

ZLATARSKI ISKRICE

ISSN 1849-1820 | 30 kuna

Školski list učenika
OŠ Ante Kovačića Zlatar i
područnih škola u Donjoj
Batini i Martinšćini
BROJ 61 | RUJAN 2019.

TEMA BROJA

HRANIŠ LI SE ZDRAVO?

IZDVAJAMO

OSMAŠ KOJI RUBIKOVU KOCKU SLOŽI ZA MINUTU

PROMICALA ZDRAVO PA DOBILA KULENOM PO GLAVI

JUBILARNE ISKRICE PROGLAŠENE SUPERIORNIMA

OSOBA BROJA

UČITELJICA – BAJKERICA KOJA PUCA IZ TOPA

PODLISTAK

MI I MEDIJI

NAGRADNA IGRA

DAR ČITATELJIMA

ISKRIČAVA KEMIJSKA OLOVKA

Zlatarske Iskrice

Školski list učenika OŠ Ante Kovačića Zlatar
i područnih škola u Donjoj Batini i Martinšćini
ISSN 1849-1820

Nakladnik: OŠ Ante Kovačića, Zlatar

Vladimira Nazora 1, 49250 Zlatar

tel.: 049/466-832

e-pošta: ured@os-akovacica-zlatar.skole.hr

mrežna stranica: www.os-akovacica-zlatar.skole.hr

Za nakladnika: ravnatelj Marijan Posarić, prof.

Glavni urednik: Matija Mikulec (7.a)

Odgovorni urednik: Denis Vincek, stručni suradnik knjižničar mentor

Novinari: Martin Brčić (2.a), Ema Tretinjak (2.b), Marta Brlečić (4.b),

Melani Miković (4. r., PŠ Martinšćina), Veronika Krsnik (6.a),

Amalija Latin (6.a), Vida Srebačić (6.a), Karla Bingula (7.a), Matija

Mikulec (7.a), Kristijan Pavić (7.a), Monika Stažnik (7.a), Tomo Valjak

(7.a), Nika Rihtarić (8.a), Paula Sviben (8.a), Iva Zaplatić (8.a), Patrik

Delija (8.b), Karlo Sviben (8.b), Leonardo Rihtarić (8.b)

Suradnica: Iva Pribolšan

Mentor: Denis Vincek, stručni suradnik knjižničar mentor

Lektori: Marijan Posarić, Denis Vincek

Grafički urednik (dizajn i grafičko oblikovanje): Patrik Delija, 8.b

Autor fotografije na naslovnoj stranici (ilustracija na kojoj je

nogometaš Antonio Rihtarić iz 7.b): Patrik Delija (8.b)

Fotografi: Patrik Delija (8.b) i Leonardo Rihtarić (8.b)

Karikaturist (stražnje korice): Tomislav Tovernić (7.a)

Ilustratorica horoskopa: Nika Grzelja (8.a, šk. god. 2017./18.)

Tisak: Printera Grupa, Sveta Nedelja

Naklada: 150 primjeraka

Cijena: 30 kuna

List izlazi jedanput na godinu

Sponzor nagradne igre u ovom broju Zlatarskih Iskrica je Croatia Records. Nagradno pitanje je nabrojiti tri albuma koje je objavila tvrtka Croatia Records, a pjevačica je Mia Dimšić. Svoje odgovore donesite u školsku knjižnicu.



Slijeva: Tomo Valjak (7.a), Karlo Sviben (8.b), Karla Bingula (7.a) i Patrik Delija (8.b) na novinarskom zadatku slikali su se tradicionalno na kocki u središtu Zagreba

SADRŽAJ

Izdvojeno 4

4 Na Državnom LiDraNu za Iskrice rečeno da su superiorne, a okitile se i broncom Jutarnjega

Vremeplov 6

TEMA broja 8

8 Želite se zdravo hraniti? Niste sigurni ili ne znate kako? Ovdje su odgovori baš na sve vaše dvojbe!

12 Čak 24 učenika zlatarske škole nije nikad jelo ribu! Meso im je, očito, draže

14 Što o prehrani misle...

16 Čovjek teško prihvaća sve ono što je novo, pa stoga nije ni lako da ljudi počnu jesti zdravu hranu

18 Nekad je bilo sve domaće, a mi danas ne znamo odakle nam u školu stiže krumpir

20 Žalostan sam. U mojem selu samo tata i dvojica susjeda hraniju pajceke

22 Zbog promicanja zdrave hrane gađali su me čak i nedozrelim kulenom

26 Vegetarijanstvo je bio samo kratak izlet u mojoj adolescentskoj dobi

28 Alternativa nisu samo 12 meridijana, 11 čakri, 7000 akupresurnih točaka i razne masaže. Alternativa je i potpuno novi pristup prehrani

30 Sama teretana sigurno vas neće "spasiti". Uz redovito vježbanje trebate mijenjati i svoj režim prehrane!

32 10 koraka do kajzerica! Trebat ćete jedan sat.

34 Kuhanje uz Youtube

35 Hranimo li se mi to zdravo ili nezdravo?

Oni su najbolji 38

36 Kako me jedan zlatarski gamer doveo na tri odlična dana na more u Šibenik

38 Putovali smo tragom vojničke čizme

42 Veronika Krsnik osvojila broncu na Državnom Infokupu u Šibeniku

44 U Postira na otok Brač dovele su me napisane riječi, ali i automobil, zrakoplov i trajekt

46 Zaigranost u knjižnici osvojila čak tri pohvale

47 Martinino "Čarobno jutro" osvojilo prvo mjesto

47 "Sunčanje" Patrika Delije na izložbi Eko-fotka 2019.

Junaci iz naše škole 48

48 Četvrtišica osvaja samo državna zlata i srebra

50 Priznaje da uvijek ima tremu, ali unatoč tomu niže prve nagrade na međunarodnim natjecanjima

51 Plakete Grada Zlatara dodijeljene tenisačici Lani Preis i skijašu Tomi Valjaku

Podlistak: Mi i mediji : podlistak Zlatarskih Iskrica br. 61 u povodu sudjelovanja škole u programu Erasmus+ "The Media. What next?"

Osoba broja 52

52 Otkrivamo sve tajne živote naše učiteljice Prirode

Reportaže 58

48 Bio je prvi dan ljeta, a visina snijega na Alpama tri metra

59 Učenici područnih škola uživali u Starom gradu Ozlju, dvorcu ponad rijeke Kupe

Dobro je znati 60

60 Kako pomoći unesrećnoj osobi s ozljedom podlaktice? Trebat će vam trokutasta marama!

61 Kako napraviti adventske svijeće

Zanimljivosti 62

62 Brojevi se pretvorili u loptu i čunjeve i skrili se u nama omiljene tablete

63 Matematika nije bauk

64 Prvi put trebala su mu čak tri sata. Danas Rubikovu kocku složi za minutu

66 Jedna fotografija govori nam više od tisuću riječi

68 Krivo smo pretpostavili. I mi, i Charles Darwin. Biljke mesožderke ipak ne jedu špek

70 Zašto je drug Viktor Peterson u crnog Volgi moskovskih tablica doputovao iz Beograda u našu zlatarsku školu

72 Irci se natjecali s nama izrađujući žabe od zelenoga kolaž papira

Nepoznati a pristupačni 74

74 U domu Nevenke Bajzek živi 50 Djedova Mrazova. Skuplja ih već 25 godina, a uoči svakog Božića oni šire blagdansko ozračje

Poznati i pristupačni 76

76 Za film bih se skinuo do gola, ali samo kad bi to tražila stvarno neka jako super rola

Moda 78

78 Najbolju frizuru ima Lucijano Sambol

79 Važno je odabrati dobar stil. Dakle, cure, pozor!

Kultura 80

80 Publika se osjećala kao aktivni dionik svih događanja, a ne tek gledatelj predstave

82 Osvetnici: Završnica u 12 prvih dana prikazivanja zaradili dvije milijarde američkih dolara

Iva odgovara 84

84 Imaš ozbiljan problem? Piši nam i savjet ti stiže!

Naši osmaši 86

Zvijezde govore 88

88 Horoskop za školsku godinu 2019./20.

Zabavni kutak 90

Prijateljstvo 95

Dragi čitatelji!



Svatko je u životu barem jedanput razmišljao o tome da se počne zdravo hraniti. Neki su u tome uspjeli, a drugi ne. Uostalom, svi znamo kako je teško prijeći s hamburgera na salatu. Baš zato, što se to svakoga tiče, izabrali smo zdravu prehranu kao temu Zlatarskih Iskrice broj 61. Posjetili smo različite osobe koje o toj temi imaju što reći i razgovarali smo s njima. Najduži razgovor bio je s Božicom Brkan. Zapravo, dvaput smo bili u Zagrebu kako bismo s njom razgovarali i napravili kvalitetnu fotografiju za ilustraciju toga teksta. A, usto, trebalo je s njom do kraja raspraviti o tome jesu li štrukli i štrudli isto. Zanimljiv sugovornik bio je i Siniša Križanec, koji je o prehrani govorio s aspekta alternative, pa smo taj tekst odlučili ilustrirati jednom fotografijom koja je izazvala salve smijeha. Smijali su se fotograf, model, a i mi svi. Kao i u prošlom broju, tu su rubrike Kultura i Moda, kojima smo dali više prostora jer ste vi to tražili. Prvi put otkrivamo zlatarskoj javnosti sugrađanku koja ima u svojem domu veliku zbirku Djedova Mrazova. Poznata a pristupačna osoba je Rene Bitorajac. Lako smo se u redakciji usuglasili da bismo u ovome broju željeli predstaviti njega, a svestrani glumac odmah je pristao na razgovor iako smo mu preko našega voditelja najavili da ćemo postavljati samo provokativna pitanja. Uveli smo od ovoga broja i rubriku Osoba broja. To je naša učiteljica Prirode Ivana Zrinščak. Vidjeli smo je na uprizorenju Seljačke bune u Donjoj Stubici u jednoj neobičnoj situaciji, a ona nam je mahnula i pozvala nas na čaj. Mogu reći da nas je šokiralo to čime se sve stroga ali pravedna učiteljica bavi. Pitali smo je smijemo li u listu razotkriti sve to i budući da su fotografije bile odlične, a priča super, bez dvojbe smo to "raspallili", prvi put u listu, na čak šest stranica. Naradili smo se, ali nam nije bilo teško jer ste nam motivacija vi, koji čitate list, ali i odlične ocjene koje su prošla dva broja dobila. Uz Iskrice svaki čitatelj dobiva na dar iskričavu kemijsku olovku, a tu je i nagradna igra.

Uživajte u čitanju!

Vaš urednik

Na Državnom LiDraNu superiorne, a okitile se

Za dobar tekst valja nekad

2

puta otići na teren. Tako je bilo s Božicom Brkan. Kad smo se vratili u Zlatar, shvatili smo da moramo ponovno u Zagreb. Po kulen i po novu, noseću fotografiju.

PATRIK DELIJA
urednik fotografije

Piše:
Karlo Sviben, 8.b

Nakon što su prošle Zlatarske Iskrice (broj 59) osvojile prvo mjesto na natječaju Jutarnjeg lista "Biram najbolji školski list" u kategoriji tiskanih osnovnoškolskih listova, uspjeh se ove godine ponovio. Iako list izlazi od školske godine 1957./58., tek zadnjih osam godina uređuju ga učenici i učenici su ti koji pišu članke. Dokaz su takva, očito dobrog rada, najbolje ocjene dobivene svih tih prošlih osam godina na Županijskoj smotri LiDraNo, a kruna je poziv Zlatarskih Iskrice na Državnu smotru LiDraNo 2019. u Šibeniku. Tako je odlučilo Državno povjerenstvo za školske listove u kojemu su Marko Baus, dizajner iz Zagreba, mr. sc. Neven Kepeski, urednik Modre laste iz Zagreba, i Anita Šojat, profesorica iz OŠ Ljudevita Gaja iz Osijeka.

Na Smotri u Šibeniku, na kojoj su bili glavni urednik Zlatarskih Iskrice broj 60 Leonardo Rihtarić iz 8.b te voditelj izvannastavne skupine Zlatarske Iskrice stručni suradnik knjižničar Denis Vincek, Anita Šojat predstavila je naš školski list.



Urednik Zlatarskih Iskrice broj 60 Leonardo Rihtarić na Državnoj smotri LiDraNo u Šibeniku

– Fenomenalna je ideja ugrađivanje QR-kodova u tekstove. Riječ je o odličnoj kombinaciji digitalizacije u funkciji prikazivanja, primjerice, integralne verzije intervjua koji sigurno nećete zbog skraćivanja i izbora najzanimljivijih pitanja i odgovora staviti u cijelosti u tiskano izdanje. Ta je zamisao fantastična i takvo što nismo vidjeli u drugim listovima – kazala je članica Državnog povjerenstva za školske listove Anita Šojat i predložila drugim novinarskim družinama da iskoriste tu ideju u kreiranju svojih listova. Naš školski list Zlatarske Iskrice ističe se po još nečemu.

List se prelama u školi

Od pozvanih listova, samo se Draško i Zlatarske Iskrice do pdf-formata proizvode u školi, odnosno dizajniraju i grafički prelamaju, s time što je list Osnovne škole Ante Kovačića Zlatar jedinstven u tome što to ne rade učitelji, nego već drugu godinu zaredom – učenik koji je svladao te vještine u MS Publisheru kojim se sve škole mogu besplatno koristiti jer dolazi kao dio MS Officea, zah-

valjujući Ministarstvu znanosti i obrazovanja koje je s tvrtkom Microsoft Hrvatska sklopilo ugovor. Dakle, za razliku od svih ostalih listova – čiji se dizajn i prijelom ipak u konačnici rade u nekom dizajnerskom ili grafičkom studiju, dakle izvan škole, naš je list potpuno naš školski proizvod. Iskrice u pdf-formatu, spremne za tisak, šaljem izravno u tiskaru.

Ambicioznost

– Ako ih još niste vidjeli, preporučujem da ih prelistate. Kad je nešto uzorno, nema se tu što reći. Zlatarske Iskrice superiorne su i treba im skinuti kapu dolje. Trideset kuna, koliko valja izdvojiti za list, govori da Iskrice imaju svoju vrijednost i senzacionalno i genijalno je to što list rade u cijelosti učenici. Sviđa mi se ambicioznost cijele priče. Jer, kao da čujem učenike: "Mi hoćemo. Mi to možemo!" QR-kodovi bi možda mogli biti mrvicu manji jer ih mobitel odlično hvata. Sve u svemu, apsolutno sve čestitke jer vaš list nema niti jednu pogrešku. Prodao sam milijune primjeraka

za Iskrice rečeno da su i broncom Jutarnjega

Nagrade stižu nakon višegodišnjega kontinuiteta, ali, isto tako, zahvaljujući abnormalnom broju sati koji ulažemo u svaki broj. Riječi su to Matije Varge, urednika broja 59. "Moje" Iskrice prošle su odlično i to mi je bio motiv da dam prinos nastanku ovoga broja.

