoladu. I to ne bilo kakve palačinke već one našim rukama pripremljene. U dvorištu smo imali štand za pripremu i prodaju palačinki i vruće čokolade. Na štandu su volontirale po dvije učenice. Našlo se i fritula koje su pripremili naši vrijedni kuhari. Teta Mirjana iz ekonomata se pobrinula za dovoljne količine neizostavne *Nutelle*.

Na drugom štandu prodavali su se ukrasi koje smo izrađivali na radionicama. Sve je pratila božićna glazba pod dirigentskom palicom kućnog majstora - DJ Mr Zorana.

Tombola se također održavala svake večeri i upotpunila atmosferu.

Navečer bi dvor bio ispunjen čarobnim mirisom čokolade i cimeta.

Posljednji dan humanitarne akcije, s nama su bili voditelji i korisnici udruge „Srcu“. Klapa „Ružmarin“ dočekala ih je pjesmom dobrodošlice. U pjesmi smo zajedno postali jedno veliko srce za „Srcu“.

Sav prihod ovog projekta donirali smo udruzi „Srcu“ u kojoj naše učenice volontiraju.

Matilda i Karolina Trojković i Chiara Erstić



Miris čokolade i cimeta



Odgajateljice Majda Barada i Zrinka Šarić Mužinić.



Atmosfera na radionici



7 timova 7 boja

Kviskoteka u sunčanim bojama

Kviskoteka se održala u razdoblju od 5. studenog 2019. g. do 30. siječnja 2020. g. Natjecalo se sedam timova sa pet učenica u svakom timu. Voditeljsko-fotografski zadatak profesionalno su odradile Mija Sabljčić, Tereza Šestanović i Morena Jerković kao voditeljice, i Matea Jagar, Ivana Lozančić i Romina Pazarac kao fotografkinje.

Kviskoteka je natjecanje s dugom tradicijom, provodi se 19 godina, ali uvijek je nova i drugačija. Prati interese i sklonosti učenica, kao i suvremene tehnološke mogućnosti. Osmišljavaju se nove igre sa slikama i glazbom, igre s brojevima i pokretima, online igre za publiku ... Sve u brzom i dinamičnom ritmu. U svakom susretu bude po dvanaest različitih igara. Uvodna igra je *Palac*, igre za matematičarke su *Matematika u minuti* i *Sudoku*. Najomiljenije igre su *Slika i prilika*

i *Glazbena poslastica*, a najviše smijeha izazivaju igre *Pikado*, *Pantomima* i *Snažna pluća*. U igri *Detekcija* do izražaja dolazi brzina razmišljanja natjecateljica, a završna igra *Čekićanje* najčešće odlučuje o pobjedniku. Publika se natječe u online igri *Najbrži prst*.

I tako iz tjedna u tjedan, preko kvalifikacija do finala koje se odigralo u sunčanim bojama, natjecali su se narančasti, žuti i crveni tim. Uvjerljivu pobjedu odnijele su u narančastim majicama i tako 1. odgojnoj grupi osigurale slasnu i najveću tortu *Đani*. Tortu *Srce* osvojile su u žuto odjevene učenice 5. odgojne grupe, a svima omiljena *Stracciatella* pripala je 2. odgojnoj grupi koja se natjecala u crvenim majicama. Zaslužene slatke nagrade dobili su zeleni, modri, plavi i ljubičasti tim.

Kviskoteka je protekla u slatkom, raspjevanom i nasmijanom ugođaju. Nažalost, zbog epidemioloških mjera ove školske godine Kviskoteku preskačemo, ali za to vrijeme planiramo i pripremamo još zanimljivije igre za buduća natjecanja. Sljedeća Kviskoteka bi će i 20.-a. Slavljenička.



Matea Jagar & Morena Jerković Voditeljice Tereza Šestanović & Mija Sabljčić



Finalisti Kvistoteke



Romina Pazarac u Pantomimi

Masterchef

Usprkos teškoćama s kojima smo se suočavali u prošloj školskoj godini, uspjeli smo održati Masterchef, natjecanje u vještinama pripreme hrane. Natjecale su se sve odgojne skupine, a u finalu su odmjerile snage tri odgojne skupine koje su zadatke obavljale najurednije, najbrže, najkreativnije, i čija su jela bila najukusnija. Kroz natjecanje su nas vodile Marija Knezović i Romina Pazarac. Paula i Magdalena predstavljale su drugu odgojnu skupinu, Gabrijela i Marijana treću, a Morena i Matilda sedmu.

Finalni izazov bila je torta od palačinki. „Tko se zadnji smije, najslade se smije.” – kaže izreka, a u Masterchefu bi rekli: „Tko zadnji ostane najviše se osladi!”



Publika je veselo navijala i nestrpljivo iščekivala kraj natjecanja kako bi mogla degustirati slastice. Uz aplauz podrške natjecateljice su pažljivo dovršavale i ukrašavale svoje torte. Sve je nadzirao žiri u kojem su bili: odgajateljice Majda Ba-



Torta od palačinki

rada i Maja Jelavić Šako, domar Darko Živković i bivši ravnatelj Doma, gospodin Milivoj Vukšić. Oni su prvi degustirali torte a zatim nadugo i naširoko razmišljali, komentirali i dogovarali se. Odlučivale su nijanse jer su sve tri torte bile odlične. Na kraju je treće mjesto zaslužila torta druge odgojne skupine, drugo mjesto torta sedme odgojne skupine, a pobjedničku tortu napravile su Gabrijela i Marijana i tako treću odgojnu skupinu ovjenčali pobjedom u Masterchefu. Slavili smo u slatkom druženju.

Karolina Trojković



Sudionici Masterchefa

Kako smo u ovoj pandemiji?

Upitnik o pridržavanju epidemioloških mjera, osjećajima i mišljenju o životu u učeničkom domu za vrijeme epidemije su sastavile odgajateljica Vlatka Vladilo i pedagoginja Ana Gizdić. Želja je bila svratiti pozornost na mentalno zdravlje mladih i način na koji percipiraju stvarnost u vrijeme pandemije koronavirusa.

Mentalno zdravlje je puno više od povezanosti sa psihičkim poremećajima i emocionalnim teškoćama te se prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji mentalno zdravlje definira kao „stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno i plodno te je sposoban pridonositi svojoj zajednici.“¹ U vrijeme pandemije koronavirusa, buduća da nam se svima život korjenito promijenio, bilo je za očekivati da će mladi, kao ranjiva skupina u društvu, biti pogođeni smanjenom mogućnošću druženja i održavanja socijalnih kontakata s vršnjacima.

Psiholog Krešimir Prijatelj iz Poliklinike za zaštitu djece i mladih grada Zagreba je rekao: „Djeca nam dolaze s internaliziranim problemima, pokazuju znakove depresivnosti, pojačane anksioznosti, koja sada traje već dulje od pola godine. Djeca dolaze prvenstveno zato što im se teško nositi s aktualnom situacijom. U mojoj praksi to su najčešće adolescenti kojima je teško, ne mogu vidjeti svoje prijatelje, ne mogu ići u školu. Kažu mi kako im je naročito teško to kad svako malo moraju ići u samoizolaciju, kada se netko iz razreda zarazi, ili ako bude u kontaktu sa zaraženim.“² Sve nam ovo pokazuje da je potrebno prepoznavati potrebe učenika i osnažiti ih na mentalnom i emocionalnom planu.

Od ukupno 1056 učenika smještenih u domovima naše regije, njih 451 je ispunilo upitnik što čini 42,61% ispitanih. Upitnik je sastavljen od 13 pitanja/tvrđnji od čega je 10 strukturiranih (Likertova skala), a tri pitanja su otvorenog tipa. Na pridržavanje epidemioloških mjera odnosilo se 5 pitanja/tvrđnji, kao i na osjećaje učenika, dok su 3 pitanja/tvrđnje uključivala razmišljanja o situaciji i načinu druženja.

Prikaz rezultata upitnika:

1. Na pitanje **razumiju li propisana pravila i epidemiološke mjere u Domu**, 326 (72,3%) učenika je odgovorilo da ih u potpunosti razumiju, 77 (17,7%) da ih uglavnom razumiju, a 19 (3,8%) učenika je odgovorilo da uopće ili uglavnom ne razumiju propisana pravila i mjere u Domu. 29 učenika (6,4%) se izjasnilo kako se ovo pitanje niti odnosi, a niti ne odnosi na njih.

2. Na 299 (66,3%) učenika se odnosi tvrdnja da u potpunosti **nose zaštitnu masku prema propisanim pravilima**, na 101 (22,4%) se uglavnom odnosi ova tvrdnja, dok se na čak 21 (4,7%) učenika ova tvrdnja ne odnosi uopće ili se uglavnom ne odnosi. Neodlučnih je 30 (6,7%) učenika.

3. Da u potpunosti **vodi računa o redovitoj higijeni ruku** tvrdi 308 (68,3%) učenika, 105 (23,3%) ih uglavnom vodi računa o redovitoj higijeni ruku, dok 10 (2,2%) učenika uopće ne vodi računa o redovitoj higijeni ruku, 4 (0,9%) učenika uglavnom ne vode računa o redovitoj higijeni ruku, a 24 (5,3%) učenika smatraju da se to na njih niti odnosi, a niti ne odnosi.

4. Što se tiče **svakodnevnog prozračivanja sobe i općenite higijene prostora**, 272 (60,3%) učenika u potpunosti se slaže s navedenim, 119 (26,4%) se uglavnom slaže, 40 (8,9%) učenika se niti slaže, niti ne slaže, 8 (1,8%) učenika se uglavnom ne slaže s navedenim dok se 12 (2,7%) u potpunosti ne slaže s navedenim.

5. **Socijalnu distancu u blagovaonici za vrijeme obroka** u potpunosti održava 276 (61,2%) učenika, uglavnom to čini 75 (16,6%) učenika, 41 (9,1%) učenik smatra da niti održava, niti ne održava distancu, 24 (5,3%) učenika uglavnom ne održava distancu što je značajan podatak na kojemu bi trebalo poraditi, baš kao i na podatku koji ukazuje da čak 35 (7,8%) učenika uopće ne održava socijalnu distancu za vrijeme obroka.

Većina učenika je na pitanja koja se odnose na pridržavanje pravila i epidemioloških mjera (pravilno

¹ (prema World Health Organisation, 2004.)

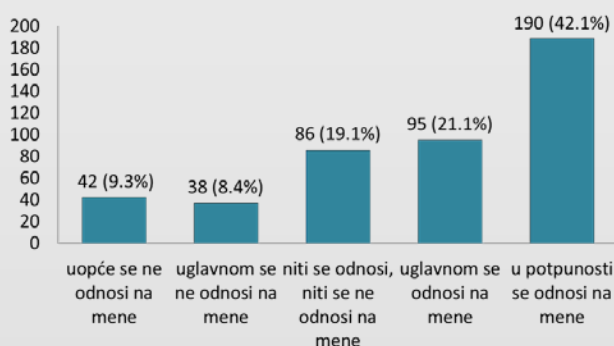
² <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/hrt-djeca-nam-dolaze-prvenstveno-zato-sto-im-je-tesko-nositi-se-s-aktualnom-situacijom/>

nošenje maske, higijena ruku, redovito prozračivanje sobe i higijena prostora) pokazala pozitivno slaganje s tvrdnjom. Rezultat je to upozoravanja i zalaganja svih domskih djelatnika oko pridržavanja epidemioloških mjera. Potrebno je slati i dalje poruku učenicima da pridržavanjem mjera ne štite samo sebe, već i svoje najbliže. Jedino je održavanje socijalne distance za vrijeme obroka problematično, što je i za očekivati budući da je vrijeme obroka vrijeme kada su učenici opušteniji i više komuniciraju.

6. **Ograničeno kretanje u Domu** djeluje u potpunosti opterećujuće na 190 (42,1%) učenika, uglavnom na 95 (21,1%) učenika, 86 (19,1%) učenika se izjašnjava kako ih ograničeno kretanje u Domu niti opterećuje, niti ne opterećuje, 38 (6,4%) učenika uglavnom nije opterećeno ograničenim kretanjem u Domu, dok 42 (9,3%) učenika smatraju da ih ograničeno kretanje u Domu uopće ne opterećuje.

Dom kao ustanova koja ostvaruje odgojno-obrazovni rad s učenicima ima naglašenu ulogu ostvarivanja socijalnih kontakata među učenicima koji se ostvaruju kroz kulturno-umjetničke i sportske aktivnosti, a koji se u vrijeme pandemije ne ostvaruju, te ne iznenađuje činjenica da učenicima smeta ograničeno kretanje u Domu i smanjeni kontakti s vršnjacima.

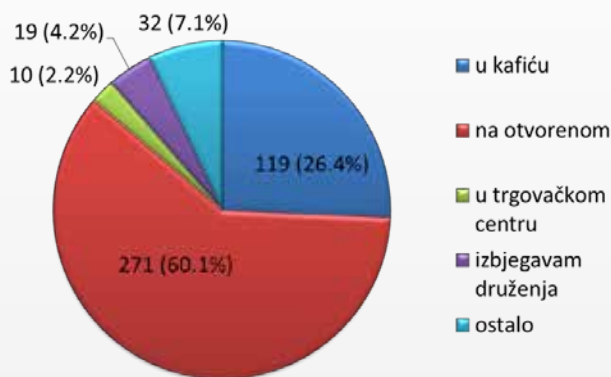
OPTEREĆUJE ME OGRANIČENI KRETANJE U DOMU



7. Na pitanje **gdje se najčešće druže s prijateljima**, 271 (60,1%) učenik odgovara da se druži na otvorenom, 119 (26,4%) u kafiću, 19 (4,2%) učenika izbjegava druženja, 10 (2,2%) učenika se druži u trgovačkom centru, a odgovori od strane 32 (7,1%) učenika spadaju u kategoriju ostalo u kojoj se nalaze škola, dom, soba, trening i sl.

Učenici su se prilagodili promijenjenim uvjetima života te nisu reducirali druženja izvan Doma, već su ih zamijenili boravkom na otvorenom.

S PRIJATELJIMA SE NAJČEŠĆE DRUŽIM



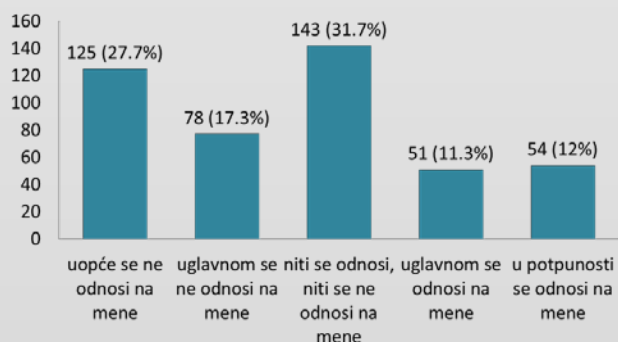
8. Većina učenika, 332 (71,4%), smatra da je **moгуće pridržavati se epidemioloških mjera**, njih 74 (16,4%) smatra da su mjere prestroge, 45 (10%) učenika smatra da nije moguće poštovati propisane epidemiološke mjere, a 10 (2,2%) učenika smatra da su mjere preblage.

Više od polovice učenika smatra da su mjere provedive i da ih se mogu pridržavati te se i dalje treba naglašavati koliko nam mjere koriste za zaštitu vlastitog zdravlja i zdravlja najbližih.

9. O **zabrinutosti za vlastito zdravlje** 54 (12%) učenika izražava potpunu zabrinutost, što je prilično blisko i broju od 51 (11,3%) učenika koji odgovaraju kako su uglavnom zabrinuti za svoje zdravlje, 143 (31,7%) učenika smatraju kako se tvrdnja niti odnosi, niti ne odnosi na njih, 78 (17,3%) učenika smatra kako uglavnom nije zabrinuto za svoje zdravlje, dok 125 (27,7%) učenika uopće nije zabrinuto za vlastito zdravlje.

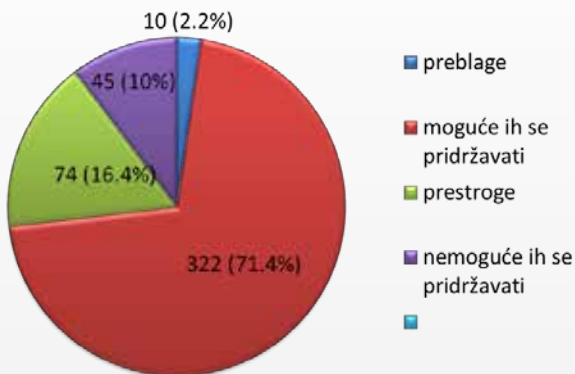
Adolescenti često imaju osjećaj neranjivosti³ pa je moguće zbog toga velik postotak učenika odgovorio da nisu zabrinuti za svoje zdravlje.

ZABRINUT/A SAM ZA SVOJE ZDRAVLJE



³ <https://hrcak.srce.hr/file/336997>

SMATRAM DA SU EPIDEMIOLOŠKE MJERE U DOMU



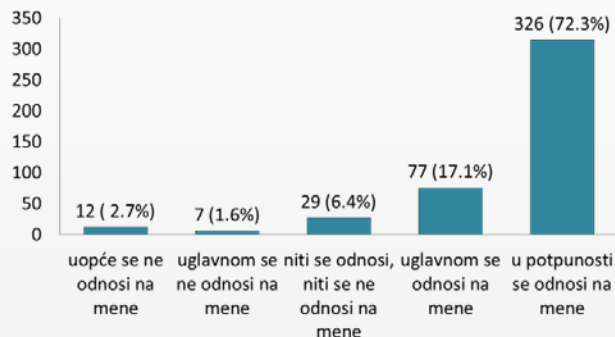
10. Kod sljedećeg pitanja vidljivi su suprotni rezultati u odnosu na prethodno. Na pitanje **jesu li zabrinuti za zdravlje bližnjih**, 253 (56,1%) učenika izražava potpunu zabrinutost za zdravlje bližnjih, 84 (18,6%) je uglavnom zabrinuto, 50 (11,1%) navodi da se pitanje na njih niti odnosi, niti ne odnosi, 21 (4,7%) učenik odgovara kako uglavnom nije zabrinut za zdravlje bližnjih, dok 43 (9,5%) uopće nije zabrinuto za zdravlje bližnjih.

Učenici pokazuju zabrinutost za najbliže jer su roditelji i bliske osobe one koje im pružaju stabilnost i podršku.

11. Na pitanje **kako se osjećaju u situaciji s koronavirusom**, učenici najčešće navode neugodne emocije; osjećaju se: tužno, zbunjeno, uznemireno, preplašeno, iscrpljeno, bez slobode, frustrirano, zabrinuto, sputano, zarobljeno, nesigurno, ljuto, čudno i usamljeno.

Mirjana Orban, dr. med., psihijatrica, subspecijalistica iz psihoterapije i iz alkoholizma i drugih ovisnosti, iz Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar” u svom je izlaganju na stručnom skupu „Izgradnja otpornih obrazovnih sustava u pandemiji COVID-19: podrška u očuvanju mentalnog zdravlja djece i njihovih obitelji” navela kako „... strategije suočavanja sa stresom te upravljanje emocijama kod djece i mladih ovise o nizu faktora, pritom istaknuvši da se one mogu učiti i razvijati. Djecu je potrebno uvježbavati, umjesto da namećemo rješenja i rješavamo probleme umjesto njih. Korisno je poticati razvoj što većeg broja strategija te učiti djecu i mlade procesu razmišljanja i iznalaženju strategija u cilju rješavanja i uspješnog savladavanja problema koji dolaze.”⁴

RAZUMIJEM PROPISANA PRAVILA I EPIDEMIOLOŠKE MJERE U DOMU



12. **U Domu učenicima najviše smeta:** smanjeno druženje, slab internet, epidemiološke mjere, gužva u blagovaonici, nemogućnost zagrljaja, stalne provjere od strane medicinskog i drugog osoblja, ograničeno kretanje i distanca.

13. Međutim, u svakoj situaciji postoji nešto pozitivno pa su tako učenici na pitanje **na čemu su najviše zahvalni** odgovarali: na odgajateljicama, dobrim odnosima, ljubaznosti, spremačicama, privatnom wc-u, hrani, svemu, brizi o zdravlju, dragim ljudima, dobrim prijateljima, održavanju pravila, čistim posteljicama i sl.

Iz učeničkih odgovora može se uočiti da se, kad se okolnosti promijene i kad smo lišeni nekih stvari, okrećemo ljudskosti i pokazujemo zahvalnost za male stvari koje su nam prije bile samorazumljive. Svima nam je bitan osjećaj pripadnosti i sigurnosti koje nam donose ljudski odnosi i to nam omogućuje zdravije suočavanje sa stresom i promijenjenim uvjetima života.

Osim mentalnog zdravlja mladih, društvo u cjelini bi trebalo pružiti podršku roditeljima jer kako je istaknula psihologinja Gordana Buljan Flander: „S obzirom na nužnost tjelesnog distanciranja i epidemiološke mjere u vrijeme pandemije, svjesni smo da roditelji sada još i više trebaju stručnu podršku i savjetovanje vezano uz primjerenu brigu za djecu u situaciji povećanog stresa. U vrijeme pandemije više od 30 posto odraslih razvija simptome anksioznosti i depresivnosti, a više od 50 posto ima izražene znakove stresa. Djeca i mladi sada trebaju sigurne, tople, brižne i podržavajuće roditelje ili druge odrasle osobe, koji će biti uz njih i učiti ih nositi se i suočiti sa stresom na zdrav način.”⁵

Pedagoginja: Ana Gizdić, prof.

⁴ <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/odrzan-strucni-skup-izgradnja-otpornih-obrazovnih-sustava-u-pandemiji-covid-19-podrška-u-ocuvanju-mentalnog-zdravlja-djece-i-njihovih-obitelji/>

⁵ <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/index-hr-pandemija-ostavila-traga-na-psihi-dogadanim-se-isto-sto-i-91/>

Što se sve može u dvadeset minuta?

S obzirom na to da živim u ustanovi s još oko sto pedeset učenica i dvadesetak djelatnika, potpuno je jasno da se pridržavam svih epidemioloških uputa. Život u Domu korjenito se promijenio u odnosu na prijašnje godine.

Postoji jedna stvar koja žulja, usudila bih se reći, svaku učenicu, a to je ručak u dvadeset minuta. Naime, u skladu s epidemiološkim uputama broj učenica u blagovaonici je postao ograničen. U prostoriji istovremeno smije boraviti maksimalno trideset šest učenica, što znači da se vrijeme za konzumaciju obroka svelo na maksimalno dvadeset minuta. Dvadeset minuta za konzumaciju jela, zatim petominutna pauza za dezinfekciju, pa sljedeća dvadesetominutna grupa... Mnoge djevojke ne stignu jesti, mnoge kasne, a ima i onih kojima se jednostavno ne da čekati sljedeći dvadesetominutni termin za ručak.

Ne sjećam se da sam ikada ranije uspjela ručati u samo dvadeset minuta i bacila sam se na malo istraživanje. Saznala sam da poznati nutricionisti ističu kako je zalogaj poželjno prožvakati trideset pet puta i za to vrijeme pravilno disati kako bismo bili što vitkiji, sitiji, i kako bi naša probava izvrsno funkcionirala, te da je to način na koji će naš metabolizam biti zadovoljan. Mislim se, mislim - kako u dvadeset minuta svaki zalogaj prožvakati trideset pet puta i za to vrijeme pravilno disati, ostati vitka i sita, jer sigurna sam da me nakon obroka čeka naporan dan u školi.

Razumijem da ne možemo promijeniti trenutnu stvarnost, samo mi je malo lakše ako se izjadam i drugima na srce stavim da nije lako hranu sažvakati u dvadeset minuta, onako kako to radimo u udobnosti vlastitog doma dok blagujemo i tri puta po dvadeset minuta (samo za jedan obrok). Nadam se da ćemo iz svega ovoga ipak izići vitke i s koliko-toliko zadovoljnim metabolizmom. A do tada nam preostaje pridržavati se epidemioloških uputa i nadati se skorom prestanku istih.



Nije sa njom lako, BOSANKA je to!

Što nam hrana predstavlja u životu, tko što jede ili ne jede, za koju se hranu vjeruje da donosi sreću i što boja govori o hrani istražila je Ivana Čepo.

„Ono si što jedeš. Što želiš biti?“

Julie Murphy

Da bismo živjeli i normalno funkcionirali, trebamo unositi dovoljne količine hrane. Hranom oplemenjemo svoje životne navike, obogaćujemo duh, ali i liječimo tijelo. Uglavnom jedemo kada smo gladni, ali nije svaka glad ista. Hrana nije samo „spas“ gladnom trbuhu, nego je koristimo u mnogim varijantama i situacijama. Hrana je zadovoljstvo, nagrada, navika, utjeha. Jedemo kada smo sretni i kada slavimo. Jedemo kada smo tužni, poraženi i jadni. Naročito jedemo kada smo pod stresom i u krizi. Jedemo brzo i na kraju više ni ne znamo što smo pojeli. Jedemo iz dosade. Stalno smo na dijeti. Znamo da smo pojeli previše. Onda nas napadne osjećaj krivnje.

Poznata je izreka: Recite mi kako se hranite pa ću vam reći kakva vas budućnost čeka! Pri tome se misli na budućnost zdravlja, moguće bolesti, pa čak i dužinu života. Iskusni liječnik podrobno propituje pacijenta *što i koliko puta na dan jede*, te kako priprema hranu.

Hrana kao lijek

Izborom zdravih namirnica pozitivno utječemo na zdravlje. Hrana je puna vitamina, proteina, bjelancevina, esencijalnih masnih kiselina, minerala, antiok-



Mia Stančić, Hrana iz dosade

sidansa i šećera, a sve je to potrebno organizmu. Pravilnom i uravnoteženom prehranom možemo hranu pretvoriti u lijek. Npr. kada nas muči grlobolja, preporučuju se čaj i med. Med je sladilo i trebamo biti oprezni s količinama.

Ali, kao što je hrana lijek, ona može biti i izvor bolesti. Nažalost, jedemo sve lošiju i nezdraviju hranu, od one kemijski zagađene do one proizvedene genskom intervencijom. Dobra je vijest da mi sami možemo, koristeći suvremena saznanja, jesti ono što nas čini zdravijima.

Hrana kao utjeha

Kada smo tužni, depresivni ili loše volje, posegnemo za slatkim zalagajčićem od kojeg očekujemo da će popraviti naše raspoloženje. Kockica čokolade dođe kao spas, utjeha. Moguće je da se oraspoložimo čokoladom ili nečim slatkim jer nam to podigne razinu šećera u krvi i dobijemo energiju, ali s takvim načinom utjehe moramo biti oprezni. Nije dobro ni preporučljivo posezati za hranom svaki put kada nismo dobre volje jer našem tijelu to jednostavno nije potrebno.

