

# POLET

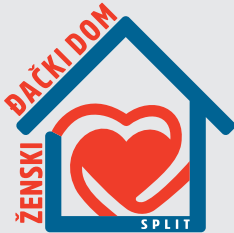
LIST ŽENSKOGA ĐAČKOGA DOMA SPLIT / BROJ 28, GODINA 2024.



Teme broja

**Spavanje  
Hajduk**

Jelena



## UREDNIŠTVO

Učenice:

Maria Filipi, Mia Guja, Ana Kaselj,  
Petra Lazić, Lana Skender

Mentorica:

Đurđica Kamenjarin, prof.

## FOTOGRAFIJE

Portreti maturantica – Tina Mirošević i  
Nina Leleković  
Ostale fotografije – Multimedijaska  
grupa i privatne fotografije

## KORICE

Lorena Dropulić: Zbog jedne ljubavi,  
slika i digitalni crtež

## LEKTORICA

Divna Šušić, prof.

## TISAK

Dalmacija papir Split  
travnja, 2024.  
Naklada 120 primjeraka

## NAKLADNIK

Ženski đaćki dom Split  
Ćirila i Metoda 26  
HR-21000 Split  
Tel: 021 42 05 02  
Internet adresa: [www.zenskičackidom-split.hr/](http://www.zenskičackidom-split.hr/)  
e-mail: [zenski-čacki-dom@st-htnet.hr](mailto:zenski-čacki-dom@st-htnet.hr)

## ZA NAKLADNIKA

Ljiljana Buljubašić, prof.

## SADRŽAJ

Impressum . . . . .	2
Uvodnik . . . . .	3
Osobna iskaznica Doma . . . . .	4
Domski dani . . . . .	5
Kviskoteka . . . . .	5
U duhu Božića . . . . .	5
Masterchef . . . . .	7
S Marijom na putu . . . . .	8
Dan sjećanja – da se ne zaboravi . . . . .	9
Spavanje . . . . .	11
Navike spavanja učenica Doma . . . . .	11
Faze spavanja . . . . .	14
Poremećaji spavanja . . . . .	16
Koliko trebaju spavati tinejdžeri . . . . .	18
Higijena spavanja i rituali za dobar san . . . . .	18
Položaj spavanja . . . . .	19
Ponekad se pitam . . . . .	20
Zanimljivosti o spavanju i snovima . . . . .	21
Intervju s noćnim paziteljicama . . . . .	22
Spavanje u životinjskom svijetu . . . . .	24
Ispraćaj maturantica . . . . .	26
Nešto ću ti reć . . . . .	28
Dom daleko od doma . . . . .	28
Dvogodišnje domsko putovanje . . . . .	29
Gradim vlastiti put . . . . .	29
Naučila sam biti strpljiva . . . . .	30
Kritičko mišljenje - kritika . . . . .	31
Možemo li vjerovati . . . . .	33
Hajduk . . . . .	34
Ljubav koja nema kraja . . . . .	34
Hajduk živi vječno . . . . .	34
Hajduk u pjesmi i na daskama koje život znače . . . . .	35
Sportašice u Domu . . . . .	36
Malena mjesta srca moga . . . . .	39
Sućuraj . . . . .	39
Moja lipa Makarska . . . . .	39
Vela Luka . . . . .	40
Mjesto gdje sam odrasla . . . . .	41
Portret umjetnika - Oliver . . . . .	42
Preporuke za čitanje . . . . .	44
Čitanje u fokusu . . . . .	44
No longer human . . . . .	45
Put putujem . . . . .	46
Leipzg . . . . .	46
Strip . . . . .	50
All nighter . . . . .	50
Noćne more . . . . .	51



Splitsko stanje uma - sunčane naočale, kava i Hajduk

## Drage čitateljice i čitatelji!

Ove godine je, možda kao nikada do sada, put do izdavanja Poleta bio pun izazova. Ne znamo je li tome uzrok manji odaziv učenica u novinarsku grupu ili previše aktivnosti koje okupiraju i zahtijevaju učeničku pažnju pa ne ostaje dovoljno vremena za bavljenje novinarstvom. Naše malo uredništvo nije se pokolebalo. Uхватili smo se u koštac s izazovom stvaranja domskog lista jer to je tradicija koju vrijedi i dalje njegovati. Lijepo je, listajući stare brojeve Poleta, pratiti iz godine u godinu kako Dom živi, tko je i kako u njemu boravio. Poletom ispraćamo maturantice i dočekujemo nove naraštaje. Radom u novinarskoj grupi razvijamo literarno i novinarsko stvaralaštvo, promičemo pisano izražavanje na hrvatskome jeziku i razvijamo kritičko mišljenje.

Uz stalne rubrike kao što su: Domski dani, Male-na mjesta srca moga, Nešto ću vam reć', Portret umjetnika, Strip, Preporuke za čitanje i Put putujem, razradili smo dvije teme koje su nam osobito važne: spavanje i Hajduk.

Svoje srednjoškolske snove sanjamo na nekim drugim jastucima dijeleći višekrevetne sobe s djevojkama koje ranije nismo poznavale. Krevet je sigurno mjesto, utočište, mjesto za odmor, opuštanje, druženje s prijateljima, često i mjesto za učenje. A kad već toliko boravimo u i na krevetu, spavanje nekako dođe samo od sebe, bilo da je to tek kratki drijemež ili nešto sličnije hibernaciji.

Svaka od nas, koja u svojim nježnim godinama hrabro iskorači iz zagrljaja roditeljskog doma i dođe na školovanje u Split, ubrzo po dolasku prebaci se na splitsko stanje uma: Hajduk, sunčane naočale i ispijanje kave na suncu. Premda nije veliki grad, Split je iznjedrio velike ljude, osobito sportaše. U odnosu na broj osvojenih olimpijskih medalja Split je najsportskiji grad na svijetu. Splitski sportaši su samo na Olimpijskim igrama osvojili 98 medalja u 11 različitih sportova što znači da su osvojili više olimpijskih medalja nego npr. Indija (prema popisu iz 2021. Indija ima 1,5 milijardi stanovnika, a Split 161 312)! I u Domu vlada sportski duh. U Poletu predstavljamo sportašice koje uspješno balansiraju školske i sportske obveze, a da pri tome ne pati njihov društveni život.

Jedna zanimljivost iz Knjige evidencije noćenja u Domu pokazuje da veći broj učenica ostaje vikendom u Splitu kada Hajduk igra kući. Atmosfera Poljuda ispunjena nas adrenalinom. Za ljubav svih navijačica i zbog jedne ljubavi, pišemo o Hajduku i Torcidi - simbolima Splita koje toliko volimo.

Hvala na podršci koju nam pružate iz godine u godinu. Očekujemo vaše primjedbe i komentare. Šapnite nam o čemu biste voljeli čitati u našem i vašem Poletu.

Uredništvo



# Osobna iskaznica Doma

„Mladi ljudi su kao u stanju trajne opijenosti, jer mladost je slatka, a oni rastu.”

*Aristotel*

Ženski đачki dom, jedan od dva srednjoškolska doma u Splitu, nalazi se u centru grada, u neposrednoj blizini HNK. Osnovan 1946., tijekom vremena mijenjao je nazive i okolnosti, ali odgojno-obrazovna djelatnost datira od tog vremena.

Ove školske godine u Domu je smješteno 140 učenica koje polaze 20 škola. Učenice su raspoređene u 7 odgojnih skupina; svaka odgojna skupina ima odgajateljicu. Odgajateljice i pedagoginja provode odgojno-obrazovni program. Pored pomoći i podrške u savladavanju školskog programa i odrastanju, učenice imaju mogućnost sudjelovati u raznim aktivnostima, natjecanjima i projektima: recitatorska, dramska, glazbena, folklor, kreativna, plesna, novinarska, badminton, stolni tenis, volontiranje, biblijski kutak, 72 sata bez kompromisa, Kviskoteka, Karaoke, Masterchef, Lipi moj anđele, Ispraćaj maturantica, multimedija, kazalište, adaptacija, kutak za strane jezike, posjet Škabrnji. O djevojkama brinu i dvije noćne paziteljice, medicinska sestra, pet kuhara/kuharica, ekonom, pralja, dvije spremačice, dva domara, portir, računovodstveni djelatnik, voditelj računovodstva, tajnica i ravnateljica.

Struktura učenica po školama i razredima:

Škola/razred	I.	II.	III.	IV.	V.	Σ
I. gimnazija	1		1	3		5
II. gimnazija		1				1
III. gimnazija	3	3				6
V. gimnazija Vladimir Nazor	1	1		2		4
Nadbiskupijska klasična gimnazija Don Frane Bulić			2	1		3
Glazbena škola Josipa Hatzea		1		1		2
Srednja tehnička prometna škola	1	1	2	1		5
Prirodoslovna škola	2	1	1	1		5
Pomorska škola		1				1
Obrtnička škola	1	4	4	10		19
Ekonomska i upravna škola	2	2		3		7
Zdravstvena škola	11	12	9	6	1	39
Dental centar Marušić	1	3	2			6
Graditeljsko-geodetska škola	4	3	1	1		9
Škola za dizajn, grafiku i održivu gradnju		3	3	1		7
Komercijalno-trgovačka škola		1	1			2
Turističko ugostiteljska škola	3		3	2		8
Škola likovnih umjetnosti	3	2	1	3		9
Srednja škola Braća Radić			1			1
Privatna srednja škola Wallner		1				1
<b>Ukupno: 20 škola</b>	<b>33</b>	<b>40</b>	<b>31</b>	<b>35</b>	<b>1</b>	<b>140</b>

# Kviskoteka

Piše: **Katarina Kaselj**

Studeni i prosinac rezervirani su za Kviskoteku – natjecanje na kojemu sudjeluju sve odgojne skupine. Unutar odgojnih skupina bira se po pet djevojaka koje se natječu.

Kviz igre sjajan su način za stvaranje zajedništva i timskog duha. Natjecanje je dinamično, a igre raznovrsne: Kako je ispravno (hrvatski pravopis), Poezija 2u1 (lirika), Splitsko stanje uma (splitski govor), A/B/C (opća kultura), Na slovo (hrvatski rječnik), Ime u pjesmi (domaća pop glazba), Sudoku i Matematika u minuti (igre s brojevima), Pantomima, Pikado i Detekcija. Sve je praćeno slikom i zvukom. Timski

rad je najvažniji. Svaki član tima ima specifično znanje o određenim temama i kada se skupimo u jedan tim možemo mnogo. Kviskoteka je više od samog natjecanja. Ona nam pruža priliku da se osjećamo kao dio nečeg većeg, povezani s drugima, da stvaramo uspomene kojih ćemo se sjećati.

Naravno, finale je najzanimljivije jer se dijele darovi. Svatko tko je sudjelovao dobio je neki dar. Za kraj smo se počastili tortama koje su dobile natjecateljice koje su došle do finala. Večer smo završili u ugodnoj atmosferi, a za uspomenu su nam ostale majice u boji našeg tima.



## U duhu Božića

Piše: **Petra Lazić**

Atmosfera u Domu bila je ispunjena mirisom palačinki i vruće čokolade pripremanih na adventskom štandu u dvorištu, kreativnim radionicama za izradu božićnih ukrasa koje smo kasnije prodavali, večerima uz društvene igre, s puno veselja, zabave i dobrog društva. Završna večer domskih adventskih događaja

je Božićna priredba. Prvi put sam sudjelovala u tom lijepom događaju.

Program je počeo tako što su nas voditeljice Anđela i Iva uvele u završnicu projekta Lipi moj anđele u kojemu je sudjelovalo sedamdesetak učenica. Zatim smo sredstva prikupljena od prodaje na štandovima



Božićna priredba



Mikaela Pivalica

palačinkarnice i kreativne grupe donirali udruzi Srce, a sve koje smo sudjelovale u projektu dobile smo Zahvalnice.

Petra Grassi uvela nas je u priredbu recitalom „Moje misli njeguju njihov Božić“, a zatim je Karla na violi izvela skladbu White Christmas. Program je nastavila klapa Ružmarin koje sam i ja član. Pjevale smo mix božićnih pjesama. Na red je došao i karaoke show: Tonka, Mía i Karla pjevale su Hajde da ludujemo, Dora i ja izvele smo Tošinu Igru bez granica, kvartet Franka, Matea, Josipa i Ana pjevale su Vidi se iz aviona, a srca publike osvojila je Mikaela solo izvedbom Sarà perché ti amo. Izvan konkurencije bio je nastup iznenađenja, duet odgajateljica Darie i Vlatke koje su razvedrile okupljene pjesmom Fritula. Nakon pjesme bilo je vrijeme za lutrijske darove jer ipak je Božić vrijeme darivanja. Zahtjevan posao podjele darova obavile su hostese Karla, Ena i Patricija jer je bilo čak sedamdesetak darova.

U božićnom duhu završile smo priredbu te pune lijepih uspomena otišle na blagdane.

# Lipi moj anđele

Pišu: Iva Brkić i Anđela Roić

Lipi moj anđele je kreativno-humanitarni projekt koji obuhvaća kreativne radionice, humanitarne aktivnosti i zabavne večeri. Adventske vijence, dekoracije i ukrase koje smo izrađivali na radionicama, prodavali smo na humanitarnom štandu „Anđeli“. U palačinkarnici „Lipi naši“ nudili smo vruću čokoladu i palačinke. U zabavnom dijelu projekta igrali smo tradicijske igre Dalmacije, okušali se u tomboli, pub kvizu i escape roomu. I ono zbog čega postoji projekt Lipi



moj anđele – prikupljena sredstva donirali smo našim dugogodišnjim prijateljima iz udruge Srce.

Zabavljali smo se, smijali i upoznavali. Vrijeme od rujna do prosinca brzo je prošlo, sada je to jedno od onih slatkih sjećanja koje će nas pratiti kroz život.

# Masterchef

Piše: Maria Filipi

Bila je to večer za nepce. Osam parova natjecalo se za titulu pobjednica Masterchefa. Zadatak je bio napraviti: mini palačinke, desert u čaši i kanape sendviče. Za svaki zadatak na raspolaganju su imale petnaest minuta. Ja sam bila jedna od članica žirija čiji je zadatak bio pomno pratiti natjecanje. Ocjenjivali smo količinu pripremljenog jela, izgled i dekoraciju te urednost radne jedinice. Bilo je zabavno promatrati učesnice kako užurbano rade, i skrivajući se, pokušavaju ukrasti tuđe ideje. Nakon natjecanja žiri je proglasio tri najbolja para, i podijeljene su prigodne nagrade. Pobjednice domskog Masterchefa 2024. su Lucija Ka-



selj i Martina Zekić. Večer je brzo prošla uz glazbu. Na kraju smo dočekale najdraži dio – degustacija svega što su spretne natjecateljice napravile.



Sudionice Masterchefa

# S Marijom na putu

Piše: Ana Kaselj

**Duhovnost je sastavnica čovjekovog bića i identiteta koju razvijamo tijekom cijelog života. To je traganje za odgovorima na pitanja o smislu života i smrti, postojanja i odnosa s nadnaravnim. Biti duhovan znači stavljati ono nematerijalno, vječno i metafizičko ispred prolaznog i materijalnog.**

**Najčešće rastemo u vjeri obitelji u kojoj smo rođeni i odgojeni.**



Učenicice i djelatnici Ženskog đakčkog doma ispred crkve u Međugorju

Svibanj nazivaju i Marijin mjesec. Prigodni trenutak za hodočašće i duhovnu obnovu učenica i djelatnika Doma. S pjesmom i molitvom Gospine krunice počeli smo u autobusu. Svako je otajstvo predmolila druga učenica.

Po dolasku u Međugorje posjetili smo kompleks kojeg je sagradio bračni par iz Kanade Patrick i Nancy Latta. U kompleksu je dvorac i niz kamenih kućica. Posjećuju ga hodočasnici iz cijelog svijeta. Ispred predivnog kamenog dvorca dočekala nas je ljubazna Nancy i povela u razgledavanje. Zatim su u kapelici ona i suprug svjedočili svoje iskustvo i put obraćenja. Marljivi i radišni bogataši živjeli su životom u kojemu nije bilo mjesta za Boga. Sve do trenutka kada je Nancy suprugu dala da pročita Gospine poruke iz Međugorja. Za Patrika je to bio trenutak u kojemu je spoznao jedinu i pravu istinu. Prodali su sve što su do tada stvorili, došli u Međugorje, sagradili kompleks s dvorcem koji ugošćuje hodočasnike i Boga posvećene ljude.

Zatim smo otišli na Podbrdo, mjesto Gospina ukazanja, s molitvom na usnama, krunicom u ruci i svatko sa svojim nakanama. Nakon duhovne slijedila je gastro okrjepa u etno selu Herceg.

Prije večernje mise u crkvi sv. Jakova imali smo prigodu za ispovijed.

Nismo propustili razgledavanje štandova, kupovinu suvenira, fotografiranje za uspomenu.

Na povratku je svatko iznosio svoje dojmove o danu koji smo proveli s Marijom na putu.

Nakon korona-pauze od zajedničkih izleta i duhovnih obnova na koje smo bili spriječeni ići, bili smo presretni i ispunjeni što opet zajedno putujemo.



Na stepeništu kamenog dvorca



# Dan sjećanja – da se ne zaboravi

Piše: Iva Znaor

Dan sjećanja na žrtve Domovinskog rata i Dan sjećanja na žrtvu Vukovara i Škabrnje prilika je da odamo počast hrvatskim braniteljima i njihovim nadljudskih naporima kojima su zadivili i ohrabрили cijelu Hrvatsku u najtežim trenucima Domovinskog rata. Branitelji su ispisali jednu od najslavnijih stranica hrvatske ratne povijesti i povijesti ratovanja uopće.

Tom prigodom u Domu je organizirano druženje s hrvatskim braniteljem gospodinom Ivicom Banovcem. Okupljenim djevojkama svjedočio je o danima ratnog vihora, o vjeri, volji i viziji koja ih je vodila i nosila. I koja je, uz brojne žrtve i živote položene na Oltar domovine, dovela do slobodne i neovisne Hrvatske.



Branitelj Ivica Banovac na gostovanju u Ženskom đlačkom domu, 13. studenog 2023.

Mi koji smo rođeni godinama nakon strašnih raznih razaranja, kao slobodna i ponosna mladež s osobitim poštovanjem izražavamo trajnu zahvalnost svima koji su sudjelovali u stvaranju Lijepe Naše.

Uoči Dana zahvalnosti bili smo na Gripama na Glazbeno-scenskom spektaklu „Plamen vukovarskog svjetla”. Branitelj Vukovara Damir Plavšić donio je plamen „Vukovarskog svjetla” preuzetog u Vukovaru na memorijalnom groblju žrtava iz Domovinskog rata te ga podijelio i s nadbiskupom u miru, monsinjorom Marinom Barišićem, blagoslovio okupljene. Izmjenjivali su se osjećaji ponosa i tuge dok smo gledali kadrove Vukovara prije, tijekom i nakon okupacije. Spektakl smo završili zajedničkom pjesmom „Lijepa li si” M. P. Thompsona kao odu svima koji su doprinijeli pobjedi u Domovinskom ratu.

Zatim smo u Vukovarskoj ulici, tim istim plamenom „Vukovarskog svjetla” donesenim iz grada Vukovara, palili lampione. U moru lampiona svijetlilo je tako i sedam lampiona kao simbol i zahvala sedam odgojnih skupina Ženskog đlačkog doma.





Gripe - Plamen Vukovarskog svjetla, 17.11.2023.

U suradnji s Udrugom hrvatskih branitelja SDŽ sutradan smo hodočastili u selo Škabrnja pokraj Zadra. Škabrnja ima bogatu povijesnu i kulturnu baštinu, posebno poznata po ulozi tijekom Domovinskog rata. U studenom 1991. selo je bilo poprište teških sukoba između hrvatskih snaga i srpskih paravojnih

postrojbi. Tijekom tih sukoba Škabrnja je pretrpjela veliku štetu, a mnogi nevini civili izgubili su živote. Unatoč teškim vremenima, Škabrnja se uspjela oporaviti i razviti. Danas je mjesto koje njeguje tradiciju i kulturu.