LEONARDO RIHTARIĆ
glavni urednik broja 60

Nije lako nakon trosatnog razgovora sa sugovornikom, i toliko snimljenoga materijala na diktafon, izdvojiti ono najzanimljivije. Konkretno: 60.000 znakova transkripta skratiti na 14.000 znakova za list. Takav je bio razgovor s Božicom Brkan.

KARLA BINGULA
novinarka

Mnogi odmah pomisle da je urednik osoba koja piše najbolje tekstove. U ništa! Glavni urednik lista je koordinator svega i spona između mentora i ostalih učenika. OK, za ovaj broj napisao sam dosta tekstova, ali sam više vremena utrošio na koordinaciju između mentora i učenika.

MATIJA MIKULEC
glavni urednik broja 61

novina i često bih, čim bih u ruke dobio prvi primjerak iz tiskare, odmah otkrio neki tipfeler, a vi nemate ni toga – kazao je Neven Kepeski, dok je Marko Beus pohvalio dosljednost u dizajnu.

Jutarnji list je i ove godine odlično ocijenio naš školski list, istaknuvši da nagrade za najbolji tiskani školski list u kategoriji osnovnih škola Hrvatske odlaze u Kaštel Novi, Zagreb i Zlatar, a da su Kapljice, Meštri i Zlatarske Iskrice najbolji školski listovi u školskoj godini 2018./19. na trećem natječaju "Biramo najbolji školski list godine" u organizaciji Jutarnjeg lista i HEP-a.

"Fantastične i ove godine"

Zlatarske Iskrice, fantastične i ove godine, sveobuhvatno se bave temom igrica, kroz intervju, statistička istraživanja, opsežna istraživanja provedena na terenu u školi, razgovore s gamerima, a imaju i naslove koji privlače čitatelje, primjerice, "Gejma deset sati na dan, a tvrdi da nije ovisnik", stoji u ocjeni povjerenstva Jutarnjeg lista u kojemu su bili Dražen Arapović, urednik portala jutarnji.hr, Ivica Buljan, urednik Nedjeljnog Jutarnjeg, Patricia Kiš, novinarka, Mirela Lilek, novinarka, Lana Mindoljević, urednica priloga Like!, i Darko Novak, voditelj grafičke redakcije Jutarnjeg lista.

- 1. Kapljice, list OŠ Bijaći, Kaštel Novi, glavna urednica: Marita Dadić**
2. Meštri, list OŠ Ivana Meštrovića, Zagreb, glavna urednica: Marija Lekaj
3. Zlatarske iskrice, OŠ Ante Kovačića, Zlatar, glavni urednik: Leonardo Rihtarić
- Najbolji novinarski radovi**
1. Dječak kojemu je najteže prijatelj", autorica Marija Franka Podgorski, 6.b, Klik, list učenika OŠ Brestje, Sesvete
2. Otkrij svoje talente, autorica Tara Vlahović, 4.a, Slap, list učenika OŠ Dobriše Cesarića, Zagreb
3. Tel Aviv - čudesno mjesto spokoja, autorica Iva Gojanović, 8.a, Meštri, list učenika OŠ Ivana Meštrovića, Zagreb
- Najbolji digitalni listovi**
1. Mali Goran, OŠ Ivana Gorana Kovačića, Slavonski Brod, glavna urednica: Lara Žuljević
2. Zmajček, OŠ Vugrovec-Kašina, glavna urednica:



Screenshot mrežne stranice Jutarnjeg lista s rezultatima njihova natječaja



6

Pobjednici nagradne igre iz prošlog broja Iskrice su Patrik

Delija iz 8.b i Petra Kulfa iz 3.b



4

Priredio:
Patrik Delija, 8.b

Školska godina 2018./19.

Ravnatelj Marijan Posarić proglasio je na Dan škole najosmaše:

Leona Jurišu iz 8.b te Anu Latin i Niku Rihtarić iz 8.a razreda



5

Odjeveni u ružičaste majice i ove smo godine rekli NE NASILJU!



7

Skupljali smo novčane priloge za školovanje djece u Africi



2



Osmiši su bili na terenskoj nastavi u Vukovaru

Pomolili su se i zapalili svijeće za sve poginule



1



3

Jeste li bili dobri? Pitanje je koje Sv. Nikola postavlja djeci.

Učenici su, očito je, bili dobri s obzirom na dobivene darove

RUJAN

1 Nastava je počela, već tradicionalno, podizanjem hrvatskoga barjaka. Čast je pripala osmašima Naomi Ivančić Huđber, Leonu Juriši, Pauli Sviben i Niki Rihtarić.

Različitim sportskim aktivnostima, odjeveni u bijele majice, obilježili smo Hrvatski olimpijski dan.

2

LISTOPAD

Obilježili smo Dane kruha i zahvalnosti za plodove zemlje. Pogađate, ukusnih kolača bilo je kao u priči.

U povodu Međunarodnog dana starijih osoba pripremili smo u našoj školi čajanku za naše bake i djedove.

STUDENI

Klara Ferišak, Vid Adanić, Karlo Adanić i Mihael Požgaj u pratnji učiteljica Silvije Adanić i Anite Petanjek-Macan nastupili su na 25. susretu malih pjesnika Slavonije i Baranje u Cerniku.

Vid Končić iz 6.a pobjednik je Nacionalnoga kviza za poticanje čitanja na razini naše škole.

PROSINAC

I ove smo godine sudjelovali na Adventskom sajmu u Zlataru. Pripremili smo božićne čestitke i ukrase, a sav novac koji su donirali sugrađani predali smo Caritasu.

3 Sveti Nikola razveselio je obiljem darova djecu u Zlataru i područnim školama Donjoj Batini i Martinšćini.

SIJEČANJ

Sponzor nagradne igre u prošlom broju Zlatarskih Iskrice bio je Hrvatski nogometni savez. Nadario je nogometnim loptama s potpisom Vatrenih učenike koji su odgovorili da je hrvatska nogometna reprezentacija do srebra došla odigravši utakmice s Nigerijom, Argentinom, Islandom, Danskom, Rusijom, Engleskom i Francuskom.

4

VELJAČA

Cijele školske godine, pa tako i svaki petak u veljači, od 11:35 do 13:10 susreću se daroviti učenici uključeni u projekt Lumen.

Naša je škola dio svjetske kampanje za suzbijanje vršnjačkog nasilja!

5

OŽUJAK

6 Naši su učenici i ove godine u humanitarnoj akciji prodavali narcise za Zagorsku ligu za borbu protiv raka.

Mihael Požgaj, Karla Bingula, Klara Ferišak i Vid Adanić nastupili su u Primoštenu na priredbi Poj riči materinske.

TRAVANJ

I ove smo godine skupljali hranu, školski i higijenski pribor za nezbrinutu djecu iz Kuće sv. Terezije od Malog Isusa na zagrebačkom Vrhovcu kako bismo im uljepšali Uskrs.

Šestero naših učenika sudjelovalo je u Školi stvaralaštva Novigradsko proljeće.

SVIBANJ

7 Proveli smo projekt Škole za Afriku i obilježili Dan kulturne raznolikosti i Dan Afrike.

LIPANJ

Najboljim razredom generacije 2018./19. proglašen je 5.b razrednice Anite Martinić.

Želite se zdravo hraniti? kako? Ovdje su odgovori

Razgovarali:
Matija Mikulec i
Tomo Valjak, 7.a

Kako se hraniti zdravo, odnosno što jesti i što piti, pitanja su na koja najbolje odgovore može dati nutricionist. Tko je to nutricionist? Iskorištit ćemo definiciju koju nam je dao naš sugrađanin, magistar nutricionizma i sveučilišni magistar fitofarmacije i dijetoterapije Nenad Bratković, koji za sebe kaže da svojim savjetima koji obično vode prema promjeni prehrane pojedinca nastoji poboljšati njegovo zdravlje, kvalitetu života ili pak uspješnije bavljenje nekim sportom ako je riječ o sportašu. Kad govorimo o abecedi zdrave prehrane u 20 koraka – jer toliko smo pitanja pripremili nastojeći obuhvatiti sve ono o čemu često dvojimo s obzirom na to da sami ne znamo dati suvisli odgovor – magistar Bratković pokazao se idealnim sugovornikom.

Možete li izdvojiti deset najzdravijih namirnica?

Mi nutricionisti nastojimo istaknuti važnost zdrave prehrane i govorimo o zdravoj prehrani, a ne toliko o zdravoj hrani. Ipak, ako moram napraviti neki popis, mogao bi izgledati ovako: 1. voda, 2. plava masna riba (sardine, skuše, inćuni, divlji losos, divlja pastrva), 3. bobičasto voće: borovnice, maline, kupine, aronija, 4. maslinovo ulje, 5. orasi, bademi, 6. kupusnjače (zelje/kupus, brokula, prokulice), 7. kakao – tamni (ne mliječna čokolada i

ne kakao ekspres), 8. grah (slanutak, leća), 9. češnjak i luk, 10. jaja.

Koje bi namirnice djeca trebala izbjegavati?

Posebno bih istaknuo potrebu smanjenja unosa dijela pekarskih proizvoda koji su bogati aditivima i koji su uglavnom vrlo slabe hranjivosti. Energetska pića nisu za djecu, a njih, kao i zaslađene sokove, djeca često “trpaju” u sebe.

Koliki je preporučeni unos kalorija tijekom dana za djecu i o čemu to ovisi?

Energetski unos ovisi o dobi. Primjerice, kalorijski iznos za prvašića razlikuje se od onog za osmaša. Ipak, nije riječ samo o dobi. Kalorijski unos ovisi i o visini, masi, stupnju uhranjenosti (mršav ili punašniji), pa se prema tomu mijenja i energetski unos.

Koje su vrste jela najzdravije?

Ako govorimo o jelu, uza sirove namirnice koje moraju biti svježije i sigurne od bakterijskog neželjenog djelovanja (kvarenja), najzdravije je kada su namirnice fermentirane (provrele). Konkretno: kiselo zelje, kisela repa, kiseli krastavci, variva, salate.

Mast ili ulje u pripremi namirnica?

Oboje. I domaća svinjska mast može biti dio, no nikako jedini izvor masti. Danas, kada nam je sve dostupno, trebalo bi prehranu temeljiti na maslinovom ulju.

Možete li objasniti koja je razlika između proteina, masti i ugljikohidrata? Koji omjer proteina, ugljikohidrata i masti savjetujete?



20 SAVJETA UKUSAN I NA TVOJEM TANJURU

Niste sigurni ili ne znate baš na sve vaše dvojbe!



Razlika između proteina, masti i ugljikohidrata je prije svega u njihovoj ulozi u našem zdravlju i prehrani. Ugljikohidrate trebamo za rad mišića, proteini izgrađuju naše mišiće, kosti, nokte, brojne organe, a masti su sastavni dio osnovnog dijela našeg organizma – stanica, ali i hormona. Unos ugljikohidrata trebao bi biti, po mojem mišljenju, od 40 do 55 posto, ovisno o razini tjelesne neaktivnosti ili pak aktivnosti.

Koja je vrsta kuhinje najzdravija?

Mediterranska prehrana uvijek prednjači u mnogim znanstvenim studijama kao najbolji tip prehrane za naše zdravlje, a ujedno može biti veliki užitek za nepce. Maslinovo ulje, ekstraprevičansko, najvažnija je namirnica mediteranske prehrane. Izuzetno zdravo i korisno za dugovječnost i sprječavanje mnogih bolesti. Tu je, naravno, i plava riba (srdela, sardina, skuša), ali i druge riblje vrste te mnoštvo povrća.

A naša zagorska kuhinja? Što je dobro, što jesti; što nije dobro, odnosno što jesti manje ili uopće ne jesti?

Žganci, čušpajzi, specijaliteti s grahamom i bučnim uljem, svinjska mast s povrćem, domaći kuruzni kruh, specijaliteti od buče, kiselo mlijeko i izvedenice kao što su zlevanka, domaće kobasice bez aditiva (nitrata), štruklji s heljdom – sve je to dio tradicionalne i zdrave prehrane tradicijskog Zagorja nekad. Zašto kažem nekad? Mislim na doba kad su ljudi radili na



Nažalost, alkohol je u Hrvatskom zagorju neizostavni dio kulture i tradicijski se uzdiže na pijedestal. Alkohol mogu piti odrasli, i to samo prigodice. Djeca nikad!

NENAD BRATKOVIĆ
nutricionist

poljoprivredi i uglavnom jeli ono što su sami proizveli. Danas, s druge strane, imamo redove u pekarnicama za bijeli pšenični kruh koji nikada nije postojao u tradicijskoj zagorskoj kuhinji; najbjelije što se jelo – bili su starinski bijeli kukuruzni žganci, izrazito zdravi, a ne štruca kruha koji je pun aditiva, bez okusa. Takva peciva, prženi krumpir, pohano meso s bijelom rižom nisu zagorska kuhinja.

Koliko bismo često trebali jesti ribu i koju? I prokomentirajte: riba – smrznuta

ZDRAV OBROK MOŽE BITI BAŠ SVAKI DAN

ili iz ribarnice. Mi nemamo u Zlataru ribarnicu.

Riba barem jedanput na tjedan, a idealno bi bilo dva ili tri puta u tjednu. Preporučljivo je jesti onu plavu, jeftiniju: sardine, srdele, skuše, incune, a eventualno i pastrvu. No, i svaka druga riba, prije svega morska – poput oslića ili zubatca – poželjna je na tanjuru. U nedostatku svježih ribe možemo slobodno kupiti u prodavaonici i smrznutu ribu kvalitetnih dobavljača.

Koje je Vaše mišljenje o začинима? Koji začini i količina? I kako to nabaviti?

Začini su ključ do ukusne prehrane, ali i zdravlja, jer oni sadrže ulja i hlapljive komponente, ali i mineralne tvari. No, kad je riječ o začинима, ne mislim tu na “poznatu hrvatsku začinsku” sol žute boje kojom se već obilno koriste generacije mama i baka, nego o sušenom bilju, kao što su celer, peršin, papar (bijeli, zeleni, crni), paprika, ali isto tako i oni u Zagorju “egzotičniji” začini: muškati orah, bosiljak, origano, prženi sezam.