Hrana kao ljubav

Često se kaže da „ljubav ide kroz želudac“ što je donekle istinito. Hranu možemo doživljavati kao ljubav, ali se treba zapitati je li to hrana uistinu? Najveći problem je kada „hrana iz ljubavi“ pređe u ovisnost.



Nina Leleković, Hrana kao utjeha, digitalni crtež

Hrana nas može u trenutku učiniti sretnima, ali kao i u svemu, i tu trebamo imati mjeru.

Hrana iz dosade

Najlošiji način hranjenja je onaj iz dosade. Kada nemamo što raditi, prošetamo do frižidera i nešto

gricnemo. Može nam se to dogoditi nekoliko puta, ali kada pređe u naviku postaje opasno. Tijelu ne treba hrana iz dosade. To je emocionalna ili psihološka potreba za smanjenjem dosade. Kad nas dosada gura u prejedanje, rezultat je često isti- učinak je trenutani i privremeni. Upravo prehrana iz dosade stvara pretile ljude. Pretilost je izvor mnogih tegoba i bolesti.

Tko su i što (ne)jedu?

Vegani su ljudi posebno osjetljivi prema svim bićima. Oni životinje poistovjećuju s ljudima u tolikoj mjeri da su strogo protiv konzumacije životinjskog mesa i svih prerađevina koje ga sadrže što, između ostalog, uključuje mlijeko, jaja i med. Ni materijali od kojih se izrađuje odjeća i obuća ne smiju biti životinjskog porijekla. Na njima nećete vidjeti ništa od krzna, kože ili perja. Svi materijali koje koriste su umjetni. Temeljiti su u svojim uvjerenjima da ne podržavaju ni kozmetiku testiranu na životinjama. Nama se takav životni odabir može činiti nezamislivim, ali u današnje vrijeme ovakav stav zauzima sve više ljudi.

Vegetarijanci su osobe čija se ishrana bazira na biljnom porijeklu. Ne konzumiraju meso, ali jedu mlijeko, jaja i med. Poput vegana ni oni ne nose odjeću i obuću od krzna, kože ili perja. Sloganom „Meso je

ubojstvo!“ uspoređuju konzumaciju mesa s ubojstvom. Vegetarijanstvo je, kao način prehrane i stil života, poznato od 6. st. pr. n. e. Veliki grčki filozofi Platon i Pitagora bili su vegetarijanci.

Pesketarijanci su podvrsta vegana. Meso općenito ne konzumiraju, ali konzumiraju ribu i morske plodove. To opravdavaju činjenicom da su riba i plodovi mora dobar izvor proteina. Također, u svoju prehranu uvrštavaju mliječne proizvode i jaja. Pesketarijanci su nastali krajem 1990-ih.

Frutarijanci su još jedna podvrsta vegana. Konzumiraju samo voće, a u nekim situacijama mahunarke i orašaste plodove. Iz njihove prehrane isključene su sve žitarice i sve povrće. Krajnje ortodoksni frutarijanci konzumiraju samo ono voće koje samo otpadne sa stabla.

Hrana za sreću

Osim što utječe na tijelo, hrana utječe i na našu psihu. U mnogim kulturama postoje namirnice koje se smatraju srećonošama, osobito ako se konzumiraju u određeno vrijeme, npr. u vrijeme prijelaza iz stare u novu godinu. Praznovjerje ili tek simpatičan stari običaj, ali neke osobe smatraju da bi odabir hrane za doček Nove godine mogao itekako utjecati na godinu pred njima.

Na Badnjak se jede riba. Riba simbolizira obilje širom svijeta, ali način na koji se jede razlikuje se ovisno o tome gdje živimo. U Europi se najčešće jede bakalar, šaran ili haringa.

Kod većine Hrvata na novogodišnjoj trpezi obvezna je svinjetina. No znate li čarobnu priču o svinjetini? Svinjetina je simbol napretka, od davnina je ljudi pripremaju za blagdansku trpezu i blagujući je smatraju da će im nadolazeća godina obilovati zdravljem,

uspjehom i srećom. Neizostavni dio blagdanskoga stola su sarme, a kupus kojim omatamo meso simbolizira financijski uspjeh.

Salata - francuska, ruska ili kakva god, u sebi sadrži grašak. Okrugli oblik graška predstavlja novčić koji ma se nadamo. Konzumiranje leće oko početka Nove godine također predstavlja sreću jer je leća okrugla poput novčića.

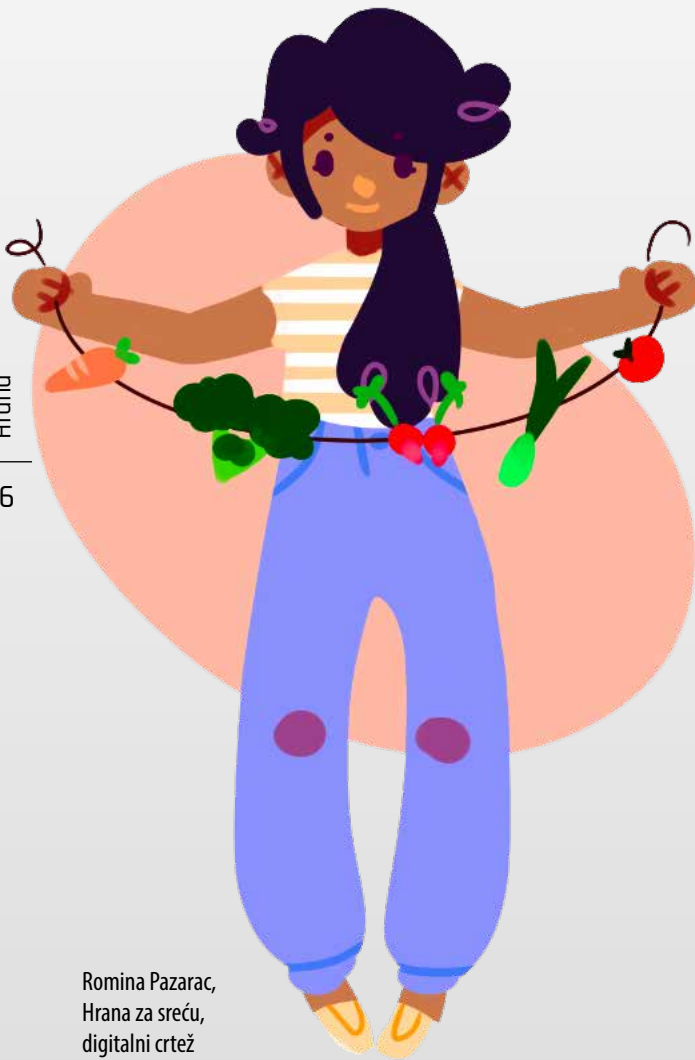
Postoji vjerovanje da bi crni grah, zelje i kukuruz trebalo jesti zajedno, jer crni grah donosi kovance, zelje novac, a kukuruz zlato.

Riža je simbol plodnosti i bogatstva. Stoga je poznat vjenčani običaj posipanja mladenaca rižom.

I voće ima svoje sretne priče. Kada u Španjolskoj i Meksiku na Silvestrovo sat otkuca dvanaest puta, ljudi pokušavaju pojesti dvanaest zrna grožđa što je brže moguće jer će im svako zrno donijeti sreću za jedan

od sljedećih mjeseci. U Grčkoj je običaj da se plod nara (šipka) baci o pod nakon čega se oslobađa mnoštvo sjemenki koje simboliziraju plodnost, život i obilje. Azijske kulture vjeruju da će im konzumiranje naranči i meda na Silvestrovo i Novu godinu donijeti željenu sreću, bogatstvo i zlato.

Što se tiče slastica, srećonoše su okrugle torte i kolači jer oblik slatkiša označava životni krug sretnika koji ga pojedje.



Romina Pazarac,
Hrana za sreću,
digitalni crtež

Što boja govori o hrani?

Osim nutritivnih vrijednosti, vrste, oblika, količine i načina pripreme hrane, važna je i boja. Hrana nas „hrani“ svojom bojom.

Najčešće nesvjesno, kada razmišljamo o zelenoj hrani, prva nam je asocijacija zdrava prehrana. To je u mnogo slučajeva istina. Zelena boja smiruje, stoga nutricionisti hranu zelene boje poput tikvica, brokula, šparoga, krastavaca, špinata i razne zelene salate, preporučuju onima koji imaju naviku brzo jesti. Zeleno povrće sadrži puno željeza, vitamina i minerala te pozitivno djeluje na vid, jača kosti i zube, a uz sve navedeno obiluje i vlaknima te pozitivno djeluje na probavu.

Plava i ljubičasta hrana za lakše učenje i bolje pamćenje! Dokazano je da hrana plave i ljubičaste boje, kao što su patlidžani, radič, šumsko voće, grožđe, šljive i smokve, usporava starenje i poboljšava pamćenje te smanjuje mogućnost nastanka tumora i kardiovaskularnih bolesti.

Narančasta je boja vitalnosti i lake probave. Hrana kao što je mrkva, marelica, mandarina, naranča, dinja ili breskva pozitivno djeluje na imunološki sustav i kožu te se njezino konzumiranje preporučuje prije odlaska na sunce. Naime, narančasto i crveno voće potiče nastajanje melanina koji štiti kožu od sunčevih zraka. Još jedna zajednička osobina crvene i narančaste hrane je da smanjuju mogućnost nastanka tumora i sprječavaju kardiovaskularne bolesti. Ali, oprezno s crvenom hranom (cikla, jagoda, lubenica, trešnja, crvena paprika) jer kažu da crvena boja budi glad i jača nervozu. U Turskoj i Kini se vjeruje da hrana crvene boje donosi sreću i neočekivani zgoditak.

Ako ste pod stresom, pojedite bananu ili ananas. Naime, hrana žute boje tijelu vraća snagu i energiju, pozitivno utječe na elastičnost i svježinu kože.

Mnogi nutricionisti stavljaju u prvi plan tzv. „šarenu prehranu“ jer što nam je više boja na tanjuru, više je i hranjivih vrijednosti.

Bilo kako bilo, hrana nas održava na životu ali vjeronanje da ima neki učinak na naš život itekako nam daje dodatno zadovoljstvo pri konzumaciji.

Svako jelo ima svoju priču

Svako okupljanje oko stola je praznik sam po sebi, bez obzira na to što je na meniju. Poseban je praznik u one svečanije dane. Tada se pripremaju fini i ukusni specijaliteti, od predjela do deserta. Moj kraj poznat je po mnogim delicijama i ukusnoj hrani. Tko god nas posjeti i okusi našu domaću kuhinju, bude očaran i zadovoljan.

Za predjelo se najčešće servira domaći pršut i sir. Pršut se suši u „dimari“. Dok se suši meso, lože se samo suha drva da meso ne poprimi neki drugi miris. Vatra mu daje specifičan miris da je to čudo neviđeno. Samo ovakvim postupkom sušenja mesa dobije se najpoznatija delicija. Time se najviše bave otac i stric. Domaći pršut je nezamjenjiv i ništa ga ne može nadmašiti. Za slaganje pršuta na plitice zaslužne su majka i bake. One to znaju najbolje. Uz pršut prilože domaći sir koji je neodoljiv i jako zdrav. Uz sve to posluži se i francuska salata koja je dobrodošla za svako zbivanje. Pravi se od domaćih krumpira, krastavaca, mrkve, majoneze i jaja. Kad se sve lijepo dekorira, privlači izgledom i okusom. Uz domaću hladnu platu najbolje ide kruh ispod sača. Najčešće ga pravi moja baka Danica i to od domaćeg pšeničnog brašna. Peče se u kominu oko 45 minuta (ovisi o jakosti vatre). Komin je u dimnoj kužinici. To je stara kuća u kojoj su prije živjeli baka i djed. Najviše volim jesti bakina jela jer ih nitko ne može bolje napraviti od nje. I mamina jela su zakon, ali bakina još više. Ako moram birati između maminog i bakinog jela, uvijek prije biram bakino. Ono je posebnije i ne može se drugačije objasniti (oprosti, mama, i moja će djeca jednog dana birati radije tvoja nego moja jela). Bakine zlatne



Imotska torta moje bake

ruke mnogo su jela skuhale, mnogo kruha zamijesile i ispekale.

U vrijeme došašća glavno jelo su sarme. To je tradicija koja se od starina poštuje u mojoj obitelji. Sarme priprema majka na Badnjak kako bi na božićno jutro mogla s obitelji na svetu misu. A i sarma je ukusnija kad se pogrije. Priprema se isključivo od domaćih sastojaka: stavi se kupus koji je baka Danica ukiselila početkom jeseni, domaće meso omotano u list kupusa, pa isto tako domaće suho meso da fino zamiriši. Uz sarmu se posluži pire krumpir, i to od onih krumpira što ih je dida posadio u polju na proljeće. Prije ručka zajedno se pomolimo Bogu za sreću i zdravlje u obitelji. Božić je vrijeme kada sam najsretnija. Sudjelujem u pripremanju i kuhanju, pomažem mami i baki, učim od njih. Svi smo zajedno i to mi znači mnogo. Osjećaj obiteljskog zajedništva, snage i ljubavi je nešto što se ni s čim ne može kupiti, a vrijedi više od svega blaga na svijetu. To blago možemo dobiti jedino zajedništvom i poštovanjem.

Kod nas se nazdravlja se uz čašicu domaćeg vina, kujundžuše. To je vino intenzivne žute boje, snažno i trpk. Vino kujundžuša spada među deset najpoznatijih vina u Hrvatskoj. Svake godine u kolovozu održava se festival vina „Cvit razgovora“ čiji je cilj promoviranje i očuvanje lokalne sorte kujundžuše, uz prezentaciju i drugih sorti i vinskih proizvoda.

Evo sam došla i do deserta. Najpoznatija delicija moga kraja je imotska torta, „kraljica među tortama“, kako joj tepaju. Vjerujte ne bez razloga. Specifičnog je izgleda i okusa. Ta je torta nas Imočane nekako pogurala i po njoj smo postali poznati. Kada vas put donese u moj kraj, obavezno probajte onu pravu domaću. Glavni sastojci su bademi, maslo, jaja domaćih koka, korica neprskanog limuna, narančin sok, i da ne nabrajam dalje. Tajna je u omjerima i u ljubavi kojom se priprema. Ova posebna torta sprema se za svaku prigodu, od krštenja do karmina, i nikad je se ne možete zasititi.

Smiljana Gudelj

Gluten free prehrana - iskustva iz prve ruke

Na sastanku uredništva dogovorili smo da će središnja tema Poleta biti Živjeti zdravo s podtemama o prehrani i mentalnom zdravlju. I odmah sam se dosjetila susjede Morene koja prakticira gluten free prehranu. Maturantica iz 15-ice iz prve ruke je objasnila karakteristike svoga režima prehrane.

Molim te, Morena, objasni za čitatelje Poleta koje su preporuke gluten free prehrane?

Glavna je preporuka konzumirati namirnice pripremljene od žitarica koje same po sebi ne sadrže gluten kao što su pir, heljda ili proso, nego jesti namirnice poput kruha ili tjestenine iz kojih je kemijskim putem u laboratoriju odstranjen gluten.

Što bi trebalo svakako izbjegavati?

Nije u potpunosti točno da osobe na gluten free prehrani nikada ne smiju konzumirati grickalice ili slatkiše, tj. da trebaju jesti isključivo zdravu hranu. Omiljena Nutella ili slani štapići sadrže gluten u tragovima što i nije krajnje štetno, osim ako imate celijakiju kod koje je potrebno izbjegavati čak i gluten u tragovima. U mom slučaju nije tako. Odlučila sam se za gluten free prehranu zbog zdravstvenih problema sa štitnjačom. Ponekad i ja posegnem za nekom slasnom

Romina Pazarac,
Hrana,
digitalni crtež



namirnicom koja sadrži gluten u tragovima i ne dogodi se ništa tragično. Ponekad se moje tijelo pobuni i najčešće mi šalje signale koji se manifestiraju u naticanju štitnjače, osjećaju gušenja i probavnim smetnjama koje me prate nekoliko dana.

Što je s brojem i ritmom obroka?

Broj i ritam obroka je individualan od osobe do osobe. Ja preskačem doručak jer mi teško pada. Zapravo trebam ujutro popiti lijekove za štitnjaču i jesti tek pola sata nakon. Spavanja nikad dovoljno i nisam dala sebi taj „luksuz“ da ustajem pola sata ranije. Za užinu jedem najčešće jogurt sa žitaricama, neko voće, kekse, obožavam kukuruzne kreker s Nutellom ili mekim sirom (mljac, to je super), ponekad tamnu čokoladu ili Snickers jer je on bez glutena. Od voća jedem uglavnom sezonsko, ljeti najčešće konzumiram borovnice, maline ili grožđe. Za ručak većinom jedem juhu, povrće i meso. Prakticiram tjesteninu od heljde, pira, riže ili prosa. Moram naglasiti da me tjestenina od heljde ostavila ravnodušnom: miris ljetne kiše i okus gume nakon sunca – nula bodova. Nezamislivo mi je pojesti tjesteninu od pšenice. Međuobroci se sastoje od voća, orašastih plodova ili nekog slatkiša. Za večeru jedem laganiju hranu poput blitve, omleta i sl.

Je li moguće prakticirati gluten free prehranu u Domu?

Pa moguće je. Važno je imati svoj kruh i mlijeko. Preporučujem mlijeko od riže i vanilije. Ako je za ručak ili večeru na jelovniku tjestenina, tada preskačem obrok i naručujem neku salatu od piletine, ili posjetim pekaru Kruščić jer oni imaju u ponudi gluten free proizvode. U zadnje vrijeme mnoge slastičarne nude kolače i torte bez glutena. Popularizira se takav režim prehrane. Postoje i restorani koje u ponudi imaju pizze od krumpirova ili pirova brašna, a Bajamina nudi različne gluten free palačinke. Probala sam i gluten free pivo, ali nisam primijetila neku razliku pa u tom slučaju u iznimnim prilikama ugodim sebi s pravim pivom. U svakom slučaju snalazim se.

U kojim dućanima nabavljaš hranu i po kojoj cijeni?

U početcima mog plivanja u gluten free vodama namirnice sam kupovala u specijaliziranim dućanima poput Planet zdrave prehrane, Bio-bio i sl. Shvatile sam da su takvi dućani nerijetko skuplji, jer iste ili slične proizvode pronalazim u Tommya ili Interspara po znatno nižim cijenama. U slastičarni Oš kolač odličan je bezglutenski kolač Zdravka, ali košta 38,00 kn, ali zato u pekari Kruščić Brownis od pira, oraha i ta-

mne čokolade košta 10,00 kn. Inspiracija mi je pogledati gluten free kuharicu Jutarnjeg lista. Naučila sam voljeti povrtne juhe čijih je varijacija mnogo, a meso povremeno zamijenim Toffu-om.

Podijeli s nama neki svoj recept.

Zove se „Morenina poslastica“ jer sam sama kombinirala sastojke. Potrebno vam je:

500 g kukuruznih pahuljica

250 ml jogurta

200 g pir griza

2 žlice meda

2 izribane jabuke

50 g šećera

2 jaja

1 vanilija šećer

1 prašak za pecivo

Postupak je sljedeći: oguljene jabuke izribajte, dodajte med i šećer i ostavite nekoliko minuta da puste sok. U drugu posudu promiješajte kukuruzne pahuljice i pir griz, dodajte jaja i jogurt. U smjesu dodajte jabuke iz kojih ste izlili višak soka (koji možete popiti) i sve dobro promiješajte. Kalup (koristim onaj dimenzija 20 x 30 cm) obložite papirom za pečenje i ravnomjerno rasporedite smjesu. Pečnicu prethodno zagrijte. Kolač se peče na 200°C 15-ak minuta. Držite ga na oku da se ne prepeče.

U slast!

Razgovor vodila Dora Pašalić

Moj dijabetes

Iskustvo iz prve ruke s nama je podijelila Barbara Parunov.

Dijabetes i ja živimo zajedno petnaest godina i prošli smo svašta: od neprospavanih noći do najljepših jutara.

Dijabetes ili šećerna bolest je autoimuni poremećaj koji utječe na razinu šećera u krvi. Prehrana je, kao najveći dio reguliranja dijabetesa, i najveći izazov jer svi volimo lijepo jesti. Život u Domu nosi svakakve prepreke, osobito što se tiče hrane. Moja prehrana trebala bi biti uravnotežena s naglaskom na bjelancevine. Masti su ono što mi najviše šteti jer se njihova

energetska vrijednost pokaže kasnije u krvi i teško je regulirati. Ugljikohidrati su ono što me čini sitom, ali pri njihovom odabiru treba paziti. Uvijek bi bilo bolje odabrati slatki krumpir, odnosno batat, umjesto običnog, no u Domu to nije slučaj pa se trudim nadomjestiti kod kuće. Moje najdraže „nezdravo“ jelo upravo je wok sa soja umakom i pohana piletina sa sezamom, dok mi je najdraže „zdravo“ jelo juha.

Kako bi se dijabetes držao pod kontrolom, važna je fizička aktivnost, kao i način života. Trebalo bi se što manje nervirati i kvalitetno spavati što ponekad nije u potpunosti izvedivo. Kako bih lakše zaspala, koristim ulje peperminta koje nakapam na jastuk. Moja najveća fizička aktivnost je trening kickbox-a s kojim sam počela od ove godine. Treninzi su intenzivni i jako naporan, pa nakon njih uzimam dozu proteina. Poslije treninga budem jako umorna, ali sretna i zadovoljna jer radim nešto dobro za svoje tijelo.

Život s dijabetesom nije lagan, to je posao 24/7. Koliko je potrebno odricanja i pažnje, toliko me uspjeh i poboljšanje načina života gura naprijed jer ja nisam moj dijabetes.



Iz Barbarine kuhinje-wok s piletinom, gljivama, sezamom, tikvicom, mrkvom i lukom u teriyaki umaku

Mandarina za vitko tijelo

Mandarine su zimzelene biljke koje izrastu do 3 m u visinu. Najbolje uspijevaju u suptropskim krajevima jer su osjetljive na hladnoću. U hrvatskim krajevima najbolje uspijevaju u dolini Neretve gdje su odlični uvjeti za plantažno uzgajanje. Među djevojkama u Domu, koje su u Split došle iz raznih krajeva Lijepe Naše i Bosne i Hercegovine, ima i Neretljanki. One već poslovično u sezoni mandarina dolaze od kuće s punim vrećama sočnih plodova i nesebično ih dijele s drugim djevojkama i odgajateljicama.



Metkovka Iva Bjeliš

Mandarina se u Hrvatskoj uzgaja još od 1937. godine. Sigurna sam da Metkovka Iva mandarine donosi prvenstveno zbog naše vitke figure i zdravlja (zar se niste do sada zapitali zašto su Neretljanke vitke djevojke?).

Donosim vam 7 *funfact* činjenica o mandarinama:

1. Mandarina za vitku liniju

Kao idealna namirnica za jačanje imuniteta i vitku liniju, preporučuje se i mandarina koja obiluje vitaminima C i A, folnom kiselinom i kalijem, a tu su i vitamini B skupine te kalcij, magnezij, cink, bakar i željezo.

2. Snižava loš kolesterol

Istraživanja su pokazala da koža mandarina sadrži hranjive spojeve koji učinkovito snižavaju „loš kolesterol“.

3. Sprječava pretilost

Hranjiva tvar skrivena u mandarinama sprječava pretilost, nudi zaštitu od dijabetesa tipa 2 i ateroskleroze (bolesti koje su odgovorne za pojavu srčanog, ali i moždanog udara).

4. Idealne za pripremu obroka

Mandarina je namirnica koju možete koristiti i u raznim jelima, pogotovo svježim voćnim salatama. Isto tako možete ih koristiti i u pripremi jela od tjestenine kao i u pripremi kolača. Sok mandarine možete koristiti u pripremi jela s piletinom ili ribom.

5. Može i na kožu

Od mandarina možete napraviti i masku za lice za zdraviji i blistaviji izgled kože. Uzmite 4 kriške mandarine, odstranite sjemenke i izmiksajte u blenderu sa žlicom jogurta i žlicom meda. Nanesite masku na lice i vrat i ostavite da djeluje 10 do 20 minuta. Nakon toga dobro operite lice.

6. Popravlja raspoloženje

Vjerovali ili ne, mandarine mogu popraviti raspoloženje. Miris mandarine pomaže kod stresa, depresije i tjeskobe. Ako imate loš dan i želite se osjećati opuštenije, pokušajte s mandarinama!

7. Teže mandarine su bolje

Kod kupnje mandarina birajte one teže jer sadrže više vode i soka. Konzumirajte ih svakako unutar sedam dana od dana kupovine.

Dora Pašalić

„Sve što putem hrane unosimo u organizam, gradi nas i mijenja, a o tome što smo unijeli ovisi naša snaga, naše zdravlje i naš život.“ Hipokrat

Kada je riječ o odabiru između nezdrave i zdrave hrane, uvijek u utrci pobijedi nezdrava hrana. Mnogima je teško priznati, no svima je draže pojesti trokut extra pizze nego jabuku. Ali, znate li zapravo kakav je utjecaj hrane na ljudsko tijelo?

Junk food vs. Healthy food

Junk food

Nismo niti svjesni koliko je nezdrava hrana zaslužna za višak kilograma i koliko ljudi pati od problema s težinom. Iako mislimo da hamburgeri koje pojedemo sadržavaju kriške krastavca i rajčice, fino rastopljen sir i ukusno meso, moramo se zapitati koliko masti i ulja stoji iza toga. Veliki užitak pružaju nam čips, kokice ili smoki, npr. uz gledanje filma ili serije. Ali, i ta je hrana previše pržena i obiluje mastima i kalorijama. Najveći problem nezdrave hrane nije samo debljina, već to što dovodi do raznih bolesti, npr. dijabetes nastaje zbog slabljenja proizvodnje inzulina. Trans-masti kojima obiluje *junk food* su najgore masnoće koje rezultiraju mnogim kroničnim bolestima. I neke trudnice ne mogu odrediti granice kada je riječ o nezdravoj hrani, no jesu li zapravo svjesne koliko ta hrana utječe na razvoj fetusa?