Krenuli smo u ranim jutarnjim satima i priključili se koloni sjećanja koja nas je vodila do crkve Uznesenja Blažene Djevice Marije. Nakon svete mise zaputili smo se na Središnji Križ i Spomen obilježje. Tu su pročitana imena svih poginulih i položeni vijenci. U ime našeg Doma zapaljena je svijeća. Uz slavu povijest i netaknutu prirodu, Škabrnja je poznata po gostoljubivosti što su potvrdili mnogi volonteri koji su se pobrinuli za hranu svim posjetiteljima. Skuhali su izvrstan grah i s velikom ljubaznošću i osmijehom ga dijelili.

Sudjelovanje u događanjima vezanim uz obilježavanje Dana sjećanja ispunilo me nacionalnim ponosom i zahvalnošću. Da se ne zaboravi!



Škabrnja, 18.11.2023.

# Navike spavanja učenica Doma

**U Domu se sve dijeli s drugim učenicama: sobe za tri do šest djevojaka, zajednička kupaonica na katu, u učionici uvijek neka aktivnost, blagovaonica s pedesetak mjesta. Jedino što svaka učenica ne dijeli ni sa kim je krevet. I to ne bilo kakav krevet. Domski kreveti su na kat s ljestvama za penjanje. Uloga kreveta je multifunkcionalna; puno više od mjesta za spavanje, odmor i opuštanje. Jedno od mnogih domskih pravila (više ili manje prihvaćenih) kaže da krevete treba namjestiti do 8:30 sati jer tada soba prestaje biti spavaća i postaje radna soba. Hm, nisam sigurna da je baš uvijek tako!**

## Zašto je važan dobar san?

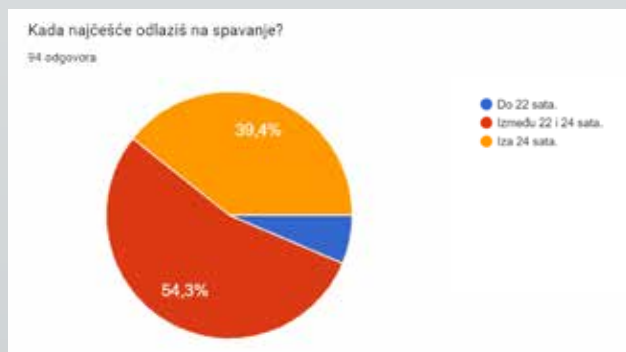
Kvalitetan san ključan je za očuvanje općeg zdravlja i optimalnog funkcioniranja tijela. Tijekom sna tijelo obnavlja stanice, jača imunološki sustav, a mozak obrađuje informacije i konsolidira sjećanja. Nedostatak sna povezan je s nizom zdravstvenih problema uključujući povećanu osjetljivost na stres, smanjenu kognitivnu funkciju, povećan rizik od kroničnih bolesti poput dijabetesa i srčanih bolesti te narušenu emocionalnu dobrobit. Stoga, njegovanje zdravih navika spavanja postaje imperativ za održavanje vitalnosti i dugovječnosti.

Zanimalo nas je kako učenice u Domu spavaju, koliko spavaju, što im olakšava, a što otežava usnivanje, sanjaju li i sjećaju li se svojih snova. Proveli smo anketu o navikama spavanja i navikama povezanim uz spavanje. U anketi su sudjelovale 94 učenice.

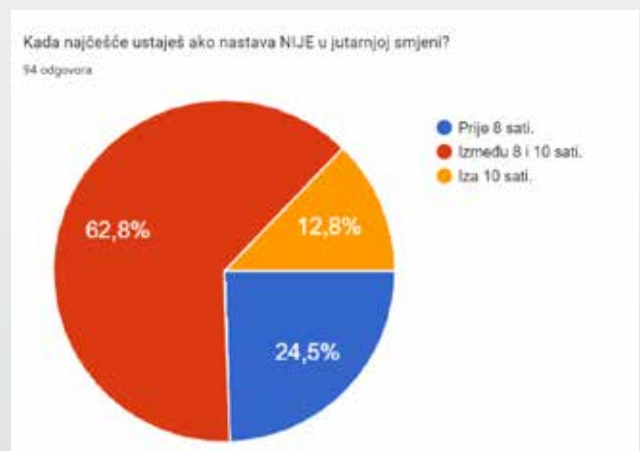
**Anketu su obradile i o spavanju pisale: urednica Mia Guja i suradnice Zorica Mršić Božinović, Iva Znaor i Mia Poljak, sve redom buduće medicinske sestre.**

**Ilustracije: Mia Guja i Lorena Dropulić**

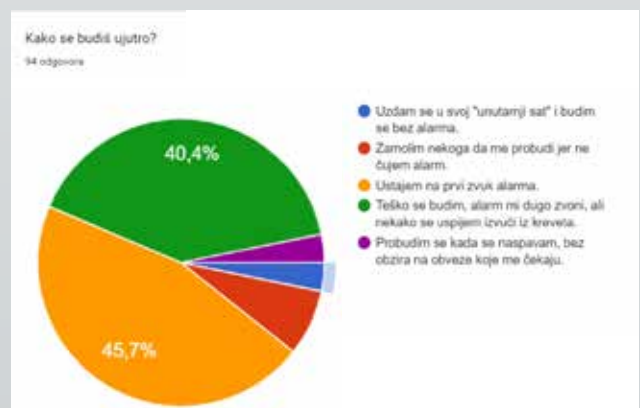
Što se tiče rasporeda spavanja, manje od 10 % ispitanih odlazi na spavanje do 22 sata, više od polovine tj. 54,3 % odlazi na spavanje između 22 i 24 sata, a čak 39,4 % iza 24 sata. E sad, pitanje je što rade djevojke koje kasno odlaze na spavanje. Neke sigurno uče i pripremaju se za sutrašnji dan, ali ima i onih koje besciljno lutaju internetom u potrazi za razbibrigom.



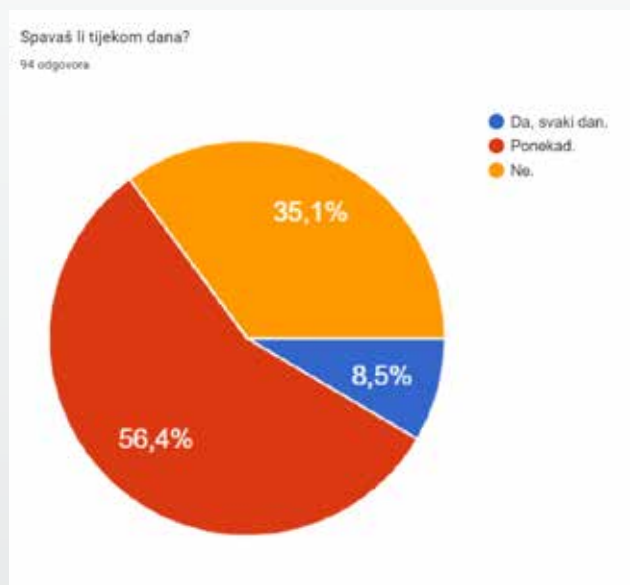
Samo četvrtina ispitanih učenica ustaje prije 8 sati, kako je to i propisano Kućnim redom. Većina njih, tj. 62,8 %, vrijeme ustajanja protegne do 10 sati, ili barem dok ih odgajateljica ne „izvuče“ iz kreveta, a 12,8 % ignorira pravila te nastavlja spavati i iza 10 sati.



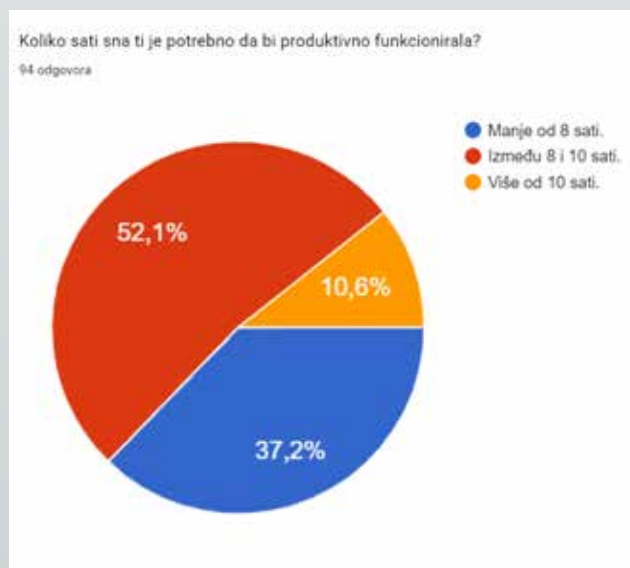
S obzirom na to da su u Domu višekrevetne sobe (od 2 do 6 kreveta u sobi) često je „kamen spoticanja“ zvonjava alarma koji razbudi one djevojke koje nemaju nastavu u jutarnjoj smjeni i htjele bi još malo odspravati, dok ga one kojima je namijenjen niti ne čuju. Ipak, skoro polovina ispitanih djevojaka ustaje na prvi zvuk alarma.



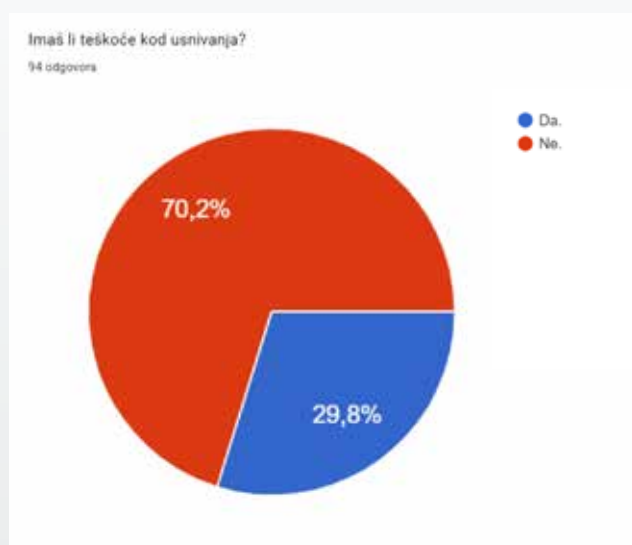
Školske i dnevne obveze ponekad su toliko iscrpljujuće da je potreban dnevni odmor. Njih 8,5 % svakodnevno spava tijekom poslijepodneva, 35,1 % nema tu naviku, dok si popodnevni „pižolot” s vremena na vrijeme priušti 56,4 % djevojaka.



Polovina ispitanih djevojaka drži se preporuka za potrebnu količinu sna za tinejdžere. Njih 52,1 % su „optimalni spavači” koji spavaju između 8 i 10 sati, ali je veliki postotak onih djevojaka koje spavaju manje od preporučenih 8 sati; njih 37,2 % spada u kategoriju „kratkih spavača”. Nismo ispitali je li to zbog previše dnevnih obveza ili im naprosto organizam ne traži više sna. To nam ostaje za neko sljedeće istraživanje. Znakovito je da je 10,6 % djevojaka još uvijek u kategoriji „dugih spavača” kojima je kao djeci predškolske dobi potrebno više od 10 sati sna.



Dvije trećine ispitanih djevojaka zaspu „snom pravednika” i nemaju teškoće kod usnivanja – 70,2 %, dok se jedna trećina bori s usnivanjem – 29,8 %.



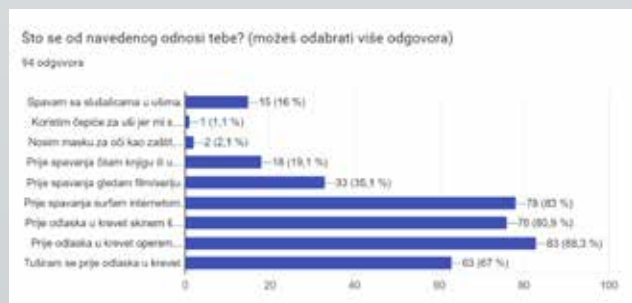
Kao razloge za probleme s usnivanjem navode sljedeće:

- buka u domu
- lakše zaspem kod kuće jer se osjećam sigurnije
- treba mi dugo da zaspem
- cimerice stvaraju buku
- dugo se prevrćem u krevetu
- teško nađem položaj koji mi odgovara
- umorna sam ali ne mogu zaspati
- djevojke na katu iznad galame i lupaju.

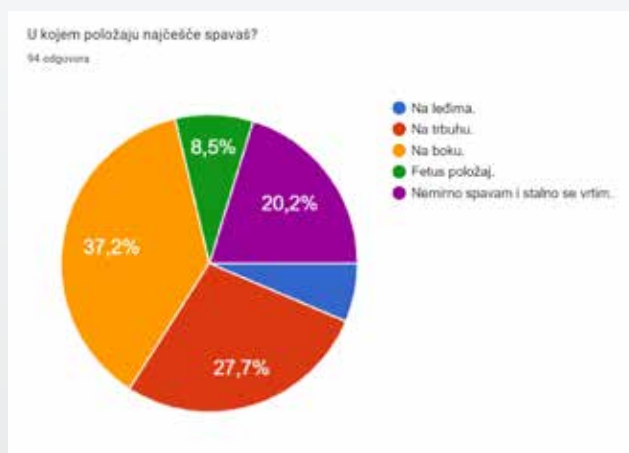
Njihove metode za lakše usnivanje su:

- slušanje glazbe
- zatvoriti oči i zamisliti sliku koja opušta
- pomoliti se
- igrati igricu
- zagrliti jastuk i misliti na nešto lijepo.

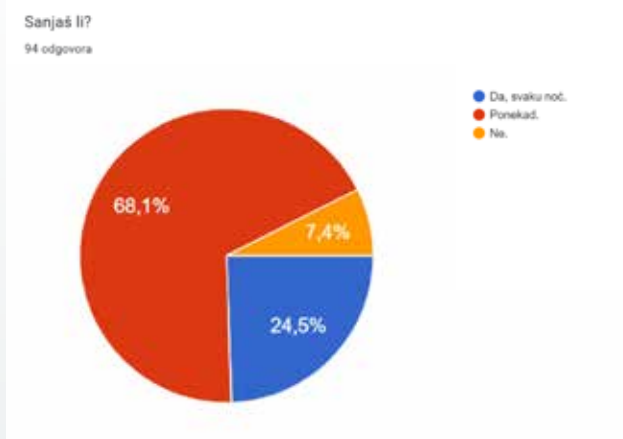
Rituali i rutine prije spavanja su različiti, ali najveći postotak otpada na osobnu higijenu i surfanje internetom.



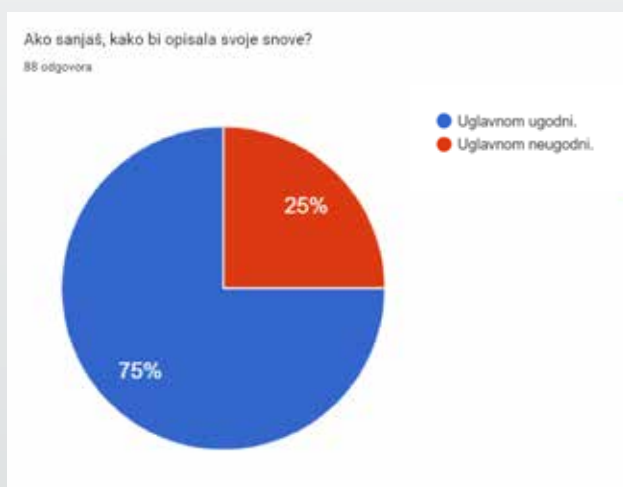
Najučestaliji položaj spavanja je na boku – 37,2 %, slijedi ga položaj na trbuhu – 27,7 %, petina ispitanih djevojaka kažu da nemirno spavaju i stalno se vrte – 20,2 %, 8,5 % djevojaka spava u fetus položaju, a 6,4 % spava u vojničkom položaju na leđima. Potražite u Poletu tekst o položaju spavanja iz kojega se može iščitati osobnost i provjerite odnosi li se na vas.



Snovi su slike naših misli i emocija. To su priče koje naš mozak priča tijekom spavanja, a koje se nehotice javljaju tijekom REM faze sna. Pretpostavlja se da svi ljudi sanjaju i to 4 do 5 puta u 20 minuta. Kada sanjamo, stanje svijesti je pasivno. Na pitanje: Sanjaš li? 7,4 % djevojaka je odgovorilo: „Ne”, a zapravo se radi o tome da se one koje tvrde da ne sanjaju ili da rijetko sanjaju zapravo ne sjećaju svojih snova. Četvrtina ispitanih djevojaka, njih 24,5 %, kažu da redovito sanjaju.



Vjerujemo da sanjaju lijepe snove jer 75 % ispitanih svoje snove opisuju kao uglavnom ugodne, dok 25 % djevojaka snove opisuju kao uglavnom neugodne.



Spavanje, odnosno pravilan ritam dnevnih aktivnosti i spavanja, jedna je od temeljnih zdravih životnih navika koja doprinosi dobrom osjećaju, zdravlju te utječe na snagu i motivaciju za bavljenje raznim aktivnostima. Spavanje je okrepljujuća funkcija za mozak i tijelo.

Trajanje spavanja, kontinuitet, različite faze koje se izmjenjuju tijekom spavanja - sve su to važni aspekti sna koji su važni za procese obnavljanja u mozgu i tijelu bez kojih ne možemo optimalno fizički i psihički funkcionirati.

Kvalitetno spavanje ima značajnu ulogu u učenju i procesu pamćenja. Istraživanja pokazuju da optimalna budnost adolescenata zahtijeva između 8 i 10 sati sna svake noći, no ne spavaju svi onoliko koliko im je uistinu potrebno. Navike spavanja uvjetovane su mnogim unutarnjim i vanjskim čimbenicima kao što su nastava, raspored dnevnih obveza i vrijeme pro-

vedeno na društvenim mrežama, što često dovodi do pospanosti tijekom dana. Razdoblje adolescencije praćeno je čestim razdobljima umora koji proizlaze iz pretrpanog rasporeda i stila života. Umor je povezan i s lošijim uspjehom u školi te s povećanjem rizičnog ponašanja, pojave anksioznosti i sl. S obzirom na vrijeme odlaska na spavanje u razdoblju adolescencije, odlazak na spavanje u kasnijim satima je učestala pojava, no takav ritam spavanja nije usklađen sa školskim i drugim dnevnim obvezama pa se zbog preranoga buđenja mogu javiti posljedice vezane uz nespavanje kao što su umor, poteškoće pri usnivanju i buđenju.

**„Ne znaš kako je san važan dok ga ne izgubiš. Tad se svi podovi počinjnu naginjati, a svi kutovi na predmetima zaobljavati.”**

S. King

# Faze spavanja

Spavanje kod ljudi organizirano je u faze i cikluse. Ukupno je pet faza. Prva je faza površnog spavanja, tzv. „usnivanje” (NREM 1), kratki prijelaz između budnosti i sna obilježen smanjenjem aktivnosti mozga i opuštanjem mišića. Slijedi druga faza (NREM 2) u kojoj se postiže pravi san, a tijelo se postupno opušta. Treća i četvrta su faze dubokog spavanja (NREM 3 i NREM 4) koje karakterizira duboki san, vitalan za obnavljanje tijela, popravak stanica i ojačavanje imunološkog sustava. Peta je REM faza.

## Lagani san NREM 1

Traje desetak minuta i u tom vremenu pokušavamo naći savršen položaj spavanja, namjestiti jastuk



NREM 1

i ušuškati se u krevetu. Pokreti očiju i tijela se polako usporavaju. U ovoj fazi često se dogodi da se „trgnemo” iz sna jer smo sanjali pad.