Zdrava hrana – voće i povrće? Prokomentirajte! Uzmite u obzir činjenicu da dosta toga kupujemo, a pitanje je odakle to dolazi i kako je tretirano? Jest li rajčicu zimi, tko zna odakle podrijetlom ili ljeti kad kod nas izraste? Jest li jagode zimi ili kad kod nas izrastu?

Povrće se, zapravo, uopće ne jede, ili se vrlo slabo jede. Krumpir pritom ne smatramo povrćem. Ističem ono raznobojno povrće, koje ne mora uvijek biti “na salatu”. Znanstvena istraživanja pokazala su da bi se učestalost mnogih bolesti i smrtnost znatno smanjile kada bi ljudi jeli više povrća. Voće je jednako važno, no pritom ne mislimo na zašećereno voće i banane, nego na jarke jagode, maline, kupine, borovnice... Da, treba uvijek jesti sezonske

namirnice, a još k tomu, uvijek kad je moguće, lokalne, domaće.

Koliko obroka treba jesti na dan?

Ne postoji strogo pravilo, no doručak, ručak i večera s dobrim sastavom mogli bi biti početak dobre prehrane. Ne preporučujem jesti male sitne obroke, osim u slučajevima nekih bolesti ili poslije nekih operacija. Međuobroci mogu biti sastavni dio prehrane – ako su hranjivi (orasi, bademi, bučine sjemenke). Međuobroci mogu biti zdraviji sendviči ili sušeno voće ako smo fizički aktivni.

Kruh. Koji?

Domaći zagorski kukuruzni, “pofureni” (može se kupiti i u Zlataru). Zatim punozrnati kruhovi od raži (hrži) i heljde (hajdine) poput njemačkih i švedskih ili finskih kruhova. Volim se šaliti i reći da bi bijeli kruh trebalo zakonom zabraniti, no kad bi bio doista umiješen od kukuruznog domaćeg bijelog, pa onda pravog pšeničnog brašna, pšeničnih mekinja, kvasca i malo soli, mogao bi biti ponekad za jelo! Industrijski premiks (predmješavina) koji nerijetko nema veze s tradicionalnim kruhom – a jede ga 90 posto ljudi, pa i kod nas u Zlataru – nikako!

Što piti? Zašto djeca ne smiju piti alkohol?

Voda je zakon. Nismo ni svjesni važnosti vode za organizam. Nismo svjesni ni bogatstva koje krije prirodna izvorska, nezagađena voda u našem okruženju. Gazirani napitci mogu biti izbor u kasnijoj tinejdžerskoj dobi, ali ne smije se piti samo to. Zasladeći napitci, neću sad spominjati neke opće poznate brendove, nikako ne bi smjeli biti sastavni dio prehrane djece. Pijete li to učestalo već u djetinjstvu, suočit ćete se s problemima s kostima, bolestima jetre već u ranoj odrasloj životnoj dobi, a o





debljanju i problemima sa šećerom (dijabetesom) da i ne govorim. Budući da živimo u Zagorju, alkohol je nažalost uglavnom tabu tema. Pritom mislim na one loše strane.

Nažalost, tradicijski se uzdiže na pijedestal kao neizostavni dio naše kulture. Kvalitetno i vrhunsko vino je nešto drugo i to je dio gastronomije. Alkohol je mjesto kao prigodnom i povremenom (ne svakodnevnim!) piću samo u odrasloj dobi; nikako nije za djecu! Alkohol doslovce uništava živčane stanice u mozgu, posreduje u propadanju jetre i može uništiti sav potencijal koji učenik/ca pokazuje u školi. Alkohol može djetetu upropastiti život.

Tinejdžeri sve češće piju kavu. Da ili ne? Ako da, koja količina?

Kofein stimulira, odnosno jako nadražuje središnji živčani sustav i zbog toga razbuđuje. No, za djecu nisu kofeinski napici.

Rekao bih da bi se granica mogla postaviti otprilike kod 16. godine, odnosno da djeca prije toga ne bi trebala piti kavu. Možda čak i sve do 18. godine bolje ne počinjati s kavom. Svatko reagira drukčije na kavu; netko vrlo burno i osjeća tresavicu, a netko može i otići spavati nakon kave. Sve to ovisi o našoj jetri koja kofein prerađuje. Kofein "nabijava" i onemogućava pravilan san, a san je ključan u oporavku i "čišćenju" stanica mozga nakon naporna mentalnog rada, u što spada i učenje.

Energetski napitci i tinejdžeri?

Energetski napitci koji su preplavili tržište mogu biti opasni za srce i krvne žile. U nekim je zemljama Europske unije zabranjeno prodavanje energetskih napitaka djeci, baš kao i alkohola. Energetski napitci nisu za djecu, ma kako se oni zvali.

Slatkiši i kolači? Koliko često, koja količina?

Da budem praktičan u odgovoru: nije isto pojesti domaći kolač koji je napravljen od putra (maslaca), domaćeg brašna, jabuka, oraha ili pojesti keks ili kolač koji je napravljen od masti koje uzrokuju povišenje masnoća u krvi (takozvane hidrogenirane masti). Sve ovisi o tome koji se sastojci stavljaju u neki kolač.

Kako se kod tinejdžera računa optimalna kilaža s obzirom na visinu? Može li se uopće to nekako izračunati?

Postoje nepouzdanе metode određivanja. Ne bih savjetovao ništa od toga čega često ima u različitim časopisima za mlade. Mlađi tinejdžeri još se smatraju djecom i zato treba gledati više različitih parametara. Primjerice, krivulje rasta te stupanj uhranjenosti (masno tkivo, opseg struka, boka, masa). Nema tu čarobne formule ni recepta.

Kad nam se učini da smo debeli, idemo na dijetu. Smiju li djeca na dijetu?

Djeci koja su pretiła preporučujem prehranu koja nije mučenije; koja je hranjivija, zasitnija, ukusnija, ali istodobno prehrana u kojoj nema gladovanja. Prehrana bez kupovnih slatkiša, pržene hrane, pečenih krumpirića. Ne volim govoriti o dijeti i nekakvom "mučenju" koje bi kao posljedicu trebalo imati gubitak kila. Tada rezultata nema. Dijete treba poučiti tomu što je zdrava prehrana. Za cijeli život. Sve ostalo kratkoga je vijeka, a ujedno može izazvati rane poremećaje u prehrani i opsjednutost vlastitim izgledom. Zdrav pristup prehrani, i, prije svega, poticanje na kretanje, i to svakodnevno kretanje! Ravnoteža je jako bitna u zdravlju i prehrani, kao i u životu općenito. Uz takav pristup nestat će i pretilost. Ali, ništa preko noći.



ISTRAŽILI SMO PREHRAMBENE NAVIKE UČENIKA NAŠE ŠKOLE

Čak 24 učenika zlatarske škole nije nikad jelo ribu! Meso im je, očito, draže

U anketnom upitniku sudjelovalo je 148 učenika od petog do osmog razreda. Rezultati su pokazali da se naši učenici uglavnom hrane zdravo

**Istražila:
Veronika
Krsnik, 6.a**

Za potrebe teme ovogodišnjega broja našega školskog lista proveli smo istraživanje kako bismo saznali u kojoj se mjeri zdravo hrane i kakve su prehrambene navike učenika od petog do osmog razreda naše. Pripremili smo anketni upitnik koji je sadržavao 24 pitanja. Jedno pitanje bilo je takozvanog otvorenog tipa, što znači da su učenici trebali sami napisati svoje odgovore, a preostala su pitanja bila na zaokruživanje. Ta pitanja nazivaju se pitanja zatvorenog tipa.

Naravno, pod zdravom prehranom većinom se podrazumijeva raznovrsna hrana, no to misli samo 61 posto ispitanika. Većina preostalih misli

da je zdrava prehrana isključivo konzumiranje više voća i povrća. Kada je riječ o slatkšima, 10 posto ispitanika konzumira ih svakodnevno, dok ih samo pet posto potpuno isključuje iz svoje prehrane. Dakle, preostali učenici konzumiraju slatkiše jedanput ili više puta na tjedan.

Fast food

“Brzu hranu” učenici konzumiraju manje. Većina ispitanika zaokružila je da jede “brzu hranu” jedanput na tjedan ili jedanput na mjesec; točnije, 63 posto jednom mjesečno, a 30 posto jednom tjedno. Slične rezultate pokazalo je i pitanje o gaziranim pićima, no velika je razlika što čak 16 posto

učenika nikada ne pije gazirana pića. Odgovori pokazuju da 54 posto ispitanika najviše pije vodu, a 22 posto sok.

Učenike smo pitali i koliko često jedu meso. Iz tog pitanja saznali smo da 56 posto njih jede meso više puta na tjedan, no ne svaki dan, međutim njih samo troje nikada ne jede meso. Dakle, 22 posto jede meso samo jedanput na tjedan, dok ih 18 posto meso jede svakodnevno. Meso se, štoviše, preporučuje jesti svakodnevno ako uz njega dolazi i povrće te smo zato ispitali jedu li učenici povrće uz ručak. Rezultati su pokazali da 11 posto učenika ne jede povrće uz uobičajeni ručak, dok ostatak uvijek ili ponekad jede povrće; od

Točno

54%

ispitanika pije najviše vodu, a 22% sokove

Meso jede čak

56%

učenika. No, nije im na jelovniku svaki dan

Samo

3

učenika naše škole nikada ne jedu meso

Tek

90

od 148 učenika kaže da je školska kuhinja zdrava

toga 47 posto ponekad, a 42 posto uvijek. Kada je riječ o morskim plodovima, 61 posto ispitanika voli ih jesti, međutim, ostalih 39 posto ne voli. Poznato je da se preporučuje jesti ribu dvaput na tjedan. Dakle, 30 posto učenika, pokazala je anketa,

svaki dan. Jedanput na tjedan jede voće 16 posto ispitanika, a preostalih samo četiri posto jedanput na mjesec ili nikada.

Čak 86 posto ispitanika smatra da pije dovoljno vode, a ostalih 14 posto misli suprotno

44 posto, odgovorilo je da su im prvi dnevni obrok žitarice, pahuljice i namaz, a najmanje njih, točnije sedam posto, doručkuje suhomesnate nareske. Velikih 84 posto naših učenika hrani se u školskoj kuhinji, a preostalih 16 posto ne. Hranu u škol-

učenici? Većina njih jede tri ili četiri obroka, dok, začudo, samo 14 posto jede pet obroka na dan.

Što se tiče pitanja otvorenog tipa koje je glasilo "Koji je tvoj ključ pravilne prehrane?", neki od najčešćih odgovora ispitanika bili su "Raznovrsna prehrana, jesti u više obroka, jesti mnogo voća/povrća, piti mnogo tekućine (najviše vode), jesti dovoljno masti, jesti umjerenost, izbjegavati slatkiše, jesti domaću hranu". Čak 91 posto ispitanika misli da se hrani raznovrsno, a 89 posto tvrdi da je svjesno posljedica nezdrave prehrane. Nakon ovog anketnog upitnika, 32 posto učenika htjelo bi promijeniti svoj način prehrane – od njih 46 posto izbjegavanjem slatkiša i gaziranih pića, 27 posto konzumiranjem više povrća i voća i jednako toliko konzumiranjem više vode.

Ipak zdravo

Čak 72 posto ispitanika smatra da se hrani zdravo, dok preostalih 28 posto misli suprotno.

Iz ovog istraživanja o prehranbenim navikama možemo zaključiti da se učenici od petog do osmog razreda naše škole većinom hrane zdravo. Valja istaknuti da ih mnogo najčešće pije vodu. Također, konzumiraju dovoljno hrane koja unosi u njihov organizam vitamine, no trebali bi početi jesti više ribe, a manje "brze hrane". Osim toga, trebali bi rasporediti hranu u više obroka i češće jesti zajutak prije škole.



Izvor: Facebook

tako i radi, dok ostali većinom jedu ribu samo jedanput na mjesec, jedanput na godinu ili – čak nikada. Točnije, 16 posto ispitanika u našoj anketi odgovorilo je da nikada ne jedu ribu. Naši učenici ipak konzumiraju mnogo voća. Čak 80 posto njih jede voće svaki ili gotovo

no. Bez obzira na mišljenje naših učenika, dnevni je preporučeni unos vode dvije i pol litre. Iako bi trebali, 62 posto ispitanika ne jede zajutak prije škole, dok ih samo 38 posto to čini. Najviše, to jest, gotovo polovina ispitanika doručkuje pecivo ili sendvič, nešto malo manje, kon-

skoj kuhinji nezdravom smatra 39 posto učenika, no više njih, to jest 61 posto, misli da je zdrava.

Dok borave u školi, učenici bi, začuđujuće, najradije htjeli jesti voće.

Na dan bi jedna osoba trebala hranu rasporediti u pet obroka. Čine li tako i naši

ANKETA

Što o
prehrani
misle...

Priredili:
Leonardo
Rihtarić i
Patrik
Delija, 8.b

SREDNJOŠKOLCI



Jurica Pribolšan, 4. r.:

Zdrava prehrana je važnija nego što to većina ljudi misli. Ja, kao srednjoškolac, priznajem da ne posvećujem mnogo pažnje tomu što jedem. U školama nemamo velik i kvalitetan izbor i mislim da se to mora promijeniti.



Karolina Mezak, 4. r.:

Smatram da je povremeno u redu pojesti nešto što se smatra nezdravim. Primjerice, slatko ili tzv. brzu hranu koje ima sve više. Ipak, treba paziti na količinu takve hrane zbog našeg zdravlja.



Hrvoje Piljak, 3. r.:

Činjenica je da se dovoljno ne pazi na to što se jede jer ima sve više i više pretile djece. Treba jesti raznoliko, a svaka bi škola trebala osigurati barem pola sata do jedan sat da učenici da miru pojedu užinu.



Lovro Stučić, 4. r.:

Zdrava prehrana bitna je za svaki organizam. No, moramo biti svjesni toga da ljudi danas jedu sve više junk-fooda jer jednostavno ne stignu ili im se ne da doma pripremati zdravu hranu.



Hrvoje Stažnik, 4. r.:

Zdrava prehrana jako je važna. Sve veća učestalost pretelih osoba – čak i pretile djece – pokazatelj je da se u svijetu i u Hrvatskoj većina ljudi ne hrani zdravo. Mislim da je potrebno više edukacije o tome.



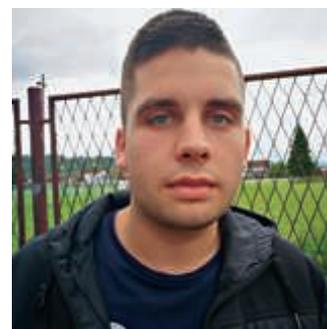
Veronika Škof, 4. r.:

Mislim da je u redu povremeno pojesti i nešto nezdravo, ali u malim količinama. Važno je da nam prehrana bude raznolika, sa što više voća i povrća. To je važno pogotovu za nas mlade. Onda može i slatki desert.