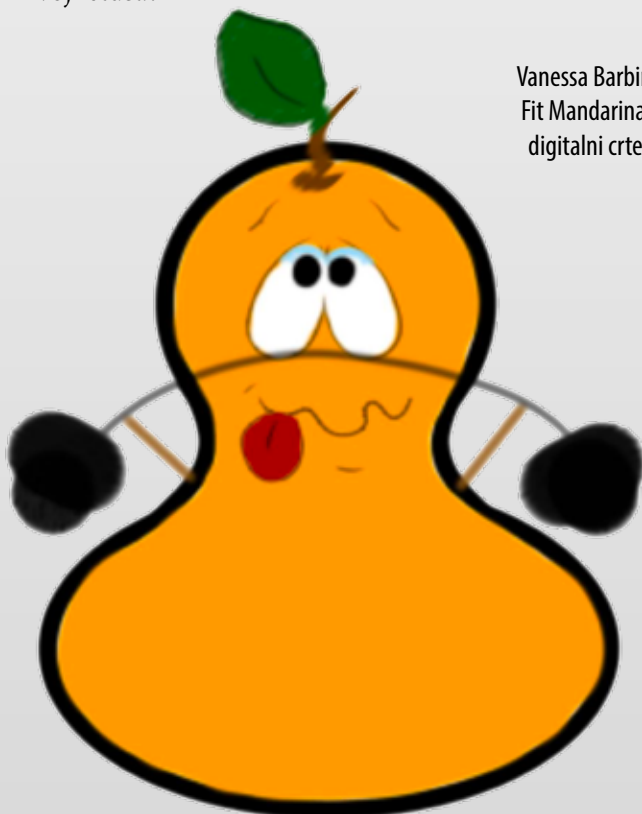
Healthy food

Voće, povrće, vlakna, proteini, minerali... neizostavni su dio svakidašnje prehrane ako si želimo osigurati normalan i zdrav metabolizam, i njih trebamo konzumirati svakodnevno. Kruh, koji ima visok sadržaj vlakna, također je poželjan (u umjerenim količinama) jer vlakna oslobađaju energiju polako, a naš želudac duže vrijeme čuva tu hranu te ne osjećamo glad. Proteine je najbolje unositi mesom ili orasima. Svako jelo koje se može jesti kuhano bolje je pojesti kuhano nego pečeno. Samom zdravom prehranom sprječavamo bolesti srca, držimo pod kontrolom kolesterol, razinu šećera u krvi i krvni tlak.

Preporuka: pratite svoj BMI i kod svih odstupanja (prenizak ili previsok indeks tjelesne mase) javite se liječniku.

Dora Pašalić

Vanessa Barbir,
Fit Mandarina,
digitalni crtež



Što je BMI?

BMI je indeks tjelesne mase (engl. Body Mass Index). Jedan je od načina procjene uhranjenosti. Označava odnos između tjelesne težine i tjelesne visine, a izračunava se tako da kilograme dijelimo s visinom na kvadrat, npr. $65 \text{ kg} / (1,70 \text{ m})^2$.

Vrijednosti preporučenog BMI-a iste su za oba spola, a iznose od 18,5 do 24,9 kg/m² prema klasifikaciji Svjetske zdravstvene organizacije za europsko stanovništvo.

Sam indeks tjelesne mase nije savršena mjera, jer će više i/ili mišićavije osobe općenito imati viši indeks tjelesne mase premda će udio masnog tkiva biti relativno nizak, tako da je pri procjeni rizika od razvoja bolesti povezanih s pretilošću važno uzeti u obzir i neke druge mjere koje ukazuju na raspodjelu masnog tkiva u tijelu poput odnosa opsega struka i bokova.

Izvor: <https://www.plivazdravlje.hr/zdravlje> (pristupljeno 2. prosinac 2020.)

Zdravi obrok pripremljen u sobi - napitci i čips

Ivine sobne čarolije

U Domu nemamo čajnu kuhinju za učenice (koju toliko priželjkujemo), ali zato u mnogim sobama imamo improviziranu kuhinju koja se sastoji od: posuđa (nož, žlica, zdjelica, šalica), kuhala za vodu i blendera. Pitate se što s tim? Skoro svaki dan uz obrok dobijemo voće, jogurt, mlijeko i sl. Često to ne pojedemo odmah, nego odnesemo u sobu, odložimo na policu... I tako se voće i pokoji jogurt nakupi na policama. Ima i onih dana kada prespavamo doručak, ili kada nam jelovnik ručka ili večere nimalo ne odgovara. Onda se sjetimo onog voća i jogurta na polici i aktiviramo improviziranu kuhinju. Izvadimo zalihe zobenih pahuljica, kikiriki maslaca, meda i svega što se nađe, te krenemo u pripremu zdravog obroka. Smoothie je odlična nadoknada za doručak.

Hranjivi napitak sa zobenim pahuljicama:

U blender ubacite jogurt, žlicu meda, pola šalice zobenih pahuljica, narezanu bananu, malo mlijeka te po želji možete dodati i maline (zaleđene ili svježe).

Osvježavajući napitak od naranče:

Ako ste pak sačuvali koju naranču od ručka, ogulite koru, dobro je očistite od koščica, narežite na komadiće i ubacite u blender. Dodajte bobičastog voća (maline, borovnice i sl.) i dobro pomiješajte. Naranča će ispustiti sok pa nije potrebno dodavati dodatnu tekućinu u smoothie, a on sam bit će pun vitamina C i antioksidansa. Za dodatno osvježanje u vrućim danima ubacite koju kockicu leda.

Banana smoothie:

Banana je bogata kalijem, magnezijem i željezom. Sastoji se od 74% vode, 1% bjelančevina i 23% ugljikohidrata i zato joj tepaju da je voće „energija“. Kada želite dobiti kremastu i gustu teksturu smoothieja, dodajte bananu. Najjednostavniji smoothie radi se tako da bananu narežete na komadiće i dodate 2 dl mlijeka ili jogurta (s niskim udjelom mliječne masti) i izblendate. Možete dodati mrvice plazma kekisa.

Proteinski smoothie:

Ako ste sportaš i potrebna vam je veća količina proteina, narežite jednu bananu, dodajte u blender 2 dl mlijeka, 2 žlice kakaa, žlicu maslaca od kikirikija i jednu mjericu whey proteina čokoladnog okusa. Energetska vrijednost ovog smoothieja iznosi 290 kalorija.

Domaći čips:

Tijekom vikenda dok ste kući, potrudite se napraviti domaći čips - kvalitetnu zamjenu za prerađene grickalice. Potrebna su vam četiri krumpira, očišćena i narezana na vrlo tanke kriške. Tako narezane kriške dobro isperite pod mlazom vode (ispire se višak škroba), stavite u zdjelu, napunite vodom da sve pokrije, dodajte dvije žlice soli i ostavite 20 minuta. Za to vrijeme lagano nauljite tepsiju i stavite u pećnicu da se zagrije. Kada se tepsija ugrije, posložite krumpir i vratite u pećnicu. Čips je gotov kada poprimi blagu zlatnu boju.

Anita Vudrag

„Prvo umire pčela, a potom i čovjek.“ Albert Einstein

Sve što morate znati o medu!

Uz tekst Antonele Dominiković i fotografije iz obiteljskog albuma upoznajte svijet meda.

Med je čudo prirode, poznat čovjeku od davnina i sastavni dio svake kućne ljekarne. Danas se med iznimno cijeni zbog znanstveno dokazane kvalitete i brojnih dobrobiti za ljudski organizam i očuvanje onog najvrjednijeg - zdravlja. Upoznajte detaljnije ovo „tekuće zlato“ i saznajte neke fascinantne činjenice o medu.



Čovjek sakuplja med još od kamenog doba. U to doba slatki medni sok bio je jedini poznat način zaslađivanja. Med je praljudima također služio kao mamac prilikom lova na medvjede. Znanstvenici vjeruju da je med još i stariji – smatra se da su pčele i tvar nalik medu postojale još prije 100 milijuna godina. Drevni olimpijski atletičari konzumirali su med kako bi vratili energiju, a i danas se med koristi nakon intenzivnih anaerobnih treninga. Hipokrat u svojim knjigama piše o liječenju medom.

Vjernost pčele

Med nastaje iz cvjetnih sokova (nektara) ili iz slatkih izlučevina (medene rose) nekih insekata. Pčele su fascinantni kukci – one su vjerne svom cvijetu, što znači da one ne lete od cvijeta do cvijeta kao osa ili bumbar, nego se na određenom cvijetu zadržavaju toliko dugo dok njihov posao nije obavljen i tek nakon toga prelaze na drugi. Tako pčela npr. opraši cvjetove trešnje, a tek potom prelazi na jabuku. Pčela je također vjerna i području tako da ne samo da oblijeće jednu vrstu biljke, nego se i zadržava na određenom području sve dok tamo pronalazi dovoljno nektara.

Nutritivna vrijednost meda

Med je zasigurno najzdravija namirnica u prirodi. Sadrži gotovo sve sastojke koji sačinjavaju ljudski organizam. Osim finog ukusa, ima i ljekoviti ali i kulinarski potencijal. Stoga svakako zaslužuje naziv „tekuće zlato“.

Sastoji se od 24 različite vrste šećera (koji naravno nemaju veze s rafiniranim bijelim šećerom koji koristimo u kućanstvu), preko 100 različitih korisnih tvari, aminokiselina, različitih vitamina (C, D, E, K, B1, B2, B5, B6), željeza, magnezija, natrija, kalija, kalcija, fosfora, cinka, joda, bakra,

kroma, selen i drugih tvari koje zajedno čine jedinstveni zdravi „koktel“. Naravno, različite vrste meda variraju i u tim svojstvima. Propolis i matična mliječ također su visokovrijedni pčelinji proizvodi koje ljudi stoljećima cijene i koriste.

Vrste meda i način čuvanja

Važno je znati da svaki med nije isti. Svojstva meda ovise o vrsti biljke, zemlji porijekla i godišnjem dobu. Svaki med ima svoju specifičnu boju, teksturu i okus. Ipak, jedna je stvar zajednička – svaki med je slastan i zdrav.

Med je za pčele ujedno i hrana i zimska zaliha, a pčelari prikupe samo med koji pčele ne uspiju same pojesti.

Svaki prirodni med kristalizira. Kristalizacija je znak da je med prirodnog porijekla. Ako mu želite povratiti tekuću strukturu, zagrijte med u kupki od blago tople vode. Nikako se ne preporučuje zagrijavanje meda u mikrovalnoj jer tako uništavamo sve njegove vrijedne enzime.

Prilikom stavljanja meda u čaj morate paziti da čaj nije prevruć jer med gubi svoja ljekovita svojstva na temperaturi višoj od 40 °C.

Ako je rok meda istekao, nemate razloga za brigu. Ipak, čuvajte ga na hladnom i tamnom mjestu tako da ga možete koristiti i mjesecima nakon roka na ambalaži. Smatra se da dobro skladišten med ima neograničen rok uporabe. Jestiv med pronađen je čak u grobnici faraona Tutankamona staroj 3000 godina.

Konzumacija meda

Za konzumaciju meda ne preporučuje se koristiti metalnu žličicu. Prilikom korištenja takve žličice može doći do reakcije organskih kiselina i metala, pa radije koristite drvenu, porculansku ili plastičnu žlicu.

Med je najkorisniji ako ga rastopite u toploj tekućini, npr. čaju i popijete ili ga nekoliko minuta držite pod jezikom. Na taj način u organizam unosite najviše ljekovitih tvari iz meda.

Djeca se ne preporučuje davati med dok ne navršu godinu dana.

Proizvodnja meda

Proizvodnja meda te pčelinje oprašivanje iznimno je važno za sav biljni svijet. O njemu ovisi čak trećina naše

prehrane. Stoga je iznimno nužno štiti pčele kako bismo zaštitili prirodu i čovječanstvo, jer i mi smo dio prirode te sve što pogađa nju, neminovno pogađa i nas. Veliki Albert Einstein je rekao: „Prvo umire pčela, a potom i čovjek”!

U današnjem globaliziranom svijetu med se sve više proizvodi „na veliko“ uz pomoć iznimno agresivnih umjetnih metoda koje narušavaju prirodnu sofisticiranost tog procesa, kao i kvalitetu samog proizvoda. Javlja se i zabrinutost zbog sve većeg izumiranja pčela jer one teško podnose zagađenja i otrove u okolišu. Danas su pčele zbog upotrebe pesticida, onečišćenja zraka i voda iznimno ugrožene. Također je zabrinjavajući način kako se pčele „proizvode“, izvoze, transportiraju duž kontinenta, nasilno „sele“ s farme na farmu, od zadatka do zadatka, što rezultira razdvajanjem kolonija i izlaganjem pčela stresu. U svrhu zarade i hiperprodukcije meda, pčelama se remeti njihova prirodna ravnoteža. Veliki proizvođači često zaboravljaju koliko su

Pčelinji život

Neljudska bića danas su uistinu izložena uništavanju i ugroženosti od strane čovjeka. Gotovo svakodnevno čitamo i slušamo o ugroženosti života na Zemlji, bez obzira je li riječ o krčenju amazonske prašume, uništavanju obradivih površina, emisijama stakleničkih plinova, požara u Australiji i sl. Ponekad je razlog čovjekovo nesnalaženje ili neznanje, ali najčešće je razlog čovjekova želja da ovlada prirodom i crpi njezine resurse do iznemoglosti te tako stvara profit koji sobom nosi prividni osjećaj moći i vlasti.

Ali, ako nestanu pčele, po promišljanjima znanstvenika poput Einsteina, to bi moglo dovesti i do nestanka života na Zemlji. Pčele imaju višestruku važnost za čovjeka i svijet. Konkretni proizvodi koje nam pčela svojim radom donosi su med, matična mliječ, propolis, pelud ili cvjetni prah i vosak.

U životu pčela su dva osnovna razdoblja: razdoblje mlade ili kućne pčele do dvadeset jednog dana, i stare pčele ili izletnice (sakupljačice), nakon dvadeset jednog dana života. Nakon izlijevanja mlade pčele se postupno uključuju u kućne poslove prolazeći sve faze: čišćenje ćelija, hranjenje starijih larvica radilica i trutova, hranjenje matice i mladih

larvica, grijanje legla i izgradnja saća, nabijanje peluda u ćelije, zalijevanja peluda medom i pečaćenje ćelija. Pčele su izrazito prilagodljive, po potrebi mogu ponovno aktivirati zakržljale mliječne žlijezde. Od dvanaestog do osamnaestog dana starosti aktiviraju voskovne žlijezde i to je ujedno period marljive gradnje saća. Od osamnaestog do dvadeset prvog dana postaju stražari na letu košnice. U svakom trenutku izražena je sposobnost prilagođavanja pčela novonastalim uvjetima, tj. biološke preraspodjele obavljanja poslova. Kada se uvjeti normaliziraju, pčele se vraćaju svojim ranijim zanimanjima. Pčele na pašu lete i do četiri kilometra od košnice. Ujutro idu na bližu pašu, a popodne na mjesta udaljenija od košnice. Naprave od sedam do trinaest letova dnevno, a za jedan kilogram meda treba od sto do sto pedeset tisuća letova. Bez matice, koja je odgovorna za reprodukciju, nema opstanka zajednice. Jednako je važna i trutova (mužjak) uloga, jer je bez njega razvoj pčelinje zajednice uvelike usporen, a prinosi košnice znatno smanjeni.

Greenpeace-ovci su izračunali da bi, ako bi se dogodio nestanak pčela na svjetskoj razini, trebalo 310 milijardi € da čovjek izvrši oprašivanje svih potrebnih površina, a pčele to rade besplatno. Koliko god izgledalo čudno, uistinu se može govoriti o različitim karakterima pčela. Pčele su sklone promjenama ponašanja i pokazivanju emocija, ovisno o prirodnim uvjetima koji se događaju, ili pak o izazvanim uvjetima, bilo od strane čovjeka bilo nekog drugog bića. Tako pčele mogu pokazati ljutnju, ali i depresiju.



Uobičajena asocijacija na pčele i pčelinje proizvode je med, no med nije jedini proizvod ovih čudesnih stvorenja koji može pomoći zdravlju ljudi. Matična mliječ i propolis su namirnice koje imaju brojna ljekovita svojstva, mogu pomoći izgradnji i jačanju imuniteta, ublažavanju simptoma raznih bolesti, zdravlju i ljepoti kože.

Matična mliječ

Matična mliječ nije ni lijek ni ljekovito sredstvo. Njom se ne zamjenjuje i ne ukida terapija kod bolesnih osoba. Treba je koristiti kao preventivu da se ne bismo razboljeli. Brojnim laboratorijskim i kliničkim ispitivanjima dokazano je, a potvrđeno na mnogim znanstvenim skupovima širom svijeta, da matična mliječ vrlo djelotvorno i ljekovito



djeluje na čovjekov organizam tako da: izrazito jača imunitet, vrlo povoljno djeluje na bronhijalnu astmu, pomaže kod zarastanja loma kosti, pomaže kod liječenja kožnih bolesti, pomaže u stvaranju novih stanica i novih tkiva u tijelu, kontrolira dijabetes te se koristi kod anemije, artritisa, astme, depresije, dijabetesa, infekcije mjehura i hormonalne neravnoteže. Mogli bismo reći: umirujuće vraća u život!

Propolis

Propolis je smjesa smola koje pčele skupljaju na pupoljcima drveća, oplemene ih izlučevinama svojih žlijezda te im dodaju vosak. Drugo ime za propolis je pčelinje ljepilo, jer pčele njime ispunjavaju pukotine u košnici i koriste ga za dezinfekciju. Ljepljivom smjesom poprave i premažu saće i unutarnje zidove košnice čime sprječavaju prodor vlage i vjetra te košnicu štite od mikroba. Koriste ga i za balzimiranje većih nametnika koji uđu u košnicu, a ne mogu ih se drukčije riješiti. Propolisom spriječe njihovo truljenje i tako se štite od zaraza i bolesti. Propolis u košnici također hlapi te time stvara prirodnu zaštitu koja omogućava zdrav razvoj i život obitelji pčela jer ima ulogu prirodnog antibiotika.

Priča o medenjacima - preko Egipta do Ivica i Marice

Medenjake je poslastica srodna keksu koja se izrađuje od mlinskih proizvoda, škroba, sladora, meda, škrobnog sirupa, masnoća i dopuštenih aditiva. Tako šturo Wikipedija predstavlja poslasticu svima poznatu iz sjećanja na božićne blagdane, krštenja i druge svetkovine. Povijest medenjaka je duga koliko i povijest pčelarstva. Medenjake su pekli već u Egiptu, Grcima su služili kao žrtveni darovi, a u antičkom Rimu postojali su u prodavaonicama kolača tzv. *Dulciariji*. Medenjaci su u to doba bili nusproizvod, međutim pravili su ih samo redovnici jer su samo oni mogli napraviti neke začine. Zbog specifične mješavine sastojaka medenjaci su se mogli skladištiti i čuvati godinama, a ako se ne bi smočili, čak i transportirati daleko od mjesta proizvodnje. Velik polje proizvodnji medenjaka dali su križari jer su po povratku s Bliskog istoka u 11. stoljeću donijeli začine koje europski kuhari do tad nisu poznavali. S pojavom jeftinijih sastojaka (najprije šećera) medenjake je postao dostupan širem sloju stanovništva. Kad su se počele upotrebljavati boje, melasa, marcipan, na tijesto su se lijepile slike svetaca ili božićni motivi, šećerne čipke, mala zrcala i slično. Za kalupe se rabilo jabukovo i kruškino drvo, a s vremenom su se medenjaci počeli pretvarati u mala remek-djela koja su se s jabukama,

orasima i ostalim pretečama kuglica stavljala na božićna drvca. Neki su medičari napravili odmak od tradicionalnog recepta pa su u tijesto dodavali jaja, maslac i mlijeko, kasnije i čokoladni preljev, blanširane bademe, kandirane trešnje... Medenjaci gube svoju prvotnu draž, a dobili su puniji okus i nov komercijalni uzlet. Ubrzo medenjake dobiva niz inačica (*pierniczki* u Poljskoj, *pernik* u Češkoj, *pryaniki* u Rusiji, *gingerbread* u Engleskoj) koje su postale pravo nacionalno blago i umjetnost koja se na poseban način njegovala. Popularnost medenjaka još je više porasla bajkom braće Grimm u kojoj su Ivica i Marica nadmudrili vješticu koja je živjela u kućici od medenjaka.



Bakini medenjaci

Recepta za medenjake u kulinarskim knjigama i na internetu ima stotine: tvrdih, mekih, sočnih, posnih; medenjaka od glatkog ili integralnog brašna; s orasima, bademima ili čokoladom; bez glutena i jaja itd. Donosim vam recept za meni omiljene, bakine medenjake.

Za pripremu će vam trebati:

- 250 g glatkog brašna
- 4 žumanjka
- 2 žlice bagremovog meda
- 4 žlice šećera
- 125 g maslaca
- polja žličice soda bikarbonate
- polja žličice cimeta
- orasi i bademi za ukras

Postupak: Izvažite sve sastojke. Brašno prosijte. Med ugrijte, a potom ga ostavite da se malo ohladi. Razmutite žumanjke. Stavite brašno u posudu i dodajte suhe sastojke (šećer, sodu bikarbonu, cimet) i sve dobro promiješajte. Suhim sastojcima dodajte omekšali maslac, med i žumanjke te zamijesite tijesto. Tijesto potom stavite u hladnjak na dva do tri sata da počine. Pećnicu ugrijte na umjerenu temperaturu. Lim za pečenje obložite masnim papirom ili nauljite i lagano pobrašnite. Rukama oblikujte manje kuglice i slažite ih na lim za pečenje. Svaku kuglicu odozgo malo pritisnite dlanom. Ostavljajte razmak između kuglica da se prilikom pečenja ne bi spojile. Na vrh svakog medenjaka možete utisnuti polovicu oraha ili cijeli badem. Pecite desetak minuta na umjerenoj temperaturi (oko 180°C). Medenjaci su gotovi čim porumene, a dno im počne tamnjeti. Za konzumaciju su spremni kada se ohlade. Dugo ostaju meki i slasni.

Uslast, dragi prijatelji!

Pčela bode i liječi

Pčelinji otrov je gorka, bezbojna tekućina. Sastoji se od mješavine proteina koji izazivaju lokalnu upalu na mjestu uboda. Jednim ubodom u kožu čovjeka pčela unese oko 0,1 mg svojeg otrova. Ljudima pčelinji ubod zadaje razmjerno jaku bol. Zbog raznovrsnog sastava otrov ima raznoliko djelovanje na više organa. Po svom učinku vrlo je sličan zmijskom otrovu, no količina otrova pri pčelinjem ubodu je mnogo manja. Smatra se da je od 300 do 400 uboda smrtonosna doza za ljude. No reakcija i na jedan ubod kod vrlo osjetljivih ljudi može izazvati anafilaktički šok koji, ako se ne spriječi davanjem adrenalina (hormona kojeg ljudsko tijelo luči pri velikom uzbuđenju, strahu, stresu i sl.), može biti koban. Smrt nastaje uslijed bronhijalnog grča, vjerojatno kao posljedica paralize dišnog centra u mozgu.

U pučkoj medicini se primjenjuje kao protureumatik, a novija istraživanja primjene pčelinjeg otrova u liječenju pokazuju da pčelinji otrov utječe na umanjivanje boli, snižavanje krvnog tlaka, smanjenje kolesterola u krvi, povećanje radne sposobnosti. On također zaštićuje organizam od zaraznih bolesti, koristi se i kao ljekovito sredstvo za liječenje upale zglobova, raznih neuralgija i akutnih upala krvnih žila. Posebno su opisana liječenja pčelinjim ubodima. Pčelinji otrov i primjena pčelinjeg uboda je prihvaćeni dio osnovne medicine.

njemu. Naravno, poslije moje šetnje rukom kroz procvjetali grm, slijedila je jurnjava do Hitne pomoći po injekciju i infuziju.

Dvije godine kasnije s roditeljima sam se vraćala iz posjeta baki i djedu. Putem do kuće zaustavili smo se kod pčela kojima je otac trebao dati vodu. Roditeljska uputa bila je jasna: "Antonela, idemo uliti pčelama vode, dolazimo za desetak minuta, ostani u automobilu!" I opet ta moja neutaživa želja da potrčim po livadi. Dvije pčele nisu blagonaklono reagirale što se igram na njihovoj livadi pa su mi se uplele u kosu. Jedna od njih me ubola. S obzirom na to da smo bili izvan Metkovića, do Hitne pomoći nam je trebalo dvadesetak minuta vožnje. Pčelinji ubod me uspavao, a roditelji su se trudili svim silama održati me budnom. Sjećam se njihovih gurkanja i pitanja: "Koliko je dva plus dva?, Kako se zoveš?, Koliko imaš godina?" Na Hitnoj pomoći sam opet dobila injekciju i infuziju uz izričitu opomenu da je situacija s alergijom na pčelinji ubod vrlo ozbiljna te da nema igre s tim. Nakon toga sam bila oprezna. Godine su prolazile, nijedna me pčela nije ubola. Sve do ...

Nakon što sam preuzela svjedodžbu prvog razreda srednje škole, s prijateljicom sam krenula na autobusni kolodvor kako bismo otišle svojim kućama, ona u Stobreč, a ja u Metković. Njezin je autobus krenuo 30-ak minuta prije moga. Na karti je pisalo da moj autobus polazi s drugog perona, ali kako je bila prava ljetna gužva na kolodvoru odlučila sam provjeriti sve perone kako bih bila sigurna da moj autobus nije slučajno na nekom drugom peronu. Puhao je vjetar i nosio mi kosu na oči. Rukom sam krenula maknuti kosu i osjetila sam da mi je pčela doslovno zagrlila prst. Taj trenutak ću zauvijek pamtit. Osjetila sam njezine nožice, i u roku tri sekunde ubod. Što sada? Oko mene su sve stranci. Da pitam gospođu u fast-foodu kockicu leda da stavim na mjesto uboda? Autobus polazi za dvadesetak minuta. Da zovem roditelje? Ma ne, oni su daleko. A i onako bi me svake tri minute zivkali da provjere kako sam. Uh, što da radim? Uto čujem da me netko doziva. Iza mene stoji razrednica s dvjema djevojkama s kojima je krenula na Pelješac. A ja stišćem prst svom snagom kako se ne bi otrov širio - ne znam je li to medicinski ispravno, ali u tom trenutku mi je jedino to palo na pamet. Cijeli je prst pocrvenio i natekao. Uz svu muku uhvatio me i napadaj panike. Malo me smirivala činjenica da i dalje normalno dišem i da me ništa ne guši. Na trenutak sam čak i pomislila da možda više nisam alergična. Razrednici sam ispričala kako me upravo ubola pčela i da sam kao dijete bila alergična na ubod. Inzistirala je da obavijestimo roditelje i otiđemo na Hitnu pomoć. Moj autobus treba krenuti za petnaest minuta, a sljedeći je tek za tri sata. Možda mi neće ništa biti... Dok je razrednica zvala moju majku, pocrvenjela je cijela ruka i strana glave. Počelo me sve više češati. Situacija se u nekoliko trenutaka promijenila da sam i sama poželjela što brže doći do Hitne pomoći. Uskočile smo u taxi. U svoj toj mucu primijetila sam da je taksit vrlo naočit i zgodan, pomislila sam kako je svako zlo za neko dobro. Na Hitnoj pomoći tablet za cuclanje i infuzija, uz savjet liječnice da ubuduće uza se uvijek moram nositi Epi-pen i tablete u slučaju ponovnog uboda.