## Dublji san NREM 2

I dalje smo u laganom snu, ali on postaje „čvršći”. Pokreti očiju se zaustavljaju, usporava se rad srca i moždana aktivnost, povremeno se javljaju nagli i kratki bljeskovi moždane aktivnosti, tijelo se priprema za dublji san i tjelesna temperatura je sve niža. U ovoj fazi provedemo petnaestak minuta.

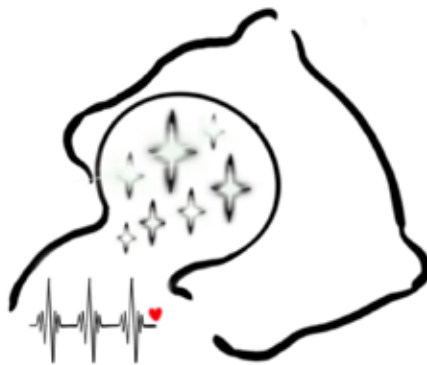
NREM 2



## Prva faza dubokog sna NREM 3

Spavamo dubljim snom i teže nas je probuditi. Bljeskovi moždane aktivnosti su sve češći, a pokreti očiju i rad srca polagano se ubrzavaju. Ako se probu-

NREM 3

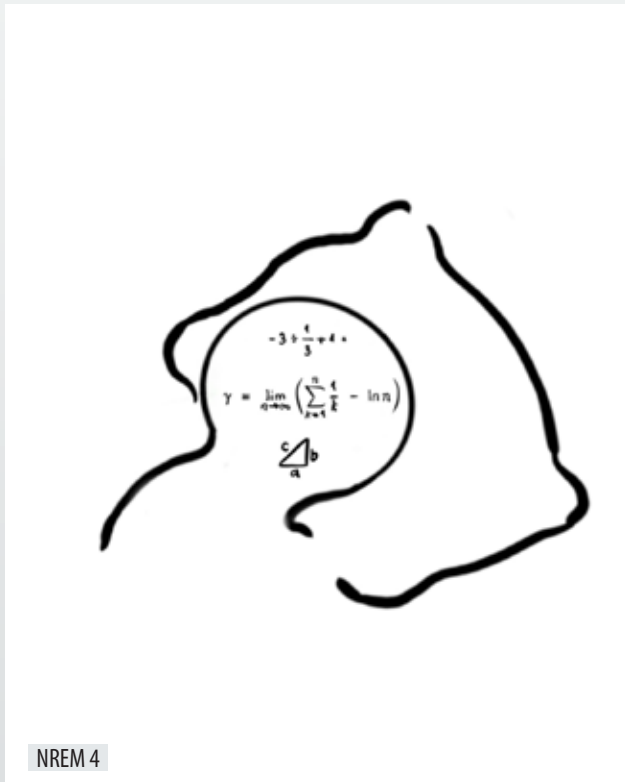


dite u ovoj fazi, moguće je da se nekoliko minuta osjećate dezorijentirano.

## Druga faza dubokog sna NREM 4

U fazi dubokog sna već kucamo na vrata dubljem snu. Naše tijelo postane toliko aktivno da se čini da smo budniji nego što smo bili, dišemo ubrzano, oči se brže pokreću, a mišići postaju nepokretni. Rad srca i krvni tlak se povećavaju.

Faze dubokog sna (3 i 4) važne su kako bi se osjećali svježije nakon buđenja. Ako traju prekratko, ne-



ćemo imati osjećaj da smo se naspavali. Dublje faze pomažu kognitivnom učenju i olakšavaju nam rješenja za komplicirane zadatke. U ovim fazama mogu se javiti parasomnije (hodanje u snu, noćni strah i dr.) u kojima se osoba budi vrišteći.

Ciklus faza ponavlja se tijekom noći, a svaka faza ima svoju važnost za održavanje optimalnog zdravlja i dobrobiti organizma. Kvalitetu svoga spavanja vrednujemo gotovo isključivo na temelju duljine i broja noćnih buđenja kojih smo svjesni. Dugo spavanje bez zapamćenog buđenja za nas je dobro spavanje. Ali, to baš i ne mora biti tako. Kvalitetno spavanje je ono koje sadrži sve faze spavanja u optimalnom omjeru. Ako smo tijekom dana pospani, to je pouzdani znak da s noćnim spavanjem nešto nije u redu, makar se činilo da smo spavali dovoljno dugo i dobro.

Očuvanje ravnoteže između svih faza spavanja ključno je za kvalitetu cjelodnevne budnosti, osjećaja dnevne svježine, mentalne jasnoće i emocionalnog blagostanja tijekom dana.

## REM faza (Rapid Eye Movement)

U REM fazu ulazimo nakon 90 do 120 minuta od početka spavanja. Povećava se rad srca, raste krvni tlak, oči se ubrzano kreću lijevo-desno intenzitetom 50 do 60 puta u minuti. Za sve vrijeme trajanja REM faze svi drugi voljni mišići osim očnih su paralizirani. Stoga, što god sanjali, ostajemo posve nepokretni i ne okrećemo se u krevetu. Moždana aktivnost je najveća; tijekom noći je kraća, a pred jutro je najdulja. U njoj obično sanjamo i provedemo oko 25 % ukupnog vremena spavanja (oko dva sata). Osobe koje se bude u REM fazi mogu se sjetiti sna do najmanjih pojedinosti, a oni koji spavaju bez prekida obično se ujutro ničega ne sjećaju. U ovoj fazi moždana se aktivnost povećava dok mišići postaju privremeno paralizirani. REM san igra ključnu ulogu u emocionalnom procesuiranju, učenju i pamćenju.

Iako je REM faza popularna tema u mnogim istraživanjima, znanstvenici je još nisu do kraja shvatili. Znaju da je važna za stvaranje dugoročnih memorija i pretpostavljaju da pomaže u nesvjesnom procesu učenja, kao na primjer kod motoričkih vještina.

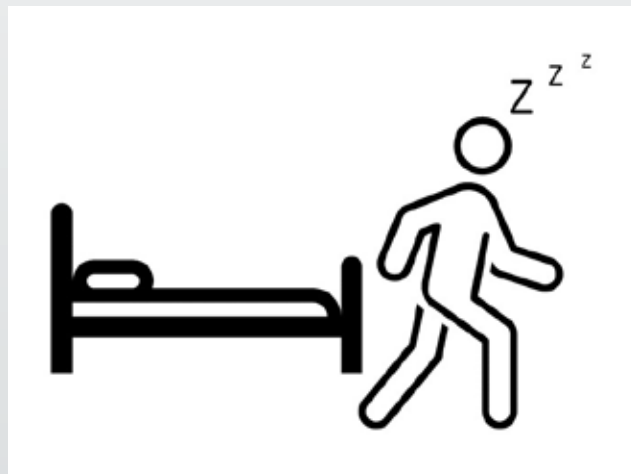


# Poremećaji spavanja - parasomnije

San je temeljni i složeni dio ljudskog života. Obuhvaća tajanstveno područje gdje um i tijelo prolaze kroz niz fizioloških i psiholoških procesa. Međutim, ponekad se ovaj prirodni ritam narušava dovodeći do poremećaja spavanja koji imaju značajan utjecaj na naše zdravlje i svakodnevno funkcioniranje.

## Mjesečarenje - somnambulizam

Fenomen koji pogađa pojedince tijekom faze dubokog sna. Uzroci su različiti: od genetskih čimbenika do stresa ili nedostatka sna. Osobe koje pate od ovog poremećaja mogu izvoditi složene radnje, poput hodanja ili razgovaranja. Ponekad I s automatiziranim nesvrhovitim ponašanjem npr. lutanje, mahanje rukama, ponovljeno udaranje u predmete. U pitanju je djelomično buđenje iz dubokog spavanja, ali ne dolazi do potpunog razbuđivanja pa stoga niti svjesne kontrole



ponašanja. Nakon buđenja osobe se ničega ne sjećaju.

Ovaj poremećaj spavanja veliki je izazov za one koji ga doživljavaju, kao i za njihove bližnje.

Istraživanje i razumijevanje lutanja u snu ključni su za pružanje podrške osobama koje se suočavaju s ovim fenomenom, a pravilno vođenje pomaže u minimiziranju potencijalnih rizika.

## Noćni strah - more (pavor nocturnus)

Poremećaj spavanja kojeg karakterizira intenzivni strah i buđenje sa snažnim osjećajem tjeskobe. Javlja se skoro isključivo u dječjoj dobi. Osobe koje pate

od ovog poremećaja doživljavaju intenzivne i zastrašujuće snove koji ih naglo bude iz dubokog spavanja, praćeni fizičkim simptomima poput ubrzanog disanja i lupanja srca. Ispadi straha su nekontrolirani i javljaju se kao odraz patološke aktivacije središta za emocije. Za takav noćni strah nema utjehe. Reakcija ustrašenosti jednostavno mora proći. Ujutro nema sjećanja na proživljeni strah.

Ovaj poremećaj značajno utječe na kvalitetu sna, ali i na općenito emocionalno stanje pojedinca. Istraživanje i razumijevanje uzroka noćnog straha ključni su koraci prema pravilnom dijagnosticiranju i učinkovitom tretmanu pružajući tako pacijentima olakšanje od noćnih mora i poboljšanje njihovog spavanja.

## Govor u snu - somnilokvija

Fenomen koji se javlja tijekom spavanja kada osoba izgovara riječi ili fraze bez svjesne kontrole. Mogu biti pune riječi ili fraze, ali i mumljanje ili smijanje. Obično se događa tijekom faze lakšeg sna, a ponekad može uključivati čak i razgovor koji se čini smislenim ili povezanim sa snovima. Češće se javlja kod djece. Kasnije u životu javlja se kao odgovor na stres i traume.

Somnilokvija nije vezana uz snove jer se pojavljuje u non REM fazi, odnosno fazi bez snova. Uzrok nastanka je nepoznat.





*Sleeptalking*, iako obično bezopasan, može predstavljati izazove za one u blizini spavača. Istraživanje ovog fenomena pruža uvid u kompleksnost mozga tijekom spavanja i može pomoći u razumijevanju veza između snova i verbalnih izraza koji proizlaze iz nesvjesnog uma.

## Bruksizam

Nekontrolirano škripanje ili stiskanje zuba. Bruksizam se može prepoznati po boli u žvakaćim mišićima, boli u području uha i sljepoočnica te osjetljivosti zuba na vruće ili hladno, čak i glavoboljama. Neliječeni bruksizam može dovesti do trajnog oštećenja zubne cakline.



Poremećaj je povezan s različitim čimbenicima poput stresa i anksioznosti. Liječenje bruksizma uključuje nošenje zubnih proteza tijekom noći kako bi se spriječilo daljnja šteta i ublažili simptomi.

## Narkolepsija

Neurološki poremećaj spavanja karakteriziran nekontroliranim napadima pospanosti tijekom dana i u neprimjerenim situacijama, npr. na nastavi, za radnim stolom, dok osoba stoji u redu u trgovini i sl. Nagla pospanost često je praćena gubitkom mišićnog tonusa što može dovesti do iznenadnih padova ili gubitka kontrole nad tijelom.

Najozbiljniji problem je katapleksija, odnosno nagli gubitak mišićne funkcije (tonusa) koji se može pojaviti u mišićima lica, čeljusti, ali i cijelog tijela. Stručni termin za opisane simptome je *narkoleptička tetrada* tj. katapleksija - paraliza u snu, hipnagogne halucinacije (vidne i slušne halucinacije koje nastaju

## Somnologija

Medicina spavanja, tj. znanost koja proučava spavanje zove se somnologija (lat. somnus: san, spavanje).

Istraživanje spavanja traje stoljećima evoluirajući od prvobitnih opservacija do suvremenih neuroznanstvenih metoda. Pionir u istraživanju



spavanja bio je Sir Nathaniel Kleitman, američki fiziolog 20. stoljeća. Njegov doprinos je velik u razumijevanju ciklusa spavanja i budnosti. Kleitman je istraživao elektroencefalogram (EEG) kao sredstvo za proučavanje moždane aktivnosti tijekom sna, postavljajući temelje za sva buduća istraživanja.

Suvremena tehnologija, poput polysomnographa i drugih naprednih uređaja za praćenje sna, omogućuje znanstvenicima da detaljno proučavaju različite faze sna, promjene u moždanoj aktivnosti i povezane bihevioralne aspekte.

netom prije nego zaspimo) i pretjerana dnevna pospanost.

Narkolepsija je kronični poremećaj koji može značajno utjecati na dnevnu produktivnost i kvalitetu života. Postavljanjem pravovremene i pravilne dijagnoze moguće je pomoći u olakšavanju simptoma i poboljšanju svakodnevnog funkcioniranja.



# Koliko trebaju spavati tinejdžeri?

Pišu: Zorica Mršić Božinović, Mia Poljak, Iva Znaor

Potrebna duljina spavanja razlikuje se ovisno o dobi.

Novorođenčad i dojenčad do kraja prve godine života spavaju između 16 i 22 sata dnevno, s izrazitom prevagom dubokog spavanja i REM-a. Te faze spavanja omogućuju najbolji tjelesni i moždani razvoj. Djeca u predškolskoj dobi spavaju između 10 i 13 sati, a nakon pete godine većini djece nije potreban dnevni san. Školska djeca do puberteta spavaju oko 10 sati, skraćuje se udio dubokog spavanja i REM-a pa u odrasloj dobi, kada se spava oko 8 sati dnevno, s varijacijom 7-9 sati, udio pojedinih faza je sljedeći: 40-50

% površnog spavanja, 20-30 % dubokog spavanja, 20-25 % REM-a. U starosti spavanje se skraćuje na 6-7 sati i sve je pliće, s više noćnih buđenja.

Spavanje je izuzetno važno za tinejdžere jer im pomaže u rastu, razvoju i održavanju zdravlja. Tinejdžeri bi trebali spavati između 8 i 10 sati. Kvalitetan san doprinosi rastu, razvoju i održavanju zdravlja te pomaže u poboljšanju koncentracije, pamćenja i raspoloženja. Kvalitetan san doprinosi regulaciji emotivnog stanja jer mozak obrađuje emocionalna iskustva što pomaže da se budimo smireniji i emocionalno uravnoteženiji. Također, dobar san smanjuje rizik od raznih zdravstvenih problema poput pretilosti, dijabetesa i mentalnih problema.

Neki tinejdžeri pokazuju tendenciju odlaganja spavanja, tzv. *sleep delayed*, što znači da rado odlaze spavati vrlo kasno i kasno se bude prijedodne.

Ako imate poteškoća sa spavanjem, možete isprobati opuštajuće tehnike poput meditacije, čitanja ili slušanja opuštajuće glazbe. I svakako, izbjegavajte korištenje elektroničkih uređaja neposredno prije odlaska na spavanje jer plavo svjetlo može ometati san.

## Higijena spavanja i rituali za dobar san

Higijena spavanja odnosi se na prakse i navike koje doprinose kvalitetnom snu. Održavanje dobre higijene spavanja pomaže da se osjećamo svježije, odmorno i energizirano tijekom dana. Prije odlaska u krevet korisno je učiniti niz malih rituala koji mogu popraviti kvalitetu sna, a samim time i buđenje.

- Održavajte redoviti raspored spavanja. Pokušajte ići na spavanje i buditi se u isto vrijeme svaki dan. Vaše tijelo će se naviknuti na taj ritam i lakše ćete zaspati. Ljudsko tijelo je programirano za odmor između 22 i 6 sati. Pokušajte bez prekida, dan za danom, ustajati nekoliko minuta prije. Navečer ćete ranije zaspati.
- Lagana večera olakšava san. Prije spavanja prakticirajte hranu koju ćete lako probaviti i neće vam izazivati poteškoće sa spavanjem. Nemojte piti previše tekućine kako se ne bi budili i ustajali radi potrebe mokrenja. Ograničite stimulanse nekoliko sati prije spavanja. Izbjegavajte kofein, nikotin i alkohol.



Irmina toaleta prije odlaska na spavanje

- Prije odlaska u krevet obavite osnovnu higijenu: tuširanje, pranje zuba, umivanje, odlazak na toalet. Kupke i kreme od kamilice ili nekog drugog opuštajućeg sastojka potaknut će ugodno raspoloženje. Opuštanje u toploj kadi prije spavanja povisit će vam tjelesnu temperaturu, a kasnije će je smanjiti, što je biološki znak za san.
- Vježbe disanja i opuštanja (s dubokim udisajima na nos i izdisajima na usta) koje ćete provoditi prije od-

laska u krevet sigurno će utjecati i na kvalitetu sna.

- Izbjegavajte elektroničke uređaje neposredno prije spavanja. Plavo svjetlo koje emitiraju mobiteli, tableti i televizori ometaju san. Uspavljivanje uz ekran televizora, tableta ili mobitela nikako nije preporučljivo.
- Niža temperatura je dobra za san. Neka prostor u kojem spavate ima nižu temperaturu. Ako vam je hladno, bolje je pokriti se toplim pokrivačem.
- Stvorite tamno i tiho okruženje. Spustite rolete, navucite zavjese ili koristite masku za oči kako bi blokirali svjetlost. Ako vam smeta buka ili cimerično hrkanje, koristite čepiće za uši.
- Pronađite svoj udoban položaj za spavanje. Možda je pravi položaj za vas na leđima, možda na trbuhu ili na boku. Važno je da imate ugodan madrac i jastuk za podršku.
- Opustite um. Previše misli ometa san. Prije spavanja zapišite u dnevnik misli koje vam se vrte u glavi.



- Krećite se. Tjelesna aktivnost neposredno prije spavanja nije preporučljiva, ali nešto prije toga će vam biti od velike pomoći i uzrokovat će ugodan umor. Istraživanja su pokazala da je za ispravno održavanje bioritma potrebno barem dva sata sunčevog svjetla svaki dan. Zato svaki dan šecite dok je još dan.

## Položaj spavanja

Piše: Ana Kaselj

Ne biste vjerovali, ali čak se i iz položaja spavanja može iščitati osobnost. Položaj spavanja nesvjestan je i ne možemo ga lažirati kako bi se prilagodili osobnosti kojoj želimo.

Prema istraživanjima, najučestalija poza je poza fetusa u kojoj ležimo **na boku** sklopčani, ruke i noge su savijene. U toj pozi nešto češće spavaju žene, no svakako i velik postotak muškaraca. U pozi fetusa spa-

vaju osobe koje se na prvi pogled čine sramežljive i povučene. Nakon upoznavanja, ljudi za te osobe kažu da su osjećajne i vrlo obazrive.

**Poza vojnika** je kada osoba leži na leđima ispruženih ruku i nogu uz trup. Ove osobe, kako i sam naziv govori, imaju vojnički stav u životu, vole raspored, njega se drže. Ne vole kad druge osobe ne poštuju unaprijed dogovoreno vrijeme i tako mu remete raspored. Na leđima spavaju opušteno osobe otvorenog duha.

**Na trbuhu**, međutim, spavaju osobe koje su vrlo društvene, ali često drske i hladne. Takve osobe su vrlo osjetljive na kritiku i vole zadržati stvari za sebe. Poza u kojoj osoba leži na trbuhu s glavom okrenutom na stranu, savijenom jednom nogom u koljenu i s rukama na jastuku ili ispod jastuka zove se slobodan pad.



# Ponekad se pitam

Tekst i fotografija: **Leona Ćurin**

## U čarapama ili bosonogi?

Nosite li čarape kada idete spavati? Ako je vaš odgovor ne, imam neke loše vijesti za vas.

Svatko od nas ima drugačiji *dress code* za spavanje: duga topla pidžama, obična pamučna majica, donje rublje ..., ali jedna je tema prilično kontroverzna – radi se o čarapama. Nekome su čarape obvezan dio seta za spavanje dok drugi ne mogu ni zamisliti ići u krevet s čarapama. Iva B. je rekla da se s čarapama u krevetu osjeća kao da joj je netko začepio nos. Hm?