Laura Latin, 4. r.:

Nažalost, danas ne možemo mnogo vremena posvetiti zdravoj prehrani. Takav je ritam života i svima je nekako lakše uzeti cheeseburger ili takvo što iz širokog asortimana fast fooda koji nas okružuje.



Hrvoje Cerovečki, 4. r.:

Brza prehrana može dovesti do ozbiljnih problema, poput začepjenja krvnih žila, moždanog udara, šećerne bolesti i sl. Naravno, to ne znači da fast food moramo apsolutno isključiti iz prehrane.

RODITELJI UČITELJI



Nataša Sovec:

Važno je hraniti se zdravo od malih nogu jer navike koje steknemo u djetinjstvu ostaju zauvijek. Ono što je dobro jest to što naša djeca ipak još uvijek mogu uživati u domaćim namirnicama iz naših vrtova.



Radovan Crčić Đuro:

Supruga i ja brinemo se da naši sinovi Tibor i Roko jedu zdravo. Nije to samo da im zabranjujemo fast food. Zapravo, i ne. Može i to, ali umjereno. Važno je jesti raznovrsnu hranu i više manjih obroka svaki dan.



Lorena Belina:

Iako nas zdrava prehrana najviše podsjeća na mršavljenje, ona se prije svega odnosi na zdravlje. Važno je izbalansirati sve vrste namirnica i uzimati od svake namirnice onoliko koliko je tijelu potrebno.



Valentina Labaš:

Za pravilan rast i razvoj djece osnovni je preduvjet zdrava prehrana. Što je prehrana raznolikija, manja je vjerojatnost nastanka pretilosti ili, obrnuto, pomanjkanja pojedinih životno važnih hranjivih sastojaka.



Domagoj Pavlek, 7. r.:

Mislim da se hranim zdravo. Trebalo bi jesti manje navečer, a više ujutro. Imam dojam da se svi toga baš i ne drže i kraj dana završavaju s čokoladama i grickalicama, i to u prevelikim količinama,



Iva Škreb, 7. r.:

Smatram da se hranim zdravo, ali ponekad imam i nezdravih epizoda. Pokušavam jesti što je moguće više domaću hranu. Sve što uzgajamo kod kuće. Nezdrava epizoda bilo bi ono kad ugledam i pojedem kebab.



Luka Matković, 7. r.:

Hranim se zdravom hranom. Tek nekoliko puta na godinu otiđem u restoran s brzom hranom, a to je uglavnom kad idem na neki izlet. Iako mislim da jedem zdravo, smatram da bih mogao još zdravije.

MRŠNJI



Ana Kuharić, 6. r.:

Jedem mnogo voća i povrća. Zdrava hrana je važna. Kad nema nikoga kod kuće, napravim si sendvič, no uglavnom jedem kuhano. Volim pojesti i koju kockicu čokolade, no samo kad sam strašno gladna.



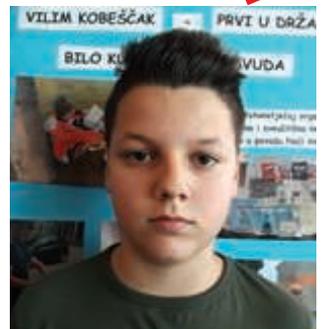
Nikola Brčić, 7. r.:

Hranim se nezdravo! Kad vidim hamburger ili pizzu, ne mogu tomu odoljeti. No, ja se bavim sportom i mislim da mi to ne smeta jer tijekom svakodnevnog nogometa potrošim sve te "nezdrave" kalorije.



Lucija Grzelja, 8. r.:

Jedem zdravo svaki dan. Pod tim zdravo, mislim umjereno, raznoliko, s mnogo voća i povrća. Ono nezdravo što znam s vremena na vrijeme pojesti su slatkiši, ali pokušavam da toga bude što manje.



Danijel Turek, 7. r.:

Kad roditelji kuhaju, onda se hranim zdravo jer zdravo kuhanje. Budući da se ozbiljno bavim nogometom, svjestan sam koliko je važno hraniti se zdravo. Vrlo rijetko "zgriješim". Možda jedanput na mjesec.

Čovjek teško prihvaća sve ono što je novo, pa stoga nije ni lako da ljudi počnu jesti zdravu hranu

**Razgovarali:
Patrik Delija i Leonardo
Rihtarić, 8.b**

Kakvu hranu ljudi uistinu vole jesti, najbolje se može saznati tamo gdje se kuha za mnogo ljudi. Posjetili smo Dom za odrasle osobe Lobor-grad u kojemu je smješteno 300-tinjak ljudi, uglavnom s psihičkim bolestima zbog kojih se ne mogu brinuti sami o sebi. Mjesto gdje se, pretpostavili smo, sigurno priprema zdrava hrana. Nakon četverosatnog razgovora s voditeljicom Odjela pojačane njege i pomoći i njege u kući, diplomiranom medicinskom sestrom Antonijom Miholić koja punih 35 godina radi u Lobor-gradu, shvatili smo da je naša pretpostavka bila utemeljena.

– Budući da su kod nas smještene osobe s mentalnim invaliditetom, uz njihove psihičke bolesti pojavljuje se metabolički sindrom, ili da pojednostavnim, oni boluju od četiriju bolesti: visokog krvnog tlaka, dijabetesa, visokih masnoća i povećane tjelesne težine. Trenutačno imamo 300 korisnika i od toga njih 140 ima povišeni krvni tlak zbog čega uzimaju redovito antihipertenzivnu terapiju, a 60 ih boluje od dijabetesa.

Zabluda o slanom

U našoj ustanovi slijedimo moderne trendove – nekad je to bila piramida zdrave prehrane, a danas govorimo u tanjuru zdrave hrane – a spomenuti metabolički sindrom dodatan je razlog da našim korisnicima pripremamo zdravu hranu – uvodi nas u razgovor sestra Antonija. I odmah nastavlja konkretno. Kod tlakaša treba smanjiti unos soli do



Soljenki na stolovima nema, a manje soli predstavlja prevenciju srčanih bolesti

najviše pet grama na dan. Nekad je na svakom stolu u blagovaonici bila soljenka i korisnici su automatski posezali za solju čak i kad je jelo bilo dovoljno slano. Nije nepoznanica. Takvo što činimo i doma. Čovjek se teško odvikne od svake navike, pa i presoljavanja hrane, no u Lobor-gradu su u tome uspjeli. Razgovori s korisnicima o štetnim posljedicama prevelikog unosa, objašnjavanje da u većini pripremljene hrane koja nam dolazi na stol već ima soli, pridonijeli su tome da su soljenke “bezbolno” maknute sa stolova. Time se napravio velik korak prema prevenciji različitih kardiovaskularnih bolesti.

– Ne valja ni jesti preslatko. To je osobito važno za dijabetičare, ali i za mlade.

No, velika je zabluda, primjerice, da se slanom hranom poništava sve ono slatko što unosimo. Slani čips ili smokići nakon jedne čokolade od deset dekagrama koju djeca često pojedu u deset minuta neće u organizmu stvoriti ravnotežu slatkog i slanog.

Bit će previše slanog i previše slatkog u kratkom vremenu, a to nije dobro. Vjerojatno o tome učite u školi u sklopu Zdravstvenog odgoja, no čovjek teško prihvaća nešto novo, pa isto tako teško donosi odluku o tome da će se početi zdravo hraniti – objasnila je sestra Miholić.

Proteini se, ističe, nalaze i u škrobnom povrću, poglavito u slanutku, zobi i soji a ne samo, primjerice, u svinjetini.

Najskuplja hrana je hrana koja se baca. Zagorci se teško privikavaju na ribu i radije će pojesti panirane riblje štapiće. Srdelice se uglavnom ne pojedu, a one su zdravije

– To bih preporučila i drugim osobama: da malo promijene svakodnevni jelovnik. No, ponovno naglašavam, svi mi teško pristajemo na nešto novo. Treba nas dosta uvjeravati i roditelji bi vlastitim primjerom trebali djeci pokazati da se od zobi mogu pripremiti ukusna jela, a zob nije nešto novo – to je stara žitarica koja se nekad češće uzgajala u našim krajevima.

S ribom je također teško. Najgore je kad pripremiš neku ukusnu ribu, a naši korisnici ili, primjerice, vi djeca to ne želite pojesti. Zašto najgore? Jer je najskuplja hrana ona koja se baca – govori medicinska sestra Antonija Miholić.

Rana dob je važna

Znamo da je u pravu jer i mi radije pojedemo panirane riblje štapiće – ni ne znajući što je ispod tih krušnih mrvica – nego srdelice ili oslića. Činjenica je da se revolucionarne promjene i odluke teško mogu donijeti u odrasloj dobi, no rješenje je da sa zdravom prehranom počnemo, naravno uz onu kuhinju doma, u dječjem vrtiću i školi, pogotovu spojimo li to s bilo kojim oblikom tjelesne aktivnosti. U srednjoj i trećoj životnoj dobi zdrava prehrana bit će pak prva crta, naravno uz lijekove koje odredi liječnik, u borbi protiv mnogih bolesti.

– Odluka o tome da se počnemo zdravo hraniti odluka je koju ipak mora donijeti svaki pojedinac za sebe, a u tome mu može pomoći edukacija, čitanje o prednostima zdrave prehrane ili organizirana predavanja ili skupni razgovori, poput onih koje mi imamo s našim korisnicima u Lobor-gradu – zaključuje Antonija Miholić, voditeljica Odjela pojačane njege i pomoći i njege u kući.

Sestra Antonija Miholić na njivi na kojoj se uzgaja različito povrće (gore). Zaposlenik Lobor-града u plasteniku gdje uzgajaju krastavce, rajčice i papriku (dolje).



DOM IMA SVOJA POLJA I STAKLENIKE

Najzdravije je ono što mi sami uzgojimo

U sklopu Doma za starije Lobor-grad su njive i voćnjaci te staklenici u kojima djelatnici uzgajaju različite poljoprivredne kulture. Činjenica je da je najzdravija ona hrana koju sami uzgajamo jer znamo čime ju tretiramo, ili ne tretiramo, pa se takvim razmišljanjem vode u Domu. Na svojoj poljoprivredi, kako to vole reći, uzgajaju krumpir, zelenu salatu, mrkvu, ciklu, imaju mnogo kelja i zelja. Uz činjenicu da znaju što jedu – jer sami uzgajaju – dodatan motiv je i ušteda jer se znatan dio hrane

ne mora kupovati, a put od polja do stola nije ni stotinu metara, što znači da se uvijek jede sezonski svježna hrana. Iz loborgradskih plastenika dolaze krastavci, rajčica i paprika, a iz voćnjaka jabuke, kruške i trešnje. Uz povrće i voće, tu je i farma svinja tako da na stol dolazi i svježe meso. Sestra Antonija Miholić navodi još dodatnu vrijednost svega toga. Uza zaposlenike, na poljima i u voćnjacima u sklopu Doma rade i korisnici pa im takva aktivnost predstavlja radnu terapiju.



Nekad je bilo sve domaće, a mi danas ne znamo odakle nam u školu stiže krumpir

50 GODINA

**Katica Grandavec radila je kao
kuharica u Područnoj školi
Martinščini kraj Zlatara**

**Razgovarale:
Karla Bingula i
Monika Stažnik, 7.a**

Kad je netko proveo 50 godina na radnome mjestu u kuhinji, i to školskoj kuhinji, riječ je o osobi koja može mnogo reći o tome hrane li se učenici zdravo ili više vole onu nezdravu hranu kojoj, zapravo, nije ni mjesto na školskom jelovniku.

Stvarno pola stoljeća u školskoj kuhinji?

Da! Tri mjeseca mi nedostaju do 50 godina staža. Poslije osnovne škole upisala sam se u Trgovačku školu u Zagrebu, no odmah nakon prvog polugodišta otvorilo se mjesto u Područnoj školi Martinšćini i počela sam raditi.

Kako je to bilo dok ste Vi bili učenica?

Kuhinje nije bilo u školi. Od kuće smo nosili što je tko imao. Kruh i namaz. Znači, pekmez i domaću mast.

A kad ste Vi došli, jesu li djeca i dalje nosila od doma hranu?

Zaposlila sam se 1968. u veljači i tada još nije bilo školske kuhinje. Službeno je, baš kuhanje u školi, počelo 1970. kada su se u državi počele masovno otvarati školske kuhinje. Jelo se samo ono domaće. Pekli smo kruh u školi: u jedan protvan dvije štruce i znala sam po dva-tri protvana na dan ispeći. Cijela je škola mirisala po kruhu. Tako je bio ukusan da bi ga djeca bez ičega jela. Radili smo i školski vrt i na njemu smo imali svašta: mrkvu, peršin, grah, krumpir... Kuhala sam juhe, čušpajze, restani krumpir... Često nisam stigla sve do 9:30 napraviti jer sam imala obveze u vrtu, kosila školski okoliš i trebala sam ložiti prije nastave – da se ugrijemo, ali i da imam na čemu skuhati. Nije bilo štednjaka na struju, a o plinu se tada još nije ni govorilo. Uskakala su i djeca, nosila drva, a tada su jako pomagali i učitelji, primjerice kad bi trebalo razdijeliti hranu jer

nekad je u školi bilo i do 50 đaka. U školi su bile tri peći; sve se na šparetu kuhalo, a kavu sam kuhala u peći kaminki, na žeravku, pokrivši tanjurićem džezvu. Djeca su s vremenom prestala nositi hranu od doma. Voljela su ono što sam kuhala.

Što ste sve stavljali u variva? Povrće, raznorazno. Ako je bilo mesa ili kobasa, malo bih narezala, ali to je bilo tek toliko da se vidi, da pokažeš

namaz obično ponedjeljkom, a sve ostale dane jede se žlicom. Išlo se i po repete. A znala sam uz glavno jelo često pripremiti i buhtle, krafne, gibanicu, štruklje, krampogačice i štošta drugo.

Kad su počeli sendviči sa salamama?

Počelo je to 1980-ih, ali svaki drugi tjedan. Posebnu su više voljeli od čajne.

Što mislite o prehrani danas?

ki, onako kako je Bog dao. A danas ne znamo ni odakle se hrana dobije, gdje je krumpir rastao; odakle su zelje, mrkva, paradajz. To je sve negdje prisilno izraslo. Mi smo samo u sezoni mogli dati voće i povrće. Po tome mislim da je bilo zdravije. No, činjenica je, kad usporedim ono pred mirovinom s početkom radnog vijeka, današnjoj djeci baš i nisu išli čušpajzi. A prije se uvijek išlo po repete kad je bilo neko varivo.