Moje iskustvo

Gornja priča, u mom slučaju, ne drži vodu. Naime, alergična sam na ubod pčele i ose. Kao djevojčica bila sam jako zaigrana i nestašna, sve mi je bilo zanimljivo i neprestano sam tražila nova uzbuđenja. Često sam se iskradala iz kuće kako bih se družila s vršnjacima iz ulice. Jednog ljetnog dana prekrasno vrijeme me izmamilo da istražim susjedin vrt. U jednom kutu stajala je prekrasna lavanda u punom cvatu. Meni, tada petogodišnjakinji, bila je neutaživa želja proći rukom kroz ljubičasti cvijet. Grm lavande bio je veći od mene i nisam vidjela pčele koje su bezbrižno letjele po



Amélie Franka Carl Vadnjal

Odluka da za vrijeme školovanja živim u Ženskom đaćkom domu jedno je posve novo iskustvo, pustolovina i avantura. Upoznala sam drage i ljubazne odgajateljice koje su kao zamjenski roditelji dok nisam kući. Tu su i četiri cimerice s kojima dijelim sobu. A onda i sve ostale djevojke na katu. Svaka posebna na svoj način. Za mene je jedna od njih ipak malo posebnija. Svidjela mi se na prvu. Zrači pozitivom i dobrotom. Ime joj je Amélie Franka Carl Vadnjal. Amélie Franka je ime, a Carl Vadnjal prezime (da ne bi bilo zabune). Učenica je I. gimnazije. Još od šestog razreda imala je želju školovati se u Splitu i živjeti u Domu. I nije joj bilo nimalo teško prilagoditi se. Jedva je čekala da upozna druge učenice koje će joj postati prijateljice jer kroz osnovnu školu nije imala baš puno prijatelja. Za sebe kaže da je u Domu upoznala osobe koje su pozitivne i perspektivne, s kojima može razgovarati o svemu.

Kakvo je tvoje iskustvo glede mogućnosti učenja u domu punom djevojaka?

Amélie: Jedini mi je problem mirno mjesto za učenje. Vjerujem da se sve učenice suoče s tim problemom. Meni je za učenje potrebna tišina, a toga u Domu baš i nema u izobilju. Uvijek netko ulazi u prostoriju u kojoj učiš, pozdravi te i pita kako si, a mene to izbacuje iz moje zone učenja. Ne mogu reći da to nije lijepo i simpatično, nego eto, samo me poremeti.

Još nisam vidjela Amélie namrgođenu, ljutu ili loše volje pa sam je upitala što nju čini sretnom.

Amélie: Ne smatram se osobom koja pati od velikih stvari. Sretnom me čini npr. kada me ujutro dočeka poruka „Kako si?“. Ali ne bilo kakav „Kako si?“, taj „Kako si?“ znači da me se netko sjetio, da ga zaista zanima kako sam. Čini me sretnom kada vidim da sam nekome pomogla i da mu/joj je to u tom trenutku puno značilo. Sretna sam i ispunjava me kada s obitelji razgovaram za stolom. „Rehabilitacija“ dolazi navečer kada s cimericama analiziram dan koji je za nama, kada plešemo i pjevamo dok se pripremamo za odlazak u školu. Usrećuje me kada opušteno razgovaram s mojom odgajateljicom ili kada Matea i ja imamo kod nje instrukcije iz talijanskog jezika. Smijeh je najbolji lijek, a ja ispunim tjednu dozu smijeha na jednim



Predstavljanje / 27

instrukcijama iz talijanskog. Ne znam je li uobičajeno za jednu sedamnaestogodišnjakinju, ali zapravo imam mali krug dobrih prijateljica. Mali ali dovoljan da me čini sretnom.

Jedna od top 3 stvari koje me čine sretnom je vožnja s mamom u automobilu, kada pjevamo ili pričamo u putu. Moja mama je osoba koja zna sve moje tajne, moja najbolja prijateljica, s njom mogu razgovarati o svemu. I s tatom mogu razgovarati o mnogim temama, ali o ljubavi... Hm, baš i ne. Malo se bojim, ili bolje reći, nije mi ugodno. Mama ipak bolje razumije takve stvari. Ali zato tata ima odgovor na svako pitanje, možda ponekad i nepotpuno, ali ima odgovor. On je uvijek poticao moje snove, vodio me na smotre fakulteta, promocije knjiga, naučio me da vidim i onu drugu stranu sebe. Nije me sram reći da su roditelji moji najbolji prijatelji.

Sretna sam u krugu svojih prijateljica i uživam u stvarima koje radim, a to je važno.

Ženski đaćki dom je mjesto puno sreće, veselja, radosti i ljubavi. Samo se opustite i dopustite mu da vas ponese.

Smiljana Gudelj

Medicinska sestra - posao, profesija ili poziv?

Kada me pitaju zašto sam izabrala zanimanje medicinske sestre, zbunim se i u mislima prevrćem što odgovoriti. Nisam ja izabrala zanimanje, ono je izabralo mene. Poziv sam dobila kao desetogodišnjakinja. Već tada sam čvrsto odlučila da je to ono što želim raditi cijeli život. Ili barem dok budem imala snage raditi taj posao koji iziskuje mnogo truda, napora, neprospavanih noći, razgovora, znanja, vještine, ljubavi, empatije.

Vratit ću se nakratko na vrijeme djetinjstva i ulaska u pubertet. Zbog zdravstvenih problema prošla sam nekoliko zdravstvenih odjela. Oko mene su bili bolesnici, a oko nas u prelijepim plavo-bijelim odorama buduće medicinske sestre na praksi. Bez maski i rukavica, uvijek u grupicama, razgovaraju i družu se uz vedri smijeh koji je odzvanjao odjelom. Bila je to glazba za nas bolesne, tužne i umorne. Njihov smijeh nas je podizao i činio sretnijima.

Roditelji, moja čvrsta stijena, dali su sve od sebe da moji snovi postanu stvarnost. Iz rodnog Kupresa došla sam u Split i upisala Zdravstvenu školu.

S obzirom na to da se program medicinskih sestara znatno promijenio posljednjih godina, prve dvije godine srednje škole u čudu sam se pitala: „Što ja ovdje radim? Zar će ovo trebati medicinskoj sestri? Ovo nije ono što želim. Dosta mi je matematike i povijesti.“ Kada su me pitali kako mi ide npr. anatomija, rekla bih da ne znam jer nemam taj predmet. Još... A oni bi komentirali: „Hm, pa kakva je to škola.“ Hvala Bogu, te prve dvije godine su iza mene i sada je na redu ono što sam iščekivala: jedanaest stručnih predmeta i stručna praksa. Veselim se i radujem svakom novom danu. Ali... Uvijek postoji neki ali. U svijetu koji svi tumače kao mnoštvo izazova i nepredviđenih okolnosti upravo nam se dogodilo jedno od tog. Pandemija. Bilo je trenutaka kada sam pomislila da je svijet stao. Sve je na trenutak stalo, sve osim virusa koji se ubrzano širi, i medicinskog osoblja koje daje sve od sebe da ga drži pod kontrolom i pobijedi. Silno sam željela odjenuti prelijepu plavo-bijelu odoru medicinske sestre i pomagati. No, ne idu stvari baš tako. Proljeće i ljeto su prošli, mi smo se vratili u školske klupe. Vjerovala sam da sam na korak do stručne prakse u bolnici, te da ću napokon pomagati osoblju koje se mjesecima bori s upornom koronom. Ali, drugi val nam je opet pokazao svoju snagu, udario nam je šamar i zaustavio nas u jednoj učionici, s plastičnim lutkama na kojima pokušavamo primijeniti stečena znanja, s obveznim maskama i rukavicama, uz poštivanje socijalne distance i minimalno druženje. Tek sarkastičan smijeh. Zašto ne idemo u bolnicu, na odjele gdje leže bolesni, tužni i umorni, da ih mi, buduće medicinske sestre, na praksi podizemo i uveseljavamo svojim osmijehom?

U nadi za bolje sutra vjerujem da ćemo uspjeti. Vjerujem da ću što prije na odjelu bolničkog centra, ponosna u svojoj bijelo-plavoj odori, pomagati medicinskom osoblju i bolesnicima. Bez obzira na to što se svijet u nekim područjima promijenio iz korijena, ni na trenutak nisam posumnjala u svoju odluku. Svakim je danom sve čvršća.

Dora Pašalić

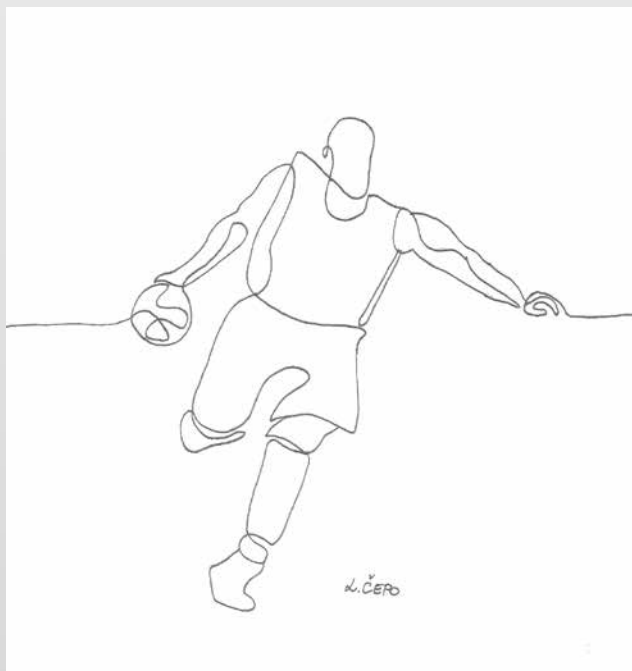
Praksa u učionici
s plastičnom lutkom,
primjena stečenog
znanja



Život je igra

Sport nije samo trčanje za loptom, vođenje lopte ili udaranje u lopticu, niti bilo kakvo uzaludno trošenje vremena, kako neki smatraju. Sport je moj spas, moja umjetnost, veliki dio moje osobnosti i života. Ne postoji Lea bez sporta. Sportom se bavim otkad znam za sebe. Prvi sportski uzor bila mi je starija sestra Josipa, svojevremeno velika odbojkaška nada. Zbog toga je moj prvi sportski odabir bila odbojka. Trenirala sam šest godina, bila sam dobra, ali nikad kao Josipa. Unatoč talentu i želji da dostignem sestru, negdje duboko u sebi sam osjećala da odbojka ipak nije moja prava ljubav.

Došla je i ona prava. Košarka. Zaljubila sam se. Ljubav na prvi šut, rekla bih. Zbog ranijeg sportskog iskustva i visine, u kombinaciji s marljivim treniranjem, napredovala sam brzo, te počela sanjati o nekim većim uspjesima koji su se polako počeli ostvarivati. U tome je sva čarolija sporta. Od plahe i strašljive djevojčice, koja bi zasuzila čim bi netko malo povišio glas, stasala sam u čvrstu i odlučnu djevojku koja se ne da pokolebati jer znam koliko vrijedim i koliko su toga moje tijelo i um sposobni podnijeti. Sport je fair-play igrač, koliko mu daješ, toliko on vraća. Koliko se posvećuješ treninzima, toliko oni vrata snagom i oblikovanošću tijela i uma. Sport je i pomalo sebičan, jer i bez mene on postoji, ali ja kao da ne postojim bez njega.



Priprema za trening,
bandažiranje

Ako se odlučite baviti sportom, znajte da krećete na dugo i zanimljivo putovanje u kojem otkrivete sebe, upoznajete se sa sobom, počinjete shvaćati za što ste sve sposobne i koliko ste u stanju istrenirati i usmjeriti svoju glavu na pametne i korisne stvari. Meni su najdraži oni najteži treninzi, treninzi nakon kojih mi se ruke nekontrolirano tresu, noge klecaju, a znoj salijeva u potocima. Tada znam da sam odradila kvalitetan posao, da su s tim znojem, osim viška vode iz tijela, izašle i sve negativnosti koje su se nakupile kroz dan. Kao da mi se glava isprazni i bude spremna za nove stvari, moje misli se same od sebe poslože, smirim se.

Sport je i moj najvjerniji prijatelj. U svakom trenutku je tu, spreman da me podrži, vjeran i odan, baca me na koljena od težine i umora i jednakom silinom me uzdiže na još višu stepenicu koja vodi prema uspjehu.

Sport me naučio da ništa u životu ne dolazi servirano na pladnju, već da za sve ono što želiš da ti bude dugotrajno i kvalitetno moraš pustiti koju kap vlastita znoja, krvi a ponekad i suza. No, vrijedit će. Vjeruj mi.

Pitali smo maturantice

Što si za vrijeme boravka u Domu naučila o sebi?

Morena Jerković: Shvatila sam da mogu vrlo dobro funkcionirati u timu i po pravilima. Pravila nam olakšavaju život ako ih se svi pridržavamo. Shvatila sam i da nisam baš tolerantna pa nastojim raditi na tome.

Magdalena Galić: Osamostalila sam se, navikla živjeti bez roditelja, naučila sam da ne može uvijek biti sve po mome već se treba prilagoditi i drugima. Spoznala sam koliko sam zapravo uporna i samopouzdana osoba.

Iva Bjeliš: Naučila sam puno o sebi, shvatila koliko imam neiskorištenog potencijala, te da nitko nije više ili manje vrijedan od mene. Shvatila sam da sam vjeran i odan prijatelj, da sam skromna i ne tražim nemoguće. Godine provedene u Domu na kraju su jedno lijepo iskustvo.

Tereza Šestanović: Naučila sam koliko zapravo imam strpljenja i tolerancije što je jedna od najvažnijih stvari za život u Domu.

Vesna Dropulić: Naučila sam biti odgovorna, samostalna, strpljiva i nadam se bolja osoba.

Paula Filipić: Naučila sam da mogu prijeći svakakve životne prepreke. Naučila sam poštovati druge.



Morena Jerković, izlet u Mostar, školska godina 2018.-2019.

Postala sam tolerantnija, otvorenija, organiziranija, samostalnija i snažnija.

Lea Čepo: Naučila sam da sam snalažljiva, da se mogu brzo prilagoditi i da sam zaista samostalna.

Bi li preporučila budućim srednjošolkama boravak u Ženskom đaćkom domu?

Morena Jerković: Da. Meni su ove četiri godine bile divne. Mislim da bi prije svega trebale biti spremne na život bez prevelike privatnosti i slobode. Ali život u Domu ima svoje čari, poseban je osjećaj zajedništva i međusobnog prihvaćanja. Nema ljepšeg od iskrenog odnosa i prijateljstva sa ženama iz sobe, s odgajateljicom. Upoznaš puno novih ljudi, proširiš vidike, shvatiš da su različitosti bogatstvo i da se svijet ne vrti oko tebe. Dom je baš ono što treba jednoj mladoj osobi u razvoju, koja otkriva svijet oko sebe.

Magdalena Galić: Da. Mislim da je to lijepo iskustvo kojeg ću se sjećati cijeli život. Život u Domu nosi puno lijepih trenutaka a ono najljepše su iskrena prijateljstva.

Iva Bjeliš: Da ako su spremne žrtvovati se i prilagoditi drugima. Način života u Domu zahtijeva str-



Četiri domske godine skladnog prijateljstva,
Iva Bjeliš i Anđela Grubišić

pljenje i kolegijalnost. Na kraju svakog dana važno je izdvojiti one lijepe trenutke, a loše ostaviti po strani. Nekad nas i one loše nauče dobrom. U Domu možete steći puno koristi za život kao što je samostalnost, skromnost, pomoć u teškim trenucima.

Tereza Šestanović: Naravno. :) Koliko god da je život u Domu ponekad težak, toliko donosi radosti. Izgradi te kao osobu, upoznaš prekrasne djevojke iz svih dijelova Dalmacije...

Vesna Dropulić: Bih i ne bih. Preporučila bih jer bi se izgradile u bolje osobe i stekle kvalitetne životne navike, a s druge strane ne bih jer nitko ne želi prebrzo odrasti i tako naglo i rano se odvojiti od obitelji.

Paula Filipić: Svakako bih preporučila jer mislim da u Domu mlada osoba može usvojiti važne životne navike. I upoznati prijatelje za cijeli život. Ako dobro klikneš s cimericama, to je kao da si osvojila lutriju, nikada ti neće biti dosadno, a one su uvijek tu za tebe, u dobrim i lošim trenucima.

Lea Čepo: Definitivno bih preporučila zato što je to posebno iskustvo koje te nauči mnogim životnim vrijednostima a ujedno i stekneš prijateljice za cijeli život.



Tereza Šestanović i Mija Sabljčić,
voditeljski tandem, školska godina 2019.-2020.

Dom u tri riječi.

Morena Jerković: Zajedništvo, smijeh, tolerancija.

Magdalena Galić: Radionice, sastanci, strpljenje.

Iva Bjeliš: Rad, red i disciplina.

Tereza Šestanović: Zajednica. Veselje. Drugi dom.

Vesna Dropulić: Star, ništa posebno, šaren.

Paula Filipić: Dobro životno iskustvo.

Lea Čepo: Svestran, zabavan i koristan.

Što te najviše veselilo u Domu?

Morena Jerković: Joj, toliko toga! Veselila me naša zajednica „Svećane“, bili smo prava mala obitelj koja je



Vesna Dropulić, Domijada Rovinj, školska godina 2019.-2020.

sve dijelila, veselila me naša kreativnost i luda energija, nikada nam nije bilo dosadno. Veselilo me druženje s curama, prepričavanje događaja i doživljaja, veselilo me sve što smo radile zajedno, čak i sastanci odgojne grupe ;). Veselile su me i aktivnosti u koje sam bila uključena, veselili su me izleti s Domom...

Magdalena Galić: Slobodne aktivnosti i domska putovanja.

Iva Bjeliš: Vrijeme provedeno s bliskim osobama. Nema ništa ljepše nego kada pronađete nekog s kim možete sve dijeliti, nekog tko je sličan vama, s kim možete razgovarati o onom što vam leži na srcu. Svaki izlazak, osmijeh, savjet i topla riječ su za mene veli-



Magdalena Galić (u sredini) s Ivanom Čepo i Antonelom Dominiković.



Paula Filipić i Antonia Džimbeg, Advent u Zagrebu, školska godina 2018.-2019.

ke prijateljske uspomene koje ću pamtit. Veselio me i razgovor (i kritika) odgajateljice. Ona je tu da nas usmjeri i podrži u ispravnim odlukama. Ponekad nas kori, ali i kada nam to ne odgovara znamo da je za našu dobrobit.

Tereza Šestanović: Dolazak u sobu nakon napornog dana jer sam znala da ću se sigurno nasmijati s cimericama.

Vesna Dropulić: Kada sam sama u sobi i mogu se baviti svojim hobijima bez da me itko ometa ili gleda.

Paula Filipić: Odlazak u Zagreb i Rovinj.

Lea Čepo: Dobar tjedni jelovnik, tračevi s prijateljicama u kasnim večernjim satima i pozitivna.

Što ti je najviše nedostajalo u Domu?

Morena Jerković: Moja soba, mir i tišina, te neograničene količine tople vode.

Magdalena Galić: Sušilica rublja i moja posteljina.

Iva Bjeliš: Sve ono što imam kući: miris mog doma, kuhinje, zagrljaji, razgovor s roditeljima. Ponekad mi je nedostajala privatnost i samoća.

Tereza Šestanović: Jedan očekivani odgovor: mama.:)

Vesna Dropulić: Obitelj i više slobode.

Paula Filipić: Veći ormar.

Lea Čepo: Obitelj.

Da možeš promijeniti tri stvari u Domu, što bi to bilo?

Morena Jerković: Promijenila bih jelovnik, smanjila broj kreveta u sobama i postavila internet s jakim signalom koji uistinu i radi.

Magdalena Galić: Internet, jelovnik i vrijeme doručka.

Iva Bjeliš: Manji broj kreveta u sobama, mogućnost samostalnog kuhanja i veći broj društvenih prostorija.

Tereza Šestanović: Ne gledam stvari na takav način i pokušavam vidjeti dobro u svemu, ali neke stvari koje bih promijenila sigurno su: smanjila bih kapacitet soba, promijenila sadržaj lunch paketa nedjeljom, vratila bih jelovnik za utorak - dan kada je svaka odgojna skupina imala pravo sastaviti jelovnik.

Vesna Dropulić: Produžila bih vrijeme izlaska i vrijeme za doručak. Bolje bih izbalansirala jelovnik da se ne događa da u jednom danu imamo linoladu za doručak, tjesteninu za ručak i topli sendvič za večeru.

Paula Filipić: Promijenila bih veličinu soba, svakako da su veće. Produžila bih doručak. Napravila bih raznovrsniji meni za obroke.

Lea Čepo: Hmm, smanjila bih broj učenica u sobama (max 3 djevojke) jer zaista nema dovoljno prostora, promijenila bih ormare jer su veći zaista prijeko potrebni te bih maturanticama pomaknula krajnje vrijeme dolaska u Dom s 23:00 na 00:00.

Kako je situacija oko pandemije i mjere koje je sobom donijela utjecala na završetak tvog školovanja?

Morena Jerković: Uskratila mi je dobar dio trećeg razreda, ekskurziju, mnogo uspomena, trenutaka i znanja. Trenutno sam u samoizolaciji i nadam se da neću još puno puta ponoviti. Nerviraju me maske i taj neki osjećaj pritiska koji mi nameću mjere. Nedostaje mi prisnost i sloboda, kako u školi tako i u Domu. Svakako nisam ovako zamišljala svoju zadnju godinu školovanja u Splitu.

Cimerice i prijateljice Klara Barbir, Paula Filipić i Antonia Džimbeg, Advent u Zagrebu



Magdalena Galić: Utjecala je dosta posebno zbog promjenjivog rasporeda, u jednom trenutku smo u školi, a već u drugom kod kuće za laptopom.

Iva Bjeliš: Osjećam da ove godine nismo učili onoliko intenzivno kao prije. Gubimo radne navike koje smo imali. Pandemija je donijela dosta neizvjesnih i napetih situacija. Nije nam svejedno kada znamo da nećemo imati maturalnu zabavu i slično. U najboljim godinama zakinuti smo za ono što bi svi mladi trebali imati.

Tereza Šestanović: Kao i svima drugima, malo mi je otežala život. Sve mi se čini nekako zbrčkano, ali snalazim se.

Vesna Dropulić: I dobro i loše. Medalja ima dvije strane, super mi je što je dio nastave online pa imam više vremena posvetiti se pripremama za maturu, ali drugačije je kad profesor objašnjava uživo nego kada sama moram obraditi gradivo.

Paula Filipić: Oduzela mi je najljepše trenutke školovanja: ekskurzija, maturalni ples, druženja. Ali ocjene su postale bolje, i imala sam više vremena za organizaciju učenja.

Lea Čepo: Ova situacija nije mnogo utjecala na završetak mog školovanja, jedini problem je što sam psihički iscrpljena i želim da se sve napokon vrati u normalu.

Što si naučila od svoje odgajateljice?

Morena Jerković: Prije svega naučila sam što uistinu znači biti strpljiva i tolerantna osoba. Naučila sam toliko toga o gluten free prehrani, talijanskom jeziku, pjesmama i kulturi. Razgovori s njom uvijek su bili inspirativni, puni novih lekcija i spoznaja. Moja odgajateljica toliko toga zna i vrlo je otvorena, s njom je užitak razgovarati i provoditi vrijeme.

Magdalena Galić: Naučila sam kako izraziti svoju kreativnost, kako reagirati u pojedinim situacijama, kako biti strpljiva i mnoge druge vrijednosti.

Iva Bjeliš: Naučila sam kako biti profesionalan u onome što radiš i da nema puta do uspjeha bez zalaganja, rada i upornosti. Naučila sam da uvijek treba biti iskren. Naučila sam cijeniti ono što nam Dom pruža. Naučila sam kako prihvatiti kritiku.

Tereza Šestanović: Dosta toga, ona je stvarno bila uvijek tu kad mi je trebao razgovor. Ukazala mi je na neke stvari o meni za koje ni ja sama nisam znala da ih imam.

Vesna Dropulić: Vjerovati u sebe, truditi se i biti uporna.

Paula Filipić: Kako biti snažna i uporna.

Lea Čepo: Naučila sam koliko je zapravo važno pravilno rasporediti svoje vrijeme, stvoriti dobar plan. Naučila sam i kako vladati svojim emocijama i pravilno se suprotstaviti stvarima i ljudima s kojima nisam bila zadovoljna, pa i sa samom sobom.

Gdje vidiš sebe za godinu dana/za pet godina?

Morena Jerković: I za godinu i za pet vidim se na faksu u Zagrebu. Vidim se kao uspješnu studenticu sociologije ili psihologije (tko zna?), koja je strastvena aktivistica i volonterka, koja u svoje slobodno vrijeme vozi bicikl po nasipima, uživa u glazbi, čita knjige i ima krug ljudi oko sebe koji je vole i cijene, kao i ona njih.

Magdalena Galić: Za pet godina vidim se kao uspješna voditeljica neke firme.

Iva Bjeliš: Ne razmišljam o dalekoj budućnosti, sve radim spontano i u skladu s realnošću. Kada zamišljam sebe za nekoliko godina, vidim se kao mladu, ispunjenu, samostalnu i zrelu osobu koja je zahvalna na onome što je naučila u četiri godine domskog života.

Tereza Šestanović: Ako sve bude po planu, nadam se da ću za godinu dana biti na Arhitektonskom fakultetu u Zagrebu na studiju dizajna, a za pet godina da ću završavati taj fakultet.

Vesna Dropulić: Za godinu dana vidim se kako studiram i obavljam praksu u bolnici, a za pet godina već u svojoj ordinaciji.

Paula Filipić: Vidim se u krugu ljudi koje volim, a oni mi uzvraćaju na jednak način. Vidim se na fakultetu, i u slobodno vrijeme istražujem svijet i uživam u životu.

Lea Čepo: Za godinu dana vidim se u snježnom Zagrebu na fakultetu, a za pet godina s diplomom u ruci i negdje izvan države.