Vi koji ne volite spavati s čarapama, pripremite se za ovo što slijedi: stručnjaci za spavanje tvrde da čarape mogu biti ključne za dobar san. One nam pomažu da brže zaspemo što je dokazano raznim

istraživanjima. Spavanje u čarapama grije naša stopala što signalizira mozgu da je vrijeme za spavanje. Također pomažu da san bude dublji. Pod uvjetom da su od nekog prirodnog materijala: pamuka, vune ili kašmira.

Popularna psihologija kaže da je spavanje u čarapama odraz psihe i osobnosti, pa kažu:

- ljudi koji nikako ne mogu zaspiti bez čarapa na stopalima obično imaju potrebu biti zaštićeni, vole boraviti na ugodnim mjestima i uvijek nastoje uspostaviti duboke i vrlo intimne odnose s drugima. Po prirodi su nježni; naj sretniji su u nečijem zagrljaju i ne smeta im dijeljenje svog osobnog prostora s drugim ljudima.
- osobama koje spavaju bez čarapa na nogama njihov osobni prostor puno znači i družiti će se s drugim ljudima samo kad su za to raspoloženi, ne uvijek. Vrlo su poštteni i iskreni. Privlače ih izazovi, a za ljude do kojih im je izuzetno stalo će napraviti sve, samo da njima bude dobro.

Jeste li znali za sve ovo? Ako niste, je li se vaše mišljenje o čarapama za spavanje promijenilo?

## Zašto zijevamo?

Dok smo bili djeca vjerovali smo da zijevamo samo kada nam je dosadno ili kada nam se spava. No, je li to uistinu tako i zašto zapravo zijevamo?

Zijevanje traje nekoliko sekundi i nije samo otvaranje usta. Kada zijevamo, cijelo tijelo sudjeluje; ruke i ramena se opuštaju, trup se izdužuje. Zijevanjem unosimo više kisika u organizam, poboljšavamo cirkulaciju i reguliramo tjelesnu temperaturu.

Ljudi nisu jedina bića koja imaju potrebu za zijevanjem. Rade to i brojne životinje: mačke, majmuni, pande. I fetus u majčinoj utrobi može zijevati. Studije su pokazale da muškarci zijevaju dulje nego žene, a tajna je u tome što je muški mozak volumenom nešto veći pa mu treba dulje vrijeme da se ohladi.



Zijevanje se u mnogim kulturama smatra nepri-  
stojnim ponašanjem vjerojatno zato što ga se često  
tumači kao izraz dosade. Bonton nas uči da, kada zi-  
jevamo, rukom prekrijemo usta, ne samo zato da bi-  
smo prikrili zijevanje nego i iz obzira prema drugima  
jer otvorena usta ne pružaju lijepu estetsku sliku, čak i  
kada su zubi čisti i u redu.

Zijevanje je zarazno kao i smijanje. Sama pomi-  
sao na zijevanje može vas potaknuti da otvorite usta,  
a nekad zijevamo i kada čitamo o zijevanju. Zijevate li  
dok ovo čitate?

---

# Zanimljivosti o spavanju

Piše: [Mia Guja](#)

## Metoda mučenja

Buđenje tijekom sna je bila popularna metoda  
mučenja. Nekad davno najčešća metoda mučenja bila  
je buđenje zarobljenika svakih sat vremena. Zaroblje-  
nici su psihički bili uništeni.

## Snovi i psihičko zdravlje

Istraživanje je dokazalo da su snovi važni za psi-  
hičko zdravlje. Psiholog dr. S. Krypener bavio se tera-  
pijom snovima. Proveo je istraživanje u kojem je četiri  
do pet puta tijekom REM faze budio ispitanike. U ta-  
kvim se situacijama kod ispitanika javljala zbunjenost  
i uznemirenost. Istraživanje je trajalo tri dana. Da je  
trajalo dulje, izvjesno je da bi se ispitanici počeli po-  
našati nerazumno (na granici za psihijatriju). Drugu  
grupu ispitanika je budio nakon REM faze. Kod njih  
se javljao samo umor i dezorijentiranost bez pretjera-  
ne nervoze. Tim istraživanjem je dokazano da snovi  
održavaju psihičku ravnotežu te da bi čovjek bez sno-  
va postao psihički labilan. Bez sanjanja možemo izgu-  
biti kontakt sa stvarnošću i možemo halucinirati.

## Koliko sanjamo u jednoj noći?

Snovi su prisutni u svih pet faza spavanja. U prve  
četiri faze više sanjamo realne snove: npr. gdje smo  
ostavili mobilni, što se dogodilo tijekom dana itd.  
REM faza te snove dodatno upotpuni, ponekad i fan-  
tastičnim doživljajima. Poznato je da sanjamo 4 do 5  
puta u jednoj noći.

## Stanje budnosti

Dok je još bio u srednjoj školi, jedan je učenik  
proveo 264,4 sata bez sna, odnosno 11 dana i 25 minu-  
ta. Bilo je to 1964. u San Diegu na jednom sajmu zna-  
nosti. Za svoj pothvat osvojio je prvo mjesto, a kada  
su ga pitali bi li to ponovio odlučno je rekao da ne bi.

## Srednjovjekovno spavanje

U 17. stoljeću ustajanje usred noći bilo je normal-  
no. Ljudi su spavali u dva segmenta podijeljena na sat  
ili dva budnosti koje bi koristili za molitvu ili druže-  
nje.

## Spavanje na poslu

U Japanu se spavanje na poslu ne smatra proble-  
mom. Naime, tvrtke to prihvaćaju kao znak iscrplje-  
nosti od prekomjernog rada i predanosti poslu.

## Sagorijevanje kalorija u snu

Jeste li znali da spavanje sagorijeva kalorije? Iako  
količina koju možete sagorjeti varira ovisno o vašoj te-  
žini, prosječna osoba sagorijeva 50 kalorija na sat što  
bi značilo da se nakon jednog preporučljivog osmo-  
satnog spavanja budete lakši za 400 kalorija.

# Intervju s noćnim paziteljicama

Piše: Mia Guja

Cirkadijalni ritam je biološki ritam koji, između ostaloga, regulira ritam noćnog spavanja i dnevne budnosti. Sinkroniziran je s izmjenom dana i noći, što presudno utječe na raspored budnosti i spavanja. Dnevno svjetlo je optimalan poticaj za sveukupnu aktivnost pa smo prilagođeni spavanju po noći. Taj ritam, ali i ritmove koji se izmjenjuju unutar dnevno-noćnog razdoblja, regulira biološki sat. Što se tiče noćnog spavanja, biološki sat određuje pravilnost izmjena faza tako da u prvoj trećini noći spavamo duboko, u drugoj trećini noći duboko, površno i u REM-u, a u trećoj trećini površno i u REM-u. Što se tiče kvalitete budnosti preko dana, biološki sat određuje tako da nam je budnost izjutra i prijepodne vrlo visoka, da smo lagano pospani rano poslijepodne između 14 i 16 sati (poslijepodnevni drjemež, fjaka, siesta), a iza toga ponovo smo sve budniji. Najbolja kvaliteta budnosti postiže se rano navečer između 19 i 21 sata.

Zanimalo nas je kako ova teorija funkcionira kod noćnih paziteljica. U Domu imamo dvije noćne paziteljice, Mariju Rajčić i Inu Krželj.

## Od kada radite kao noćna paziteljica u domu?

**Marija Rajčić:** U Domu sam od svojih srednjoškolskih dana, najprije kao učenica, zatim kao studentica, a na mjestu noćne paziteljice radim od 1995.

**Ina Krželj:** Kao noćna paziteljica u Ženskom đaćkom domu radim u kontinuitetu od 2018. Prije toga tijekom 2003. radila sam u računovodstvu, od 2009. do 2012. kao ekonom, a 2013. kratko kao noćna paziteljica.

## Kakvo je vaše radno vrijeme?

**Marija Rajčić:** Uglavnom radim noćne smjene, ali i dnevni rad vikendom.

**Ina Krželj:** Kolegica Marija i ja pokrivamo Dom sve noći u tjednu te se izmjenjujemo vikendom od subote u 14:00 do ponedjeljka u 6:00.

## Kako izgleda vaš rad noću, a kako u dane vikenda?

**Marija Rajčić:** Noćni rad počinjem u 22:00 sata i traje do 06:00. Povratci učenica s treninga i produže-



Noćna paziteljica Marija Rajčić

nih izlazaka uglavnom završavaju do 23:00 sata, iznimno ponekad i kasnije. Evidencije za ostanak učenica u Domu preko vikenda obavljam četvrtkom navečer kako bi se mogao organizirati rad preko vikenda. Smjene vikendom su malo drugačije: subotom su u trajanju od 8 sati, a nedjeljom u trajanju od 16 sati. Tijekom rada obilazim bolesne učenice i postupam prema određenoj situaciji.

**Ina Krželj:** Fleksibilnost je prednost rada u smjenama i tijekom noći; lakše se dogovore pregleđi i obavljaju administrativni poslovi, mogu otići na dnevna druženja ili u šetnje prirodom po danu (što je posebno važno zimi kad su dani kraći). Noćni i smjenski rad daje malo više slobode u upravljanju sa slobodnim vremenom, ali zna katkad biti i naporan kad se zaredaju noćne smjene. Razne proslave organiziraju se vikendima kad je većina slobodna, a mi radimo, no i to se uz dogovor s kolegicom i promjenom smjena riješi pa nismo uskraćene za te događaje. Rad noću obuhvaća doček učenica koje kasne radi sportskih i drugih aktivnosti, odlazaka u kazalište i školskih obaveza do 23:00 kad slijedi obilazak po sobama i evidencija prisutnih učenica pazeći da u Domu u noćnim satima vlada mir. Na raspolaganju smo, po potrebi, bolesnim učenicama cijelu noć. Vikendima smo na porti, dočekujemo i ispraćamo učenice te radimo sve što treba da bi Dom normalno funkcionirao. Učenice su suradljive i pristojne. Zadovoljstvo je raditi s njima.

### Kako usklađujete svoj bioritam s izmjenama noćnog i dnevnog rada?

**Marija Rajčić:** S obzirom na to da već dugi niz godina radim posao noćne paziteljice, moj bioritam se navikao.

**Ina Krželj:** Za sada mi ne pada teško ovakav smjenski rad premda ima dana kada budem i neispavana i umorna, ali se uz kvalitetan odmor brzo oporavim.

### Uspijete li zaspati nakon povratka s posla i koliko spavate?

**Marija Rajčić:** Spavam kao top. Problem nastaje u dane kada ne radim jer i tada spavam do 13 sati, a onda noću glumim sovu.

**Ina Krželj:** Uglavnom uspijem zaspati nakon noćnog rada, no ako imam neku obvezu, spavanje odgo-



Noćna paziteljica Ina Krželj

dim. Nekad spavam duže, nekad kraće i nema pravila koliko i kad spavam.

### Utječe li ritam smjena na vaš privatni život?

**Marija Rajčić:** Više ne utječe. Moji ukućani su prilagođeni kao i ja.

**Ina Krželj:** Mišljenja sam da bi se neovisno u kojoj smjeni radimo trebao postići balans između privatnog i poslovnog. Treba dobro isplanirati tjedan i izvući maksimum pa na tome još radim.

# Spavanje u životinjskom svijetu

Tekst: [Maria Filipi](#)

Crteži: [Katarina Kaselj](#)

Životinje spavaju u skladu s prirodom i onim što im njihova tijela dopuštaju. Spavaju na različite načine. Mnoge životinje, poput pasa i mačaka, jednostavno legnu i zaspu, ali ima i onih koje spavaju na vrlo neobičan način. Neke životinje spavaju naglavačke poput šišmiša ili na jednoj nozi poput flaminga. Žirafe, slonovi, konji i krave mogu zaspati stojeći, leopardi i koale najradije spavaju na stablu, a u vodi ili na vodi, osim riba, spavaju dupini, kitovi, vidre, morževi vodenkonji, patke i mnoge druge životinje. Mladunci najradije spavaju na majčinim leđima ili u njezinu zagrljaju. Znanstvenici proučavaju životinje kako bi naučili više o ljudskom spavanju. Otkrili su da neki primati (orangutani, gorile, čimpanze) vole spavati skrupčani, baš kao i ljudi. Ti primati pripremaju sebi ležaj ili pronalaze platforme kako bi bili sigurni od grabežljivaca, što im omogućuje bezbrižniji, mirniji i kvalitetniji san.

## Najveće spavalice

Prvo mjesto zauzimaju **koale**, slatki crno-bijeli medvjedići koji udobno smješteni na stablima eukaliptusa u svijetu snova provedu 22 sata na dan, a ona dva budna sata iskoriste za jedenje tog istog eukaliptusa.

**Smeđi šišmiši** spavaju 20 sati dnevno. Kao i ostali pripadnici svoje vrste, spavaju naopačke, a izlaze iz svojih skrovišta samo noću. Ovi šišmiši, osim što spavaju praktički cijeli dan, još i k tome hiberniraju pola godine zbog manjka hrane.

**Tigrovi i oposumi** spavaju po 19 sati na dan.

**Noćni majmuni** prave su noćobdije. Oni spavaju po 17 sati, pa vrlo rijetko vide svjetlo dana. Stanište im je u Južnoj i Srednjoj Americi, a imaju velike smeđe oči kojima odlično vide u mraku.

Slijede ih **ljenjivci**. Ne zovu se tako bez razloga. Taj sisavac odspava i po 15 sati dnevno. I kada je budan, izgleda kao da mjesečari – hoda (vuče se) brzinom od dva i po metra u minuti. Najprije ćete ga ugledati kao klupko krzna koje se udobno smjestilo u krošnjju nekog stabla i hrče.

Spavati vole vjeeverice i mačke. Pretpostavlja se da je razlog zašto **vjeeverice** spavaju i po 14 sati dnev-



no prehrana bogata ugljikohidratima, proteinima i masnoćom.

**Mačke**, miševi i svinje, vole provoditi puno vremena drijemajući. Lako se može dogoditi da mačka spava i po 12 sati dnevno. Lavovi su još veće spavalice, s 13 sati sna na dan.

Mačke drijemanjem čuvaju snagu daleko efikasnije nego druge životinje. Njihovi kratki drijemeži ušli su u rječnike mnogih jezika kao termin za takvu vrstu spavanja (primjerice u engleskom jeziku - catnap). Zbog trzaja mišića za vrijeme spavanja, znanstvenici pretpostavljaju da mačke sanjaju.

**Čimpanze** su nama ljudima najsličnije po navikama spavanja. Spavaju oko 9 sati i obavezno slože lijep krevet od granja i lišća na povišenom. Vole uživati dok odmaraju.

Iako sve ove životinje spavaju velik dio dana, vrlo su aktivne kad su budne.

## Spavači na oprezu

Za **krave** mnogi misle da su velike spavalice zato što leže oko 14 sati na dan što znači da preleže pola svog života. No, one zapravo spavaju samo 4 sata na dan. Vole spavati u blizini svoje obitelji, a raspored spavanja određuje položaj na društvenoj ljestvici.





Slično je s **ovcama i kozama**. Četiri sata na dan i kao nove su.

**Slonovi, zebre i konji** mogu spavati na nogama jer uvijek trebaju biti na oprezu u slučaju da ih netko napadne. Dovoljno im je odrijetati 3 sata.

Životinje koje spavaju stojeći na nogama mogu ukrotiti noge u uspravnom položaju koji od njihovih mišića ne zahtijeva puno napora. Prvakinje u power nap-u su **žirafe**. Uglavnom drijemaju, nikad previše u komadu. Zbog predatora koji vrebaju, uvijek su na oprezu. Spavaju tek 20 minuta dnevno.

Sličnu životnu kalvariju prolaze i **pingvini** koji tijekom dana ulove tek koju minutu sna.

## U vodi, na vodi, u zraku

**Dupin** je vrlo zanimljiv što se spavanja tiče. On spava samo polovicom tijela, odnosno jedan dio mozga radi i jedno oko je otvoreno da pazi na neprijatelje, a druga polovica odmara po dva sata. Onda se strane zamijene pa drugo i druga polovica mozga odspavaju sljedeća dva sata. Takav način spavanja omogućuje dupinu da zna kada treba izaći na površinu uhvatiti zrak.



Najslađi spavači su **vidre**. Spavaju čak 11 sati dnevno, ali u paru. Dvije vidre plutaju na leđima i drže se za šapice da se ne udalje jedna od druge.

Ptice migrantice mogu spavati u letu te provesti 6 mjeseci samo u zraku, pritom obavljajući sve što trebaju.

Jedna od najvećih ptičjih vrsta na svijetu je **albatros**. Ta morska ptica veći dio svog života provede u letu posvećenom lovu i tako u letu odspava nekih 40-ak minuta. Najčešće leti na autopilotu, ne koristi gotovo ništa vlastite energije, već lagano luta nebom nošen zračnim strujama.

Postoje i životinje nespavači, odnosno insekti. Primjer nespavača su **pauci**. Oni nemaju kapke pa niti ne zatvaraju oči i ne padaju u san kao ostala bića. Radije se sklupčavaju, smire se i tako štede energiju. I to im je dosta!

## Hibernatori i estivatori

Hibernacija se još naziva i zimski san. Organizmi koji spavaju zimski san najčešće su ektotermni, a u njih ubrajamo i mali broj sisavaca. Ektoterman organizam

označava organizam koji nema stalnu temperaturu, već je njegova temperatura uvjetovana temperaturom okoliša. Hibernatori se pripremaju za san na način da stvore debeli sloj masti (rezerve) kako bi ih štitio od utjecaja hladnoće ili,



poput vjeverice, naprave sebi zalihu hrane. Pri hiberniranju im se tjelesna temperatura snizi, uspori im se metabolizam te se smanji broj otkucaja srca. Imaju razdoblja u kojima nakratko prestanu disati – to se naziva apnea. **Medvjedi** su zimi u stanju duboke hibernacije: srce im usporava, ne jedu, ne piju, ne mokre, ne prazne crijeva, ne kreću se. Osim u jednom slučaju – buduća mama medvjedica pokrenut će se da bi rodila mladunčad. Sljedećih nekoliko mjeseci mladunčad se hrani sa svoje usnule majke, sve dok se ona ne probudi i ne odvede ih u veliki svijet.

I žabe preživljavaju zime u hibernaciji. Žabe su opremljene jednom vrstom životinjskog antifrizna, što znači da se kristali leda mogu formirati u tjelesnim šupljinama i pod kožom, ali visoka koncentracije glukoze u vitalnim organima sprječava smrzavanje tih esencijalnih dijelova tijela. Djelomično smrznuta žaba prestaje disati i njeno srce prestaje kucati, ali kada počnu proljetne temperature njezino tijelo ponovno pokreće sve životne funkcije i žaba se vraća u život.

Ostali primjeri organizama koji hiberniraju su šišmiši, ježevi, puhovi, tvorovi, zmije, kornjače, bumbari. Hibernatore razlikujemo po duljini trajanja sna i po načinu pripreme za sam proces.

Proces sličan hibernaciji je estivacija ili kako se još naziva ljetno mirovanje. To je manje poznat proces. Organizmi ulaze u estivaciju zato što im smetaju visoke temperature zraka i estivacija im omogućava da prežive suha i vruća razdoblja, ali za razliku od organizama koji hiberniraju, ne ulaze u stanje dubokog mirovanja pa se u slučaju izvanrednog poboljšanja uvjeta mogu brzo ponovno vratiti u normalno stanje. Primjer za to je jedna vrsta **kopnenih puževa** *Otala lactea*, kod kojih je zabilježeno potpuno obnavljanje životnih funkcija u periodu manjem od 10 minuta. Životinje koje mogu estivirati su mnoge kopnene i vodene životinje. Pored već spomenutih puževa, estivirati mogu i razni gmazovi npr. **krokodili i kornjače**, zatim **vodozemci, ribe dvodihalice i kukci** poput pčela i božjih ovčica. Također **aligatori, lemuri i majmuni**.