Je li lakše pripremiti zdravu ili nezdravu hranu?

Nezdrava je brže gotova pa je takvu lakše pripremiti. Za zdravo ipak trebaš više vremena. Primjerice, pomfrit kupite praktički gotov – mislim na one vrećice oguljenog i već narezanog krumpira kojih ima sve više i više u zamrzivačima u prodavaonici. Danas je u školi i friteza i to je začas gotovo.

Kako su djeca prihvatila ribu?

Nekad sam petkom, pogotovu u korizmi, radila krumpir i jaja. Kako je tko htio. Na oko, pržena, kuhana. Već sam znala tko od djece kako voli. Početkom 1990-ih probala sam uvesti ribu. Naravno, uvijek si ograničen nekim budžetom tako da smo si mogli priuštiti samo riblje štapiće. Čim je nešto nezdravo, djeca to više vole. Od nekad je tako bilo i uvijek će tako biti. Pa i da mene netko sada pita koje meso volim, najprije bih izbacila ribu jer nisam naučena na to. A ti riblji štapići koje učenici vole – meni to pod milim Bogom ne valja ništa.

Po Vašem mišljenju, shvaćaju li djeca da nezdrava hrana utječe na njihovo zdravlje?

Djeca ne shvaćaju to toliko jer kad su mali jedu ono što im je ukusnije. Uče ih učiteljice o zdravoj hrani, ali dajte, dok si ti mali, ne razumiješ, nego, rekli bismo mi na selu, ješ koj ti je finejše.

HITOVİ S JELOVNIKA NEKAD Djeca su najviše voljela jesti pomfrit

Kuhala sam sve, ali naša djeca bila su najsretnija kad sam spekla pomfrit. Najveći hit na jelovniku bile su palačinke. Ne. Pizze! Tako je, pizze! No, ne kao danas kad se naruče one iz pekarnice. Prvu pizzu ispekla sam u školi 1991. godine. Pekla sam u protvanu i rezala na pravokutne kriške. Nešto prije toga počela sam peći pomfrit. Mislim da su to najviše voljeli. Uz krumpir poslužila bih kečap i to nisi mogao nahraniti. Svi su to obožavali. Čevape nisam baš pekla. Dobili smo mljeveno meso i onda sam napravila domaće pljeskavice. Ili mesnu faširanu štrucu, unutra jaja, a kao prilog restani krumpir i salatu, svježju zelenu ili pak ciklu i papriku, jer smo sve to kiselili u školi.



da ima malo mesa. Grah sa zeljem, s repom, gulaš, ričet – djeca su to rado jela.

Znači, učenici su se u školi hranili jako zdravo?

Samo prvih godina imali smo triput na tjedan namaz, a triput kuhano. Nekad je nastava bila i subotom. Danas je

Ne znam kako je u drugim školama, ali mislim da je u Područnoj školi Martinšćini zdrava hrana. Kuha se četiri puta na tjedan. No, ipak. Prije je, mislim, bilo zdravije jer je bilo domaće i ni s čim tretirano i špricano. Danas bi se reklo da je to bilo ekološ-



STO POSTO ZAGOREC ŠEF TOMISLAV ŠPIČEK VELI DA “VSE IDE K VRAGU”

Žalostan sam. U mojem selu samo tata i dvojica susjeda hraniju pajceke

Za pripremu zdrave hrane treba čvrsta odluka i vrijeme, veli Špiček

Svaka je kuhinja zdrava. Tako tvrdi poznati hrvatski kuhar koji je zadnjih petnaestak godina jako eksponiran u medijima. No, ne voli govoriti o tome; radije govori o hrani, prehrani, kuhanju. Danas je šef kuhinje restorana koji je preko puta Zagrebačke katedrale. S nama je govorio uglavnom kajkavski i s ponosom je istaknuo svoje zagorsko podrijetlo. Rodom je iz Jablanovca kraj Zaprešića.

– Rekel bum vam se po istini. Možda vam se

**Razgovarali:
Karlo Sviben
i Tomo Valjak, 7.a**

to ne bu dopalo za vaš list, ali tak je, kak je. Saka kuhinja je zdrava, odnosno more biti zdrava. O čemu to ovisi? Evo, moji roditelji imaju doma vrt; se imamo domače: krumpir uzgojimo kaj ga onda imamo cielu godinu, paradajz imamo friški na vrtu, imamo vugorke, papriku. Sestra i ja pomažemo kolko moremo. Gledamo da čim više gnojimo domačim štalskim gnojem – govori Špiček.

Na pitanje hranimo li se, onda, mi Zagorci zdravo, odgovara retoričkim protupitanjem: “Kaj znači 100 posto zdravo?” Ističe kako danas svi kupuju hibridnu kuruzu i kad se k tomu doda promijenjeni sastav zemlje, drukčija klima na našim prostorima nego prije

samo desetak godina – ne može se nikako reći da se onda 100 posto zdravo hranimo. Ni mi Zagorci, ni itko drugi.

– Nekad ljudi nisu kupovali hibrid. Imal si svoju kuruzu i bolje klipje si nalupil i ostavil za drugo leto. Nitko nije deval umjetni gnojni šprical urejom. Pajceke su ljudi hranili z ječmom kaj je doma zrasel, z kuruzom od doma, pšenicom; dali bi im djeteline, trave, buče... Moji roditelji tak delaju i dendenes i pajceka dotjeraju do 200 kil. To je drukčiji tek mesa nek od onih gujceka koji na farma jedu suhu hranu i piju vodu na pipu – razočaran je ali iskren Špiček. Kod njega doma kokoši su, veli, puštene po dvorišću,

“kljujeju i jedeju črve, paseju travu”. Zgraža se nad farmama pilića i nesilica koje cijeli život provedu u – kavezima.

I opet onaj zamišljeni pogled, progutana knedla, tišina. Mislili smo dalje nastaviti s pripremljenim pitanjima, ali shvaćamo da najpoznatiji zagorski kuhar Tomislav Špiček želi još nešto u ovom trenutku podijeliti s nama.

– Jako sam žalostan. Vse to ide k vragu. V mojemu selu samo moj tata i dva suseda još držiju pajceke, kokoši i race. Mlade žene kupile su si pudlice i šećeru ih po Jablanovcu. Ja nemrem razmeti zakaj je to tak, zakaj ne bi rajši imale domaće jajce deci i sebi ispeči ili za kolač da imaju. Pa ni to nikakva nauka. Treba samo kupiti 50 kil kuruze, pustiti kokoši na domačiji po dvorišću. Ne, njima je jeftinije iti u dućan i kupiti jajca. Samo da ne moraju delati. Ljudi su postali lijeni, a kad je čovjek lijen, to nije dobro – u dahu je, s malo povišenim glasom odajući uzrujanost, kazao gospon Špiček.

Napokon osmijeh na licu

Opet stanka. Gutamo knedle mi, guta knedlu ugledni hrvatski šef. Veli da je kupio na Dolcu domaće paradajze od Dalmatinke jer zbog klime kod njih prije dozriju nego kod nas u Zagorju. Savjetuje nas da, kad god je to moguće, jedemo sezonsko povrće i voće. Ali ne samo to. Ističe da sve što kupujemo treba provjeriti jer, kaže otvoreno, “otkad smo u Uniji, mi smo faltar za njih i kaj god ne valja, ide k nama.”

Ne govori Špiček to bez veze. Iza njega je bogato kuharsko iskustvo. Volju za kuhanjem dobio je od svojega krizmanog kuma koji je završio kuharsku školu i bio šef kuhinje u nekad poznatom lokalnu Kod Marice u Ivancu kraj Zaprešića.

Napokon osmijeh na dosad ozbiljnom licu. Ispričao nam je kako su prvo jelo koje je samostalno skuhaio bili puževi vinogradari. Išao je u peti razred, bio je svibanj i znao je da se puževi stavljaju u vreću od krumpira u kojoj moraju odstajati četiri dana da se pročiste. Znao je da ih nakon toga treba dobro oprati u posoljenoj i octenoj vodi i onda u takvoj vodi skuhati – pola sata nakon što ta voda proključa. Znao je da se iz kućica vadi stopalo i znao je da se samo to stopalo jede, a onaj gornji dio koji je u kućici se baca. Znao je da se to stopalo lako čačkalicom izvadi. Znao je da se kućice mogu iskoristiti za serviranje. Da ljepše izgleda na tanjuru. Znao je da to stopalo treba uvaljati u brašno, posoliti i pržiti na ulju. No, tako pripremljeni puževi bili su ipak nejestivi, žilavi tako da su ih mama i susjed s mukom žvakali. Danas zna da skuhanu puževu treba staviti na putar, dodati crveni luk, dinstati, podlijevati vodom – i to baren dva sata. Iako je, veli, to sve lijepo složio na oval i poslužio sa zelenom salatnom i limunom, i dandanas ga susjed Zlatko zna zežati i pitati kad će opet pripremiti “one puževu”.

Usljedi je, nakon osnovne, Srednja kuharska škola. Špiček je bio zadnja generacija na Katarininom trgu, a treći i četvrti razred završio je u Ugostiteljskoj školi u Frankopanskoj. Tijekom školovanja praksu je obavljao u Esplanadi. Pokazao se vrijednim i direktor hotela odmah mu je ponudio posao po završetku škole.

– Pokazal sam se vrijedan jer sam dečec sa sela, kak i vi. Najte se toga sramiti. Ja sam moral i gnoj razmetati i kuruzu trgati na ruke. Nije tada bilo kombajna. Stel sam radne navike i to su u Esplanadi prepoznali. A tada je Esplanada bila pojam – rasadnik najboljih kuhara na ovim prostorima. No, nikad nije bilo love pa sam, dok sam još hodil v školu, vikendom delal Kod Marice gdi je moj kum vodil kuhinju. Bil sam i u Domo-vinskom ratu. Šest mjeseci kahal sam za 1100 ljudi: za 111. brigadu (Zmajevi) i 9. gardijsku u Klancu kraj Gospića. Kuhalo se u

Jeste li ikad čuli za šnenokle? To je moje prvo jelo koje sam ozbiljno samostalno skuhaio. Danas znam da su to Salzburški žličnjaci, jelo podrijetlom iz Austrije koje se radilo u ljetnim mjesecima jer je bilo hladno s obzirom na to da se pripremljeno stavilo u hladnjak i bilo je osvježavajuće.

TOMISLAV ŠPIČEK
ugledni hrvatski kuhar



katlovima i trebalo je znati skuhati 500 litri bažulja – ispričao je Špiček o dijelu svoje karijere. Kuhao je, veli, svima. I Tuđmanu, i Oliveru, i Kolindi. Kulinarski šef mogao bi još mnogo toga ispričati. Najdraže mu je jelo, rekao nam je, pohani picek s pire krumpirom. Uza sve crnilo na početku razgovora i Špičekovu tvrdnju da “se ide k vragu i da više nema zdrave prehrane”, pitali smo ga neka nam ipak da konkretan savjet koji će nam pomoći da se pokušamo okrenuti prema zdravoj prehrani.

Nije to prejeti na kiosk

– Jelovnike slažite prema godišnjem dobu. Evo, danas je prvi dan ljeta. Za predjelo bih preporučio carpaccio od sirovih vrganja. Vi Zlatarščani imate toga poslije kiše tam oko Lobora. Doda se malo lješnjaka, matovilca, prepečenog kruha i putra. Sirovi vrganji, začinjani, moraju malo odstajati, posole se, iscijedi se malo limunova soka i ulije bučinog ulja – to bi bilo kao hladno predjelo jer te osvježi po ovoj vrućini. Juhica, predložio bih ajngemahtec ili bistru krepku govedsku juhu. Obično se potom ponude dvije vrste mesa: svinjetina i perad ili perad i teletina. Za kraj, voćni kolač. Sad je počelo bobičasto voće; ima borovnica, kupina, pa može i neka voćna košarica s kremom od vanilije. Samo, neka sve bude sezonsko i onda je to i zdravo – iz glave je simpatični Špiček učas složio jedan slijed. I onda nastavio s tezom da ne treba izmišljati toplu vodu kada Zagorje nudi toliko autohtonih jela, objašnjavajući da je “sve ono kaj je domaće u pravilu zdravo i provjereno kad se dela od onoga kaj zraste na domačiji.” Na našu molbu da izdvoji pet takvih konkretnih jela, kao iz puške nabrojio je “puricu z mlinci, meso z paca, kuhanu šunku za Vuzem, buftline ili pak krafline, kuhanu govedinu z restanim krumpirom” te dodao još ajngemahtec i nezaobilazne štrukle.

– Pokušajte početi jesti zdravo. Živite na selu i iskoristite sve ono sezonsko kaj vam zraste na vrtu. Evo, već sutra probajte sami nekaj napraviti. Dobro, ipak nek bu mama ili baka poleg. Na vrtu već imate zelene šalate, to je divota. Zemite si tri jajca i domaće kuruzne melje! Prepečite malo mladog luka, perja, denite ta jajca v tavu, dodajte kuruzne melje, malo mlieka i se to strajbajte. To vam je večera za bogove, a vidite da nema mesa. Nema boljeg obroka poslije nogometnog treninga ili večernje šetnje. Ili napravite salatu od bažulja. Ili vrganji i lisice – puna ih je šuma. Vrganj je jako zdrava namirnica. Jeste li znali da 25 deka gljiva ima istu energetsku vrijednost kao 25 deka mesa? Napravite rižoto od vrganja. Prejdite v mamin ili bakin vrt i pratite kaj raste. Nema tu nikakve velike filozofije; samo se trebate odlučiti da se stvarno želite zdravo hraniti. Uz vašu odluku i volju trebalo bu vam i malo vremena za pripremu takvog jela. Nije to prejeti na kiosk i kupiti si hamburger – zaključio je Tomislav Špiček.

Zbog promicanja zdrave hrane gađali su me čak i nedozrelim kulenom

Razgovarala:
Karla Bingula, 7.a

Ona je profesorica komparativne književnosti i poljskog jezika. Književnica, novinarka, urednica, blogerica, jednom prilikom nazvali su je i gastrozofkinjom, a ne voli da ju zovu influencericom. Radila je u tiskanim medijima, za radio i TV, a sada ima svoje internetske stranice. Kad kažete Večernji list i Vrt ili pak kad spomenete Oblizeke – svi će odmah znati da je riječ o Božici Brkan. Sugovornica koja ima toliko toga za ispričati da smo s njom razgovarali čak dvaput.