Lea Čepo kao ciganka
Esmeralda, pokladni utorak
2021.

Mentalno zdravlje - temelj našeg zdravlja i snage!

Svjetski dan mentalnog zdravlja obilježava se svake godine 10. listopada. Svrha obilježavanja ovoga dana je podizanje svijesti o problemima vezanima za mentalno zdravlje te pružanje prilike osobama, organizacijama i institucijama koje se bave zaštitom mentalnog zdravlja da promoviraju svoj rad i u suradnji sa zajednicom rade na poboljšavanju uvjeta za pružanje odgovarajuće zaštite mentalnog zdravlja. Svake godine stavlja se naglasak na određeni problem s kojim se susreću različite populacijske skupine. Tako je 2020. godine naglasak bio na „Održimo mentalno zdravlje mladih u Hrvatskoj!“ s ciljem da se potakne rasprava o zaštiti i očuvanju mentalnog zdravlja mladih u Hrvatskoj, važnosti razvoja usluga koje su primjerene mladima i njihovim potrebama, odgovornosti odraslih za mentalno zdravlje mladih, važnosti pristupanja i pružanja podrške mladima te pravovremenog traženja stručne pomoći. Važnost mentalnog zdravlja za cjelokupno zdravlje osobito je izražena za vrijeme pandemije.

Opće zdravlje, a tako i mentalno zdravlje preduvjet je i temeljna odrednica kvalitete života. Dio mentalne snage i odraz mentalnog zdravlja očituje se u mnogim segmentima poput sigurnosti, optimizama, samopoštovanja, prihvaćanje sebe i drugih. Ali isto tako mentalna snaga pojedinca prepoznaje se i u posustajanju, nezadovoljstvu, pesimizmu, pogrešnim izborima za sebe i okolinu.



Romina Pazarac, Mentalno zdravlje, digitalni crtež

Mentalno zdrava osoba je ona koja je zadovoljna, pozitivna, može zasnovati obitelj, brinuti o obitelji i drugim odnosima, prihvaća druge ljude, sposobna je stvarati i održavati prijateljstva, produktivna je na svom radnom mjestu, doprinosi zajednici, ima osobni kapacitet da se nosi sa životnim teškoćama i stresovima koji su dio svakog životnog puta.

Što utječe na naše mentalno zdravlje?

Na mentalno zdravlje utječu razni čimbenici koji se mogu podijeliti u dvije skupine: vanjske i unutarnje. U vanjske utjecaje spadaju: sredina u kojoj osoba živi, okruženje, uvjeti života, životni stilovi, rad, da li osoba kroz život ima ili nema neka traumatska iskustva kao što su teški gubitci, zlostavljanje i slično. U unutarnje utjecaje ubrajamo neke genetske predispozicije za nastanak mentalne bolesti kao i genetske osnove za strukturu osobnosti.

Jesu li osobe koje prolaze neke mentalne teškoće nedovoljno jake?

Svi su ljudi i jaki i slabi ovisno o okolnostima u kojima se nađu. Sasvim je u redu prihvatiti da nešto ne možemo sami i da nam je potrebna podrška. Životne okolnosti, osjetljiviji periodi života koje prolazimo, snažniji stresovi, gubitci i sl. mogu biti razlozi zbog kojih se u nekom periodu ne možemo nositi sa sobom i životom.

Tko nam pomaže ako se ne možemo nositi s problemima?

Obično su to razni stručni savjetnici, psihoterapeuti, liječnici i psiholozi. To su zapravo stručnjaci koji rade s drugim osobama na njihovim mentalnim i/ili psihološkim teškoćama.

Zašto se o mentalnom zdravlju sve više progovara?

Zato što je prije to bilo nekako zapostavljano i stavljeno po strani. Osobe sa teškoćama mentalnog zdravlja bile su na neki način „obilježene“. Zato se ni o mentalnom zdravlju ni o mentalnim bolestima ili teškoćama nije puno govorilo. Biti mentalno zdrav i jak bilo nešto što se gotovo podrazumijevalo, a imati neku mentalnu i/ili psihičku teškoću ili bolest bila je gotovo sramota.

Kako možemo sami sebi pomoći?

Razvijati zdrave životne navike i stilove te birati zdrav život koji uključuje zdravu prehranu (to ne znači skupu hranu), fizičku aktivnost i kvalitetne odnose s drugima (prvenstveno u obitelji, s prijateljima ali i na radnom mjestu).

Zdravi životni izbori su prva generalna, sveobuhvatna zaštita zdravlja, a ovisi o nama samima!

Ako osoba ima loše ili teške odnose s drugima koji je opterećuju, ako teže komunicira s drugim ljudima. Dobro je da se uključi u razne dostupne radionice,

predavanja, psiho edukacije koje vode stručnjaci. Uvijek je pravo vrijeme da naučimo bolje razumjeti sebe i druge, bolje komunicirati s drugima, bolje zastupati sebe i da gradimo ukupno bolje odnose koji za nas imaju zaštitnu funkciju.

Prepoznati vlastite teškoće i smetnje, posebice kada osoba ima osjećaj da je teškoće preplavljuju i da se ne može s njima sama nositi. Savjetovati se sa svojim liječnikom i koristiti psihološke usluge stručnjaka.

Mentalno zdravlje nije odredište, već proces. Radi se o tome kako vozite, a ne kamo idete.

Dora Pašalić

10 stvari koje možete učiniti za svoje mentalno zdravlje

Život kakav trenutno živimo nije nam poznat, a nije ni lak. No dobra je vijest da ga možemo olakšati malim, jednostavnim postupcima koji će sačuvati i poboljšati naše mentalno zdravlje: pročitati dobru knjigu, vježbati kod kuće, posvetiti se vlastitom odrastanju.

Vježbajte

Lista je morala krenuti s ovom navikom! Vježbanje je idealno za rješavanje stresa, poboljšanje tjelesnog zdravlja, ali i za poboljšanje samopouzdanja. Osim toga, tijekom vježbanja se luče hormoni sreće koji će vam dati energiju i koji će vam zasigurno staviti osmijeh na lice bez obzira koliko se umorno osjećali.



Natali Mikulandra, Marija Smolić i Romina Pazarac,
Učini nešto za sebe, digitalni crtež

Družite se

Umjesto da doručak ili ručak provedete na putu u školu ili u školi, provedite ga uz svoje cimerice, zajedno jedite i pričajte. Nemojte samovati i nemojte se samo okrenuti tehnologiji jer vam ona neće dati osjećaj povezanosti s nekim.

Recite hvala!

Pa i sami sebi jer ste se na vrijeme probudili i obavili sve sa svoje liste obveza. Zahvalite cimericama ako su odradile svoj dio poslova, ili ako su vam napravile čaj. Čak i ako vam je samo netko poboljšao dan, ne križite koliko vam to znači.

Napravite nešto za druge

Možda ste navikli da vas ujutro cimerice čekaju za stolom ili da vam na putu do škole kupe kavu. Kako god bilo, učinite vi nešto za njih. Možete početi od malih stvari, npr. ako sretnoš beskućnika, poželi mu dobar dan i pošalji osmijeh, sigurno će mu dan bolje početi.

Ovako pomažemo ne samo drugima, već i sami sebi!

Barem 5 minuta provedite vani

Istraživanja su pokazala kako samo pet minuta na svježem zraku i suncu može ne samo poboljšati raspoloženje, već i poboljšati samopouzdanje. Izlaganje suncu potaknut će lučenje hormona sreće, pa nije ni čudno što ćete se odmah bolje osjećati!

Smijte se

Nemojte se stalno mrštiti, bez obzira koliko vas stresa okružuje. Nasmijte se vlastitim greškama i ne toliko smiješnim forama vaše cimerice. U ljudskoj je prirodi da se smijemo i da se tada bolje osjećamo, a smijeh smanjuje i razinu stresa.

Ispravite se

Kad dane provodite pred računalom, ili za stolom učeći, znači da ste uvijek u istoj pozi u kojoj su vam leđa najčešće pogrbljena. Zaboravite na ovu pozu jer upravo vam ona spušta raspoloženje, čini vas tihima i nezainteresiranima za vašu okolinu.

Naspavajte se kako treba

Spavanje je iznimno važno za organizam, ono ga resetira, čini otpornijim, a zbog dovoljnog sna smo i fokusiraniji na dan koji slijedi. Bez obzira koliko vas obveza čeka, one mogu pričekati sutra i prekosutra, a vi osigurajte svojih (barem) 7 sati sna. Ako cimerice idu kasno spavati, dogovorite se za nove navike. Neka to bude gašenje svjetla u sobi u 22:00. Ako cimerica voli kasne razgovore do u još kasnija doba, jednostavno je pošaljite u TV salu na razgovor.

Naučite nešto novo

SVAKODNEVICA nas može dovesti do dosade s kojom nikako nećemo biti zadovoljni, a tu dosadu možete i morate razbiti sami, npr. novim hobiem, novom tjelesnom aktivnošću: hulahopajte, plešite, preskačite vijaču, štrikajte ili napokon počnite učiti novi jezik. Od-

vojite barem pola sata u danu za svoju novu aktivnost i vidjet ćete koliko će vam raspoloženje biti bolje.

Imajte uvijek nešto čemu ćete se veseliti idući dan

Možda je to nešto sitno, poput toga da ćete napokon svratiti u novu pekaru, ili promjena posteljine. Veselite se nečemu što vas čeka idući dan, tako ćete se probuditi raspoloženiji, a kako se po jutru dan pozna, znamo što vas čeka ostatak dana!

Antonela Dominiković

Glazba kao lijek

Često čujemo kako se za glazbu kaže da je lijek. Kada nam padne raspoloženje, slušamo glazbu da nas oraspoloži; kada smo tužni, ona je tu da nas utješi; dok samo hodamo i ona hoda s nama; dobrodošla je u svim situacijama.

Pa zar u našem Domu vidimo učenice koje uče uz glazbu?

Što je to u glazbi da pomaže čak i učenju? Djevojke kažu da im glazba pomaže da se bolje skoncentriraju, brže pamte, ili im glazba uklanja stres pred ispit. Da, sve je to istina, nije tek puko umišljanje i zavaravanje. Naime, već se u stara vremena vjerovalo da glazba ima čarobnu moć liječenja, pogotovo onog duševnog. To se povezivalo s tezom kako ljudsko tijelo, tj. sve njegove stanice vibriraju određenom frekvencijom te se tako stvara prirodni sklad i melodija našeg tijela. Kada bi se prirodni sklad poremetio, uz pomoć glazbe bi se opet „ugodio“ jer mozak vibracije prenosi do stanica. Prema tome svako tijelo ima svoju vlastitu melodiju i potrebno je pronaći zvukove i glazbu koja dobro utječe na njega. Takvo vjerovanje zadržalo se do danas, samo što je razvijenija znanost tražila i iziskivala provjerenije dokaze i istraživanja. Prateći promjenu duševnih i emocionalnih stanja na čovjeku dok sluša glazbu, uočeno je kako se za to vrijeme pojačava izlučivanje endorfina tj. hormona sreće koji rezultira dobrim raspoloženjem i optimističnijim razmišljanjem, pa samim time i hrani naš duh i daje mu snagu. Takve promjene tijela uzrokovane slušanjem određene glazbe danas se prate modernim tehnologijama kao što su računalna tomografija ili pregledi magnetskom rezonancom. Kako bi otkrio djelovanje glazbe na naše tijelo, pijanist Joe Meixner, potaknut svojim zdravstvenim stanjem i iskustvima, napisao je knjigu o utjecaju klavirske glazbe na tijelo. On je razvio probleme visokog krvnog tlaka, a kako se cijeli život bavio sviranjem, odlučio je istražiti može li mu samo slušanje klavirske glazbe pomoći.

Vjerujem da ste se i vi našli u situaciji da ne uspijevate usnuti zbog uzrujanosti ili nekog drugog razloga, pa ste namjestili slušalice i pustili glazbu ne bi li vas opustila i uspavala. I to ima znanstveno objašnjenje: glazba pomaže u tim trenucima zato što zvukovi djeluju tijekom dubokog sna i izazivaju ga. Ritam glazbe djeluje na lijevu polutku mozga te stimulira rad istog. Glazba se nerijetko koristi i prilikom liječenja strahova, te na području anesteziologije.

A što mislite o klasičnoj glazbi za vrijeme treninga? Nemojte ostati u zabludi i pogrešno vjerovati da klasična glazba uspavljuje i da ju nije preporučljivo slušati tijekom dana dok imate još puno toga za obaviti.

Dok treniraju, mnogi vole slušati pjesme brzog ritma i motivirajućeg teksta jer potiču na veću aktivnost. Na repertoaru se obično nađe rep, rock i dance glazba. Ali, i klasična glazba može biti motivator: za vježbanje joge preporučuje se umirujuća glazba poput šuma mora, pucketanje vatre i lagane ljupke melodije. Glazba bržeg ritma preporučuje se tijekom trčanja.

Dok trenirate uz klasičnu glazbu, smiruje se rad srca i snižava krvni tlak što relaksira i ne umara dodatno tijelo, a sve rezultira dužim treningom. No, u konačnici, na koju god glazbu se odlučili, slušajte je. Slušajte je uvijek kada vam treba nešto da vas razveseli i smiri jer, kako kaže film *Iskupljenje u Shawshanku*: „To je ljepota glazbe, ne mogu je oduzeti“. Glazba nikada ne bježi, i kako Rollan Romain kaže: „Glazba je poput kiše, kap po kap prodire u srce i revitalizira ga“.

Anita Vudrag

U zdravom tijelu zdrav duh - trening uz glazbu

Vježbe je sastavila Smiljana Gudelj, a playlistu za bolji trening Anita Vudrag.

Živimo u zahtjevnoj epidemiološkoj situaciji i zdravlje nam je na prvom mjestu. Uvijek trebamo činiti dobre stvari za svoje zdravlje a u ovoj situaciji posebno. Covid-19 nam je pokvario planove, ali to nije znak da se opustimo i prepustimo virusu da nas uništi, dapače trebamo biti jači od njega i ne dozvoliti mu da upravlja našim zdravljem. Trebamo pametno



Iskorak prema naprijed

koristiti vrijeme, što više boraviti na čistom zraku, okruženi sa što manje ljudi. Epidemiološke mjere u jednom su trenutku zatvorile teretane i fitness centre kao i sva sportska događanja u zatvorenom prostoru. Ali to nikako ne smije biti alibi za opuštanje. Radi boljeg zdravstvenog i općeg stanja poželjno je da još više držite do sebe i krenete vježbati. Postoji puno vježbi koje možete odrađivati u svom domu. Uvjeravam vas da će dobro djelovati na vas jer sam i sama krenula vježbati, najprije radi zdravlja pa onda radi ostalih stvari. U vrijeme kada više boravimo u kući (blagdani, online nastava i sl.) i sami znate da ima hrane i pića u izobilju. Uživajte u ukusnim jelima i druženjima oko stola s najmilijima, isprobavajte nove recepte i njima ugodno iznenadite drage ljude, ali pazite da to sve bude umjereno. I obavezno odvojite vrijeme za vježbe koje vam predlažem i za koje vjerujem da će biti od pomoći:



Sklekovi široki: ruke šire od širine ramena

1. Sklekovi obični: ruke u širini ramena
2. Sklekovi uski: ruke uže od širine ramena
3. Sklekovi široki: ruke šire od širine ramena
4. Čučanj duboki
5. Polučučanj: natkoljenica paralelno s podom
6. Iskorak prema naprijed
7. Podizanje na prste
8. Trbušnjaci (podizanje trupa)
9. Trbušnjaci (podizanje nogu)
10. Sklopka (podizanje trupa i nogu istovremeno)
11. Leđnjaci (podizanje trupa ležeći licem prema dolje)
12. Podizanje suprotne ruke i noge ležeći licem prema dolje.

Ove vježbe radim već neko vrijeme. Uz vježbe odradim i dnevnu šetnju u prirodi što izuzetno godi mome mentalnom zdravlju, osluškujem zvukove u prirodi, cvrkut ptica, šum vjetra, topot kiše.

Preporučujem vam da odvojite vrijeme za sebe i svoje zdravlje jer bez zdravlja nema ni života. Kada držimo do sebe, zadovoljniji smo i svjesni koliko zapravo vrijedimo. Tjelesnom aktivnošću smanjuju se simptomi tuge, depresije i loših misli. Dobivamo više energije, bolje učimo, osjećamo se smireno i imamo više samopouzdanja. Zato stavi u glavu: ja to želim, ja to hoću i ja to mogu! Razmišljaj i živi pozitivno kako zračiš-tako i privlačiš.

Playlista za bolji trening

- Remember the name, Forth Minor
- Hall of fame, The Script
- Fight back, NEFFEX
- It,s my life, Bon Jovi
- Lose Yourself, Eminem
- Candy Shop, 50 Cent
- DJ Turn It Up, Yellow Claw
- BOOM, Tiesto and Sevens
- Swalla, Jason Derulo
- Blah Blah, Armin van Buuren
- Sweet Lovin`, Sigala ft. Bryn Christopher
- You Don`t Know Me, Jax Jones ft. RAYE
- Numb, NEFFEX
- Make it, NEFFEX
- We could do it all, NEFFEX
- Life, NEFFEX
- Town, Yusuf Alev
- Chaos, HYPEER FT. MYSTIC
- Bodak Yellow, CARDI B (noax Remix)

U okolnostima pandemije i smanjenih mogućnosti za putovanje, odlazak na izlet s društvom, sudjelovanje u Erasmus projektima i sl. uvijek možemo maštati o svojem sljedećem putovanju!

Poluotok snova

U udobnosti svoga kreveta, između četiri zida toplog doma, na trenutak zatvorim oči i već sam tamo... Na poluotoku svojih snova. Skandinavski poluotok je područje koje želim proputovati. Ne čeznem za putovanjem na drugi kontinent, niti za preookeanskim putovanjem, niti za posjetom Kini ili dalekoj Australiji, već sanjam o avio karti na relaciji Split-Oslo. Nažalost, u ovo nepredvidivo vrijeme o takvom putovanju mogu samo sanjariti. Ili istraživati što bih mogla posjetiti i probati jednog dana kada dođem u Skandinaviju.

Skandinavske zemlje me privlače jer nisu prenapučene, u njima su zime oštre, zelenila ima napretek, a skijanje je moguće čak i u ljetnim mjesecima, a iz pročitano mi se čini da obožavaju janjetinu. Zar mi treba išta više kada je to najslbližije mom rodnom Kupresu?

Norveška

Za Norvešku kažu da je jedno od najsretnijih mjesta na svijetu što se tiče zdravlja, životnog vijeka stanovnika, slobode i stopa pritvora. Nudi se mogućnost „Allemansrett“ u prijevodu sloboda lutanja. To bi bilo nešto slično backpackerima koji s velikim rukšacima zainteresirano šetaju i razgledavaju, a šator mogu postaviti gdje požele i opuštenu uživati u čarima prirode. Čak i urbani dijelovi Norveške obiluju zelenilom. Privlače me fjordovi za koje kažu da su prirodna čuda koja ostavljaju bez daha. Pročitala sam da ako ih stvarno jako želite posjetiti, to ćete sigurno jednog dana i učiniti. A ja ih želim vidjeti još od sedmog ra-

zreda osnovne škole kada smo učili o njima. Najviše želim doživjeti fenomen polarnog dana ili kako se još zove ponoćno sunce. Sunce koje se vidi dvadeset četiri sata javlja se tijekom ljeta na sjeveru Norveške koja se nalazi u arktičkom krugu. Naravno, želim vidjeti uživo i polarne medvjede.

Švedska

Vjerujem da bih se sa Šveđanima dobro slagala jer između ostalih benefita nude besplatan tečaj jezika i obožavaju kavu te barem jednom dnevno naprave brejk i odmire se uz šalicu crnog aromatičnog napitka. Sviđa mi se što trgovine rade kraće nego u ostalim zemljama, uistinu se drže pravila o prodaji i konzumaciji alkohola za maloljetne osobe, a tijekom srpnja mnoge tvrtke ne rade zbog godišnjih odmora koji traju čak i do šest tjedana. Iz svega navedenog zaključujem da iznad svega vode računa o mentalnom zdravlju i dobrobiti svojih stanovnika. Želim vidjeti njihov Melodifestivalen, ekvivalent našoj Dori.



Švedska

Jedino me brine kako bih se navikla na švedsku zimu s obzirom na to da dijelovi zemlje koji su bliže sjeveru imaju svega tri sata dnevnog svjetla, ali vjerujem da bih se snašla. I da ne zaboravim najvažnije: u Švedskoj trebate biti točni jer Šveđani ne toleriraju čak ni petnaestominutno kašnjenje.

Finska

I na kraju posjet Finskoj, zemlji s malim brojem stanovnika, mnoštvom šuma i jezera. Finci kažu da ako namjeravaš posjetiti njihovu državu, moraš doži-



Norveška, fjordovi



vjeti gradove, prirodu, zimu u Laplandu i finske specifičnosti. Zimi u Laplandu cijela se zemlja pretvara u beskrajnu bijelu bajku u prirodi. Može se skijati, uživati u iščekivanju polarne svjetlosti, otići na safari sa sobovima ili haskijima. Možete čak i upoznati Djeda Mraza. Gradovi u Finskoj mješavina su modernog i uske povezanosti s prirodom. Skoro sve kuće imaju panoramske prozore da bi imali što bolji pogled na prirodu koja ih okružuje. Od većih gradova preporučuje se posjetiti Helsinki, Tampere i Turku. Svakako bih se počastila odlaskom u saunu. Naime, Finci su poznati po redovitom korištenju sauna. Kažu da je broj sauna toliki da na svakog stanovnika ide po jedna

sauna. Posjetila bih i dom Moomina. To je ona preslatka okruglasta obitelj vilinskih bića koja živi u dolini (dolina se također zove Moomin) i upušta se u svakojake avanture.

Što se tiče gastronomije, Skandinavci vole jesti janjetinu, sušenu ribu, bakalar, losos, močvarne jagode, zobenu kašu, a od pića preferiraju rakiju od krumpira (🍷) i bezalkoholno piće od naranče (🍹).

Možda snovi ipak postanu stvarnost? Idem još malo zatvoriti oči ☺.

Dora Pašalić



Upoznajte Tursku uz Antonelu Dominiković

Gastro putovanje u zemlju na dva kontinenta

Obožavateljica sam turskih serija i ne propuštam niti jedan slobodan trenutak da pogledam koju epizodu. Kroz serije sam poprilično uronila u Tursku, naučila sam mnogo turskih riječi i fraza, zainteresirala me njihova povijest, kultura i gastronomija. Jednom, kada prođe epidemija, kada mi se sretno poslože kockice u životu, svakako ću posjetiti Tursku. Do tada, putujem uz serije i knjige. Pozivam vas da sa mnom krenete na gastronomsko putovanje u Tursku, zemlju na dva kontinenta.

Turska kuhinja

Ono što prvo upada u oči je da je Turska izuzetno plodna i bogata hranom. Svaki pedalj zemlje je obrađen i nema mjesta gdje nisu postavljeni staklenici u kojima se proizvodi voće i povrće. Na svakom obronku mogu se vidjeti stada koza, ovaca, krava ili konja. Ništa nije prepušteno slučaju. Hranu za svoje potrebe, uključujući i turizam, Turska proizvodi iz vlastitih izvora što znači da je u potpunosti samoodrživa.

Ljubav ide kroz želudac – izreka je koja je i znanstveno potvrđena, tako je i mene k Turskoj privukla njihova kuhinja.

Nisam ni slutila da je toliko velik značaj turske kuhinje na moderan svijet. Raznolikost sastojaka i aroma, bogata tradicija i kultura istinskog uživanja u hrani samo su neke karakteristike. Turska hrana temelji se na puno povrća (tikvice, patlidžani, rajčica, paprika, cikla, blitva, krastavac, špinat), puno ribe i plodova mora, te mesa poput janjetine, ovčetine i puretine. Inače, Amerikanci su uzeli riječ Turkey za puricu. Fora, zar ne?

Turska kuhinja je naslijeđe moćnog Otomanskog Carstva, predstavlja spoj kuhinje središnje Azije, Bliškog istoka i Mediterana. Osvajanjem u prošlosti, a dobrim dijelom i raseljavanjem Turaka, njihova se kuhinja proširila Europom i tako integrirala osobito u kuhinju Balkana. U Hrvatskoj se pripremaju i jedu jela porijeklom iz Turske, a mnoga su postala dio nacionalne kuhinje. Ilustracije radi, popularna sarma korijene vuče upravo iz turske kuhinje. Teško je nabrojati sva jela kojima je Turska zadužila svijet, a ovdje predstavljam samo ona najznačajnija.



Burek

U starim vremenima govorilo se da turska djevojka nije spremna za udaju ako nije savladala umjeće pripreme bureka. Iako to više nije uvjet za stupanje u brak, burek (börek) je jedan od simbola turske kuhinje. Konzumira se kao glavno jelo ili međuobrok, a riječ je o jelu od tankih slojeva tijesta s ukusnim punjenjem. Postoji na desetke vrsta bureka (ovisno o regiji), a najpopularnija punjenja uključuju feta sir, mljeveno meso, špinat i krumpir. Pravi burek je lagan i hrskav, bez tragova viška ulja, i konzumira se uz čašu *Ayrana*, hladnog napitka načinjenog od jogurta i vode s dodatkom soli. Kombinacija bureka i jogurta je hranjiva i osvježavajuća pa ne čudi da je ova kombinacija prirodan i logičan odabir mnogim Hrvatima.

Doner kebab



Još jedan hit turske gastronomije svakako je kebab. I tu postoje brojne varijacije jela, no "car" među njima je *Doner kebab*. Riječ je o turskoj verziji fast fooda, a pravi se od tankih odrezaka marinirane janjetine nanizanih na visoki vertikalni ražnjic koji se polako rotira ispred grilla. Pečeni dijelovi mesa se posebnim nožem režu na tanke kriške i serviraju u lepinji (pita) ili kao sendvič. U sendvič verziji uz meso se obično servira rajčica, luk sa začinom koji se naziva ruj, kiseli krastavci i čili. Doner kebab serviran kao wrap sa salatom česta je užina turskih radnika.