# Ispraćaj maturantica

Piše: **Maria Filipi**

Fotografije: **Multimedijska grupa**

Ispraćaj maturantica je završna svečanost u Domu. Održana je 17. svibnja 2023. U raspjevanoj i rasple-sanaj atmosferi, uz slatke zalogaje iz domske kuhinje i uz mnogo smijeha i poneku suzu, ispratili smo 31 Čevojku. Oćajateljice su probile led pjevajući i plešući pa su se i uzbuđene maturantice opustile. Gost iznenađenja ove godine bio je DJ Pajo koji je napravio odličan štimung. Naravno, niti jedna domska mani-festacija ne može proći bez klape „Ružmarin“ koja se s maturanticama oprostila odličnom izvedbom pje-sme „Sanjaj me“ grupe Novi fosili. Sve naše maturantice su bile lijepo sređene, na štiklama i s frizurama. Baš kao u pjesmi: „Bilo je i suza, bilo je i smijeha, al' prođe brzo sve.“ Nije se lako oprostiti s dragim oso-bama s kojima ste godinama dijelili velike i male tajne, provodili dane i noći.

26



1. odgojna skupina s odgajateljicom Dariom Sladoević



2. odgojna skupina s odgajateljicom Zrinkom Šarić Mužinić



3. odgojna skupina s odgajateljicom Verom Biočić



5. odgojna skupina s odgajateljicom Đurđicom Kamenjarin



4. odgojna skupina s odgajateljicom Vlatkom Vladilo



6. odgojna skupina s odgajateljicom Majdom Barada



7. odgojna skupina s odgajateljicom Blaženkom Brekalo



DJ Pajo



Generacija 2022.-2023.

# Dom daleko od doma

Kao i svaki drugi početak, tako i početak domskog života nije lagan. To je velika prekretnica u životu mlade djevojke koja uz brige koje sa sobom nosi početak srednje škole mora još i naučiti živjeti odvojeno od svoje obitelji. Naravno, muči je strah od nepoznate sredine i želi se što prije i što bolje prilagoditi. Tako je bilo i u mom slučaju. Dan dolaska u Dom ostao mi je duboko urezan u pamćenje. Sjećam se prizora svojih vršnjakinja koje se sa suzama odvajaju od roditelja i uznemireno guraju svoje kofere dok govore meni dotad nepoznatim naglascima. Brinula sam se kako ću se naviknuti na toliko novih lica, toliko djevojaka iz različitih sredina. Bila sam svjesna da svaka od njih dolazi s drugačijim navikama i da će to uvelike utjecati na domski suživot. Samoća, mir i privatnost ovdje su nepoznati pojmovi, no s vremenom se svi naviknu. Unatoč sitnim teškoćama na samim počecima, Dom mi je donio puno toga dobrog i dosta utjecao na razvoj mene kao osobe kakva sam danas. Razvila sam mnoge korisne osobine, od snalažljivosti do tolerancije. Dok sam se pripremala za dolazak u Dom i lutala internetskim stranicama u potrazi za korisnim savjetima, naišla sam na jedan simpatičan članak. Autorica tog teksta domski je život opisala kao ekskurziju koja traje četiri godine. Svaki put kad bi mi ovdje bilo teško, sjetila bih se toga. Promislila bih o tome kako sam sretna što imam priliku četiri godine dijeliti sobu s prijateljicama svoje dobi, s njima se zabavljati, gledati filmove, pričati cijelu noć i dijeliti svakodnevne brige. Baš kao na ekskurziji! Prije svega, ovo je odlično mjesto za sklapanje kvalitetnih, dugotrajnih i iskrenih prijateljstava. Daje nam priliku da upoznamo djevojke iz raznih mjesta i različitih škola. Tu sam upoznala neke divne djevojke. Najposebnije od njih su moje cimerice. S njima sam od prvog dana dijelila zabavu, ali i školske i domske muke. S vremenom su mi one postale sigurna luka kojoj se svaki dan vraćam nakon napornog školskog dana. Svakako valja spomenuti i odgajateljice, Blaženku i Đurđicu, koje su uvijek bile tu i posvetile se svakoj od nas. Ponekad bi nam dijelile korisne savjete, a ponekad kratile vrijeme razgovorom. U mnogim situacijama njihova podrška bila je dragocjena. Ako nečega u Domu ne nedostaje, to su sastanci i radionice. Nekad (rijetko) bih ih s veseljem očekivala, a nekad bih se jedva natjerala sudjelovati.



Sara Vrbatović

Iako mi je pomalo teško priznati, na tim radionicama sam štošta zanimljivog i korisnog naučila pa sada shvaćam da nije bilo pametno opirati se. Bilo je dana kada bih jedva čekala vikend da odem kući i odahnem od užurbane, iscrpljujuće tjedne rutine. S druge strane, tijekom praznika bi mi Dom vrlo brzo počeo nedostajati. Tako sam shvatila da mi je to uistinu postao „drugi dom”. Male svakodnevne teškoće se brzo zaborave, ali neprocjenjivi trenutci koji su mi obilježili srednjoškolsko razdoblje ostat će mi vječno u slatkom sjećanju. Ovo iskustvo je nešto što će zauvijek biti dio mene i čega ću se uvijek rado sjećati s iskrenim osmijehom na licu.

Sara Vrbatović

# Dvogodišnje domsko putovanje

Maturantica sam Hotelijersko turističke škole u Splitu. Tijekom prvog i drugog razreda svaki dan sam putovala iz Gale u Split. Napokon, u trećem sam se razredu odlučila upisati u Ženski đачki dom i tako sebi olakšati muke putovanja i ranog ustajanja. Kao trećaćica odlično sam se snašla. S cimericama sam se odmah sprijateljila. Jedna od njih je lani bila maturantica pa je, na žalost, naše druženje bilo vrlo kratko. A moje sadašnje cimerice su djevojke za poželjeti.

Uključila sam se u mnoge aktivnosti. Prošle godine igrala sam stolni tenis. Kao dio domske volonterske grupe sudjelovala sam u međunarodnom volonterskom projektu 72 sata bez kompromisa. Brali smo masline i bilo mi je lijepo iskustvo pomagati potrebitima, družiti se s ostalim volonterima. Također sam sudjelovala u domskom projektu "Lipi moj anđele". Jednom

tjedno izrađivali smo razne kreativne predmete poput kuglica za bor, adventskih vijenaca, svijeća i sl. U prosincu smo, na domskom adventskom štandu, pripremali i prodavali palačinke, vruću čokoladu i kreativne predmete koje smo izradili. Novac koji smo prikupili prodajom donirali smo u dobrotvorne svrhe.

Dom je pun raznih aktivnosti i svaka učenica može pronaći nešto za sebe. Tijekom života u Domu upoznala sam divne osobe: cimerice koje su postale prijateljice, odgajateljicu koja mi je pomagala u ponekad teškim danima.

Pređa mnom je završetak srednje škole i dvogodišnjeg domskog putovanja. Drago mi je što sam bila u Domu iz kojeg ću ponijeti mnoge lijepe uspomene.

*Marina Tomašević*

---

## Gradim vlastiti put

Četverogodišnji boravak u Domu zasigurno je jedan od važnijih razdoblja u mom životu. Dolaskom u dom prvi put sam se udaljila od svoje obitelji i počela graditi vlastiti put. U početku sam osjećala strah i nesigurnost jer da sam bila okružena nepoznatim ljudima, prostorima i pravilima. No, brzo sam shvatila da sam došla na mjesto koje mi pruža sigurnost, podršku i priliku za osobni razvoj. Zaposlenici Doma su uvijek bili tu za mene, bilo da sam trebala savjet, utjehu ili motivaciju. Pratili su me kroz svakodnevne obveze, pomagali u učenju i poticali moje talente i vještine. Njihova predanost i ljubaznost su me nadahnuli da se i ja trudim biti najbolja verzija sebe.

Četiri godine provedene u Domu iznjedrile su male, ali slatke uspomene koje će mi ostati urezane u sjećanju. Usvojila sam vrijednosti kao što su odgovornost, poštovanje i samostalnost. Naučila sam kako se snaći u životu, donositi odluke, suočavati se s izazovima i prevladavati prepreke. Ojačala sam samopouzdanje i stekla vještine koje će mi biti korisne za cijeli život.

Svaki dan proveden u Domu bio je prilika za rast, učenje i izgradnju.

*Žana Peran*



# Naučila sam biti strpljiva

Bilo je to sunčano rujansko nedjeljno popodne kada sam prvi put došla u Dom. Na snazi su bile epidemiološke mjere za sprečavanje širenja Covida. Mi prvašice imale smo točno određeno vrijeme kada trebamo doći kako bi se izbjeglo stvaranje gužve. Kako su epidemiološke mjere nalagale, na porti nam je prvo izmjerena temperatura. Naravno, moja je bila blago povišena. Vjerojatno od straha i stresa što moram ostati u Splitu bez obitelji. Bilo je još djevojaka čije je tijelo na stres i novonastalu situaciju reagiralo blago povišenom temperaturom. Stale smo sa strane, pričekale da se temperature spusti i onda ušle. Ponijela sam previše stvari koje smo odgajateljica i ja jedva odvukle do sobe s obzirom na to da roditelji nisu smjeli ulaziti zbog istih onih epidemioloških mjera. U sobi me je dočekala Antonela, moja cimerica sljedeće dvije godine. Ona me je već prije kontaktirala jer joj je odgajateljica rekla da ima jedna djevojka iz Vrlike koja će ići u istu školu kao ona. Brzo me pronašla na popisu učenica koje su upale u Dom i javila mi se. Zamolila je odgajateljicu da nas stavi u istu sobu, a ostalo je povijest. Treća djevojka u sobi bila je drugašica Cecilija. Očekivala sam da ću dijeliti sobu s prvašicama, a dobila sam drugašicu i trećašicu. Teško je riječima opisati koliko su mi njih dvije pomogle u privikavanju na dom i na školu. Savršeno smo se slagale. Čak i sada, godinu dana nakon što je otišla Cecilija i dvije godine od Antonelinog odlaska, ne mogu vjerovati da više ne živimo zajedno.

Nedostaje mi naše smijanje u kasne sate, obavezno prepričavanje svega što se dogodilo taj dan. Antonela i ja Ceciliji smo prepričavale sve događaje iz naše škole što je ovoj bilo jako zanimljivo. Kao najstarija i najiskusnija, Antonela je Ceciliju i mene naučila kako se izboriti za sebe i kako se ne treba previše stresirati oko svega. Nakon dvije godine i raznih dogodovština koje smo proživjele skupa, Antonela je upisala fakultet. Ostale smo Cecilija i ja s novom cimericom Anamarijom s kojom smo se ubrzo sprijateljile. Te Cecilijine zadnje godine u Domu uživale smo u raznim aktivnostima i događajima po Splitu jer se život ponovno pokrenuo nakon korona stanke. Nadoknađivale smo propušteno. Godina je proletjela, Cecilijina je otišla, a ja sam postala maturantica. I dalje se navečer družimo preko video poziva: Antonela iz Venecije gdje studira, Cecilija iz Rijeke gdje odraduje staž u laboratoriju, a ja iz sobe 23 B. Njihovo prvo pitanje uvijek je: „Što je novo u Domu?“, a zatim slijede dogovori gdje i kada ćemo se sastati uživo. Nedavno sam bila kod Cecilije u Rijeci; slavile smo njezin rođendan. Antonela nam se na žalost zbog ispita nije mogla pridružiti.

U Domu su i moje dvije sestre. Katarina je došla godinu poslije mene, a Lucija ove godine. Katarina je u drugoj odgojnoj skupini, a Lucija je u sobi pored mene tako da joj uvijek upadam u sobu kad mi nešto zatreba. Ove godine dijelim sobu s Kristinom i Mateom. Kika je moja „zauvijek susjeda“. Naime, susjede smo kod kuće, a i ovih godina u Domu bile smo u susjednim sobama.

Dom ću pamtit najprije po svojim prvim cimericama Ceciliji i Antoneli. Pamtit ću ga i po tome što bih se nekad osjećala kao kod kuće, na primjer kad bih se našla sa sestrama, prijateljicom Katom s kojom sam proživjela vrtić i osnovnu školu i „zauvijek susjedom“ Kikom. Pamtit ću ga po najboljoj odgajateljici Zrinki, po dragim kuharima koji su uvijek raspoloženi, po meštru Zoranu, najdražoj spremačici teti Mirjani i odgajateljici Đurđici koja vodi novinarsku grupu za koju već tri godine pišem. Pamtit ću ga i po mnogim ljudima koje sam tijekom ove četiri godine upoznala, po aktivnostima na koje sam išla, posebno po folkloru, po raznim zabavnim igrama i kvizovima koji su mi odlično došli kad bi mi dosadilo učenje. Bilo je tu i težih dana; ponekad su mi svi smetali. Smetalo mi je kada bi mi se raspored promijenio zbog domskih obveza. Htjela sam svojoj kući gdje je sve po mom. Pored svega toga, Dom mi je pružio lijepo iskustvo. Naučila sam mnogo o sebi, o drugima. Naučila sam biti strpljiva.



Složne cimerice, Antonela, Cecilija i Ana

# Kritičko mišljenje – kritika

Piše: Iva Pavić, pedagoginja

Čim čuješ da ti netko želi uputiti kritiku, zastaješ i polako te prožimaju neugodni osjećaji. Strahuješ od strašnog, negativnog komentara o sebi. Možda ti se i na sam izraz kritika ledi krv u žilama ili diže kosa na glavi. Je li takav stav potreban i opravdan zaključi sama. Ovaj tekst može ti pomoći da razumiješ što je to kritičko mišljenje, kako se razvija i koje su dobrobiti razvijanja takvog načina razmišljanja. Može ti pomoći da preispitaš svoj odnos prema kritici koju ti drugi upućuju, kao i način na koji drugima upućuješ kritiku. Svako novo saznanje obogatit će tvoj život. Stoga te potičem da pročitaš tekst do kraja.

## „Svi su ljudi rođeni kao originali, ali mnogi umiru kao kopije”

Carlo Acutis

Kritičko mišljenje ili kritika posljedica je složenog procesa analize i vrednovanja nekih tvrdnji.

### Kako razvijati kritičko mišljenje?

Velika je vjerojatnost da si se našla u situaciji da slušaš nekog dok ti nešto govori ili čitaš nečiju objavu na društvenim mrežama, a to što čuješ ili čitaš u tebi budi sumnju. Pomišljaš da je nelogično to što dopire do tebe. Taj glas u tebi alarm je koji ti kazuje da trebaš pažljivo poslušati osobu s kojom razgovaraš ili pročitati objavu s razumijevanjem do kraja, a potom kritički pristupiti tome što si čula ili pročitala. Ako želiš razvijati kritičko mišljenje, važno je aktivno slušati, pažljivo čitati i promatrati ono što se oko tebe događa. Potrebno je da ono što čuješ, pročitaš ili vidiš, analiziraš i vrednuješ. Potrebno je promišljati o tome zašto je netko nešto napisao, rekao ili učinio, kada i gdje je nešto izrečeno ili učinjeno te potom zauzeti stav prema tome.

### Koje su dobrobiti razvijanja kritičkog mišljenja?

Možda su ti u djetinjstvu govorili da si kao papiga jer ponavljaš sve što čuješ od drugih ili si pak prijateljicu, sestru ili brata gnjavila ponavljajući sve što kažu i pritom umirala od smijeha. Simpatična su to sjećanja iz djetinjstva kojih se lijepo sjetiti i ponovno se smijati, no da ti danas netko kaže da si kao papiga koja reproducira ono što je od drugih čula ne bi ti bilo baš ugodno. Zanimljivo bi bilo istražiti radi čega ljudi koji imaju razvijenu sposobnost analiziranja i donošenja vlastitih zaključaka i stavova preuzimaju i reproduciraju tuđe stavove kao vlastite. Neki tvoji stavovi podudarati će se s tuđim stavovima i to je u redu, no prihvaćati tuđe stavove i ono što ti netko kaže bez promišljanja i propitivanja onog što si čula može te učiniti

nesretnom. Preuzimati tuđe stavove može rezultirati time da te društvo čije stavove prihvaćaš kao vlastite prihvati, a da si iznutra nesretna jer na takav način nisi autentična, nisi vjerna sebi i svojim stavovima, već se priklanjaš tuđim.

Želim ti spomenuti mladića Carla Acutisa koji je rođen u Londonu 1991., a umro je u dobi od 15 godina u Monzi 2006. Carlo je kritički promišljao i pristupao onome što bi čuo i vidio, a taj pristup pomogao mu je da živi smisleno, radosno i sveto. Kritičko promišljanje dovelo ga je do istine o ljepoti čovjekova života. Njegova je poznata izjava da smo svi rođeni kao originali, ali da nažalost mnogi umiru kao kopije. Bilo bi tužno umrijeti kao nečija kopija, zar ne? Svaka osoba je dragocjena i ima vlastitu ljepotu kojom obogaćuje svijet. Kritičko promišljanje pomoći će ti da bogatstvo i ljepota tvoje duše izađe na vidjelo, da istina zasja i oslobodi dušu od zamki zla i tame koja nas obuzima kada lažemo i kada nismo autentični.

Živiš u vremenu u kojem svakodnevno do tebe dolaze brojne informacije, ponajprije preko mobilnih uređaja. Teško je svakoj informaciji pristupiti kritički jer ih primaš puno tijekom dana, no ipak kritičko promišljanje dobar je i ispravan put. Nisu sve objave na društvenim mrežama i u medijima istinite, kao ni informacije koje ti prijatelji iz razreda, susjedi, poznanici kažu. Ljudi nekada nesvjesno prenose krive informacije, a nekada lažu motivirani različitim željama i ciljevima. Na tebi i na svakom čovjeku je da tome što čuje pristupi kritički i donese vlastiti zaključak o tome što je čuo ili pročitao. Nažalost, i oni koji bi trebali objektivno informirati javnost o događajima iz različitih sfera društveno-javnog života ponekad ne pristupaju kritički događajima o kojima izvještavaju javnost te informacije koje objavljuju nisu uvijek isti-

nite. Kritičko mišljenje pomoći će ti da dođeš do istine, a istina će te osloboditi raznih tereta koje laž nameće. Kritički pristup omogućit će ti da dođeš do više informacija o samom događaju, bolje ćeš moći prosuditi neki događaj te zauzeti stav koji ćeš moći argumentirati. Kada imaš vlastiti stav koji je posljedica analiziranja i kritičkog promišljanja, bit ćeš sigurnija u razgovoru, sugovornici će uvidjeti da tvoje riječi imaju težinu i vrijede te će aktivnije slušati ono što im govoriš. Kritički pristup omogućit će ti izgradnju vlastitih stavova što će jačati tvoje samopouzdanje i zadovoljstvo. Kritičko mišljenje pomoći će ti da se odupreš lošim prijedlozima društva. Ono će ti pomoći da biraš ono što je korisno za tvoj razvoj i zdrav i radostan život.

Važno je kritički pristupati i nastavnom sadržaju koje u školi učiš jer će ti takav pristup omogućiti dublje i dugotrajnije znanje.

### **Kako se odnosiš prema kritici koja ti je upućena?**

Vjerojatno si i sama tijekom života iskusila blagodat prijateljstva i zaključila da je pravo prijateljstvo predivno i neprocjenjivo. Sigurno se osjećaš lijepo u društvu prijatelja, no često u životu surađuješ i razgovaraš s ljudima koji nisu tvoji prijatelji. Prijatelje si birala po vlastitim kriterijima, no nisi birala obitelj u kojoj si se rodila, suigračice u klubu, učenike svog razreda, razrednicu, odgajateljicu, djevojke koje kao i ti žive u Domu i još brojne osobe koje ćeš u životu sresti. Ono što možeš birati kada se nađeš u društvu tih ljudi je način na koji ćeš s njima razgovarati i kako

ćeš prihvaćati njihovo mišljenje. Bitno je da znaš čuti i na ispravan način pristupiti onome što ti govore, bilo da je riječ o pohvalama ili kritikama. Važno je čuti te komentare i o njima kritički promisliti te doći do vlastitog stava.