Gotovo sve ovo što smo nabrojili povezuje hrana ili, točnije, zdrava prehrana. I dok se mnogim novinarima danas prijeti jer njihovo kritičko pisanje ne odgovara ili političkoj ljevici ili pak desnici, izgleda da ima i takvih ljudi kojima se ne sviđa pisanje o zdravoj hrani.

– Uh, sad ste me uhvatili. Kako znate za to? Da, bila je Kulenijada u Požegi, a kako sam ja od urednika Ive Lajtmana, kad je umro, naslijedila uz Vrt i sve ono što je on pokrivaio, tako sam naslijedila i Kulenijadu. Nije da sam bila zelena; imala sam iskustva s nekim ocjenjivanjima na Zagrebačkom velesajmu i znala sam kako se to profesionalno radi. Uzimanje uzora-



Ilustracija

Božica Brkan sve svoje novinarske zadatke radila je i uvijek radi temeljito. Tako je na Kulenijadi u Požegi pomrsila planove onima koji su, smije se, godinama na toj manifestaciji bili pretplaćeni na “željezna zlata”

Prije faksa nisam znala kuhati. Samo juhu iz vrećice. No, poslije sam, baš na primjeru te juhe, učila svoje studente kako napisati vijest. Iz uputa čitaš sve: tko, što, gdje, kada, kako i zašto.



Sad imam šećer. Rekli su, Brkanica je svašta jela, pa je dobila dijabetes. Ne! Kriv je bio sjedilački način života i stres zbog rokova. Nekad mi je prvi obrok bio tek u pet poslijepodne.

ka, laboratorijski pregledi, stručnjaci, znanstvenici koji se razumiju u svoj posao.

Bio je rat. Požega je bila blizu prve crte bojišnice, putovalo se do tamo okolo naokolo, a ja sam htjela pokazati kako mi Hrvati možemo to odlično organizirati. Uostalom, imali smo kulen i htjeli smo svima pokazati taj naš odličan proizvod. Zapravo, baš mi u Večernjaku smislili smo i zahvaljujući Večernjaku – koji je sve to scaltal – krenuli smo u akciju da zaštitimo kulen kao prvi zaštićeni hrvatski proizvod. Slavonski domaći kulen, tako se zvao. I dogovorim vam ja petero sveučilišnih profesora, stručnjaka s mnogo ocjenjivačkih utakmica u nogama i eto nas u Požegi. Kad tamo, izlagači na stolovima naslagali brdo kulena. Meni je za oko zapeo jedan stol sa strane s gomilom, volim se uvijek našaliti, “železnih zlata”. Očito, ekipa je očekivala da se, kao i svake godine dotad, okruni s tim, tada vrlo uglednim priznanjima. Onda su, poslije ocjenjivanja, kolege iz Povjerenstva počeli s pitanjima, što se izlagačima baš i nije svidjelo. Režeš kulen, recimo, a sve se rasipa. Pa ga pitaš zašto je onaj crni rub koji kulen ne smije imati, a odgovora nema. Pa pitaš je li to ustvari on proizveo doma sam ili je ipak to neki industrijski proizvod. Mrko su nas gledali i, sjećam se, nakon

svečanosti dodjele priznanja, već su se ljudi počeli polako razilaziti, a meni je – u očima mi je to i dandanas – prišao neki izlagač te se razvikao: “Nećeš ti, mala iz Zagreba, meni tu filozofirati o kulenu

Eto, sve zbog promicanja kvalitetne, zdrave hrane.

Nije li Vas ta epizoda iz Požega možda ponukala na to da promijenite, kako se to veli u novinarskoj branši, sektor? Ono, da se prebaci-

prošla sam novinarski put kako se nekad to prolazilo. Od vijesti s placa za gradsku rubriku do nagrađivanih reportaža.

Nakon vijesti za gradsku rubriku, dobila sam zadatak pratiti sektor opskrbe. Vaši roditelji, bake i djedovi sjetit će se kako su tada, 1980-ih, bile česte nestašice. Nije bilo ulja, kave, benzina, vozilo se na par-nepar, odnosno jedan dan smjeli su voziti automobili čija je registracija završavala na parni broj, a sutradan oni s neparnim zadnjim brojem. I onda bi na naslovnici Vjesnika osvanulo kako je u Riječku luku pristao tanker s uljem – jer nije bilo ulja. Od tih vijesti, uvijek je ostalo još materijala (jer urednici su često kratili tekstove, kao što je to i danas) i onda sam od tih ostataka, koji su, kako mi velimo, “imali mesa”, počela raditi reportaže, a vrlo brzo potom krenula sam s redovitim objavljivanjem kolumne Enciklopedija špeceraja. Mislim da sam 1990., dakle već nakon godinu dana, to i objavila kao knjigu. Znači, definitivno, moj odabir bio je kultura prehrane, a samim tim i promicanje zdrave hrane.

Ipak, Vaše se ime veže za Vrt.

Iz Vjesnika sam prešla u Večernji list i čak sam prenijela svoju kolumnu iz Vjesnika. Mislim na Enciklopediju špeceraja. To je rijetkost u novinarstvu da netko svoju ko-

O STRAHOTI NA ŠTRUKLIJADI Poludjela sam zbog ljubičica na štruklu

Prije 30 godina bila je popularna Međimurska štruklijada, gdje su žene spekle i 50-ak vrsta štrukla, nadjevenih u toj regiji i omiljenom hajdinskom kašom i zelenim lisnatim povrćem. Kod vas se prave uglavnom od sira, ali meni su najbolji zagorski štrukli kakve je svijetom proslavio hotel Esplanade – kuhani, pa preliveni vrhnjem i zapečeni. Više se ne sjećam koje su to godine na Štruklijadi u Zagorju nekom zagorjeli i – da “spasi stvar” – poslužili su ih jako polivene vrhnjem i ukrasili ljubičicama. Trendovski! Ocjenjujući ih, poludjela sam vidjevši tu strahotu, kaže Božica Brkan.



kad nemaš pojma o tome!” I posve neočekivano me počeo gađati nezrelim kulentom. Otad sam na svakoj Kulenijadi imala bodygarda.

te, primjerice, na vanjsku politiku?

Ne! Ja sam se na početku svoje novinarske karijere odmah pronašla. Naravno,



BOŽICA BRKAN O SVOJOJ KUCHARICI NA 319 STRANICA Ne želim govoriti o crnilu. Dokaz za optimizam je mojih 15.000 Oblizeka

Iako nije klasična kuharica, zavičajna čitanka Oblizeki – Moslavina za stolom, sadrži čak 400 recepata. Izdala sam ju 2006. u izdavačkoj kući Acumen koju smo osnovali suprug Miljenko i ja – da imamo od čega živjeti ostanemo li bez posla. Tada sam još radila u Večernjaku kao urednica Vrta i cijela prodaja išla je preko Večernjaka, na kioscima. Austrijanci, vlasnici novina, prepoznali su potencijal Oblizeka i knjiga je prodana u nakladi koja je danas nezamisliva – čak 15.000 komada nestalo je dok si

rekao keks. Knjiga je uistinu pravi oblizek. Nisu to samo krumpir z table ili čvarci s moslavačkoga kolinja; tu je cijela Moslavina za stolom. Na 319 stranica dala sam komparativnu analizu od zavičajnog do globalnog, od dokumentarnog do umjetničkog – kroz priče, sjećanja, objavljene novinske tekstove, stručne radove i projekcije, ali i kroza svoje pjesme na moslavačkog kekavštini, uz rječnik odabranih i korištenih kajkavizama. Sad radim na takvim nacionalnim Oblizekima.

lumnu prenese iz jednih novina u druge. Da, Vrt je obilježio velik dio moje karijere. Izlazio je kao prilog Večernjaku četvrtkom i uređivala sam ga od 1993. do kraja 2009. godine, odnosno do odlaska u mirovinu. S pravom se uz Vrt znala vezati krilatica “od polja do stola” jer smo stvarno obrađivali široke teme. Trebalo se baviti poljoprivredom jer je valjalo objasniti zašto neki kolač stoji toliko, odakle stiže brašno, odakle svinjetina.

Prvi smo predstavljali uzgajivače rijetkih kultura u Vrtu, a bila je i rubrika u kojoj su stručnjaci redovito davali svoje savjete. Imate u Zagorju Borisa Drenškog koji se odlučio za vinske kasne berbe – to su vam izborne berbe prosušenih bobica ili ledene berbe – kada se grožđe bere čak i u veljači. Željeli smo i na tom području odgajati proizvođače vina i vinogradare i ukloniti stereotip da se u Zagorju pije samo kiseliš.

Znam da je ovo dječji list i da vino nije za djecu, no želim vam dočarati kakvim smo se sve temama bavili. Vrt je čak bio i kum tim ledenim vini-ma. Prvi smo pisali o sljubljanju hrane i vina, o čemu se danas naveliko govori. To sve spada u kulturu zdrave, rekla bih razumne prehrane.

No, vino ipak ostavimo odraslima. Dogovoreno?

Objavili ste i 50-ak kuharica. Da, najnakladnije su monografije Hrvatska za stolom, Mediteran za stolom, Slastice u Hrvata... Alfa je objavila na više jezika dvadesetak naslova, a uz Oblizeke, bilo je mnogo manjih izdanja koja su izlazila uz Večernji list kao prilog ili su se samostalno mogla kupiti samo na kioscima, tako da se velik dio tih naslova nigdje ni ne spominje, a kamoli da je na popisima najnakladnijih izdanja.

Pripremajući se za ovaj razgovor Vaše smo ime pronašli i na YouTubeu u Malim tajnama velikih majstora kuhinje, Vegetine kuhinje. Trajale su više od 25 godina. Za one koji ne znaju, riječ je o prvom TV-gastroshowu u nas, najpoznatijem po voditelju Oliver Mlakeru i kuharu Stevi Karapandži.

Da, pozvali su me 1990. u Vegetine Male tajne za teksteru, za pisanje scenarija i dijaloga. Odlična ekipa Ivanke Biluš od koje sam mnogo naučila i s kojom sam radila

desetak godina. Tada više nije bilo ni Karapandže, a nisu kuhali ni poznati, nego smo putovali Europom i snimali TV-gastroputopise. Priča i recept – u 4 i pol minute!

A ja sam bila tipični štreber i jako sam se spremala za svaku emisiju. Gledajte, i tu je bio cilj odgajanje gledatelja o uravnoteženoj prehrani, a ne samo predstavljanje nekog recepta i poznate osobe u ulozi kuhara, kao što biste na prvi pogled pomislili. Jako smo ozbiljno pristupali kuhanju. Podravka je već tada



Zagorski štrukli dobili su početkom 2019. godine zaštićenu oznaku zemljopisnog podrijetla

imala Centar za istraživanje i unaprjeđivanje prehrane, to je sad Gastro centar u kojemu rade različiti stručnjaci, od nutricionista do ekonomista, koji svatko sa svog aspekta radi na prehrani, a ja sam njihove spoznaje i sugestije trebala oblikovati u zanimljivu priču koja će privući i zadržati gledatelje. Ono što se navečer kuhalo na TV-u, ujutro bi nestalo s placa.

Vi ste počeli u tiskanim medijima, radili za televiziju, a danas imate svoju mrežnu stranicu, odnosno internetski magazin Oblizeki. Aktivni ste i na Facebooku.

Internet je danas postao novo mjesto za kavu, pa zato na svojoj stranici www.bozicabrkan.com uz različite, najčešće književne informacije, pišem i blog Umjesto kave, a u internetskom magazinu www.oblizeki.com donosim autorske priče o hrani i prehrani, za razliku od copy-paste novinarstva koje je sve učestaliije u svim današnjim medijima. Nadam se skorom nastavku i nacionalnih Oblizeka u knjizi. Zanimljivo, kad smo suprug Miljenko i ja pokušali zaštititi taj naziv oblizeki, rečeno nam je da je to opća imenica i da je takvo što nemoguće, a moja je knjiga nadahnula mnoge da poslije tako nazovu i peciva i kolače, više tvrtki i priredaba, od Kriških oblizeka do Stubičkih obliznjeka.

Često ste kod nas, u Zagorju. Mnogo surađujem sa Zagorjem. Zagorska je kuhinja zanimljiva i zdrava, s tipičnim jelima i namirnicama. Izdvojit ću belu kuruzu. Zagorsku kuhinju rado uspoređujem s kineskom jer su povijesno najmaštovitije kuhinje siromašnih krajeva koje moraju nahraniti mnoga usta. To se vidi i na vašoj zagorskoj priredbi Babičini kolači, čiji su Oblizeki i medijski pokrovitelj, ali i na Štruklijadama gdje ocjenjujem u prosudbe-

nim povjerenstvima. Evo vam jedan primjer za domišljatost: za Babičine kolače neka je babica napravila bučnicu s đumbirom. Mi probamo, ono ljuto.

Što li je stavila unutra? A ona stidljivo veli kako je dodala malo đumbira jer je pročitala na internetu da se buča dobro slaže s đumbirom. Dakle, to je primjer neprimjerenoga sljubljanja, da ne velim sudara globalnog i lokalnog.

Vaša je tema zdrava prehrana. Sjećam se, kada sam bila još mlada novinarka, pisala sam o tome kako se loše hrane školarci vaše dobi i ispalo je da baš djeca u Zagorju imaju izražen manjak vitamina C – a kiselog zelja u Zagorju kao u priči. Dakle, očito se ne jede dovoljno ono domaće. Zašto odmah ići u prodavaonicu, kupovati, k tome i skuplje, limun ili naranču, a svi vi doma kiselite zelje, nije li tako?

Možete li dati ocjenu uloge medija u promicanju zdrave prehrane?

Iako moj internetski magazin ima mnogo čitatelja, ne volim kad me nazivaju influencericom. Vi mladi dobro znate što to znači. Često ono što negdje pročitate, ili ne pročitate, može biti dvosjekli mač.

Bili smo suprug i ja u New Yorku. Sin nas je vodio po restoranima, ali on uvijek najprije pročita recenziju restorana na aplikacijama koje prati i ovisno o tome donosi odluku: ako nema dobru recenziju, u njega ne ulazi. I onda na kraju uđe u loš restoran, samo zato što na internetu ima mnogo subjektivnih ocjena nevjera.

I još nešto. Ja se zalažem za to da se povjerena stara jela pokušaju pripremiti na moderan način. Postoji i zamrznuta hrana ili pak polupripremljena hrana koju valja samo zagrijati. Važne su i mudre kombinacije. Ne mora to biti loše!



Štrukli

Iako se pripremaju od istih sastojaka, štrukli i štrudli nisu isto. Ili?