Kofte

Raznolike kofte svih veličina zaseban su kulinarski svijet. Riječ je o ekvivalentu mesnim okruglicama, u Hrvatskoj su poznate kao ćufte ili polpete. U najjednostavnijem obliku, mljeveno meso (najčešće gove-

dina ili janjetina) miješa se s raznim začinima i lukom, ručno oblikuje te priprema na grillu, prži, kuha ili peče. Vjeruje se da samo u Turskoj postoji gotovo tristo vrsta kofti, a neke od zanimljivijih su tzv. *Izmir kofte* za koje se mesne okruglice prvo pripremaju na grillu, a zatim kuhaju u umaku sa zelenim paprikama, rajčicom, raznim začinima i kriškama krumpira, ili tzv. *Hamsi kofte* karakteristične za obalu Crnog mora i pripremljene od smjese nasjeckanih inćuna, začina, kruha i češnjaka koja se oblikuje u plosnate, ovalne okruglice koje se zatim valjaju u kukuruzno brašno i prže na vrućem ulju.



Pilaf

Pilaf se priprema od riže koja se kuha u začinjenom temeljcu. Iako rižu u novije vrijeme može zamijeniti bulgur, pilaf u originalnom obliku i dalje čini okosnicu turske prehrane. Riži se pritom često dodaje patlidžan, slan-

tak, grah ili grašak, a u novije vrijeme i meso, najčešće piletina.



Mantie

Mantie zauzimaju važno mjesto u istočnoj kuhinji, a riječ je o posebnom tijestu punjenom začinjenom mješavinom mesa koje se ili kuha ili priprema na pari. Postoje brojne varijacije u smislu oblika, veličine i načina serviranja, a najcjenjenije mantie u Turskoj nazivaju se *Kayseri mantisi*. Serviraju se prelivene jogurtom, lukom karameliziranim s rajčicom i začinima.

Ove su mantie vrlo malene pa u nekim dijelovima Turske postoji običaj da kada se par zaruči, majka mladoženje posjećuje mladu koja joj priprema mantie. Što su pripremljene mantie manje, to se mlada smatra vještijom u kuhinji.



Dolme

Dolme zauzimaju cijenjeno mjesto u turskoj kuhinji, a riječ je o povrću punjenom mesom ili smjesom riže i začina.

(Slično punjenim paprikama ili punjenim tikvicama) Sadržajem se pune brojne vrste povrća poput zelenih paprika, patlidžana, rajčice, tikvica. Mesne dolme se obično jedu tople, kao glavno jelo, i uz njih se servira jogurt s češnjakom ili drugim začinima poput origana. Vegetarijanske dolme se, pak, prže u maslinovom ulju i služe na sobnoj temperaturi.

Baklava



Baklava je apsolutni hit turskih slastica. Postoje brojne varijacije, a tradicionalno se priprema s punjenjem od pistacija čiji je okus nenadmašan. U raznim dijelovima Turske za pripremu se koriste orasi, bademi ili lješnjaci, a bez obzira koji orašasti plod nađe put u ovu slasticu od tankih kora, punjenja i meda ili sirupa, baklava je uvijek bogata i sočna te omiljena svima.

Tursko nacionalno piće



Svaka zemlja ima svoje specifično piće za ljetne tople dane. Talijani konzumiraju *affogato*, napitak koji nastaje kada preko kugle sladoleda, najčešće od vanilije, prelijete jednu ili dvije espresso kave, Japanci uživaju u *kakigori*ju, fino usitnjenom ledu pre-

livenim voćnim sokom, dok je u Turskoj *ajran* nezamjenljiv tijekom vreljih ljetnih dana.

O značaju ovog mliječnog napitka govori i izjava turskog predsjednika Recep Tayyip Erdogana na otvaranju simpozija u Istanbulu o globalnoj politici o alkoholu: "Pivo je, nažalost, predstavljeno kao nacionalno piće iako to nije. Naše piće je ajran".

Posebno se ističe provincija Balikesir i grad Susurluk u sjeverozapadnoj Turskoj gdje je ajran neizostavan u gastro turističkoj ponudi. Služi se rashlađen kao aperitiv uz donere, ražnjiće ili neko drugo mesno jelo. Odatle se ovaj napitak proširio van granica Turske, od Irana, Iraka, Afganistana, Libanona, Azerbejdžana, Armenije do balkanskih zemalja Grčke, BiH, Bugarske i Albanije, uz male promjene pripreme koje se odnose na količinu dodane soli.

Što trebate znati o Turskoj?



Gradovi, sela, sva mjesta i ceste su uredni i čisti. Uz prometnice je posađena trava, zelene površine su uređene, hortikultura je na visokoj razini. Turska tome pridaje puno značenja i može biti primjer mnogim zemljama u Europi.

Ljudi su ljubazni, veseli, gostoljubivi, pristupačni i otvoreni na prvu. Jedan od trenutno najpopularnijih Turčina u svijetu je dr. Oz, Mehmed Oz, i možete ga vidjeti na reklami Turkish Airlinesa. To je inače jedna od trenutno najboljih avio kompanija na svijetu koja u avionu još uvijek poslužuje toplo jelo. No rečeni dr. Oz malo se poskliznuo s dijeljenjem savjeta pa je izgubio kredibilitet.

Osim što piju tursku kavu koja se priprema u užarenom pijesku, Turci uglavnom piju čaj. (Riječ čaj je najtipičniji turcizam u hrvatskom jeziku.) Poznat je čaj od jabuke *Elma*, zatim crni čaj tzv. *Sultanov* čaj.

O bogatoj paleti i raznovrsnosti začina da ne govorim.

U Turskoj, iako je službena valuta turska lira, sve možete plaćati eurima (savjet-prije dolaska ih usitnite). Što se tiče cijena, nije baš sve tako povoljno kako se govori. Tursku kavu ćete platiti 2 €, čaj 1 €. Bilo kakav, pa i najmanji suvenir košta barem 1 €.

Ono što se isplati kupovati je zlato jer je izrada jeftinija (iako prati svjetsku burzu), zatim koža (kvalitetna i povoljnija), a i pamuk je odličan (opskrbite se ručnicima, pokrivačima, posteljinom, isplati se).

Turska ima 8333 km morske obale što je osam puta više od Hrvatske. Ima i otoka ali daleko manje od Hrvatske, a zanimljivo je da mnogi otoci blizu turske obale pripadaju Grčkoj s kojom Turska nikada nije bila u dobrim odnosima. Između dviju zemalja su stalna prepiranja i prepucavanja.

U Turskoj se puno investira i gradi, zemlja je u ekspanziji iako se dolaskom predsjednika Erdogana na

vlast situacija mijenja. Rusi su najbrojniji turisti te im za ulazak u Tursku ne treba viza. Osim što se odmaraju, ulažu u nekretnine i biznis. U mnogim hotelima ćete, uz turske, naići i na ruske natpise i informacije.

Zemlja cvijeća

Halfetijska ili crna ruža uzgaja se samo u poljoprivrednom području u jugoistočnoj provinciji Sanliurfa u Turskoj. Poznata je zbog raskošne i jedinstvene boje i mirisa. Naime, to je cvijet tamne bordo nijanse koji tijekom ljeta, zbog klimatskih značajki regije, vode rijeke Eufrat i karakteristika tla Halfetija, postaje crne boje. Vrijeme cvatnje je u proljeće i jesen. Od crne ruže prave se čajevi i parfemi.

Grad Halfeti opisan je kao skriveni raj s povijesnim kamenim kućama i prirodnim ljepotama. Omiljeno je turističko odredište upravo zbog uzgoja crnih ruža.

A znate li da je i tulipan turski cvijet? U nastavku donosim priču kako je došlo do toga da većina ljudi misli da je tulipan nizozemski cvijet. Svojevremeno je jedan austrijski poslanik u Turskoj donio lukovice tulipana u Beč i posadio ih u vrtove habsburškog cara Ferdinanda. Lukovice su procvale pod stručnom brigom francuskog botaničara Charlesa de L'Éclusea, po-



znatijeg po latinskom imenu Carolus Clusius. Ubrzo je Clusiusova slava privukla pažnju Leidenskog sveučilišta u Nizozemskoj, koje ga je nagovorilo da postane upraviteljem botaničkog vrta sveučilišta. I tako su tulipani postali nacionalni simbol Nizozemske i jedan od najvažnijih izvoznih proizvoda.

Najveći šoping centar

Turska ima jedan od najvećih šoping centara na svijetu. U pitanju je istanbulski Veliki bazar, poznatiji kao Kapali Čaršija, koji datira još iz 1455. godine i napravljen je ubrzo nakon što su Osmanlije osvojile tadašnji Konstatinopol. Veliki bazar se godinama mijenjao, ali je uvijek opstajao, te se danas u njemu može pronaći nevjerojatnih 3000 trgovina, raspoređenih kroz 61 ulicu. Godine 2014. bio je najposjećenija atrakcija na svijetu, s oko 91 milijun posjeta.

Još malo zanimljivosti ...

Iako se možda nekome turski jezik ne čini previše težak, najduža turska riječ u ima čak 70 slova. U pitanju je riječ *vaffakiyetsizleştiricileştiriveremeyebileceklirimizdenmişnizcesine* koja u prijevodu znači „djeluje kao da ste od onih koje nećemo moći naučiti da stvaraju neuspješne”. Što god to značilo.

Čak 77% svih lješnjaka koji se izvezu u svijet dolaze iz Turske.

Turska je među prvih deset zemalja u svijetu po proizvodnji maslina i maslinovog ulja. Na svakog stanovnika idu tri stabla maslina. Oni vješti s brojevima lako će izračunati da imaju oko 240 milijuna stabala maslina.

U Turskoj se nalaze dva od sedam čuda antičkog svijeta: Artemidin hram u Efesu i Mauzolej u Halikarnasu, izgrađen između 353. i 350. g. prije Krista.

Turska je jedna od zemalja s najmlađom populacijom u ovom dijelu svijeta. Više od pola stanovnika zemlje mlađe je od 30 godina, a oko 24% populacije mlađe je od 14 godina. Svega 8,5% populacije starije je od 65 godina.

Vjerovali ili ne, u Turskoj postoji grad koji nosi ime Batman. U pitanju nije mali grad već mjesto s oko 350 000 stanovnika. Da je Batman u Hrvatskoj, uz Zagreb bi bio najveći grad.

Sve do 1934. g. većina Turaka nije imala prezime. Kao i mnoge druge stvari i ta je promijenjena reformama Mustafe Kemala Atatürka – najvećeg oca turskog naroda.

Čuveni Bosporski most koji povezuje Europu i Aziju nastao je kao ideja još u srednjem vijeku. Prema povijesnim izvorima, najveći genije tog vremena Leonardo da Vinci 1503. g. napravio je planove za gradnju mosta preko Bospora, koji ipak nisu bili realizirani zbog nemogućnosti izvedbe tako složene konstrukcije u to vrijeme.

Slijepi pjesnik Homer rođen je u gradu Izmiru na zapadnoj obali Turske. U epu Ilijada smjestio je Troju na mjesto koje se nalazi sjeverno od Izmira.

„Veni, vidi, vici.” (Dođoh, vidjeh, pobijedih.) rekao je jednom prilikom Gaj Julije Cezar. Znae li da su te riječi izgovorene upravo na području današnje Turske?

Nacionalni sport Turske je hrvanje u ulju.

Turska ima jednu od najbrojnijih populacija korisnika Facebooka - čak 97% stanovništva priznalo je da koristi Facebook.

Iztuzu plaža jedno je od najvažnijih mjesta u svijetu za uzgajanje kornjača, te važno mjesto za očuvanje ove životinjske vrste.

Ezop, nadaleko poznat po svojim mnogobrojnim basnama, rođen je u Anadoliji.

Istanbul je jedini grad na svijetu koji se nalazi na dva kontinenta.

Žena u Turskoj, ako ne radi i nije udana (ili je razvedena), može do kraja života primati mirovinu svog pokojnog oca. Ovo ide toliko daleko da se neke žene namjerno razvode (doduše samo na papiru, dok u stvarnosti sretno žive s muževima) da bi primale očevu mirovinu.



Priko mora Jadranskoga

Ima jedno malo mjesto. Malo mjesto velikog srca. To je mjesto puno ljubavi i sriće, puno lipote, plaža, palmi, pa i pokoje kulturne baštine. To van je moj Stivan, zapravo Sutivan. Mjesto mog ranog djetinjstva. Mog najljepšeg razdoblja.

Cili san život provela na otoku, u tom malom mjestu. A sad? Sad san u drugom po veličini gradu naše lipe Hrvatske, u srednjoj Ekonomskoj i upravnoj školi, u Ženskom đučkom domu. Sve je drukčije. Do sasvim novog načina života donilo me najljepše more, arivala san priko Bračkoga kanala.

Dugo san vrijeme razmišljala o svemu: kako je to u domskom životu, kako je u velikom gradu, u srednjoj školi i najvažnije... kako dalje ako se ne uklopim? Kako do uspjeha bez dobrog okruženja? Smatran da je moj dolazak u Dom, baš u ovu školu, u ovaj grad, ovo okruženje bila najbolja odluka u mojih četrnaest godina života. Pali ka da nisan mogla donit bolju odluku, da nisan mogla bolje odabrati. Sva su ona prijašnja teška pitanja odma pala u vodu. Najteže je bilo odabrati di živiti. U ovome Domu su sve nepoznate cure, a u onome drugome mi je sva ekipa. Ali, ovaj je Dom u centru grada, ali tamo je i dalje sva ekipa. I eto ni od kud, odabrala san ovaj dom, život me dovea tu. Doduše, par članova familije reklo mi je za njegove dobre i manje dobre strane, no to i nije toliko utjecalo na mene. Ja uvijek slušan samo sebe, a sve ostalo su samo prijedlozi, savjeti. Tako je bilo i po pitanju škole. Roditelji su predlagali razne škole na mome Braču, ali san tvrdoglava ka i uvijek, postigla šta san tila. Takav me stav vodi kroz cili život.

Split je divan grad i odma mi je prirasta srcu. Moj se život u ovom gradu u potpunosti preokrenija. Važno je spomenit da društveno okruženje i svi ljudi u njemu igraju značajnu ulogu po pitanju životne sreće. U bilo kojem gradu, na bilo kojem mjestu. Moj dolazak ovdje u potpunosti to potvrđuje. Tu san prvo upoznala svoju odgajateljicu Vlatku. Nije ona samo obična odgajateljica koja stoji u svom uredu i obavlja papire za nas, već je osoba na koju se uvijek mogu oslonit, s kojom uvijek mogu popričati i koja će mi uvijek „čuvat leđa“. Upoznala san i cimerice za koje već sad mogu reći da su mi ko najbolje prijateljice, a ne poznajem ih dugo. Upoznala san još puno drugih cura, druge odgajateljice i djelatnike. Najdraže mi je to šta osjećam ka da san se uklopila u domski život, za drugo ćemo lako.

Sad je to to. Druga san osoba, s drugim načinom života, u drugom gradu, među drugim ljudima. Ali uvijek ću u srcu nosit malo mjesto velikoga srca, moje najmilije i moj dragulj divan s otoka Brača, moj Sutivan.

Mikaela Pivalica

Maška u kampanel

To van je u biti jedna kamena maška, u najljepšem kampanelu na Braču. Doduše, ima više legenda i priča o ovoj mački, no priča koju ću van ja ispričati usmenom se predajom godinama prenosila kroz svoju fameju, od moje fra, fra none pa sve do mene. Ova je stvarno najviše i istinita, pa da čujete...

Jednom davno, prije puno godina, dok su još po Braču plovili bučni parobrodi, dok su bila određena pravila, držalo se do tradicije i ostalo, jedna je časna u Stivanu bila trudna. Naravno, to nije baš za pohvalu ni danas, a kamoli u ono vrijeme, bila je to velika sramota. S obzirom da nije bilo baš poželjno da se to pročuje, ta se časna porađala u crkvi. Dok je rađala, časna je bila bučna, i ljudi su to čuli. U to su vrijeme ljudi nonstop plovili po Braču, osobito kroz moje lipo mjesto Stivan, tako da su o buci iz crkve čuli ne samo mještani Stivana već i ostali. Nikako se nije smilo doznati da je to bila časna, pa su se izmišljali razni odgovori na pitanje „Što se to čuje iz crkve?“. Baš u to vrijeme, kao da je Bog čuvao tu časnu i naše mjesto, vozili su parobrodi koji su bili bučni. S obzirom na buku parobroda, mještana, crkvenih zvona, pisme i ostalog, nije se moglo uistinu dokučiti šta se to čuje, pa je odgovor bio taj da se maška porađa u kampanelu pored crkvenih zvona, te se zbog odzvanjanja tako čudno i čuje maškino glasanje. Nakon toga svi su se izrugivali Stivanjanima. Ali mi Stivanjani nikad ne damo na sebe. Izrugivanje se ponavlja i na tradicionalnim natjecanjima balotaša s re-



Sutivan



čenicon „Utekla van je maška u kampanel.“ Najglasniji u ruganju su Supetrani. Tako je palo na pamet jednog Stivanjanu da Stivanjani organiziraju natjecanje u balotama i pozovu Supetrane na veliku večeru, što su i napravili. Nije to bila obična večera već su umesto zečeva Supetranima poslužili tri mačke, a mještanima zečeve. Sve je bilo super do momenta kad se malo više popilo pa su Supetrani po običaju počeli s izrugivanjem i upitali Stivanjane: „A di van je maška, je još u kampanel?“, na što su Stivanjani odgovorili: „Nije više, vi ste je izili“ i tu su nastale prepirke. Supetrani nisu odma povirovali dok kuhar nije donio tri mačje glave. Došlo je do tuče, protilo se puno krvi. Bilo je žestoko. Od toga dana više nas niko ne može zezat niti se podrugivat s nama i našon „maškon u kampanel“ a osobito ne Supetrani.

Ta je mačka simbol nas Stivanjana i naše osobnosti, ona poručuje da s nama nema zezancije ni danas ka ni onih davnih dana.

Ova je priča najvjerojatnije u potpunosti istinita, jer kao šta san rekla, godinama se predaje kroz moju familiju, a moja je šukun nona u to vrime bila babica. Ona je porađala žene u Stivanu i vjerojatno je porodila i tu časnu. No ni za jednu priču, tj. legendu se ne može reći da je sto posto točna. Ali eto, ispričala san van ono za šta ja smatran da je točno i u šta ja najviše virujen. Nadan se da vam je bilo zanimljivo i da san vas malo podučila o osobnosti Stivanjana, te da ste izvukli bitnu pouku da se s nama ne smi zezat! ;)

Mikaela Pivalica

Uz zvuke lire na Carskom otoku

Svi smo mi odrastali uz zvuke lastovske lire i još od malih nogu naučili voljeti Lastovski poklad. Kada me netko upita što Poklad meni znači, mogu kratko odgovoriti: „Sve!“ Možda me ne razumijete i ne možete shvatiti što je tako čarobno u Pokladu da ga se voli i da se živi za nj. Ali, mora da ga se živjeti i doživjeti, ne



U vrijeme poklada, Nina kao paun i Ivan u lastovskoj nošnji

može se dovoljno riječima ni slikom opisati. Lastovski poklad traje nekoliko dana od kojih je zadnji Pokladni utorak - kulminacija događaja, doživljaja, boja, plesa, pjesme i veselja. Ali i svaki dan prije Pokladnog utorka ima svoju priču, jedan svoj svijet. Od „pretile“ subote, nedjelje i ponedjeljka pa sve do Pokladnog utorka izmjenjuju se događaji i doživljaji toliko puta ispisani, snimljeni i zabilježeni, a svaki put nanovo življeni. Prerastao je Lastovski poklad u svojevrstnu tradiciju, praznik koji se ne propušta. Tih se dana nitko ne svađa, nema lošeg raspoloženja, ništa nije teško učiniti. Svi se Lastovci ponašaju kao da ne postoji sutra, kao da nije postojalo jučer. Još samo kratko živjet ćemo svoj san. Dan nakon, s čistom srijedom, započinje korizmeno razdoblje do Uskrsa.



Vesela družina na Pokladni utorak

Voljela bih kada biste mogli doći na moj otok i osjetiti onu sreću i veselje za koje mi živimo cijelu godinu. I tako svake godine ispočetka. Sretnici koji su gledali i doživjeli Lastovski poklad ostaju prepuni dojmova još dugo, dugo nakon njega. Barem tako mislim ja i svi moji Lastovci.

Nina Ivelja

Ime Lastovo potječe od Rimljana koji su, oduševljeni obiljem oranica i šuma, otok nazvali Augusta Insula što znači Carski otok. U srednjem vijeku ime se prepisivalo kao Augusta, Lagusta ili Lagosta da bi kasnije rimska forma imena „Lasat“ dobila slavenski sufiks i tako je nastalo konačno ime Lastovo.

Kamen najtvrdi, srcu najdraži

Moj dom nalazi se u općini Zmijavci kod Imotskog. Ne samo dom. I moje srce je tamo.

Nedavno sam došla u Split u Zdravstvenu školu. Nisam mogla ni zamisliti što znači biti odvojena od doma i svojih najbližih. Što manje vremena provodim u svom gradu, sve me više vuče jer tamo mi je sve. Obitelj na prvom mjestu, a onda i neki posebni ljudi koji mi srce pune toplinom i ljubavlju. Uz njih se najbolje osjećam i mogu biti ono što jesam.

Imotski je poznat po dvama predivnim biserima koji iz godine u godinu postaju sve atraktivniji: Modro i Crveno jezero. Modro jezero ljeti postaje kupalište. Uređenim stazama kupači se spuštaju sve do plaže, dok Crvenom jezeru, zbog strmih litica koje ga okružuju, nije moguće pristupiti. Ima se Imotski i još ne-

čim dičiti: stadion Gospin dolac proglašen je jednim od najljepših stadiona na svijetu. Kažu da to što mi imamo nema nitko. Bojim se da ponekad to ne znamo cijeniti i ne držimo dovoljno do svoga.

Mojoj bivšoj Osnovnoj školi Zmijavci pripadaju četiri manje područne škole koje imaju sve manje učenika. Ali to nas nije sprječavalo da održavamo mnoga natjecanja.

Kulturno društvo Dikovača njeguje tradiciju pjesme i plesa, i na svojim putovanjima predstavlja moj kraj. Od prirodnih ljepota tu je rijeka Vrljika u kojoj se uživa u vožnji kajakom. Imamo i nekoliko crkava: crkva Svih svetih, crkva sv. Josipa, i ostatci starokršćanske bazilike na predjelu Blubljin s kraja 5. i početka 6. stoljeća, zatim arheološko nalazište Radež te arheološko nalazište Brižine-Balinjača.

Posljednjih godina u Zmijavcima se razvija ljetni turizam.

Zaštitnik općine Zmijavci je sveti Lovro kojeg slavimo 10. kolovoza. U Zmijavcima moja duša nalazi mir. Obožavam provoditi vrijeme s obitelji i prijateljima u kući. Nažalost, u današnje vrijeme se rijetko okupljamo.

Ponosim se što sam iz Zmijavaca. Volim taj kamen najtvrdi, srcu najdraži.

Smiljana Gudelj

S okusom pure i masla

S koje god strane kročiš u planinama obgrljeno duvanjsko područje, svjedočiš najljepšim prizorima koje je Božja ruka kroz prirodu oblikovala. U podnožju planina, prateći predivan tok rijeke Šujice, pogled mami prostrano Duvanjsko polje, ponosan dio hrvatske povijesti. Polje na kojem se pod Libom krunio kralj Tomislav.

Kod nas su zime duge i hladne. To zorno prikazuje lokalna šala koja kaže da Duvnjak devet mjeseci loži drva, a tri mjeseca ih cijepa. Snijega je prije bilo puno više nego danas.

Sam Tomislavgrad meni je najljepši kroz jutro, kad se mrzav prostre po travnjacima, a sunce probije kroz obronke Vrana. Tu je zrak čist i zdrav, a bura koju silno volimo toliko je jaka da nerijetko skida crjepove s kuća.

Duvanjsko je područje po mnogočemu specifično, pa tako i u kulturološkom smislu. Uvijek je snažan naglasak na našim običajima i tradiciji. Pjeva se ganga i

Duvanjsko polje



bećarac, pleše kolo i trusa, sviraju gusle i diple. Što se tiče hrane, pura i maslo tradicionalan su prvi izbor. Kolinje redovno slijedi poslije „Svisveti“, a pite i kruh pod sačem nezaobilazan su dio svake veće fešte. Redovno se na stolu nađe domaći sir, rakija, loza i (novootkriveno) vino.

Usprkos navedenoj idili i ljepoti koja nam je podarena, ovdje se uvijek teško živjelo. Preživljavalo. Zemlja je plodna, ali škrtka. Kroz krš i kamen malo toga opstane. Ipak je duvanjski čovjek već stoljećima tu, ponosno živi. Prijetile su mu razne sile, ratovi, sustavi... Uvijek se iznova vraćao, prkosan i ponosan kakav i jest. Valjda postoji ta jaka (ne)skrivena povezanost između čovjeka i zemlje.

Tomislavgrad je kroz svoje ljude uvelike pridonio razvoju društva. Kroz naše književnike, glumce, pjevače, vojnike, političare, znanstvenike i profesore, obogaćeno je ne samo hrvatsko, nego i svjetsko društvo. Upravo zato što su ljudi tvrdoglavi i temperamentni, svoji, jaki i čvrsti.

Koliko god daleko bili od svog zavičaja, svi naši ljudi, a s njima i ja, uvijek jedva čekamo povratak našem Duvnu, hladnoj zimi, ali toplom jelu i zagrljaju bližnjih.

Božena Perić

Kako je od Delminiuma nastao Tomislavgrad?

Delminium, Duvno, Županjac, Sedidžedid, Županj-potok, Tomislavgrad

Ime grada Duvno potječe najvjerojatnije iz vremena Ilira iz oblika *d'Imno - pašnjak*, s obzirom na prostranstva oko mjesta na kojima su pasle dalmeovce. U rimsko doba bio je to *Delminium*, u vrijeme hrvatskih i bosanskih vladara - *Županjac* (po mjestu stanovanja upravitelja župe Duvno), za turske vladavine *Sedidžedid* (hrv. *Nova tvrđava*) i *Županj-potok*, a u vrijeme Austro-Ugarske - *Županjac*.

Srpski kralj *Aleksandar I Karađorđević* je 1925. godine, obilježavajući 1000. obljetnicu hrvatskog kraljevstva, gradu dao ime *Tomislavgrad* (po hrvatskom kralju *Tomislavu*). Nakon Drugog svjetskog rata (1945. godine) vraćen je naziv *Duvno*, da bi devedesetih godina 20. stoljeća, u jeku ratne agresije na BiH, lokalne vlasti vratile ime *Tomislavgrad* koji je i danas u upotrebi.