Pohvalu je lijepo čuti, no što s kritikom. Teško ti je čuti mišljenje da su tvoji izbori pogrešni ili da nešto nisi učinila kako treba. Razgovor s ljudima čiji su stavovi suprotni tvojima može biti nelagodan i težak, no rješenje nije u izbjegavanju razgovora s njima. Ako poslušаш sugovornika i promisliš o kritici koju ti upućuje, možeš puno naučiti iz te kritike. Ona može učiniti da budeš još sigurnija u svoj stav ili ti otvoriti oči i potaknuti te na promjene koje će dodatno uljepšati tvoj život.

Osim o riječima koje ti netko upućuje, promisli i ispitaj zbog čega netko nešto govori o tebi ili o drugome. Nije isto ukazuju li ti majka i otac, prijatelji, odgajatelj, nastavnik u školi, trener, susjed, na neke negativnosti u tvom životu jer te vole i žele da stvari u tvom životu krenu nabolje ili ti netko upućuje kritiku s ciljem da te povrijedi, uznemiri ili omalovaži. Sveti Augustin rekao je da onaj tko je blag prema nama nije uvijek naš prijatelj, kao što ni onaj tko nas ukorava nije uvijek naš neprijatelj. Zaključio je: „Bolje je imati rane od prijatelja, nego varljive poljupce od neprijatelja. Bolje je voljeti sa strogošću, nego varati s blagošću.”

Filozof Platon je napisao priču o tri Sokratova sita u kojoj također tematizira kritički pristup onome što nam netko govori o nekome. Preporučujem da tu priču pronađeš i pročitaš; kratka je i poučna.

### **Kako uputiti kritiku?**

Odgajatelj iz 19. stoljeća Ivan Bosco savjetovao je da o drugima govorimo lijepo ili uopće ne govorimo. Kritiziranje drugih iza leđa naziva se tračanje i učestala je pojava, posebno na kavama i druženjima. Tračanje ima jako loše posljedice na sve, na one koji tračaju i na onoga koga se trača. Ono je besmisleno, troši naše vrijeme, vrijeđa druge, stvara podjele, a nas čini oholima i taštima. Ako si uočila da netko od članova tvoje obitelji ili prijatelja čini zlo drugome ili sebi, nastoj mu nasamo, u četiri oka, ukazati da ide krivim putem. Smiri se i promisli o riječima kojima ćeš reći to što želiš. U razgovoru budi strpljiva, dobro slušaj i budi jasna. Opiši problem koji ti smeta, govori o problemu, a ne o osobi čije ponašanje uzrokuje taj problem. Ako ti neka ponašanja tvojih cimerica i prijatelja smetaju, govori im o osjećajima koje ta ponašanja u tebi izazivaju i o negativnim posljedicama tih ponašanja. Ne osuđuj osobu koja tu lošu stvar čini, već iznesi koje sve negativne posljedice ta neka loša radnja tebi čini. Takva





komunikacija naziva se asertivnom komunikacijom.

Poznata metoda upućivanja kritike je sendvič metoda. Ona podsjeća na sendvič. Prva kriška kruha su pohvale za sve dobro koje ta osoba čini, potom umjesto sira i salame reci koji su to propusti u ponašanju te osobe koji na tebe negativno utječu te opiši što to sve u tebi izaziva. Sendvič odnosno kritiku završi riječima da tu osobu poštuješ, voliš i navedi koje sve njene postupke voliš. Korisno je i ponuditi pomoć u rješavanju problema ili podržati rješenje koje osoba koju kritiziraš ponudi. Važno je da i pohvala i kritika budu iskrene, a ne prazne riječi. Bitno je i da je tvoja motivacija upućivanja kritike ispravna, da njome želiš pomoći nekome da se poboljša, da njome želiš postići da se ukloni problem koji ti smeta, a ne da upućivanjem kritike drugu osobu želiš umanjiti, a sebe uzdići.

### **Zaključno o kritičkom mišljenju**

Vjerujem da te čitanje ovog teksta o kritičkom mišljenju potaknulo na promišljanje o načinu na koji

pristupaš onome što se oko tebe događa. Iako neki ljudi ne vole kritiku i smatraju da je ona isključivo negativna, ovim tekstom nastojala sam iznijeti pozitivne posljedice kritičkog pristupa nekom problemu. Kritičko mišljenje utječe na razvoj samopouzdanja. Omogućuje ti da živiš autentičniji i radosnije, da ostvariš ono što želiš. Kritički pristup olakšat će ti razlučiti koji ljudi pozitivno utječu na tvoj život i žele ti dobro, a koji prijatelji su lažni i žele ti zlo i neuspjeh. Kritičko mišljenje pomoći će ti i u boljem razumijevanju nastavnih sadržaja i stjecanju kvalitetnijeg znanja. Kritika u tebi može izazvati negativne osjećaje, posebno ako je izrečena s lošom namjerom, no ti si ta koja bira način na koji ćeš ju prihvatiti. Biraš i način na koji ćeš kritiku uputiti. Sjeti se sendvič metode i asertivne komunikacije i hrabro, jasno i s ljubavlju izreci ono što misliš i osjećaš. Sretno ti na putu kritičkog promišljanja i asertivne komunikacije!

---

# Možemo li vjerovati?

Piše: **Klara Volarević**

33

Mislim da ne trebam posebno naglašavati kako živimo u svijetu ogromnog tehnološkog napretka. Djeca smo digitalnog doba, Mobitel je postao sastavni dio ruke, džepa, torbice. Svjedoci smo kako digitalna tehnologija donosi nevjerovatne mogućnosti i puno pozitivnog što olakšava svakodnevnicu i nudi bezbrojne mogućnosti. Nudi i bezbroj informacija i to radi jako brzo: jedna vijest sustiže drugu takvom brzinom da korisnik društvenih mreža mora imati brzinsko mišljenje. Mora se brzo odrediti prema onome što vidi na ekranu: Je li to istina ili je ipak laž?

Kažu da je naše vrijeme dobilo na brzini, a izgubilo na mudrosti. Što je više informacija i veća brzina kojom se mijenjaju, to je veća mogućnost laži i manipulacije. Čovjek se s pravom pita: - Možemo li vjerovati svemu što vidimo i čujemo?

Djeca smo svoga vremena, djeca medija. Teže nam je prepoznati istinu nego naraštajima prije nas. Naše vrijeme je slično zamućenoj vodi punoj mnoštva informacija među kojima se kriju istine i poluistine, laži i manipulacije. U mutnoj vodi u kojoj sve izgleda isto, sve jednako važno i jednako nevažno, kako prepoznati i razlučiti istinu od laži?

Stari Grci su vjerovali da se istina može otkriti u razgovoru. Rimljani su ljude učili govoriti, a Grci kako razgovarati. Danas je više nego očito da ljudi sve više govore i nameću svoje isitne, ovisno tko ima veću moć, više novca i bolje uvjete, a sve manje razgovaraju. Pogledajmo i u svojim obiteljima. Koliko razgovaramo, a koliko smo na raznoraznim ekranima i po društvenim mrežama? Gutamo sve, svakakve informacije i onda je lakše s nama manipulirati.

Zato je važno tražiti istinu razgovorom: ja imam svoju istinu i govorim ti je, a ti imaš svoju istinu i govoriš je meni. Govoreći svoju istinu i slušajući drugoga i njegovu istinu možemo doći do zajedničke isitne. Važno je obrazovanje, važna je edukacija, važno je i kritičko razmišljanje, ali u prepoznavanju laži i u traženju istine najvažnije je naučiti razgovarati. Prvo mjesto gdje bismo s punim povjerenjem trebali govoriti istinu i slušati istinu drugoga tj. učiti razgovarati je obitelj. Netko je rekao da je obitelj posljednje utočište zdravoga razuma.



# Ljubav koja nema kraja

Utkano u gene, tradiciju, i svakodnevni život.

Piše: Petra Lazić

## Hajduk je više od nogometnog kluba

Hrvatski nogometni klub Hajduk Split je jedan od najvećih nogometnih klubova u Hrvatskoj, najveće sportsko društvo u Splitu, ponos grada Splita. Klub je nastao 13. veljače 1911. Ako niste do sad znali Hajduk nije osnovan u Splitu, već u dalekom Pragu. Osnovala ga je grupa splitskih studenata u pivnici U Flekū. Na tu odluku su došli nakon utakmice Sparta- Slavia.

Koliko klub znači navijačima potvrđuje fascinantno broj članova Hajdučke obitelji (na početku 2024. preko 40000 članova). I svi oni u glas govore: „Za Hajduk se ne navija, za Hajduk se živi!” Tijekom bogate hajdučke povijesti nastalo je mnogo znakovitih uzrečica koje vjerno dočaravaju karakter navijača. Jedna od njih kaže: „I kad gube i kad tuku, uvijek vjer-

ni svom Hajduku.” To zapravo govori da navijačima Hajduka i nije toliko važno pobjede li oni ili ne, već koliko su se za to borili. Naravno da smo žalosni kada naš omiljeni klub ne uzme ni bod na nekoj važnoj utakmici, pogotovo ako je u pitanju derbi s najvećim protivnikom Dinamom.

Kad već spominjem utakmice i derbije, moram nešto reći i o Poljudskoj ljepotici. Jedinstveni stadion izgrađen je 1979. u sklopu izgradnje objekta VIII. Mediteranskih igara. U obliku školjke je, osvjetljen s 630 reflektora, s preko 30000 sjedećih mjesta i spada u sam vrh svjetskih standarda. Doduše, stadion već broji četrdeset petu i dobro bi mu došao makeover i renovacija. Ali, to je jedna druga priča.

## „Hajduk živi vječno”

**To je geslo Kluba navijača Hajduka Torcida. Slogan „Hajduk živi vječno” svjedoči o dugoj i neprekinutoj tradiciji imena koje traje bez promjene od osnivanja do danas.**

KNH Torcida iz Splita je najstarija navijačka skupina u Europi. Osnovana je 28. listopada 1950. uoči utakmice s Crvenom zvezdom. Osnivanje su pokrenuli dalmatinski studenti u Zagrebu: Vjenceslav Žuvela, Ante Ivanišević, Ante Dorić i još neki. Glavni poticaj dao im je tadašnji Hajdukov nogometaš Bajdo Vukas koji je oduševljeno pričao o atmosferi na brazilskim stadionima koja je vladala u to vrijeme. Dalmatinski studenti željeli su napraviti dotada neviđen spektakl kako bi pomogli svojim ljubimcima na putu do pobjede, u čemu su i uspjeli. Podrška s tribina na Starom placu bila je dodatni poticaj igračima i Hajduk je pobijedio Crvenu zvezdu 2:1.

Od tada do danas huk Torcide ori se s tribina nogometnih stadiona. Oni su vjerna potpora igračima kako bi na stadionu ostavili ono najbolje od sebe. Okupljaju se na sjeveru Poljudske ljepotice te gromoglasnim navijanjem, mnoštvom zastava, znakovitim transparentima, maštovitim koreografijama, i spektakularnom bakljadom bodre voljeni klub. U velikom broju prate svoj klub na svim gostovanjima, nerijetko

brojčano nadmoćniji, a svakako glasniji i organiziraniji od domaćina.

Biti član Torcide znači biti spreman pomoći u potrebi, biti tu za druge navijače, za klub i igrače. Kao navijačka skupina vrlo su organizirani. Na žalost, navijački huliganizam pojedinaca narušava ugled Torcide i sve ono lijepo što rade i za što se zalažu. Veliki broj mladih domoljuba s poljudskog Sjevera dalo je živote na Oltar Domovine. Torcidaši sve akcije posvećuju obrani domoljublja i odavanju počasti žrtvama komunističkog režima i agresora - „Kontra sili, kontra mraku”, sudjeluju u mnogim humanitarnim akcijama, akcijama dobrovoljnog darivanja krvi, prvi priskaču u pomoć kod elementarnih nepogoda: požara, poplava, potresa. Ne pitaju tko je čiji navijač. Prvi su u redu za pomoći - „Ruke ćemo skupa za bile dići.”

**Znate li značenje riječi torcida? Riječ torcida na starom portugalskom jeziku znači upleteni, a najbolji prijevod na hrvatski je Zdržena braća. Ili jednostavno - TORCIDA.**

## Hajduk u pjesmi i na daskama koje život znače - „To nenji knedla”

Malo koji klub se može pohvaliti tolikom brojem posebno namijenjenih navijačkih pjesama. Ima ih preko pedeset. Neki stihovi su već postali legendarni:

... „znači nam on puno više nego ča u foje piše...”

- Oliver

... „more plače ono suzu ima, misto glazbe nek Torcida piva. Hajduče ponosan mi budi, tebe tvoje dite uvik ljubi..” - Vinko Coce

„Ja ne mogu drugo nego da ga volin” - Mišo Kovač i Saša Antić

„Zbog jedne ljubavi s kojom se rodimo, koja ne prestaje, život ti postane i ne možeš bez nje” - Denis Strize



No, jeste li znali da je Hajduk jedini klub u svijetu koji ima svoju operetu. „Kraljica lopte” je opereta iz sportskog života u 3 čina koju je veliki splitski skladatelj Ivo Tijardović posvetio Bijelima za njihov 15. rođendan. I sam nekad igrač, a zauvijek zaljubljenik u Hajduk, operetu je Ivo Tijardović napisao potaknut Hajdukovim uspjesima 1924. kada je deset igrača Hajduka nastupilo kao državna reprezentacija Jugoslavije protiv reprezentacije Čehoslovačke na utakmici u Zagrebu. Opereta obiluje jazzom i fox temama, živopisnim likovima i karakterističnim splitskim humorom te zanimljivom i autentičnom pričom nogometne zvijezde Slavka i lijepe Splićanke Mile čiji strogi otac ne voli nogomet.

Tijardović je spojio nespojivo – operetu i loptu, raspjevao Split, Dalmaciju i ondašnju Jugoslaviju – sve u čast voljenog kluba.

Mislim da se malo koji klub može ponositi time. Ako vam se pruži prilika gledati ovu operetu nemojte je propustiti. Sigurno će vam se svidjeti.



# Sportašice u Domu

Piše: **Petra Lazić**

**Život u Domu podrazumijeva kompromis, toleranciju i prilagodbu te donosi određene obveze koje su drugačije nego u obiteljskom domu što znači više samostalnosti, planiranja, odgovornosti. Zahtjevnost školskih obveza je priča za sebe: nastava, učenje, izrada prezentacija, projekti. Neke djevojke tome su dodale i aktivno bavljenje sportom što uključuje svakodnevni trening i gomile sportske odjeće za pranje. Zanimalo nas je kojim se sportom bave i kako usklađuju obveze.**

Započet ćemo s nogometašicama.

**Hanna Volarević** nogometom se bavi od svoje desete godine. Tijekom godina bilo je razdoblja kada je razmišljala o odustajanju; smetali su joj neprimjereni komentari. Rekla nam je da se u početku treninga osjeća nervozno, ali kada počne igrati osjeti nalet adrenalina koji je potiče da da najbolje od sebe. Trenira u ŽNK Hajduk. Otkrila nam je da su treneri strogi, ali s razlogom; potiču ih da na terenu daju sve od sebe. Kaže da su joj uvijek na raspolaganju, da je motiviraju i pomažu u ostvarivanju ciljeva. Loptu voli od malih nogu. Još kao mala družila se s dječacima s kojima je igrala nogomet. Hvalili su je i govorili joj da joj dobro ide te je molila roditelje da je upišu na nogomet. Njezin tata se u početku protivio, no kapitulirao je pred silnim molbama male Hane. Najčešće igra desnog veznog, ponekad i desno krilo. Često ide na gostovanja za koja kaže da su duga i iscrpljujuća putovanja. Ali, uz dobro društvo ništa joj nije teško. Ipak, Hana se u budućnosti ne vidi u nogometu i vjeruje da će njezina nogometna karijera uskoro završiti.

**Josipa Damić** također trenira u ŽNK Hajduk, a nogometom se bavi od desete godine. Trening započinje zagrijavanjem za kojega kaže da je najvažniji dio. Zatim slijedi drugi dio treninga kojega priprema trenerica, a to su najčešće trke, taktike i vježbe snage. Nakon toga igraju nogomet i na kraju treninga je istezanje uz nezaobilazne šale i provale smijeha.

Kaže da bi se voljela baviti nogometom i u budućnosti, možda ne kao igračica već kao trenerica. I ona je razmišljala o odustajanju i to uglavnom zbog škole i teškoća oko usklađivanja obveza. Još je rekla da je nepravedno što neki nastavnici pokazuju puno više razumijevanja za mušku ekipu Hajduka, što nije u redu jer su im treninzi isti. Tijekom igranja osjeća se ispunjeno i energizirano. Josipa igra poziciju stopera. Na pitanje što ju je potaknulo da trenira nogomet, odgovorila je da muški članovi obitelji obožavaju nogomet i kao djevojčica mnogo je vremena provodila igrajući se u muškom društvu. Svi oko nje su igrali nogomet što je uvelike utjecalo na nju. Zatim je počela pratiti bratove treninge i još više se zagrijala za nogomet. Roditelji je podržavaju i prate na školskom i sportskom putu.

Sljedeća djevojka iz ŽNK Hajduk je **Antea Zlopaša** koja nogomet trenira od osme godine. Na to su najviše utjecali dječaci iz osnovne škole koji su, svi od reda, trenirali nogomet. Tako je i ona počela. U početku je trenirala s dječacima, a od trinaeste godine trenira s djevojkama.

S obzirom na to da je godinama trenirala s dječacima, na terenu je bila dominantnija od ostalih djevojaka. Za trenere ima riječi hvale. Kaže da je potiču, motiviraju, podižu kada dođu teški dani te da od njih dosta nauči, i to ne samo o nogometu. Igra u njoj budi adrenalin, potiče glad za igrom, želju za pobjedom i



Josipa Damić



Antea Zlopaša

predstavljanjem sebe u najboljem svjetlu. Rekla je i da je treninge i učenje teško izbalansirati, ali uz redovito praćenje na satu i kontinuirano učenje sve stigne i nađe vremena za sve. Antea ima jasno zacrtani cilj i daje sve od sebe da ga ostvari.

Hajdučki šlag na kraju je **Klara Pupić** koja se nogometom bavi od 4. razreda OŠ. Sada trenira u ŽNK Hajduk. Kaže da je svaki trening drugačiji; dinamično je i nikada dosadno. Trenira s voljom i osjeća se fenomenalno. Na kraju utakmice, pogotovo ako su pobijedili, ekipa slavi i pjeva uživajući u pohvalama za predanu igru. Klara igra na poziciji lijevog krila ili zadnjeg veznog. Po Klarinim riječima, najbolji dio su gostovanja na koja idu svaki drugi vikend. Što se tiče usklađivanjem školskih i sportskih obveza, Klara nema problema jer s voljom i ispravnim stavom sve obavlja na vrijeme.

U NK Jadran iz Supetra već dvije godine trenira **Barbara Gregić**. Kaže da je, od kada zna za sebe, najviše voljela igre s loptom. I u budućnosti se želi baviti nogometom. Za trenere kaže da su i više nego dobri, pomažu joj u svemu, bilo to vezano za nogomet ili ne-



što drugo. Treninzi se velikim dijelom usmjereni na poboljšanje kondicije. Barbari nije teško uskladiti učenje i treninge. Igra na poziciji veznog.