I štrukli i štruklji, kao i štrudl, štrudlin—imenom se oslanjaju na njemački izvornik Strudel. Zapravo, sve se te savijače uvijaju u tanko vučeno tijesto, turske jufke. Omiljeno je to jelo gotovo cijele sjeverozapadne Hrvatske. Mijenjaju se jedino debljina listova, nadjevi – i slani i slatki – te krajnja priprema kuhanjem-pečenjem odnosno samo kuhanjem ili samo pečenjem. Kad je riječ o nadjevima, najčešći su u Zagorju sir i jabuka, a rjeđe višnje i trešnje. Vrlo omiljena je i bučnica, nadjevena sirom i “svinjskom” bučom.

BOŽICA BRKAN
bloggerica



Štrudli

UČITELJ NJEMAČKOG OTVORENO O TOME KAKO NIJE JEO MESO



Vegetarijanstvo je bilo samo izlet u mojoj adolescentskoj

Vegetarijanstvo je danas svima dobro znan pojam. Prema definiciji, vegetarijanska prehrana je – prehrana bez mesa. Znači li to da nam preostaje samo voće i povrće? Teoretski da, ali začudili biste se na koliko se različitih nači-

**Razgovarala:
Paula Sviben, 8.a**

na ta hrana može pripremiti. Vegetarijanstvo se u Europi počinje prakticirati u 6. st. pr. Kr., za života grčkoga filozofa Pitagore, koji je i proučavao takvu vrstu prehrane. Danas se, prema istraživanjima, broj vegetarijanaca u svijetu uvećava za 10 posto svake godine. Tako je danas u Hrvatskoj otprilike 166 500 vegetarijanaca, a jedan je od njih nekoć bio i naš učitelj

njemačkoga Andrija Kiseljak. Počelo je to, veli, u drugom razredu srednje škole, a trajalo tri godine. Bilo je to, nastavlja, doba eksperimeniranja, pronalazjenja samog sebe, bio je to drukčiji stil oblačenja, neka druga glazba, a na kraju prehrana. Učitelj kaže kako je to bila “njegova divlja faza”. Svoje zanimljivo životno iskustvo odlučio je podijeliti s nama.

Osim prehrane koja ne sadrži meso, što bi još značilo biti vegetarijanac?

To je uvijek osobna odluka. Na to te nitko ne može prisiliti. Neki to naprave jer se sažale nad životinjama pa ne žele jesti meso, neki samo eksperimentiraju u životu, a drugi pak iz zdravstvenih razloga. Nema tu pravila.

Kako to da ste se nakon tri godine ipak odlučili vratiti



kratak dobi

na prehranu koja uključuje meso? Objasnite!

Iako sam bio vegetarijanac, nisam bio vegetarijanac koji je dovoljno pazio na to što jede. Bez obzira na to jedeš li sve ili si vegetarijanac, treba uvijek jesti uravnoteženo. Da, ja se jesam raznoliko hranio, no neke stvari koje su trebale mojem organizmu nisam jeo, pa sam si time malo narušio zdravlje. Liječ-

nica mi je rekla da moram promijeniti način prehrane, no, naravno, nije mi rekla da moram početi jesti meso. Ali, tu se ipak nekako meso pojavilo. Pa eto, danas sam (i) mesožder ha-ha.

Kako se prebaciti s obične prehrane na onu vegetarijansku?

U principu treba samo izbaciti meso. Jednostavno, no odmah se pojavi pitanje – što onda jesti. Treba početi tražiti nove recepte, isprobavati različita vegetarijanska jela. Naučiš da postoje jela od soje, prosa, leće, slanutka, namirnica koje ako nisi vegetarijanac, ne jedeš toliko – ako uopće i jedeš. Vegetarijanska prehrana jako je ukusna i od nje se stvarno može dobro najesti; nije to baš jednostavno samo voće i povrće.

Koliko je vegetarijanska prehrana dostupna u običnim restoranima?

U restoranima se često pojavljuje problem. Nemaš izbora. Vegetarijanski meni: kuhana cvjetača, brokula, salata, malo mrkvice, riža. Ali to nije vegetarijanska hrana. Ti si osuđen na to da je većina društva ta koja jede meso i moraš se tomu prilagoditi. Ili ostaneš gladan ili pojedeš ono što ti nude. Ako ti nedostaje okus mesa, postoji i nadomjestak. Soja je dobar primjer za to. Primjerice, faširani šnicli od soje. Uopće ne primjećuješ da ne jedeš meso. Ispričat ću jednu anegdodu. U doba srednje škole prijatelji su me čak i malo zezali zbog toga što ne jedem meso pa sam ih jednom pozvao na ručak. Mama je pripremila šnicle od soje, a dečki su se pošteno najeli. Očito im je bilo ukusno pa su pitali od kojeg je to mesa. Kada sam im rekao da nije riječ o mesu nego soji, nisu mogli vjerovati.

Ima li zabluda o vegetarijancima i što Vi mislite o njima?

Ljudi često misle da vegetarijanci jedu samo povrće. To nije istina. Postoje i specijalizirane prodavaonice za vegetarijance. U nekima su i cijele police s hranom baš za vegetarijance. Također, predrasuda je da čovjek ne može živjeti bez mesa. Može! Proteine koje ne dobivaš ako ne jedeš meso, možeš, primjerice, nadoknaditi nekim napitcima.

Mislim da je problem vegetarijanske prehrane, a i zdrave prehrane općenito, to što često zna biti skuplja i nedostupna. Što Vi mislite?

Čak nije toliko skupo koliko je nedostupno. Ako živiš u velikom gradu, može se naći prodavaonica u kojoj ćeš kupiti svu svoju hranu. Ali u manjem gradu čovjek se suočava s problemom da nema gdje kupiti željene namirnice. No, na kraju, ljudi i doma rade svoj vrt ili jedanput na mjesec obave veliku kupnju u nekom većem gradu.

Postoje li neki zdravstveni razlozi zašto postati vegetarijanac?

Iskreno, nisam se s time susretao. Možda netko ne može probaviti meso ili mu smetaju životinjske masti. Ili neko može i meso smrdjeti, a to opet ima veze s centrom za miris i okus u mozgu. Primjerice, ako se taj centar poremeti nekom traumom glave.

Jesu li osobe koje su vegetarijanci zdravije?

Možda je to neki stereotip ili predrasuda, ali vegetarijanci jesu ipak malo mršaviji. Kada si vegetarijanac, hraniš se pretežito zdravo. I onda nekad doslovno kilaža pada. Kada jedeš meso, ono ti automatski otvara apetit. Da objasnim, svi volimo jesti čips. Zašto? Zato što je čips pržen u životinjskoj masti, a kada spojiš životinjsku mast i sol, to u čovjeku proizvodi kemijske spojeve koji nas potiču da jedemo čim više.

Koje je bilo vaše najdraže jelo dok ste bili vegetarijanac?

Salata. Ali ne da smo doma nabrali matovilca ili kristalke, nego miješano povrće, pa nekakav dressing za salate. Pogotovu su ljeti ukusne hladne salate s rajčicom, krastavcima; još staviš slanutka, kukuruza. Fenomenalno.

Postali ste vegetarijanac s 15 godina. Je li dobro za djecu i tinejdžere da prijeđu na takvu vrstu prehrane?

Vjerujem da može biti dobro – ako roditelj pazi na to što dijete unosi u sebe i da se dijete balansirano hrani. Sve potrebe mladog organizma koji se razvija, raste i traži veliku količinu energije trebaju se zadovoljiti. Znači, samo uz nadzor roditelja – jer roditelj je taj koji je uostalom i odgovoran za svoje dijete. U takvim je situacijama zlata vrijedan i savjet nutricionista. Ali, ako mlada osoba na svoju ruku počne izbjegavati neke namirnice, sve se brzo može zakomplicirati.

Što biste poručili čitateljima o vegetarijanstvu, a i o prehrani općenito?

Svatko neka jede što hoće. Jeli vi meso ili ne, bili vegetarijanci pa jeli ribu, to je vaša odluka. Samo, budite svjesni toga što radite i zašto to radite. Ako vas netko počne zadirkivati zbog toga što ste vegetarijanac, znajte da se nemate čega sramiti i niste ni po čemu drukčiji. Vaša prehrana vaša je odluka. A sad, imam li neku moralnu poruku koju biste zapamtili i za koju bih dobio Nobelovu nagradu – nemam ha-ha. Uglavnom, budite svoji!

I još jedanput, ne zaboravite, vi ste ipak djeca, maloljetnici, i vaši roditelji su tu da se brinu o vama, pa tako i o tome što jedete. Ništa ne smijete raditi na svoju ruku. Razgovarajte s roditeljima!

**Alternativa nisu samo
12 meridijana, 11 čakri,
7000 akupresurnih
točaka i razne masaže.
Alternativa je i potpuno
novi pristup prehrani**



Pretražujući internet u nadi da ćemo pronaći nešto o alternativnom načinu prehrane došli smo do jednog našeg Zagorca. Diplomata, dugogodišnji predavač hotelijerstva, hotelijerski konzultant, osnivač i godina predsjednik hrvatskih restoratera, obnovitelj i vlasnik Dvorca Bežanec, prvog hotela s pet zvjezdica u RH, a danas nautičar, zapovjednik broda, instruktor skipera i promotivni kapetan za hrvatska i inozemna brodogradilišta luksuznih jahti. Po nekima kontroverzna osoba, a po drugima, altruist, odnosno čovjek koji je danas svoj život posvetio besplatnom pomaganju zdravstveno potrebitih, koji održava tribine i predavanja, skupne i individualne tretmane usmjerene kondiciji i dugovječnosti. Odmah je pristao progovoriti o tome kako se drukčijim načinom prehrane može do dobrog zdravlja i dodao "svi bute me tužili nakon intervjua." Odlično nam je pomogao da probijemo led, aludirajući ustvari na svoju uspješnicu, knjigu Svi bute me tužili, koja je točno prije 20 godina bila hrvatski bestseller.

Što je alternativna prehrana?

Za pravilan odgovor valja razumjeti činjenicu da postoji razlika između moderne ili uobičajene, svakodnevne prehrane, onoga što većina ljudi jede i onog drugog. Upravo to drugo jest alternativna prehrana.

Živim da bih jeo

Uobičajena prehrana, koja bi trebala imati i nazivnik apsolutno komercijalna, stara otprilike stotinu godina, podrazumijeva pet dnevnih obroka (tri glavna i dva međuobroka). Temelji se na unosu određenog broja kalorija i ne prepoznaje različitosti među konzumentima. Što to znači? Treba razumjeti da pet prstiju na ruci nisu isti, pa tako ne postoji ni pet istovjetnih bića ili kako nas nazivaju – ljudi. Komercijalni pristup prehrani, u korijenu orijentacije, potaknut je ekonomskim interesom za bogaćenjem. Proizvodi se jeftina i hrana koja je prilično siromašna nutrijentima – uostalom sigurno ste u školi učili o genetski modificiranoj hrani – i stanovnike planeta potiče se da konzumiraju što više takve hrane i tako se talože nepotrebne i štetne supstancije. Tko to čini? Oni koji imaju moć i novac. Reklamom u svim medijima obmanjuje se globalna populacija, sugestivno, samo da se više proda, te se stanovništvo Zemlje tako dovodi u bolesno stanje. Potom nastupa farmakologi-

ja, odnosno farmaceutska industrija koja djeluje konvencionalnim medicinskim pristupom – a to su, primjerice, lijekovi za dijabetes, visoki tlak te mnoge druge zdravstvene poremećaje. Zaključak bi bio da u neosvijještenosti svojom žlicom kopamo svoj grob. Malo sam oštar s riječima, znam da je riječ o školskom listu, ali tako jest. Namirnice koje apostrofiramo kao bijela smrt i nisu primjerene za konzumiranje, odnosno uništavaju naše zdravlje, su šećer, pšenično brašno, sol, da ne govorim o kokainu i ostalim drogama. Zemlja i atmosfera zatrovane su danas teškim metalima i pesticidima koji izravno oslabljuju imunitet i endokrinološki sustav čovje-

Orijentirajmo se na bjelančevine životinjskog podrijetla koje nalazimo u tzv. čistim životinjama (konj, zec, janje, koza, purica domaća)! Dodajmo peršina, kajenskog papra, majčine dušice, klinčića, origana, kurkume, đumbira, himalajske soli, korijandera radi čišćenja teških metala.

SINIŠA KRIŽANEC
ekspert za alternativu



Razgovarao:
Matija Mikulec, 7.a

ka, pa naši hormoni polude. U atmosferi koja gubi aktivnu koncentraciju kisika u omjeru 21 posto prema ostalim plinovima, čovjek si umanjuje esencijalno, vatom i dimom u punoj štetnosti, konzumirajući duhanske i slične proizvode. Atak na organizam zbog heterogene pošasti i izjednačavanja s neukim ljudima, koji npr. cigaretama liječe svoj kompleks manje vrijednosti. Produciraju svoju osobnost oponašajući već zavedene potrošače, koji u egoizmu osobne socijalne prezentacije zaboravljaju sebe, svoje zdravlje, svoje najdraže i zajednicu koja će trpjeti njihovo liječenje i, naravno, prerani gubitak života.

Opisali ste stanje kakvo sada jest? Još jednom, što je alternativa takvu stanju?

Alternativna prehrana ili osviještena prehrana korijenima seže u davnine; čak i prije 5000 godina postoje dokazi koje možemo iščitavati. Podrazumijeva način života, a ne samo tipično hranjenje. Domaćinski prostorno najbolji primjeri dolaze nam iz Kine, Tibeta, Egipta i Japana. Alternativni način života objedinjuje poznavanje osobnosti, povišenu duhovnost, primjereni pristup izboru adekvatnosti namirnica, neosiromašivanje ili podizanje energije namirnica, konzumaciju žive ionizirane vode, boravak u prostorima ionizirane atmosfere, životnu simbiozu s naturalnim, u poštivanju strogih zakona prirode.

Jedem da bih živio

Čovjek kao biće sjedinjen je od fizičkog, emocionalnog, mentalnog i svjetlosnog stanja. Energije koje "hrane" i održavaju naše stanje i uvode u dugovječnost su kozmička i zemaljska energija, energija Sunca; ali ne zaboravimo pritom hranu i vodu iz čistih izvora. Odmara nas i podiže san (kao nesvjesna meditacija) ili, još bolje, meditacija (kao svjesno spavanje). Organizam ima dinamiku koju treba detektirati kao razdoblja hranjenja, ekspanzije, odmaranja, regeneracije, čišćenja. Osviještenost i poznavanje osobnosti i prepoznavanje "ja jesam" dimenzija su višestrukih mogućnosti osluškivanja, analiziranja i detekcije poremećaja organizma ili pojedinih organa. Energetsku razinu uz kardiovaskularnu važnost i protok limfe treba razumjeti u djelokrugu 12 meridijana, 11 čakri, 7000 akupresurnih točaka s različitim masažama i bezbroj nandija, koji čine naše fizičko i suptilno biće. Progugljajte malo te pojmove.