Tamo između Sinja i Knina

Kada čujem pitanje: „Odakle si?“, ponosno odgovorim: „Iz Vrlike.“

Većina nema pojma gdje je to, pa im objasnim onako kako su me naučili: „To je tamo između Sinja i Knina“. Legenda govori da je u vrlički kraj stigao Klukas, jedan od petorice braće koji su Hrvate doveli na ovo područje. Naselili su se blizu izvora rijeke Cetine i utemeljili naselje Vrh Rika (na vrhu rijeke) kasnije nazvano Vrlika. Grad Vrlika okružen je planinama Dinarom i Svilajom, uz njega se nalazi Peručko jezero, rijeka Cetina i crkva sv. Spasa koja je najstarija crkva u Hrvatskoj. S tvrđave Prozor pruža se prekrasan pogled na naše malo mjesto. U samom gradu izvire Česma. Česma je mjesto nastanka libreta za operu *Ero* s onoga svijeta. Milan Begović je upravo tu napisao libreto za poznatu operu koja se svake godine izvodi na izvornoj lokaciji. „Nigdje kao u Vrlici *Ero* ne doziva svoju Đulu tako srdačno“. Došli smo i do meni najdražeg dijela, vrličkog kola i vrličke narodne nošnje. Vrličko nijemo kolo je na popisu UNESCO-ove nematerijalne kulturne baštine, a vrlička nošnja spada u sam vrh etnografskog blaga u Hrvata. Članica sam Kulturno umjetničke udruge „Milan Begović“ Vrlika, osnovane 1964. godine pod imenom Kulturno umjetničko društvo „Gradina“. Teško je opisati raskošnu ljepotu naše nošnje i običaja, to jednostavno morate doživjeti. Zato vas pozivam na Večer pisme, kola i narodnih običaja koja se svake godine održava na našoj Česmi. Tu ćete vidjeti sve naše članove, od najmlađeg do najstarijeg, kako ponosno čuvaju tradiciju. Naše će vas bake počastiti vrličkim uštipcima, za koje ste sigurno već čuli. Za kraj vas pozdravljam ojkavicom: „Hvala tebi lipi grade Splita, ali ja sam iz Vrlike dite“.

Ana Kaselj



Vrličko kolo

Intervju s razlogom: Maja Jelavić-Šako

U Poletu intervjuiramo drage osobe koje aktivno sudjeluju u oblikovanju domskog života. Ove godine to je svima omiljena pčelica Maja-kako smo je od milja zvali u Domu. Profesorica Maja Jelavić-Šako nekoliko je godina prisutna u našem domu u različitim ulogama.

Nakon završene Nadbiskupijske klasične gimnazije „Don Frane Bulić“ diplomirala je na Filozofskom fakultetu u Splitu, smjer hrvatski jezik i književnost i pedagogija. Radno iskustvo stjecala je radeći kao odgajateljica i pedagoginja u Ženskom đlačkom domu, te kao učiteljica i nastavnica Hrvatskoga jezika u Splitu, Muću i Kaštelima.

Intervju je pripremila Antonela Dominiković.

Koje su Vaše dodirne točke sa Ženskim đlačkim domom?

Moje radno iskustvo zapravo je započelo u Ženskom đlačkom domu. Godine 2017. ravnateljica Ljiljana Buljubašić primila me kao zamjenu za odgajateljicu tek formirane 7. odgojne skupine i na tome sam joj iznimno zahvalna. Otada sam se više puta vraćala u Dom i mijenjala odgajateljice 1. i 5. odgojne skupine, a na početku školske godine 2019./2020. kratko sam mijenjala i pedagoginju. Osim toga, ovo je već 4. godina da lektoriram ovaj vaš, tj. naš domski list. Ostala sam povezana s Domom, s djelatnicima i učenicama, i to me zaista veseli.

Što ste željeli postati kada ste bili dijete?

Učiteljica. Uvijek sam govorila da ću biti učiteljica.



S narančastim timom proslavlja osvojeno 1. mjesto na Kviskoteci



Maja Jelavić-Šako

ca kad narastem. Često bih u igri s rođacima glumila učiteljicu, oni bi bili moji učenici. Pisala bih po ploči, a imala sam i svoju bilježnicu u koju bih upisivala ocjene.

Čime se bavite u slobodno vrijeme?

U slobodno vrijeme volim šetati, družiti se s prijateljima, zabaviti se igrajući društvene igre. Volim pogledati dobar film i čitati. Moram priznati da najviše slobodnog vremena provodim s četverogodišnjim nećakom. S njim je uvijek zabavno.

Na koje mjesto volite pobjeći kada Vam treba mir?

U svoju sobu ili na Gospin otok u Solinu.

Što Vas u životu osnažuje?

Osnažuje me molitva, vjera, nada u bolje sutra. Male svakodnevnne pobjede, ali i porazi, motiviraju me i daju mi snagu da uz Božju pomoć hrabro idem kroz život.

Tko Vas na ovome svijetu najbolje poznaje?

Moja mama.

Kada biste se mogli identificirati s jednim likom (iz knjige, filma, serije) tko bi to bio?

Nisam još naišla na neki lik u kojem se potpuno pronalazim, ali posebno mi je drag lik Elizabeth Bennet (Ponos i predrasude) u kojem mogu pronaći neke svoje osobine. Elizabeth uvijek promišlja o svemu, drži do svojih uvjerenja, uporna je i vesela.

Sada radite u školi u kojoj ste bili đlak, sjedite u zbornici s kolegama koji su Vam bili profesori. Kakav je to osjećaj?

U početku je bilo neobično, pogotovo kad bismo se okupili u zbornici, ali brzo sam se naviknula. Iako je sada u školi dosta novih profesora, ostalo je i nekoliko mojih.

U školi vlada izrazito dobra atmosfera. Velika mi je čast biti dijelom jednog takvog kolektiva. Svi profesori su spremni pomoći u svakom trenutku, dati savjet, raduje me što ću i dalje moći učiti od njih. Sretna sam i Bogu zahvalna što sam tu gdje jesam.

Dok ste radili u Ženskom đaćkom domu kakav ste odnos imali s učenicama?

S učenicama sam uvijek dobro surađivala. Poštovale smo jedna drugu i mislim da je to ključ svakog dobrog odnosa. Nastojala sam ih usmjeravati na pravi put, upozoravala na pogreške, ali i pružala potporu. Znale su da uvijek mogu doći do mene i pitati za pomoć. Njima je kao mladim djevojkama jako važno da znaju da ih netko sluša i čuje. Posebno me veselilo kad bi došle do mene samo onako, popričati, podijeliti neku zgodu iz škole i slično.

Koja je razlika u radu s učenicima u Domu i u školi?

Rad s učenicama u Domu je puno fleksibilniji, s njima zapravo provodite vrijeme nakon nastave i imate puno više vremena za upoznavanje. Ostvarujete dublji odnos jer ne razgovarate samo o školi, nego i o obitelji, prijateljstvu, hobijima, problemima, ... S druge strane, u školi ste profesor i vaša glavna zadaća je prenijeti znanje učenicima. Morate se držati propisanog programa, vrednovati njihov rad i često nemate vremena za razgovor o drugim stvarima. Ali dobro je što u školi postoje izvannastavne aktivnosti u kojima možemo bolje upoznati učenike kroz ono što vole raditi.

Kako je na Vas utjecala situacija vezana za pandemiju koja je bacila na koljena cijeli svijet?

U to vrijeme sam baš bila na zamjeni u Domu, planirali smo odlazak na Domijadu i odjednom je sve moralo stati. Sjećam se da je bilo puno nepoznanica, nesigurnosti i strepnje. Međutim, snalazili smo se kako smo mogli i radili od kuće. U svemu treba pronaći nešto pozitivno tako da mogu reći da sam u cijeloj toj situaciji imala više vremena za sebe, i to mi je dobro došlo. Više sam se družila i razgovarala s obitelji i prijateljima. Sve će jednom proći i nadam se da ćemo iz ove situacije svi izaći kao bolji ljudi.

Volite li više kišne ili snježne dane?

Kad već moram odabrati, onda ću reći snježne zato što me vrata u djetinjstvo, u bezbrižne dane koje bih provodila kod bake i djeda na selu. Ti dani bili su ispunjeni zimskim radostima.

Koje Vam je godišnje doba najdraže?

Ljeto. Jednostavno volim sunce, more, kupanje. Ljeti je sve opuštenije i imam više vremena za druženje.

O kojoj biste stvari voljeli više naučiti?



Kao član žirija Kviskoteke

Budući da nisam učila talijanski jezik u školi, želja mi je upisati tečaj tog jezika. A voljela bih naučiti i španjolski jezik. Sada jedino znam neke riječi i izraze iz španjolskih sapunica ha-ha.

Da danas imate slobodan dan, što biste radili?

Prvo bih se dobro naspavala ha-ha. Otišla bih na neki kratki izlet u prirodu, družila se s dragim ljudima. To je ono što me ispunjava.

Koja je posljednja stvar koja Vas je rasplakala?

Ovaj strašan potres koji je pogodio dio Hrvatske. Bilo mi je teško gledati prizore porušenih kuća i uplankanih ljudi koji su ostali bez svega. Ne mogu ni zamisliti kako su se tada osjećali.

Koja je posljednja stvar koja Vas je nasmijala?

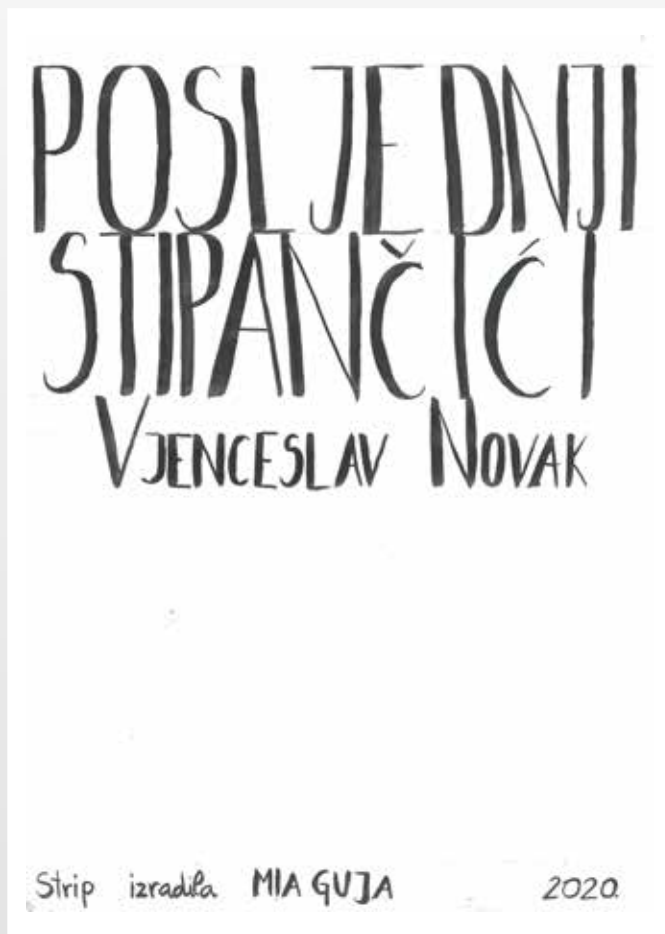
Ne prođe mi dan da se ne nasmijem, a evo posljednji me nasmijao moj nećak. Glumio je da priča na mobitel koji je napravio od kockica i u jednom trenutku je samo bacio kockice i rekao: Više mi je puna kapa ovog mobitela!

Vaša poruka djevojkama u Domu.

Drage moje djevojke, budite uporne u svemu što radite i ostanite svoje. Ne dajte da vas išta obeshrabri. Ako vam se i dogodi koji pad, nema veze, svima se dogodi, ustanite i nastavite dalje s osmijehom na licu. Učite, čitajte, radite na sebi i nikad ne odustajte. Nastojte kvalitetno provoditi svoje vrijeme, pronađite ono što vam odgovara, bavite se sportom, slikajte, plešite, pjevajte... Kad god možete, pomozite jedna drugoj. Budite zahvalne na svemu što imate. Nemojte misliti da zbog trenutne situacije nešto propuštate. Tražite dobro u svemu. Sigurna sam da vas u budućnosti čeka nešto lijepo!

Lektira na kreativan način

Da lektira može biti itekako zanimljiva pokazala je **Mia Guja**, učenica 2. razreda. U formi stripa obradila je **Posljednje Stipančiče**. Za to joj je trebalo oko tjedan dana. Radila je kombiniranom tehnikom drvenih i vodenih boja te finelinera različitih veličina.

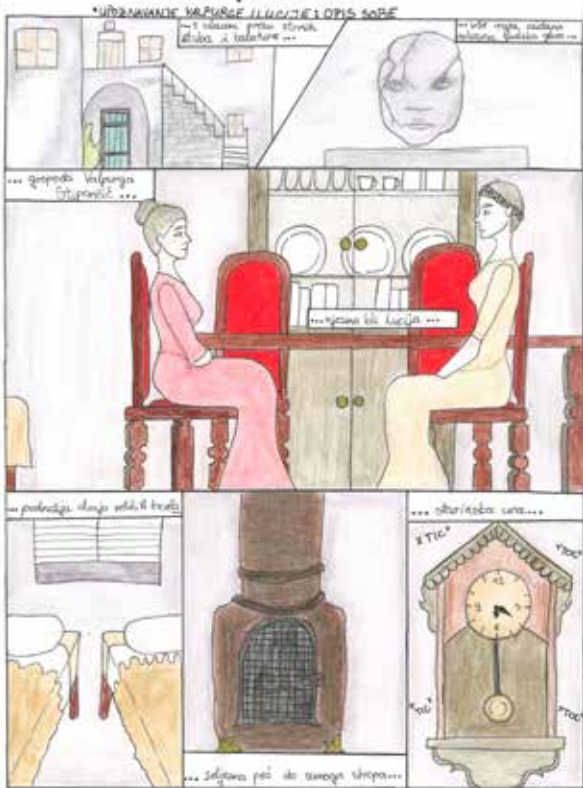


Lektira *Posljednji Stipančiči* Vjenceslava Novaka roman je o propadanju senjske patricijske obitelji iz 19. stoljeća. Glavni nosioci radnje su roditelji Ante i Valpurga i njihova djeca Juraj i Lucija. Otac i sin su prikazani kao hladni, egoistični, narcisoidni i negativni, nasuprot majci i sestri koje zrače prisnim odnosom, povjerenjem, vjerom i tradicijom obitelji.

Roman se sastoji od šesnaest poglavlja.

Mijin zadatak bio je odabrati četiri poglavlja, te iz svakoga prikazati u formi stripa po jedan motiv. Mija je odabrala prvo, četvrto, šesto i petnaesto poglavlje. Iz prvog poglavlja prikazala je eksterijer Valpurginog i Lucijinog doma, te njihov opis. Iz četvrtog poglavlja prikazala je trenutak nakon što Ante Stipančić odlazi u Trst, a Valpurga gleda njegove spise. U šestom poglavlju je prikazala kako otac Ante hvali sina Jurja, a u petnaestom poglavlju Lucijinu smrt.

1 POGLAVLJE



2020.

4 POGLAVLJE



2020.

6 POGLAVLJE



2020.

15 POGLAVLJE



2020.

Zašto je dobro čitati knjige?

Ljubitelji čitanja knjiga misle brzo, a njihova budna mašta pomaže im u pronalaženju kreativnih rješenja. Sa svakim novim likom, zapletom i scenom koju pročitaju njihov mozak radi punom parom i stvara nove neuronske veze pa tako knjigoljupci imaju bolje pamćenje. Bibliofili su manje pod stresom jer se uvijek mogu okrenuti knjizi kada im treba opuštanje. Originalno i duboko razmišljaju o životu, a vokabular im je bogat i raznovrstan. Imaju više razumijevanja i empatije za druge. Kroz pisanu riječ proživjeli su mnoge živote i rado ih dijele s drugima.

Riječju i fotografijom svoj doživljaj knjige s čitateljima Poleta podijelila je **Anita Vudrag**, maturantica Glazbene škole Josipa Hatzea.

Nađi vremena za čitanje, to je vrelo mudrosti.
Majka Tereza

Dobra knjiga će te uvijek ostaviti s mnogim iskustvima i blago iscrpljenim na kraju. Ti proživiš više života dok je čitaš.

William Styron

Koomsom, Dorothy. 2018.

Laku noć, ljepoto.

Znanje. Zagreb



„Umjetna oplodnja nije dolazila u obzir. Osim što je postojala lista čekanja, to bi me na privatnom planu previše koštalo. (...) Udomljivanje također nije dolazilo u obzir. Ne bih mogla podnijeti da se brinem o djetetu koje će ubrzo otići. (...) Tri tjedna sam razmišljala, tri tjedna smo razgovarali, i sve se uporno vraćalo na isto. Na istu osobu. Na Novu.“

Surogat majka? Zamislite samo kako je to biti surogat majka. Nosiš dijete

za osobe koje voliš, kako bi im ostvario životnu želju, ali najteži dio je to što se s tim djetetom ne smiješ povezati duhovno ni emocionalno. Gotovo devet mjeseci moraš nositi dijete za koje se svakog dana moraš podsjećati da zapravo nije tvoje, da nikada uistinu neće biti tvoje. Imate li predodžbu o tom koliko su snažne takve majke? Ova knjiga će vam to svakako predočiti.

Knjiga „Laku noć, ljepoto“ djelo je Dorothy Koomson. Autorica je to koja se itekako voli poigravati s vašim emocijama stvarajući fiktivne likove koji vam se uvuku pod kožu, a zatim kroz njihove živote proteže svakodnevne teme i probleme društva i pojedinca čije nepravde uznemire i samog čitatelja. Takvim stilom pisanja ova autorica podsjeća na kalifornijsku spisateljicu Kristin Hannah. Naime, u djelu imamo ženski lik pomalo neobičnog imena, Nova, a s druge strane muški lik po imenu Malvolio-Mall. Dorothy njihovu vezu na početku knjige počinje prikazivati od samih trenutaka kada su se upoznali. Poznaju se od ranog djetinjstva kada su se njihove obitelji doselile u istu četvrt te su pomagali jedni drugima da se prilagode. Uvijek su se oslanjali jedni na druge, a ta veza ostala je nepromijenjena i kada su odrasli. Njihovi životi bili su toliko isprepleteni da su govorili bez riječi, a osjećali su potrebe i emocije jedno drugog bez da su bili jedno pored drugog. Da ne poznajemo njihovu prošlost i da ne znamo da im je to prijateljstvo bilo nosivi stup života, rekli bismo kako jednostavno moraju biti zajedno. No, život im je namijenio malo drugačije karte.

Mallova majka болоvala je od bipolarnog poremećaja što je objema obiteljima crpilo puno energije i mira, ali svakodnevna borba naučila ih je kako se nositi s tim. Njegov otac umire dok je on još dječak pa se majčino stanje još više pogorša te ona pokušava počinuti samoubojstvo. Kako je to utjecalo na Malla? Pa recimo da je očevu smrt prebolio brzo i u tišini zato što je majka u tom trenutku bila prioritet. Kada se sve malo smirilo, odlučio je otputovati u Australiju, što autorica uvodi u priču kako bi nam поближе prikazala Novin život u koji ubrzo ulazi Keith.

U poglavljima koja su uslijedila autorica se naglo prebacuje u sadašnjost pa tako pratimo Novin život u trenutku u kojem se ona nalazi u bolnici. Kako se mlada žena može pomiriti s tim da iz dana u dan gubi sina? Kako se pomiriti s tim da više nikada neće prošetati plažom s njim držeći ga za ručicu? Leo. Tako mu je bilo ime. Dječak koji se nakon operacije ne može probuditi iz kome. Dorothy prikazuje Leov lik kao Novinu snagu i razlog življenja. On je središnji lik koji povezuje Novu i Malla, ali također je bio i razlog njihovaavnog rastanka. Sada autorica koristi suprotnu

tehniku od one korištene na početku. Postupnim vraćanjem u prošlost, sliku po sliku, događaj po događaj, ponovno u opisu Novine sadašnjosti i prošlosti nailazimo na Malla.

Naime, kada se Mall vratio s putovanja, sreću pronalazi u Stephanie, koja nije mogla imati djece. Kroz njen lik pratimo tok misli i unutarnju borbu žene koja je stvorena kako bi bila majka i podijelila ljubav, ali nema priliku za to. U tom trenutku autorica je uvela pojam surogat majčinstva koje je bilo prijelomni događaj cijele knjige. Nova pristaje biti surogat majka Malu i Stephanie jer je uistinu bila spremna učiniti sve za Malovu sreću, ali uzbuđenje nakon njenog pristanka biva urušeno. Kako? Pa recimo da je jedna SMS poruka uzrokovala raspad ovog trojca.

„... oglasio se moj mobilni telefon na noćnom ormariću. Ne paleći svjetlo, dohvatila sam telefon da pročitam poruku. Znala sam od koga je. Laku noć, ljepoto. Mall. Bilo je gotovo.“ I zaista bio je to početak kraja predivnog i snažnog prijateljstva. Takva poruka uznemiri Stephanie te oni ubrzo odustaju od djeteta.

Čitatelju će takav Mallov postupak biti u potpunosti nerazuman i nelogičan. Zašto odlazi sa Stephanie iako mu srce ostaje uz Novu? Zašto Nova skriva pravu istinu o trudnoći svojim roditeljima? Kako je uspjela tako veliku stvar zatajiti i svom mužu? Odgovor na ovo pitanje pronalazit ćete do kraja knjige jer ono je odraz stvarnih kompliciranih ljudskih odnosa i igre emocijama koje ni u zbilji nije lako rješivo. Spisateljica nadalje njihove živote ponovno iz prošlosti vraća u tmurnu sadašnjost- 8 godina poslije u kojoj se Leo, njihov sin, nalazi u komi. Tada će, usporedno s tom temom, do izražaja doći istina koja je teža nego što je prikazana u početku, te shvaćamo da je trenutačna tragedija obavijena još jednom velikom laži.

Moram biti iskrena. Odavno imam ovu knjigu na policama i uvijek sam je odgađala pročitati iz nekog nedokučivog razloga, ali sada kada sam je pročitala sve što imam za reći je: „Želim je opet čitati. Ne želim kraj.“ ... jer to je ta vrsta knjige. Čitajući je smijati ćete se, ljutiti, rasplakati, raznježiti, ali po završetku ćete svakako osjetiti radost te naučiti cijeniti život i dobre ljude koji su dio vaše radosti, ali koji su tu i u najmračnijim trenucima. Ovo je jednostavno knjiga koja nas potiče da budemo bolje osobe, potiče nas da probleme ne gledamo kao zid već kao trampolin koji će nas, nakon rješavanja istog, vinuti u snažnije i izdržljivije osobe. Dorothy potiče čitatelja da u životu pronađe osobu od povjerenja koja će biti spremna kročiti s nama kroz život bez obzira koliko to truda iziskuje jer to je, uz ljubav, ključ uspjeha bilo koje veze

i prijateljstva. No, kao najveću vrijednost ovog romana izdvojila bih to što je autorica odlučila progovoriti o surogat majčinstvu i posljedicama koje ono sa sobom nosi, kao i o bipolarnom poremećaju s kojim se bore čak dvije osobe u djelu preko kojih doznajemo kako se s njim nositi. Ovu knjigu bih bez razmišljanja mogla uvrstiti na popis najboljih knjiga koje sam do sada pročitala i svima toplo preporučujem da je pročitaju. Sigurna sam da ovako emocionalno kompliciranu radnju te kompleksne likove nitko ne zaboravlja tako lako, a pouke pogotovo.

McClain, Paula. 2016.

Dosegnuti sunce.

Znanje. Zagreb



U posljednje vrijeme i sami smo svjedoci mnogih borba za prava ljudi, veća prava žena na pojedinim poljima života, za prava djece, borbe protiv rasizma itd. No, zamišljamo li ikada kako je život izgledao u prošlom stoljeću? Kako je izgledalo društvo kada se ljudi nisu borili za VEĆA prava nego za PRAVA?

Upravo o tome progovara knjiga „Dosegnuti sunce“. Progovara o razbijanju predrasuda o podjeli na „muške i ženske poslove“. Radnja je smještena u prvu polovicu 19. stoljeća u Keniji, a glavni lik je Beryl Markham. Ovo nije tek priča o ženi koja osniva svoju obitelj te nailazi na poteškoće u braku, ali naposljetku pronađe sretan kraj. Ona je puno više od toga. Beryl predstavlja kompleksnog lika; lik uporne, hrabre te pomalo raskalašene žene, ali i osobu koja ponekad sumnja u svoj odabir i preispituje svoje postupke. Godine 1904. kao dijete doselila se u Keniju s ocem, majkom i mlađim bratom. Ostavivši sav prošli život i poteškoće, otac rasprodaje sve te kupuje zemljište i farmu i odlučuje svojoj obitelji stvoriti novi dom. Već se u prvim mjesecima njihova boravka na imanju upoznajemo s teškim djetinjstvom Beryl Markham. Njen otac je kao trener konja tek trebao steći ugled da bi posao krenuo, a majka ih napušta povezavši sa sobom sina. Beryl tako ostaje sama s ocem te njih dvoje zajedno kreću u borbu. Odmalena se izdvajala od svih djevojčica želeći biti više od djevojke začesljane kose, u lijepoj haljini

s pristojnim manirima. U sebi je nosila snažan duh koji je uvijek poticao da se dokazuje i ruši predrasude. Otac je većinu dana provodio u konjušnici trenirajući konje za utrke dok ga je Beryl pokušala pratiti, a svoje je slobodno vrijeme provodila s Kimijem-dječakom iz plemena Maine koji je naseljavao podnožje brda blizu njene kuće. Bila je u korak s dječacima tog plemena koji su se u svojim mladim danima obučavali za lov te je s njima naučila oslušivati majku prirodu kao i samu sebe. Autorica je tako u knjigu uvela i temu povijesnih naroda Afrike, njihovu kulturu kao i njihovu ugroženost koja se razvila nakon doseljavanja stranaca i kolonizacije. Priča sazrijeva i postaje ozbiljnija nakon što otac pronalazi drugu ženu i pokuša je dovesti u red. Time je i ona morala zaboraviti na bezbrižno djetinjstvo. Maćeha ju je poslala u školu van grada i tjerala da se počne oblačiti i ponašati poput djevojčica, ali Beryl to nije prihvaćala. Privlačila je farma i priroda. Upravo je čarobno to kako preko njenog lika i sam čitatelj može ostvariti posebnu vezu s prirodom i otkriti njenu moć. Autorica je Berylinu vezu s prirodom opisala kao snažnu ljubav koja može nadjačati sve nedaće, vezu u kojoj priroda daje ravnotežu svim ljudima. U tu svrhu koristila je iskonsku ljudsku psihičku potrebu-bijeg u prirodu. Takvim postupkom svi ponekad opuštammo svoje tijelo i um. Upoznavajući prirodu ljudi katkad upoznaju sebe - jedna je to od poruka koje naučimo čitajući ovu knjigu. No, daljnjim čitanjem čitatelja gotovo šokiraju životni problemi koji se dogode glavnoj junakinji. Farma „Zelena brda“ počinje propadati te se ona udaje kako bi je financijski spasila pa taj brak bez ljubavi također uskoro propada. Njen život i život njenog oca naglo se razilaze te Beryl njegovim odlaskom pada u očaj, ali svjesna da tada svi-ma treba pokazati svoju snagu i samostalnost. Paula McLain se u tom drugom dijelu knjige skoncentrirala na društvene odnose te na njihov utjecaj na glavnu junakinju. Za Beryl je uslijedila još jedna propala veza, a zatim i još jedan propali brak. Nakon očeva odlaska osjećala se kao stranac u svom mjestu, nije znala kako sklopiti prijateljstvo, a igrice koje su se često odigravale u društvu su je šokirale. U takvim situacijama uvijek je bježala u prirodu tražeći mir. Snagu prikupljenu nakon toga ulagala je u treniranje konja želeći postati prva žena-trenerica u povijesti. Na tom je putu nailazila na negodovanje te je imala jako mali krug ljudi koji je istinski vjerovao u nju. Mjesne i svjetske novine svakodnevno su pisale o njoj, a nerijetko širile i tračeve o njenom privatnom životu. Ipak, i u takvim situacijama držala je glavu uzdignutu pa tijekom cijelog drugog dijela knjiga odiše hrabrošću i upornošću.