**Lara Čović** bavi se plesom, kako ona kaže, cijeli život. Kaže da je svaki trening drugačiji. Počinje s vježbama istezanja, zatim uvježbavanje novih koraka i ko-reografije. I u budućnosti sebe vidi u plesu. Na pitanje je li razmišljala o odustajanju odgovorila je: „Mislim da su svi koji se bave sportom bar jednom razmišljali o odustajanju. To je najčešće zbog osjećaja neuspjeha ili zbog lošeg trenera. No, nisam odustala jer je ljubav prema plesu nadjačala sve nedoumice.” Kada pleše, osjeća se opušteno i sretno, zaboravi na negativnosti i teškoće. Lara uspješno usklađuje školske i plesne obveze i nikada ne preskače učenje. Svojim razumijevanjem i dobrotom pomaže joj trenerica koja joj je uzor, kao osoba koja živi od plesa i voli to što radi.

Vaterpolo treniraju Katarina Oreb, Josipa Beatović i Mara Fox.

**Katarina Oreb** trenira šest godina. Sada je u VK Jadran. Počela je na rodnom otoku, kada je njezina osnovna škola organizirala izlet u grad Korčulu gdje su posjetili bazen. Bila je to ljubav na prvi pogled koja traje i danas. Prije utakmice osjeća veliku tremu i strah da ne pogriješi, ali kada igra počne, svu energiju usmjeri kako bi pokazala najbolje od sebe. U početku je trenirala s dečkima, a kaže da joj je zabavnije sada kada trenira u ženskom klubu premda je svega neko-



liko djevojaka njezina generacija, a ostale su seniorke. Usklađivanje školskih i sportskih obveza nije lako, no kako treninzi počinju kasnije navečer, ipak joj ostane dovoljno vremena za učenje. Na žalost, ne i za spavanje. Trajanje treninga varira ovisno o tome radi li se o suhom treningu tj. teretani ili plivanju i igri što ponekad potraje i do dva i pol sata.

**Josipa Beatović** vaterpolo je počela trenirati kao desetogodišnjakinja. To je došlo spontano s obzirom na to da je cijela obitelj u i uz vaterpolo. Igra na poziciji desnog krila, sada u VK Pošk.

Za suigrače kaže da su sjajni prijatelji. Vaterpol-ski uzor joj je španjolski vaterpolist Álvaro Granados. Iskreno je rekla da i njoj ponekad sve dosadi i ne ide joj se na trening, ali ne poklekne već ustrajno ide naprijed. Treninzi traju i do dva sata, ali ipak nekako sve stiže.

**Mara Fox** počela je s plivanjem, a od osme godine nastavila s vaterpolom. Trenira u dva vaterpolo kluba; VK Jug u rodnom Dubrovniku i u Splitu VK Jadran. I u budućnosti se želi baviti vaterpolom premda je skeptična po pitanju utjecaja i percepcije ženskog vaterpola.



Dok trenira Mara je u potpunosti fokusirana i ispunjena adrenalinom. Loše dane nastoji prevladati smirenošću i ustrajnošću u čemu joj puno pomaže iskusni trener koji je i sam je bio sudionik Olimpijskih igara.

**Ria Čović** jedrenjem se bavi od sedme godine. Treninzi u JK Split su prilično dugi; traju ponekad i pet sati, od kojih većinu vremena provede na moru. I u budućnosti Ria sebe vidi u jedrenju koje je opušta i veseli. Za trenere kaže da joj pružaju veliku podršku i lijepo se odnose prema njoj.



**Lana Strman** trenira u veslačkom klubu Gusar. S obzirom na to da se veslanjem počela baviti u 7. razredu OŠ, ovo joj je četvrta godina treniranja. Treninzi ovise o vremenskim prilikama i moru. Da bi mogla veslati, i more treba biti mirno. Prije samog veslanja postupak je sljedeći: brod i vesla dovede do pontona, provjeri je li sve na svom mjestu, zatim stavi brod u more, ubaci vesla te na kraju i sama uđe u brod. Trener je prati u gumenjaku i ispravlja u tehnici.

Tijekom treninga odradi oko 12 km, nekad više, osobito kada je trening u sezoni.

Po završetku treninga brod nosi na kavalete (stak za brod), sprema vesla, opere brod i spremi ga u hangar. Nakon toga je trening istezanja. Ako su nepovoljne vremenske prilike, trening odradi u teretani, na ergometru trčanje ili u veslaonici. I Lana je razmišljala o odustajanju jer je imala nekoliko ozljeda koje su je vraćale na početak što ju je kočilo u napredovanju. Nije bilo lako gledati ostatak ekipe koja napreduje dok je ona spriječena zbog ozljeda. To ju je mentalno iscrpljivalo. Ipak, veslanje je upotpunjuje i zna da bi joj bilo žao kada bi odustala. Tijekom treniranja mijenjala je klubove i trenere. Iz Makarskog VK Biokovo, zbog školovanja u Splitu, prebacila se u HVK Gusar. Za tre-



nera kaže da su vrhunski, puni razumijevanja, strpljivi. Motiviraju je na treninzima i na utrkama, spremni uvijek pomoći, uz neizostavnu zafrkanciju. Trening joj oduzima dosta vremena i energije. Dok drugi spavaju, ona je već na treningu, ponekad i od 6 sati ujutro. U sezoni često ima i po dva treninga dnevno: jedan prije nastave u 6 sati ujutro, drugi nakon nastave u 15 sati. To je dosta umori. Često uči do kasno u noć zbog čega gubi san. Nastoji što bolje organizirati vrijeme, osobito vrijeme za spavanje što joj je jako važno zbog regeneracije. A o volji i motivaciji govori i to što ponekad uz trening na biciklu uči i ponavlja gradivo dok pedalira. Na veslanje je potaknuo nastavnik iz TZK-a koji je bio i trener u veslačkom klubu. Jednog dana donio je ergometre u školu i napravio mini štafetu. S nekoliko prijatelja iz razreda Lana se upisala na veslanje, a dodatni poticaj bili su joj brat i rođak koji su također veslali. Duljina treninga varira od sat i pol do tri sata, a uz veslanje uključuje zagrijavanje, istezanje, tuširanje, presvlačenje.

**Marija Bašić** rukometom se bavi od kada je krenula u OŠ. Sada trenira u RK Split. U budućnosti sebe vidi u profesionalnom rukometu. Treninzi joj pružaju



veliko zadovoljstvo i sat i četrdeset pet minuta, koliko traju, prođe za tren. Za trenere ima riječi hvale jer su puni razumijevanja i strpljenja.

**Nicole Buljan** se već cijelo desetljeće bavi kickboxingom. Sada trenira u KBK Mornar.

Tip treninga ovisi o tome bliži li se neko natjecanje, ali uvijek je uključen sparing i rad na tehnici udaraca. Kickboxingom se želi baviti i u budućnosti. Priznala je da je, kao i svi sportaši, prolazila neka teža razdoblja kada je razmišljala o odustajanju. Ali ring je njezino prirodno okruženje u kojemu se osjeća „kao doma“. Za trenere kaže da su kao druga obitelj jer u zadnje vrijeme češće viđa trenera nego majku. Uz njih se osjeća prihvaćeno i sigurna je da je na pravom mjestu. Kickboxing je zahtjevan sport, fizički i mentalno iscrpljuje i umor joj otežava usklađivanje sa školskim i drugim obvezama. Ali, ljubav prema sportu pomaže joj da prevlada prepreke.

# Sućuraj

Piše: **Marijeta Slavić**

Sućuraj, moje malo mjesto na najlipšoj punti Hvara. Tamo san provela svoje djetinjstvo, tamo je život lipši i nema onog koga ne znaš. Tamo je more bistrije i lita su posebna, a zime meni najdraže.

Pitaju me kako mi nije dodijalo moje malo mjesto. Ma nisu oni doživili čari Sućurja ka dica pa ne mogu razumit. Ne znaju oni kako bi se skupljali na gustrini pa igrali grupa traži grupu po cilome mistu. Ujesen smo brali mandarine, naranče, šipke i čičindre. Igrali smo balun iza škole. A kad zazvoni Zdravo Marija, ajde kući mlađarija. Dođeš doma, a u špaheru lipo pucketaju drva što si ih pomaga ocu kupit i slagat. Peču se maruni koje ćeš poist posli blitve. Sidiš malo sa svojima na kauču i dođe ura za počinak. Legneš u krevet, pokriješ se koltron, pomoliš se i zaspeš sritan.



Marijeta Slavić i punta Sućurja za ledima

Tamo se drugačije smiješ, drugačije tuguješ. Tamo sunce najlipše zalazi.

# Moja lipa Makarska

Piše: **Lana Skender**

Kada dođete u grad pod Biokovom, shvatit ćete da to nije još jedan u nizu običnih gradova. Mali, mirni grad Makarska jedan je od najljepših u županiji.

Ako volite šetnju uz more, Makarska ja vaš raj. Meni je najdraža šetnica poluotok sv. Petra. Uvijek tiho i mirno, bez buke i galame, uz najljepši pogled na zalazak sunca. A bude li sreće, možda pred vama zapleše jato dupina. Dupini često, baš na tom mjestu, isprate sunce na počinak.

Na poluotoku se nalazi svjetionik s kipom sv. Petra. Ispod kipa je ograda koja svjedoči o zaključanoj ljubavi. Zaljubljeni parovi koji žele potvrditi svoju ljubav, zaključaju lokot na ogradu, a ključ bace s litice kako se njihova ljubav nikada ne bi mogla otključati.

Kao mala, voljela sam šetati makarskom rivom, osobito ljeti kada je svaku večer bilo neko događanje: ribarske večeri, zabave, pjesma. No, najdraže uspomenne vezane su uz moju osnovnu školu, uz drage prijatelje i nastavnike. Tijekom osam godina svaki je dan bio

nova avantura, bilo da se radilo tek o skrivanju pernice kolegi iz razreda, slomljenom okviru nastavnici iz engleskog, pisanju po pametnoj ploči, razbijenoj stolici, ili o „ozbiljnijim” situacijama kao što su bile dvije prosidbe - na žalost obje bez happy enda.

Sada sam u Splitu, tek 60-ak kilometara od voljenog grada. Tako blizu ... a ponekad se čini daleko. Makarska u srcu!



Lana Skender, Makarska

# Vela Luka

Piše: **Petra Lazić**

Ako ste čuli za Olivera, onda ste sigurno čuli za moje rodno mjesto. Djetinjstvo u Veloj Luci izgleda ovako: ujutro, čim se probudiš, spremiš se za školu i nikad nemaš vremena za doručak jer se moraš nać s ekipom iz štrade. U mom razredu su uvijek postojale nekakve svađe, ali zbog dobrog odnosa s učiteljima te smo probleme uspješno rješavali. Moja škola nalazi se

na dnu razgranatog velalučkog zaljeva. Školska zgrada predstavlja najreprezentativniju građevinu u Veloj Luci. Odlikuju je monumentalnost i visoka zanatska razina gradnje. Sagrađena je 1911. u naponu ekonomske snage našeg mjesta i uz velike troškove općinske uprave. U sklopu naše osnovne škole nalazi se i Osnovna glazbena škola Oliver Dragojević. Od drugog do sedmog razreda osnovne pohađala sam i glazbenu školu. Glavni instrument bila mi je gitara, prelijepi instrument za sviranje, pogotovo za nas Dalmatince. Bila sam više nego zadovoljna s meštrom – tako mi na otoku zovemo profesora. U sklopu glazbene imala

Petra kao mažoretkinja - prva s lijeva





sam zbor koji je bio obavezan i klapu koja nije bila obavezna ali su svi sa zadovoljstvom išli na nju.

Po naravi sam hiperaktivna i uvijek željna akcije pa sam se tako bavila raznim aktivnostima. S nepune dvije godine počela sam s mažoretkinjama. Ljubav je trajala do moje četrnaeste. Što se ljubavi tiče traje i dalje, ali ... srednja škola je u Splitu. Nažalost, u ljeto 2023. odradila sam zadnje treninge. S mažoretkinjama sam sudjelovala na raznim natjecanjima i svečanim prigodama. Za uspomenu kod kuće imam 62 medalje, trofeje i puno diploma. Godine provedene uz mažoretkinje pamtit ću kao nešto čemu sam se uvijek posebno veselila.

Pjevala sam u dječjem crkvenom zboru.

Dramskoj skupini sam se pridružila u prvom razredu osnovne škole. Vodila nas je moja tadašnja razrednica. U skupini nas je bilo četvero i postigli smo veliki uspjeh. Nastupali smo na različitim svečanim događanjima i otvorenjima u Veloj Luci. Jednom smo dospjeli do državnog natjecanja koje se održavalo u Šibeniku. Proslavili smo se i dobili velike pohvale.

Moji prijatelji u Veloj Luci su nešto najvrjednije što imam. Zahvaljujući njima i lijepim uspomena-ma iz djetinjstva, Vela Luka zauvijek ostaje u mom srcu.

## Mjesto gdje sam odrasla

Piše: Irma Sinanović

Kada kažem da sam iz Banovića, obavezno pitaju gdje je to.

Na znanje svima: Banovići su grad i općina u Bosni i Hercegovini, pripadaju Tuzlanskoj županiji. Banovići su jedan od centara bosanskohercegovačkog rudarstva, poznat po rudniku mrkog ugljena. Kroz grad protječe rijeka Krivaja.

Zapravo sam rođena u Tuzli, ali Banovići su moj prvi dom. Tamo sam krenula u vrtić i upoznala drage prijatelje s kojima sam nastavila druženje u osnovnoj školi. Družili smo se do četvrtog razreda. Rado se sjetim učiteljice, mojih prijatelja i svih zabavnih trenutaka koje sam doživjela s njima: na primjer, kada smo upali u probleme zbog kape moje prijateljice, kada je sa zida u učionici pala školska ploča, kada je pola razreda dobilo jedinicu iz matematike...

Životne okolnosti odvele su majku i mene iz Banovića i dovele nas do Supetra na Braču. Lijep je Supetar, pun kutaka koji čekaju da ih otkrijem. Najdraža mi je šumica u koju odlazim kada želim sabrati misli. U Supetru sam završila Osnovnu školu, a srednju sam nastavila u Splitu. Split me očarao ljepotom. Veselim se istraživanju i upoznavanju znamenitosti, šetnji kroz palaču, zalascima na rivi. Drago mi je što je moj Dom u centru grada i što se mogu družiti s djevojkama iz različitih krajeva. Vjerujem da ćemo doživjeti lijepe trenutke i da će naše prijateljstvo dugo trajati. Prvi

susret s novim cimericama to je i potvrdio: brinemo jedna o drugoj, međusobno si pomažemo.

A škola? Oduvijek sam željela biti doktorica, zato sam upisala Zdravstvenu školu. Shvatila sam već da će biti jako teško, ali to je moj izbor i dat ću sve od sebe da završim svoju školu iz snova. Pratim svoje srce i svoje snove. I sve mi se čini moguće.



# Oliver

„Pismo moja, iscidi san dušu u tebe  
I pustija te u svit zbog ljubavi moje...”

Slika i tekst: [Antonela Knežević](#)

**Dok pišem ove stihove kao da čujem Oliverov hrapavi glas.**

**Oliver Dragojević omiljen je zbog svoga glasa i pjesama, ugodnog karaktera i jednostavnosti. O njemu je puno napisano, a nama su najljepši tekstovi iz pera Zlatka Galla, hrvatskog novinara, pisca i glazbenog kritičara, te vrhunskog poznavatelja opusa, lika i djela legendarnoga Olivera. U knjigama Oliver: južnjačka utjeha (2006.) i Trag u beskraj (2019.) predstavio je manje poznate i nepoznate detalje iz pjevačeva života. Prenosimo neke, nama najzanimljivije.**

Oliver Dragojević rođen je 1947. u Veloj Luci na Korčuli. Ime je dobio po Dickensonovom junaku Olivetu Twistu. Bilo je to poratno vrijeme, obilježeno oskudicom i siromaštvom. Oliverova prva sjećanja na djetinjstvo bile su uzbune i vježbe civilne zaštite. Rastao je uz brata Aljošu. Nije upoznao sestre Gloriju, Mariju i Tatjanu koje su umrle prije njegovog rođenja. Dok su majka Kate i otac Mate radili braća su kuhala i spremala po kući. Meso je rijetko bilo na jelovniku. U to vrijeme Oliver je poznao dječaka čiji je otac bio mesar i svakog su dana jeli meso. To ga je toliko fasciniralo da je govorio da želi biti mesar kada naraste.

Zbog očevog posla obitelj Dragojević preselila se u Split. Bez obzira na teško djetinjstvo Oliver je uvijek bio vezan uz glazbu. Kao petogodišnjaku otac mu je darovao usnu harmoniku, a kasnije je svirao klavir, klarinet i gitaru. U Splitu je Oliver završio Gradsku glazbenu školu, danas poznatu pod nazivom Glazbena škola Josipa Hatzea. Nakon srednje škole upisao je Višu pedagošku akademiju, glazbeni smjer, ali oduštao je već na prvom semestru.

Prvi javni nastup bio je s bratom Aljošom 1957. na Radio Splitu. Prijavili su se na radijsko natjecanje pjevajući najdražu im pjesmu "Diana" koju je u originalu pjevao tada popularni talijanski pjevač Adriano Celentano.

Popularnost je postigao sredinom šezdesetih godina s grupom Batali. Jedan od tada najpoznatijih autora domaće zabavne glazbe, Zdenko Runjić, napisao je za njega pjesmu Picaferaj koju je izveo na Festivalu zabavne glazbe u Splitu. Razočaran plasmanom na

Prokurativama otišao je u Njemačku i tamo proveo četiri godine. Pušenje i neprospavane noći njegov su bariton pretvorili u hrapavi i napukli glas kojeg danas rado slušamo. Dugokos i mršav vratio se u Split. Kratko je bio član Dubrovačkih trubadura, ali dovoljno dugo da u Dubrovniku upozna buduću suprugu Vesnu s kojom je kasnije imao tri sina.

Na Prokurative se vratio opet s Runjićevom skladbom Ča će mi Copacabana koja se ovaj put pokazala kao pobjednička. Stigla je popularnost a time i diskografski ugovori. Runjić i Oliver bili su dobitna kombinacija. Redaju se hitovi: Skalinada, Melankonija, Romanca, Oprosti mi pape, Poeta, Vjeruj u ljubav, i mnogi drugi hitovi. Za Olivera su stihove pisali Zlatan Stipišić Gibonni, Tonči Huljić, Petar Grašo, Tomo Mrduljaš i mnogi drugi poznati i manje poznati autori. S njima nastaju uspješnice: Dobro jutro tugo, Lijepa bez duše, Dva put san umra, Pismo moja, Moj lipi anđele i dr.

Jednom su se sastala dva velika umjetnika; Smoje – umjetnik od pera i Oliver – umjetnik od pjesme. Smoje je napisao scenarij za film Roko i Cicibela, a Oliver otpjevao Ča je život vengo fantazija - pjesmu za kraj poznatim ljubavnicima s Matejuške (autor stihova Momčilo Popadić, autor glazbe Zdenko Runjić).

Oliver je pjevao u pariškoj Olympiji, dobitnik je mnogih priznanja, diskografskih nagrada i Porina. Ali nikada nije živio od svoje slave niti se uzdizao u svojoj popularnosti. U šetnjama gradom volio je stati i razgovarati s ljudima. Za sebe je rekao: „Normalno je da mi, kad šetan gradom, judi prilazidu, da se pozdravjan

## Oliver pjeva o ljubavi:

1979. Vjeruj u ljubav ❤️ 1988. Što to bješe ljubav ❤️ 1994. U ljubav vjere nemam

U samo 15 godina? S vremenom čovjek dođe sebi.



s puno nji', da stanen i s judima popričan. Do mojih brojeva telefona svako može doć, u životu nikad nisan ima tajni broj. Nisan uobražen i zapravo volin ljude, samo koji put napravin facu zato da baš ne moran uvik i u svakoj prilici razgovarat sa svakin kome to pade na

pamet... Ja san zapravo jedan smišni tip. Znan da bi mi sad psihijatri postavili dijagnozu kako zapravo guštan u popularnosti i podsvjesno želin kontakte s ljudima. Ali i to samo znači da san normalan, jer svi normalni ljudi imaju neku psihijatrijsku dijagnozu!"

## Znači nan on puno više nego ća u foje piše

Na tekst Momčila Popadića i glazbu Zdenka Runjića i Oliver je pjevao Hajdučku

*Bez pinezi i rišpeta rodilo se dite puka iz jubavi, iz dišpeta  
Kontra mraku, kontra sili, nareslo je ka iz vode i trkalo do slobode*

*Drukali smo za Hajduka mlado, staro, život cili,  
drukali smo za Hajduka pivajući - naprid bili*

*Priko ognji, priko žica, on je gubi, on je tuka, njegova smo svi mi dica  
Isti tvrdi krov smo jili, znači nan on puno više nego ća u foje piše*

*Sve prohodi, sve nestaje, svaka radost, svaka muka, život svakon svoje daje  
Svi bi možda drugo bili, ma u jednon svak' se slaže od Hajduka nima draže*

*Bilo lito ili zima, srce nas u Po'jud vuče, starog placu više nima  
Ma se opet isto druka na terenu o' života di se trči, di se cota*

# Čitanje u fokusu

Piše: **Maria Filipi**

Već nekoliko godina izdavačka kuća Naklada Ljevak provodi projekt „Čitanje u fokusu“. Cilj projekta je poticanje srednjoškolaca na čitanje te na kritičko i kreativno izražavanje. Zadatak je napisati kritički komentar na pročitano knjigu. Pri pisanju kritičkog komentara potpuno smo slobodni pisati svoje mišljenje te izraziti stavove o temama koje se obrađuju u djelu. Također, izdavačka kuća organizira online susrete s autorima u kojem odgovaraju na pitanja poput: „Zašto je neki lik tako postupio?“ ili općenito o problemima u svijetu koji se tiču djela.

## Ne! I nađi svoj mir

Lykke, Nina. 2023. *Ne, ne i ne*, Naklada Ljevak, Zagreb

Kriza srednjih godina, životna faza u kojoj dolazi do promjene identiteta zbog psihosocijalnih promjena karakterističnih za tu dob. U romanu „Ne, ne i ne“ koji je napisala norveška autorica Nina Lykke možemo vidjeti na koji način kriza srednjih godina utječe na ljude u pedesetim godinama. Treba li se osoba odu-prijeti utjecaju krize srednjih godina? Može li osoba u tim godinama sebi dopustiti da prevari suprugu zbog mlade i atraktivnije žene?

Jan i Ingrid već su dugi niz godina u braku i zasnicali su obitelj koja je funkcionirala onako kako je Ingrid smatrala da treba funkcionirati. Ingrid je u mladosti proživjela traume koje su ostavile trag na njoj. Jan i sinovi bili su joj sve na svijetu. Nije imala

najbolje prijateljice. Zapravo je imala Marianne, ali se s njom družila samo zato što je trebala i kako bi joj spašavala brak.

Mislim da se Ingrid previše zamarala time da udovolji svima oko sebe; smatram da se ponekad trebala posvetiti i sebi. Na kraju joj se sve obilo o glavu. Dječaci kojima je pružala najugodnije moguće djetinjstvo, postali su previše neodgovorni i razmaženi, a Jan je otišao s drugom ženom zato što mu je bila atraktivnija. Smatram da su mladići trebali stati na njenu stranu ili bar pokazati neku dozu ljutnje prema očevom činu. Isto tako, Jan nije trebao pohitati drugoj ženi samo zato što je osjetio moć direktorske funkcije. Na više načina moguće je protumačiti zašto je Janu sve dosadilo - živjeti dvadeset i pet godina po istim ritualima i nije najzabavnije. Bilo je čudno što Ingrid na Janovu prijevaru nije odgovorila bijesom, već je staloženo prihvatila tako da nitko ne vidi koliko je povrijeđena. Možda se Ingrid nije ljutila na Janovu prijevaru jer je i sama znala kako je to biti u iskušenju i probati nešto drugačije. Naime, Steinar, muž njene prijateljice, bio je zaljubljen u nju, ali Ingrid se uspjela izvući iz situacije bez da itko sazna. Ipak se Janova prijevara očitovala u njenom kasnijem ponašanju. Svidjelo mi se što je počela putovati, ali da obavlja sve životne radnje u automobilu, baš je smiješno. Barem je našla svoj mir. Janov karakter uopće me se nije dojmio. Znala sam čim je prevario Ingrid da neće biti vjeran ni Hanne. Uvijek je nalazio drugu ženu s kojom bi se mogao opustiti. To me je previše živciralo. Zašto je njemu bilo toliko važno imati ženu s kojom će se družiti izvan svog svakodnevnog života? Prvo je ostavio ženu s dvoje odrasle djece, zatim je varao Hanne s drugom ženom. On zapravo ne zaslužuje imati partnericu i ne zaslužuje uopće imati ženu koja mu je vjerna kad on dosad nije nijednoj bio vjeran.

Roman mi je u nekim dijelovima bio čak i dosadan, npr. dio u kojem se Ingrid stalno žalila. Ipak, roman me je potaknuo da dublje promišljam o odnosima. Tijekom čitanja razmišljala sam što bih ja napra-



Maria Filipi preporučuje

vila da se nađem u situaciji kao Ingrid. Putovala bih, ostvarila se, našla bih svoj mir. Mislim da je najgore vratiti se na staro i oprostiti prevaru. Ne daje se bilo kome druga šansa.

## Između

**Mrčela, Magdalena. 2020. Između, Kugli & Kugli, Zagreb**

Djelo „Između” napisala je Magdalena Mrčela, profesorica II. gimnazije u Splitu. Djelo je nastalo u suradnji s udrugom za mentalno zdravlje te je napisano u vrlo mali broj dana.

Preporuku za čitanje sam dobila od moje odgajateljice koja vodi i domsku knjižnicu. Djelo me odmah zainteresiralo zbog činjenice da ga je napisala profesorica koja predaje u mojoj školi, štoviše, koja je i pohađala tu istu školu. Zaintrigirao me je i komentar na

poledini knjige te sam prionula na čitanje već iste večeri. Prvo poglavlje je bilo previše interesantno i točno sam se mogla pronaći u djelu. Sljedećeg dana čitanje je teklo sve sporije i teže. Autorica je situacije prikazala slikovito i vjerno. Također je upotrebljavala prikladne izraze i riječi kojima je opisivala situacije likova iz djela. U djelu se prate životi tri suicidalna lika koja su i izvršili taj čin te život njihovih voljenih.

Kada bih morala odgovoriti je li ovo djelo dobro ili loše, ne bih znala odgovor. Dobro je zbog toga što se već tijekom čitanja tvoje mišljenje o nekim stvarima sasvim promijeni. Loše je zato što se osjećaš pretužno i stalno se zaustavljaš da skupiš volju i hrabrost nastaviti čitati. Stalno sam razmišljala ima li u mom okruženju ljudi koji su otuđeni i kojima treba pomoć - i poželiš im pomoći, istog trenutka.

Djelo sam već preporučila nekim prijateljicama, a preporučujem ga i svima vama. Tema samoubojstva je ozbiljna i o njoj treba što više govoriti.

# No Longer Human

**Dazai, Osamu. 2020. No Longer Human, John Wiley & Sons**

## Preporuka za čitanje po izboru Katarine Kaselj

No Longer Human prati život glavnog lika Yozo, mladog studenta iz provincije, koji se bori sa samim sobom. Knjiga obrađuje teme otuđenosti, depresije, identiteta i ljudske prirode. Autor Osamu Dazai je japanski književnik koji je ostavio veliki utjecaj na japansku književnost, a knjiga No Longer Human je najpoznatija.

Predstavljajući sebe kao neuspjeh, Yozo pripovijeda o svakidašnjem životu, sebe doživljava drugačijim od ostalih, vidi samo različitosti i pokušava shvatiti ljude oko sebe. Radnja knjige počinje u ranom djetinjstvu kada Yozo upoznaje svijet, nastavlja se kroz srednju školu kada postaje klaun da bi zabavio ostale i sakrio svoju usamljenost. Vodi raskalašen život, pun autodestrukcije. Yozo je socijalno anksiozan i otuđen od svoje bogate obitelji, oslanja se na žene koje ga vole, ali i dalje tone u unutarnje nemire. Na kraju dolazi do neuspjelog pokušaja samoubojstva. Bori se s mnogim



ovisnostima, ponajviše s ovisnosti o alkoholu, ali ne vidi ništa loše u tome i ne želi se promijeniti.

Knjiga nema sretan završetak, nego potiče čitatelja da još više i dublje razmišlja o ljudima oko sebe jer svatko svijet vidi na drugačiji način i ne usrećuju svakog iste stvari. Toplo je preporučujem jer potiče na razmišljanje o problemima depresije, anksioznosti, socijalne otuđenosti i potrage za smislom.

Knjigu sam čitala na engleskom jeziku; prijevod na hrvatski je Nečovjek, u izdanju Geromar d.o.o. 2023.

# Leipzig

Piše: Mia Guja

**Sve je započelo u rujnu 2023. Ne, zapravo je sve započelo puno ranije. Starije učenice su prštale od uzbuđenja i sreće, ali ja sam bila zbunjena. Zašto? „Erazmus“, rekla mi je jedna od njih, „pišem motivacijsko pismo da me prime na Erazmus. Vode nas u Irsku!“ I onda sam razumjela njihovo uzbuđenje.**

## Prijava

Rujan 2023., vrijeme da i ja napišem prijavu za sudjelovanje u Erasmus projektu. Nastavnice su tjedan dana prije najavile kada će krenuti natječaj. Kada je taj dan došao, svi smo krenuli pisati motivacijsko pismo. „Hello, my name is...“ „On this trip...“ Stalno smo zapitkivali jedni druge: „Je l'se ovako piše?“ Na kraju smo svi svoja motivacijska pisma predali na vrijeme. Zatim je slijedilo čekanje rezultata da saznam jesam

li među odabranima. Dugih dvadesetak dana. Ujutro na dan objave rezultata, sjedila sam sama za stolom u sobi. Cimerice nije bilo nigdje na vidiku. „Da otvorim ili da čekam dok se nađem s prijateljicom na kavi?“ U meni se vodila borba strepnje i znatiželje. Pobjedila je znatiželja i ja sam otvorila rezultate. Morala sam podijeliti svoju radost. Majka i otac nisu odgovarali na poziv jer su bili na poslu, moja odgovateljica još nije došla na posao ... S otvorenim laptopom u ruci jurila sam

Zagrebački aerodrom, na putu prema Munchenu





Duje - maskota organizatora kampusa Vitalis, pravim imenom Felix

Domom i naišla na odgajateljicu Zrinku. Uzbuđeno sam joj pokazivala popis na ekranu, a ona je zbunjenog gledala u zaporke. Prepoznala je nadimak „Rakun” koji me prati od prvog dana dolaska u Dom.

## Pripreme

Na red su došle nikad dosadnije pripreme. Prvo strukovne. Tema je bila palijativna i hospicijska skrb, beskonačne prezentacije i predavanja koja su nam počela izlaziti na uši i na nos. Odmor od strukovnih priprema donijeli su jesenski praznici, a nakon njih pripreme za maturalnu zabavu. Nije bilo vremena za razmišljanje o Erasmusu. Na rasporedu su bile kulturološke pripreme, ali sve je propalo zbog proba špalira, frizura, haljina. Nastavnici je para izlazila na uši kada smo otkazali dolazak na pripreme. Hvala Bogu, i to je nekako prošlo.

Najzabavnije su bile osobne pripreme, međusobne konzultacije i dogovori: što mi sve treba, koliko novaca ću nositi, treba li mi veći kofer, je li sva odjeća oprana i spremna, jesam li nešto zaboravila ...?

## Putovanje

Okupljanje je bilo u ranim jutarnjim satima na autobusnom kolodvoru. Ja sam došla među prvima. Brzo smo stigli do Zagreba gdje me je dočekaao otac s naočalama koje sam na dan maturalne zabave bila ostavila u automobilu. Sreća da je on bio u Zagrebu jer ne znam kako bih funkcionirala bez naočala. Bez naočala za vid osjećam se poluslijepa, a bez naočala za sunce polugola.

U poslijepodnevnim satima letjeli smo za München. Mnogima iz naše grupe to je bio prvi let avionom praćen neugodnim smijanjem, čvrstim stiskanjem ruku i strahom koji je pomalo nalikovao na laganu paranoju. U Münchenu smo presjedali na avion za Leipzig u koji smo stigli u kasnim večernjim satima, te smo se, malo prije ponoći, smjestili u svoje sobe u kampusu.

## Kampus

Gut Wehlitz, Schkeuditz – ime je kampusa u kojem smo bili smješteni sa sudionicima Erasmusa iz drugih zemalja. Prvi dan na kampusu bilo je upoznavanje, tko sve radi na kampusu i gdje se što nalazi. Poslijepodne samo krenuli u samostalno istraživanje i razgledavanje okolice i grada.



Grupa s prakse i mentorice - po jedna iz Makedonije, Filipina i Njemačke



Berlin, ulični slikar na Alexanderplatzu

## Praksa

Nakon smještaja i kratkog predaha od putovanja počelo je ono zbog čega smo došli – praktični rad. Za razliku od nekih kojima je praksa počinjala od 8:30 što znači da su usjali u 7:30, moja grupa je već dobrobrano bila u pogonu. Naš dan započinjao je svakog jutra buđenjem u 5:30, zatim preko dvorišta do čajne kuhinje

i mamurni uzdasi: „Gdje je nestao onaj tost?“, „Grci su nam opet pojeli svu Nutellu!“, „Zar nema više mlijeka?“ Pojedi što imaš i kreni dalje. Nije bilo vremena za negodovanje i opušteno doručkovanje jer je autobus broj 724 dolazio na stanicu u 6:48 (njemačkom preciznošću) i vozio nas do stanice vlaka S3. Svaka grupa izlazila je na drugoj stanici. Ja sam bila u zadnjoj grupi i vožnja vlakom bila je prilika za spavanje iz kojega su me budile riječi „Nächste station: Stötteritz“. Ubrzo je to postala rutina.

Voditeljice Doma raspoređivale su nas i davale zaduženja. Radili smo do 14:00 uz pauzu za užinu u 11:30. Hrana koja smo dobivali za užinu bila je ista kao za korisnike Doma, ali poneko jelo moglo je proći.

Poslijepodneva smo provodili u vlastitom aranžmanu: u šetnji, istraživanju, druženju. Večeri smo provodili u klubu. Za vikend smo otišli u Berlin i razgledali Spomenik Bitke naroda u Leipzigu. Vrijeme nas je taj dan počastilo suncem i vedrinom tako da su naše modne kombinacije došle do punog izražaja.

## Klub

Klub je bio najzabavniji dio našeg boravka i mjesto svakodnevnog okupljanja sudionika Erasmusa. S Rumunjima, Grcima, Latvijcima i Bugarima svakodnevno smo se družili uz svima poznatu i nepoznatu glazbu, biljar i poker. „Made in Romania“ postala je neslužbena himna Erasmusa, koja mi još uvijek odzvanja u ušima.



Najdraži ručak - pohani oslić i krumpir salata



Spomenik Bitke naroda – Mia sjedi u sredini



## Kraj

Zadnji dan prakse dočekali smo s uzbuđenjem. Neki od nas su dobili darove kao znak zahvale za pomoć. Zadnja popodnevna kava i šetnja, zadnja vožnja vlakom S3 i autobusom broj 427. Sarme za večeru pripremio je kuhar Nikola. Druženje u klubu, rastanak s novim prijateljima.

Dva tjedna prošla su za tren.

Rastanak na aerodromu nije mogao proći bez koje suze, Leipzig nam je prirastao srcu.

Presjedanje u Frankfurtu, jednosatni let do Zagreba, Flixbus do Splita. Umorna od putovanja i iz-

miješanih emocija zaspala sam snom pravednika. Ali, u 5:30 moje me je tijelo samo probudilo spremno za jurnjavu prema čajnoj kuhinji da uhvatim barem koji komadić tosta i gutljaj mlijeka. Toga jutra kuhinja je bila samo za mene, sa svježim pečenim bakinim kruhom, domaćom marmeladom, mirisom juhe koja se lagano kuha na štednjaku. Kući sam.

**Doživjela sam lijepa iskustva, stekla uspomene i poznanstva s vršnjacima iz cijelog svijeta, osjetila kako izgleda svakodnevni rad u struci. Od srca preporučujem mlađim učenicama da se prijave na Erasmus projekte.**

## Znamenitosti Leipziga

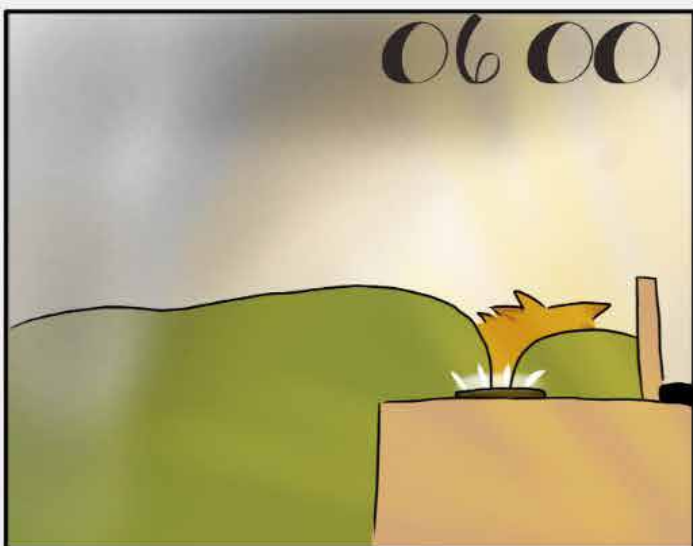
**Najznačajnija je crkva sv. Tome u kojoj je kao kantor radio Johann Sebastian Bach.**

**Spomenik Bitke naroda najveći je spomenik u Europi.**

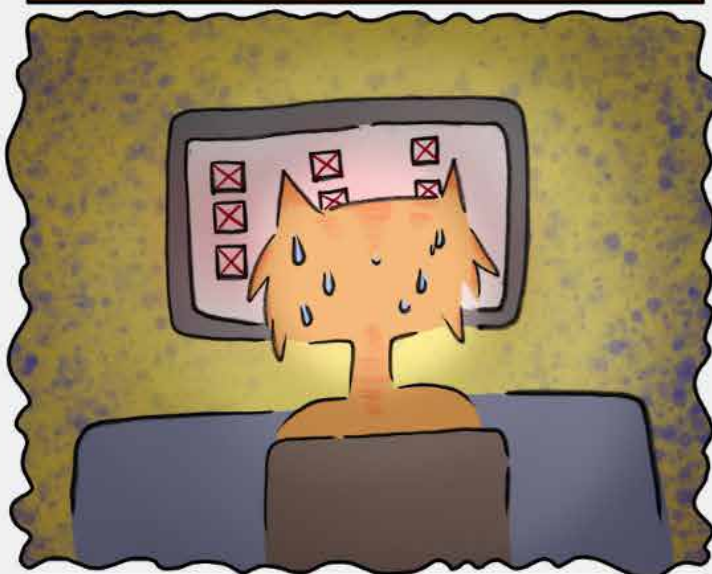
**Značajne su stara i nova zgrada gradske vijećnice.**

**Leipzig ima mnogo šumskih prostora unutar grada i botanički vrt je najstariji u Njemačkoj.**

**Glavni željeznički kolodvor jedan je od najvećih u Europi.**



# ALL-NIGHTER



# NOĆNE MORE



Jeremy D