Čitajući, pomislite „ovo je udarac koji će je razbiti i natjerati na predaju“, ali ona bi svakim tim udarcem postajala jača. Autorica nam, uz postupke, u daljnjem razvoju prikazuje i njenu psihu koja se često borila s onim što ona želi i s onim što njeni bližnji očekuju od nje pa to ovom djelu daje elemente psihološkog romana. Kako je postajala odraslija, shvatila je vrijednost pravih prijateljstava kao i to da će morati pristajati na brojne kompromise ako ih želi održati.

Znate li što je zanimljivo? Beryl nakon niza nagrada i priznanja ipak nije ostala u svijetu trenera nego je, nakon što joj je oduzet sin, poželjela još veću slobodu. Letjeti. U to vrijeme razvijali su se i dograđivali avioni kakve danas poznajemo pa tako kroz ovu knjigu pratimo i taj segment ljudske povijesti. U knjizi su spomenuta imena ljudi koji su izgubili živote pokušavajući postići rekord u duljini vožnje avionom. Naravno, i u tom poslu postojale su predrasude o tome kako žene nisu sposobne za veliki napredak.

A znate što je još zanimljivije? Cijela knjiga temelji se na stvarnoj priči. Beryl je doista bila žena koja je poticala ukidanje različitosti između žena i muškaraca, postala je prva ženska trenerica konja i prva žena koja je sama upravljala avionom. Autorica je kao podlogu uzela memoare same Beryl po imenu „West with the Night“ te proučavajući povijest, njen lik razradila do samih detalja tako da čitatelj gotovo ima osjećaj da ju poznaje. I ne samo to. Lik i podvizi Beryl Markham nakon čitanja bude upornost i želju za otvaranjem svojih snova jer i sama Beryl od svojih nikada nije odustala. Zbog sveg navedenog toplo preporučujem knjigu svim ljubiteljima knjiga s povijesnom tematikom kao i onima koji prate Guinnessovu knjigu rekorda. Zašto? Pa ova snažna žena i do tu je stigla te postala prva u još nečem velikom. Zanima vas u čemu? Vjerujte mi kada pročitate knjigu i saznate u čemu, poželjet ćete učiti isto. Ja jesam.

Genove, Lisa. 2019.

Svaka nota odsvirana.

Naklada Ljevak. Zagreb

„Sviranje se mora stvarno voljeti.“

Kao osoba koja svira klavir često se zapitam: Bože moj, pa što bi bilo da mi se nešto loše dogodi s rukama? Što ako slomim ruku? I tako utonem u misli i vrtim razne filmove što bih u tim situacijama poduzela, kako bih se osjećala. Takve misli izazovu mi tugu i anksioznost. Ali zaobiljno. Takav scenarij ne bih poželjela ni jednom glazbeniku.

Što se dogodi osobi koja se razboli i bude joj oduzet hobi/posao koji voli, ono od čega joj je satkana svaki-danost, ali i snovi? Upravo o tome Lisa nam piše u svom romanu i upravo takva nesreća snašla je glavnog lika ovog djela- Richarda.

„Svaka nota odsvirana“ djelo je američke spisateljice Lise Genove inspirirano stvarnim životom čovjeka koji boluje od ALS-a. ALS? Eh! To je dijagnoza koja ljudima vrtoglavo preokrene živote. Paralizira ruke, noge, mišićice lica i više niste u stanju govoriti niti na bilo koji način izraziti osjećaje, želje i potrebe. Biljka. Kako onda komunicirati? Kako održavati međuljudske odnose? Ni sama nisam poznavala prirodu ove bolesti i što ona nosi, ali ova knjiga mi je u tom uvelike pomogla. Od samog početka autorica uvodi pojam ove bolesti, čiju je povijest i razvoj pomno istražila, te nam veći dio radnje prikazuje iz Richardove perspektive. On je poznati svjetski pijanist koji već dugi niz godina puni najpoznatije koncertne dvorane i rasprodaje turneje. Veći dio dana provodio je za klavirum omamljen bogatstvom zvukova, a noći omamljen ženskim parfemom. Živio je život sto na sat, proputovao cijeli svijet te uživao u najboljim restoranima i gradovima. Pod plaštem prošlosti je pak skrivao propali brak i kćer koju gotovo da nije ni poznavao. Autorica se nakratko zaustavlja na temi rastavljenih brakova te djeci koja se u tim situacijama osjećaju zanemareno, koja propuštenu ljubav pokušavaju nadoknaditi karijerom. Tim putem поближе nas upoznaje s poviješću ove obitelji te njihovim međusobnim odnosima. Tijekom te teme se osvrnula i na Karinu koja nakon rastave još uvijek nije krenula naprijed i koja u sebi pokušava ponovno pronaći sjajnu jazz pijanisticu kakva je nekada bila. Kroz njen lik spisateljica prikazuje osobe izgubljene u vrtlogu zvanom „život“ u kojem nisu bile dovoljno odlučne i čvrste u svojim željama. Ona je oličenje osobe koja je u prošlosti tuđu sreću i uspjeh stavljala ispred svoje koja je putem izgubila sebe te je „žaljenje za onim što se nije dogodilo prati poput sjene, poput psa koji joj se mota pod nogama“. Tako usporedno s Richardovom pomalo padajućom putanjom pratimo njeno buđenje. Autorica odjednom te dvije biografije ponovno isprepleće pa čitatelja zaintrigira izvrsnim prikazom karaktera i dobrim poznavanjem svojih likova. Na sljedećim stranicama susrećemo Richarda koji svakim danom dogorijeva kao svijeća, gubljenjem govora i mimike gubi dio sebe koji ga čini društvenom osobom. Pratimo njegove psihičke promjene uzrokovane onim fizičkim te zahvaljujući živopisnim i realističnim opisima, iako nekada ponosnog i pomalo arogantnog čovjeka, možemo ga razumjeti i suosjećati s njim. Poželimo s

njim plakati kada postaje svjestan dubokog jaza između svoje kćerke i sebe uzrokovanog dugim izbivanjima iz kuće zbog koncerata, varanjima, a naposljetku i rastavom. No, isto tako poželimo se veseliti kada s istom ponekad pronade zajednički jezik. Svjedočimo njegovom svojevrsnom odrastanju u vidu roditelja, od onog sebičnog koji mari samo za sebe do onog koji je spreman pogaziti ponos i popraviti greške. Po prvi put krivca pronalazi u sebi, a ne u drugima. Pronalazi poveznicu glazbe i društva. Kao i sa sviranjem „uspjeh se ne može pronaći bez da neuspjeh malo živi, a zatim umre.“ Sve sazrijeva, uči se i razvija. Pa tako i mi kao prijatelji, partneri i roditelji. Također, strujom njegovih misli gotovo čujemo njegove jecaje kada postaje svjestan da vjerojatno nikada više neće moći svirati klavir i stvarati zvukove koji su ga nekada opijali i osvajali više od najboljih vina. To je ujedno i jedna od najtežih bitki koju Richard cijelo vrijeme vodi sam sa sobom. Lisa nam kroz cijelo djelo predstavlja samu bolest, posljedice koje nosi sa sobom te načine na koje se ljudi pokušavaju boriti i nositi s njom.

Očaravajuće je to kako je spisateljica djelu, uz osmišljavanje dirljive priče te detaljno razrađene likove, dala obrazovnu notu. Tijekom djela retrospektivno čitatelju prikazuje prošlost Karine i Richarda te spominje klasične skladatelje i njihova djela čime nas uvodi u svijet same klasične glazbe, a zatim i u svijet profesionalnih glazbenika. Osim toga kroz djelo je neprimjetno provukla ime organizacije „ALSONA“ koja svakodnevno informira ljude o naprednim metodama liječenja pa se nakon čitanja ove knjige osjećate intelektualno, ali i duhovno bogatiji jer naučite razumjeti bolesne i nemoćne. Naučite kako je život bitno živjeti, a da je za to življenje potrebno malo borbenosti, poniznosti, kompromisa te puno ljubavi i darežljivosti. Sljedeći put kada na ulici sretnete bolesne i nemoćne bit ćete im spremni pružiti ruku potpore i pomoći, a ne ih zaobići s gađenjem, prezirom ili podrugljivim osmišljemom.



EMINEM

„In my mind I'ma fighter“ (U mislima sam borac)

„Rap God“, „Lose yourself“, „The Monster“ pjesme su koje ste zacijelo čuli. Slušali ga ili ne, za ovu rap ikonu znate.

Marshall Bruce Mathers III. proveo je ne tako sretno djetinjstvo u Detroitu u Michiganu. Nemiri u njegovoj obitelji kao da su se preslikavali s koljena na koljeno. Njegova majka Debbie, poput njega, u tinejdžerskim godinama trpjela je nasilje od strane očuha, a njena majka suočavala se s problemima poput alkoholizma, i često je mijenjala partnere. Jedan od očuha ju je i seksualno zlostavljao kada je imala samo 12 godina. Takav raskalašen i neorganiziran majčin život nikako se nije svidao mladoj Debbie te je grozničavo pokušavala pronaći izlaz. Bježala je od kuće, a utjehu i zaklon ubrzo pronašla u dečku Marshallu Jr.-u za kojeg se ubrzo vjenčala. Dobili su sina te se ona sebi zaklela da će mu omogućiti bolji život i kvalitetnije odrastanje od onog kojeg je sama imala. No, plan se ubrzo izjalovio. Marshall Bruce Mathers II napustio je Debbie i malog Marshalla. Tada se njihov život sveo na stalna seljenja i potrage za boljim životnim uvjetima. Marshall je često mijenjao škole što je uvelike utjecalo na njegov razvoj kao društvene osobe. U takvim uvjetima teško je bilo ostvariti prijateljstva i upoznavati ljude te je stoga ubrzo odustao i počeo se povlačiti u sebe. Bio je meta vršnjačkog nasilja i izrugivanja, ali o tome nije htio pričati nikomu nego je sve podnosio šutke. U tom razdoblju jedinu zaštitu pronalazio je u ujaku Teddu koji mu je u životu bio poput oca. Njegova je majka postala svjesna tih problema kada ga je De' Angelo Bailey u školi istukao toliko jako da je Marshall bio u komi deset dana. Čak su i doktori počeli odustajati od njega i majci govorili kako se treba oprostiti od njega. Sve svoje nezadovoljstvo je ubrzo počeo iskazivati kroz rap i hip-hop koji mu postaju životni stil. Odbijao se igrati s vršnjacima te je sate i sate provodio u svojoj sobi zapisujući misli i ritmove na papir. Tako je iskazivao frustraciju zbog osamljenosti i odbačenosti. U tom vremenu, u život mu je ušetala Kim kojoj je Marshallova majka isprva bila neka vrsta skrbnika, ali ubrzo se to dvoje mladih počelo intenzivnije družiti te su na kraju postali par. Imao je osjećaj kako u nju može imati povjerenja, a ona mu je uistinu bila oslonac i podržavala ga kada nitko nije bio uz njega. Mladi par osnovao je obitelj te su dobili kćer. No, s godinama su na površinu počeli izlaziti i problemi. Njegovi bližnji Kim su opisali kao „drugu Debbie“ što je imalo poveznicu s Debbienom prevelikom brigom i željom za kontroliranjem njegova života. Upravo takva je postala i Kim, često je imala potrebu govoriti mu kako treba u životu pronaći posao od kojeg će uistinu moći živjeti i željela je

uvijek biti upućena u svaki njegov korak do u detalja. To je pomalo sputavalo Marshalla te izazvalo i privremeni prekid. Brak su pokušali spasiti još jednom, ali nedugo zatim su se opet razveli. Marshall se izborio za skrbništvo nad svojom kćeri. Možemo reći da je tada počela intenzivna borba za život, ali i za ostvarenje dugogodišnjeg sna. Čak i članovi njegove obitelji su potvrdili kako mu je ona uvijek bila svjetlo u tami, davala mu je snage da se nastavi boriti kako bi ih prehranio. Gotovo je tri godine radio u kuhinji „Gilbert's Hunting Lodge-a“. Njegovi tadašnji kolege opisali su ga kao tihog i dobrog kuhara koji je sa sobom uvijek imao papir i olovku te nešto zapisivao. Kada nije imao gdje, ideje bi pisao po dlanovima. Uzrok tomu je bila njegova želja da mu rap postane ono čime će se primarno baviti u životu jer je u glavi neprestano čuo različite ritmove koji su ga preplavljivali. Vrata prema ostvarenju snova prepoznao je u underground grupi „Soul Intent“ s kojom je nastupao pet godina i neslužbenim natjecanjima rappera. Isprva nije bio priznat u tim krugovima jer se smatralo kako je to primarno crnačka glazba te je dugo ostao neprimijećen. No, on sam nije imao predrasude prema crnačkoj populaciji te je glazbu smatrao izražajnim sredstvom svog unutarnjeg svijeta koja bi trebala biti dostupna svima koji je takvom osjećaju, pa čak i rap. Takav stav poslije mu je pomogao u ostvarivanju brojnih suradnji i prijateljstava s mnogobrojnim izvođačima neovisno o boji kože. Trudio se uspješno žonglirati očinskim obvezama i marljivim radom na ostvarenju svog sna što je u konačnici i ostvario. Naime, zamijetio ga je Dr. Dre-poznati američki reper i producent koji je radio i utjecao na karijere mnogih poznatih umjetnika poput 2Paca, Snoop Dogga, Xzibita te mnogih drugih. Godine 1996. izdao je svoj prvi album pod nazivom „Infinite“ koji nije bio baš zapažen, ali nakon potpisivanja ugovora s diskografskom kućom Dr. Dre izdao je i svoj drugi album „Slim Shady LM“ za koji je osvojio svoj prvi Grammy za album godine. Stvorio je umjetničko ime „Eminem“ pod kojim je danas poznat diljem svijeta. Postao je ikona rappa, ali i dalje osoba svjesna pravih vrijednosti u životu. U svoje pjesme pretače cijeli svoj život i sve svoje emocije. Stvara glazbu vrijednu slušanja koja vas, ako malo bolje poslušate tekstove, poziva na neprekidnu borbu kroz život, ukazuje da je moguće ostvariti sve što poželite. Pjesme imaju „teške“ tekstove, tekstove ispunjene realnošću što ih u jednu ruku čini besmrtnima.

Svaka njegova pjesma u sebi nosi bezbroj motivacijskih stihova, a sam njegov život i on kao osoba, simbol su neprekidnog truda i borbe te istinskog življenja svojih snova.



„Sometimes I feel like rap music is almost the key to stopping racism.“
(Ponekad osjećam da je rap glazba gotovo ključ zaustavljanja rasizma.)

Zanimljivosti:

- Eminem je pjesmom „Godzilla“ oborio svoj rekord najbržeg rappanja (u njoj izgovori čak 229 riječi u 30 sekundi što je gotovo 8 riječi po sekundi) i ušao u Guinnessovu knjigu rekorda.
- Drži rekord i za „hit pjesmu s najviše riječi“- „Rap God“, 1560 riječi.
- Drži rekord i za izvođača s najširim vokabularom - 8818 riječi. Za njim slijede Jay Z sa 6899 riječi, te 2Pac sa 6569 riječi.
- Magazin „Rolling Stone“ stavioga je na listu 100

najboljih umjetnika svih vremena, dodijeljeno mu je 82. mjesto.

- Osvojio je Grammy za albume „The Slim Shady LP“, „The Marshall Mathers LP“, „The Eminem Show“ čime je postao prvi glazbenik u povijesti koji je osvojio tri uzastopne takve nagrade za LP albume.
- Poznat je i pod imenima Slim Shady i M&M.
- Osvojio je Oscara za pjesmu „Lose yourself“.

*Napisala Anita Vudrag
Nacrtała Josipa Lozančić*

USISIVAČ



U IŠČEKIVANJU VEČERE



Jedva čekam topli, jedan ću pojest u kuhinji, a drugi u sobi.



Kako ti možeš pojest dva topli?



Ma ne brini se imam ja apetit za dva.



Lako za apetit, imam ga i ja. Nego kako ti možeš dobiti dva, a ja uvijek dobijem samo jedan?



Pa nije da se hvalim, ali možda me kuharice više vole.

SKRIVANJE OD ODGAJATELJICE



MUKE PO LEKTIRI

Planiraju li one iznad prestati s lupanjem? Čitam lektiru cijeli dan, a nisam upamtila nijedan konkretan događaj.



HAHAHAHA, fascinira me da te toliko dira! Čepići za uši su samo 6,00 kn u ljekarni, a ti se zbog gluposti nerviraš.



Mene zabrinjava što moje psihičko stanje ovisi o 6,00 kn. Imaš li viška tih čepića??



Da, ali kod mene je cijena dupla.



Poezija iz pera maturantice, ekološki osviještene aktivistice, uvijek raspoložene za pjesmu, omiljene cimerice, pjesnikinje koja intimu svojih versa nesebično poklanja čitateljima Poleta, osebujne **Morene Jerković**.

Crteži su rad stalne suradnice Poleta, tihe i samozatajne maturantice, nadarene umjetnice **Josipe Lozančić**.

Sunce

Ima li što ljepše od ležanja na suncu,
Potpuno slobodan i gol,
Osjetiš ga na sebi, kako te grije, prija ti, navikavaš se
na taj osjećaj - stanje.

Protok misli je usporen, nepotreban, jedva zamjetljiv.
Sati prolaze za tren, nemaš pojam ni o čemu.

Tako je meni s tobom. Ti si moje sunce.
Ono sunce što ide u oči,
U početku lijepo, a kasnije...
Kasnije te zaslijepi.

Uspješno si me zaslijepila svojim prividnim sjajem,
Tvoja toplina bila je jaka-spržila me.
Osjećaj ugone i ljepote-zavarali su me.

Samo sam htjela da ti budeš moje Sunce.
Ono sunce koje će imati mogućnost i snagu da me
sprži, a neće.
Ti to očito nisi mogla!

Nesretno zaljubljena

Nesretno zaljubljena u život
U neke daleke ljude
Davnu prošlost i osjećaje.

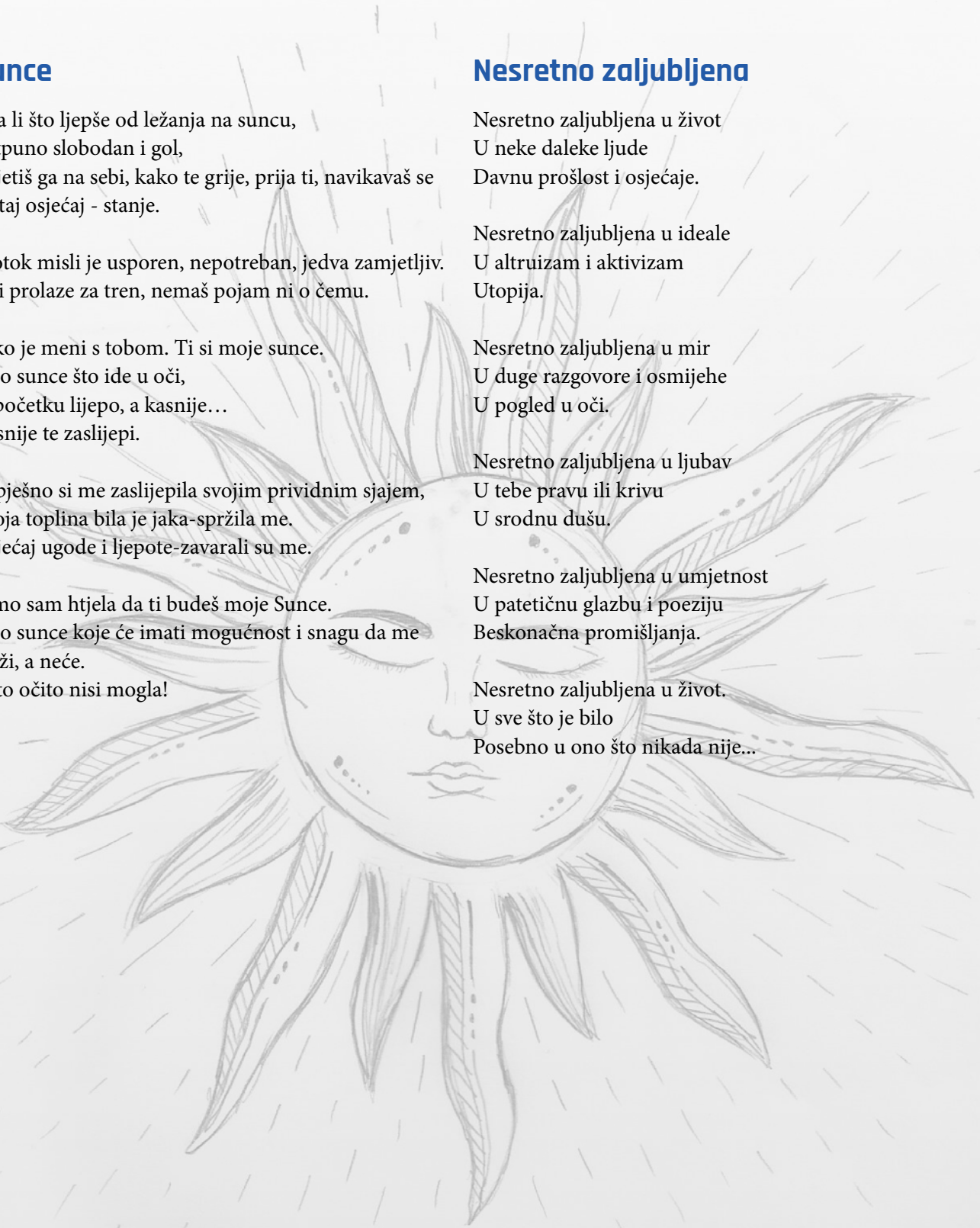
Nesretno zaljubljena u ideale
U altruizam i aktivizam
Utopija.

Nesretno zaljubljena u mir
U duge razgovore i osmijehe
U pogled u oči.

Nesretno zaljubljena u ljubav
U tebe pravu ili krivu
U srodnu dušu.

Nesretno zaljubljena u umjetnost
U patetičnu glazbu i poeziju
Beskonačna promišljanja.

Nesretno zaljubljena u život.
U sve što je bilo
Posebno u ono što nikada nije...



Koktel od krvi i požude

Ti imaš tvrđavu u sebi
Razočarana si
Bol te čini sigurnom

Jednom, bar jednom se oslobodi

Lakše ti je plutati prostranstvima
Negoli pogledati sadašnjosti u oči
Tvoja odsutnost je preteška

Jednom, bar jednom se oslobodi

Besciljno gledaš u daljinu
Strah te, gubiš se
Tu sam, primijeti me

Jednom, bar jednom se oslobodi

Dopusti da spoznaš svijet
Ne moraš uvijek biti tako tvrdoglava
Sama nisi održiva

Jednom, bar jednom se oslobodi

U redu je biti slab
Dozvoli mi da to budem s tobom
Posluži mi koktel od krvi i požude

Samo mi obećaj da ćeš se jednom, bar jednom
osloboditi
Molim te....

Future nostalgija

Kada završi sve - čak i ono što nije počelo
Nedostajat ćeš mi kao san
Nedostajat ćeš mi kao divlji ples

Pamtit ću te po žaru u očima
Tvoj smijeh će zauvijek odzvanjati u sobi
Okus tvoje ljubavi neću moći saprati s usana

Sve tišine vrištati će tvoje ime
Moja tuga bit će najglasnija, a moje suze prelijevat će
oceane

Kada odeš, nedostajat ćeš mi kao potreba
Tvoja filozofija sačinjavat će svaki dio mene

Pamtit ću te po tome koliko si bila voljena
Jer sve što si ti bila -bilo je dovoljno!

Voljeti tebe

Ja sam te uvijek samo voljela.
Ponekad sam umirala od toga, zaista jesam.
Bilo je bolno.

Smatram vještinom voljeti nekog poput tebe.
Ti nisi poznavala mir, ni umjerenost,
Krajnosti su tvoja specijalnost.


S tobom se nikad nije znalo što slijedi, nepredvidiva
si i podmukla,
Puna ljubavi, a ne znaš je iskazati.
Bez loših namjera, a svi zbog njih ispaštaju.

S posebnom radošću sam se zalijetala u tvoje
nespokoje,
Dok si se ti mojih bojala.
Nikad se nismo pronašle - ostala je glasna tišina
između nas.

Tražile smo mir nadajući se da ga nikada nećemo
pronaći.
Stalno si brinula o svom mjestu u mom srcu, a samo
si ga ti mogla poljuljati.
Što je najgore-i jesi.

A ja, ja sam te uvijek samo voljela.
To je jedino što sam i znala s tobom,
Očito nije bilo dovoljno...

Josipa Lozančić

An abstract painting with a textured surface. The top half features shades of green and teal, while the bottom half is dominated by warm tones of yellow, orange, and red. The brushstrokes are visible and expressive, creating a sense of movement and depth.

Možeš to.
To o čemu dvojiš,
To čega se bojiš,
Što ti mira ne da,
Ni sna.
Možeš to,
Ne brini.
Duša to već zna.
Lea Brezar

Pjesma koja motivira, potiče na borbu
protiv tjelesnih i mentalnih bolesti i ograničenja.
Odabrala Anita Vudrag.