MOGU **VJEŽBATI** SVI, I PRETILI I MRŠAVI, I TINEJDŽERI I ONI U TREĆOJ

Sama teretana sigurno vas vježbanje trebate mijenjati

Na početku čovjek kreće s laganim treningom, no s vremenom se uviđa važnost uzimanja proteina, pogotovu kad čovjek želi raditi na dobivanju mišićne mase, Rezultati se mogu vidjeti već nakon tri mjeseca

Svjedoci smo toga da se mnogi ljudi, uključujući i nas učenike, ne hrane baš zdravo. Neki pretjeruju za blagdane pa se poslije kaju. Naš sugovornik iz zlatarske teretane Tomislav Forko potvrđuje da poslije blagdane, ali i uoči odlaska na ljetovanje, raste broj ljudi koji dolaze u teretanu. Nisu to samo, kako bismo možda pretpostavili, debeli ljudi. Uz one koji misle da su pretjerali s hranom, dolaze svi koji osjećaju potrebu da se pokrenu, da se aktiviraju, da podignu formu jer kod kuće uglavnom sjede.

– Dolaze sportaši na pripreme, ali dolaze i oni koji su mršavi. Dakle, kriva je pretpostavka da samo pretili ljudi pokušavaju naći neko utočište u teretani – ispričao je Forko. Isto tako, navodi da nema pravila.

Sve individualno

Ni kad je riječ o spolu, ni kad je riječ o dobi. Ima i mladih, tinejdžera, ali isto tako dolaze i oni stariji. No, donja je granica, ističe, od 14, 15 godina nadalje.

– U pravilu, svakoj se osobi pristupa individualno i priprema se odgovarajući program. Naravno, pogotovu kad su ljudi prije bili pasivni, nisu prije toga ništa trenirali, valja ići postupno. Upoznajemo ih sa spravama, s pravilnom izvedbom vježbi i onda počinje lagano uvođenje u treniranje. Kod svakog početnika treninzi su u početku kraći, manjeg intenziteta, no svakim danom se, kad se uhvati kontinuitet, povećava i volumen i intenzitet – detaljno je objasnio Forko. No, sama



Stav nutricionista o

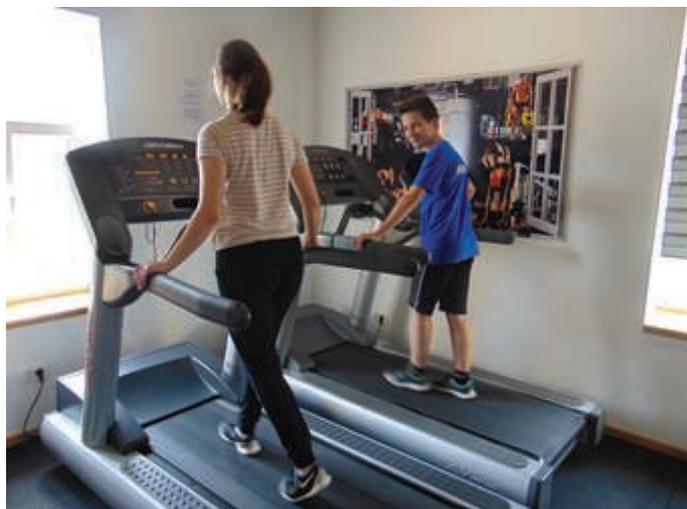
PROTEINI – MOŽE!

Prvo i osnovno, proteini = bjelančevine. Bez njih nema života. Kada jedemo jaja, meso, sir, ribu, grahorce i mnoge druge namirnice koje sadržavaju bjelančevine, unosimo, zapravo, proteine (bjelančevine). Dakle, riječ je o istoznačnicama. Dodatci prehrani koji se ponekad uzimaju nakon treniranja, popularno nazivani “proteinima”, nisu ništa više nego, primjerice, osušeni prah sirutke ili mlijeka. Ili, pak, u novije doba, bjelančevina graška, riže... U neke se kekse, pa tako i u prehrambene proizvode, dodaje prah sirutke kao aditiv i niste ni svjesni toga da jedete – proteine. (Tomo Valjak, 7.a)

Razgovarao:
Karlo Sviben, 8.b

DOBI, A NAJČEŠĆE SE S TRENIRANJEM POČINJE PRIJE POČETKA LJETA

neće “spasiti”. Uz redovito i svoj režim prehrane!



dodatnoj ishrani

STEROIDI – NIKAKO!

Steroidi su pak skupine kemijskih spojeva koji se koriste u medicini pri liječenju, a u negativnom kontekstu označavaju korištenje neželjenih sredstava. Obično je riječ o tzv. anaboličkim steroidima koji se uzimaju radi povećanja mišićne mase. S obzirom na to da se većinom ubrizgavaju injekcijama, ni u kojem kontekstu ne bi smjeli imati mjesto u pravilnom, odnosno zdravom načinu shvaćanja vježbanja i pristupu treniranju, mišljenje je Nenada Bratkovića, koji je uvodničar u našu temu o zdravoj prehrani. (Matija Mikulec, 7.a)

teretana i vježbanja nisu dosad nikoga “spasili”, a ni neće. Nužno je da se čovjek osvijesti i istodobno promijeni svoje prehrambene navike. To znači, kaže Forko, da treba uvesti raznovrsnu prehranu, odnosno više voća i povrća, dobar međuobrok i pravilno izbalansiran unos proteina, masti i ugljikohidrata.

– Na početku čovjek kreće s laganim treningom, no s vremenom se uviđa važnost uzimanja proteina, pogotovu kad čovjek želi raditi na dobivanju mišićne mase – objašnjava i dodaje da svatko,

trenira li redovito i promijeni svoj režim prehrane, već nakon tri mjeseca može osjetiti prve rezultate.

Oni se brzo vide na rukama jer je tu najmanji postotak masti. Bogato Forkovo iskustvo kazuje da se osoba – ponovno ćemo uporabiti onu tešku riječ – koja je bila debela i nije se zdravo hranila, a slijedila je sve upute, može na kraju pretvoriti u bodybuildera.

To više nije onda samo drukčiji, ljepši izgled tijela, nego novi, zdraviji način života.

10 koraka do kajzerica!



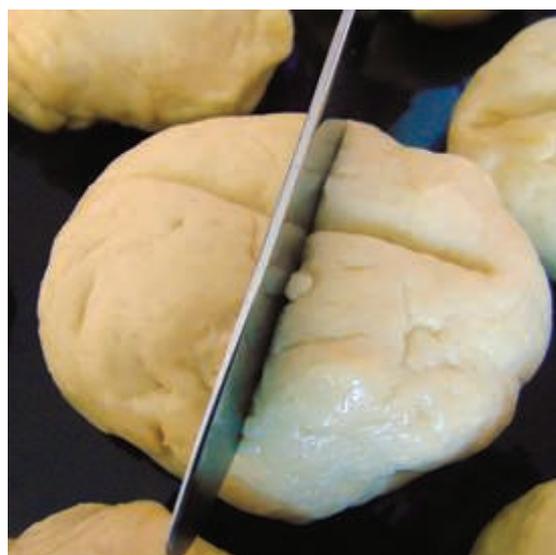
Na radni stol pripremiti sve potrebne sastojke



Brašno i sve ostale sastojke promiješati u većoj posudi



Oblikovana peciva ostaviti 15-ak minuta da se nadignu



Nožem zarezati pecivo da se dobije kajzerica



Kajzerice posuti sjemenkama (sezam i sl.)



Kajzerice se peku na 180 stupnjeva 15-ak minuta – dok se ne zarumene

Trebat ćete jedan sat.



U dobivenu smjesu dodati mlijeko i ulje i još dobro promiješati



Oblikovati peciva i slagati u protvan



Cijelo jaje smutiti vilicom i sve kajzerice premazati kuhinjskim kistom



Za pripremu 30 kajzerica potrebno je 1 kilogram integralnog brašna, 1 svježi kvasac, 3 jaja, sol, šećer, 1 decilitar ulja, 3 decilitra mlijeka i sjemenke za posipavanje (sezam, lan, chia)



Dobar tek žele vam 4.b i učiteljica Valentina!

Recept pripremila:
Marta Brlečić, 4.b

Kuhanje uz Youtube

Ako volite domaće recepte ili želite recept na hrvatskom jeziku ili na jeziku neke od nama susjednih zemalja, tu su Sašina Kuhinja, Moja mala kuhinja, Domaći Kuhar, Jelajelena Petrovic, Natašine slastice

Danas internet može uistinu biti koristan za različite stvari. Obično pomislimo na igrice ili neki drugi vid zabave, učenje, informiranje putem portala čiji broj iz dana u dan raste. Vrlo koristan može biti i YouTube. To je web-stranica za objavljivanje i gledanje videofilmova. Ti videozapisi različite su tematike, no jedna su vrsta videozapisi koji nas poučavaju kuhanju i donose različite recepte. Neki su od najboljih takvih YouTube kanala u svijetu Food Wishes, Munchies, Binging with Babish, Laura in the Kitchen, Bon Appétit, Everyday Food, Serious Eats i Tasty.

Ne odmah šef

Mnogo bi se ljudi htjelo hraniti zdravo, no čest im je izgovor da ne znaju kuhati. Upravo zbog toga ljudi često jedu "brzu" hranu. Vjerojatno malo ljudi razmišlja o tome, ali za zdravu prehranu potrebne su i kulinarne vještine. Naravno, ne očekuje se od

vas da budete (odmah) vrhunski šef. Ne trebate to ni postati. Ne trebate ni stremiti tomu.

No, ako uopće ne znate kuhati, a htjeli biste naučiti kuhati – nema više izgovora! Tu je YouTube.

Velik izbor

Želite li se početi hraniti zdravo – niti tu nema više izgovora. Videozapisi s YouTubea mogu i tu pomoći. Neki od YouTube kanala koji se bave isključivo kuhanjem zdrave hrane su Clean & Delicious, The Happy Pear, The Domestic Geek, Skinny Recipes, Fit Men Cook, Green Kitchen Stories. Ako vam više odgovara objašnjavanje recepata na hrvatskom jeziku ili jeziku neke od nama susjednih zemalja ili pak samo volite domaće recepte, vaš će favorit sigurno biti jedan od sljedećih kulinarskih kanala na YouTubeu koji su popularni u našim krajevima. To su, primjerice, Sašina Kuhinja, Moja mala kuhinja, Domaći Kuhar, Jelajelena

Petrovic, Zlatne Ruke, Natašine Slastice.

Takvih "domaćih" kanala ipak nema toliko mnogo, no vrlo su kvalitetni. Neki objavljuju recepte jedanput na tjedan, a neki pak – čak svaki dan. Neki videozapisi na tim kanalima dosežu impresivnih tri milijuna pregleda. Ipak, valja kazati, svi ti kanali ne služe samo početnicima. Čak i ako ste dobri u kuhanju, YouTube će vam pomoći da nađete nove i zanimljive recepte za različita jela, od zdrave hrane sve do slastica.

Sve besplatno

Mnogo ljudi u Hrvatskoj i u svijetu prati ove kanale. Također, jedna je prednost učenja kuhanja i recepata s YouTubea to što je sve besplatno.

Dovoljna vam je internetska veza i pametni telefon i u kuhinji, uz štednjak i potrebne namirnice, prateći pozornu video na zaslonu mobitela pripremit ćete ukusan obrok po svojoj želji.



Đuveč (Bakina kuhinja)



Lambada (Natašine slastice)



Jednostavni ručak za više ljudi (Sašina kuhinja)



Schwarzwald torta (Natašine slastice)



Bajadera (Moja mala kuhinja)

Piše:
Veronika Krsnik, 6.a

Danas se u svijetu mnogo ljudi hrani nezdravo i zbog toga su učestali problemi s pretilošću. Brza nam je hrana nadohvat ruke i zato ju tako često konzumiramo. To je moje mišljenje o općem stanju u Hrvatskoj i svijetu, no kod mene doma ipak nije tako. Moja obitelj i ja rijetko idemo u McDonald's ili neki sličan restoran brze prehrane kakvih se zadnjih godina pootvaralo po velikim trgovačkim centrima, po velikim gradovima, ali i malima – poput mojega Zlatara. Kod mene najčešće tijekom tjedna kuha baka – i to su variva, a subotom i nedjeljom se malo zaslavimo kada kuha mama. Prije ručka, naravno, treba postaviti stol, a to najčešće radimo brat ili ja, a poslije objeda ga i pospremamo. Posuđe se isto tako ne pere samo. Hahaha. Mi se, konkretno, koristimo perilicom za pranje posuđa. Kad malo bolje razmislim, mogu ustvrditi da najviše jedem domaću hranu, a ljudi vele da je to i najzdravije. I ja se slažem s tim mišljenjem. Mislim da su ljudi koji jedu domaće mnogo zdraviji i u boljoj su kondiciji od onih koji jedu brzu hranu ili kupuju u prodavaonicama polugotovu. Bez obzira na to što je ta opcija brža i lakša, mislim da bi nam zdravlje trebalo biti najvažnije.

Vjerojatno vas detaljnije zanima moja prehrana. Podijelit ću s vama i svoja promišljanja u vezi s tim.

Bitno da je svjež

U školskoj se kuhinji hranim i ona je raznolika, ali nekad mi se ne sviđa to kada dobijemo samo pečivo i jogurt.

To jest svjež, ali mislim da nam to nije dovoljno do kraja školskog dana jer trošimo mnogo energije. Kod kuće se hranim razno-

liko. Jedem gotovo sve. Nisam baš izbirljiva. Volim jesti mnogo voća i povrća. Od voća najdraže su mi jagode, a od povrća cvjetača. Ili, kako mi velimo u Zagorju, karfiol. To je vrlo ukusno i preporučila bih svakome. Svi se trebamo naviknuti na pravilnu prehranu, ne samo da udovoljimo drugima oko sebe koji na tome inzistiraju nego da se i mi sami osjećamo bolje. Potonji je razlog važniji.

MOJA RAZMIŠLJANJA



Među mladima danas postoje dva problema. Jedni su predebeli, a drugi misle da su premršavi. A nisu.

IVA ZAPLATIĆ
učenica 8.a razreda

Hranimo li se mi to zdravo ili nezdravo?

Nadalje, moramo se kretati, trčati, brzo hodati... Poslije škole ja najčešće pješačim od autobusnog stajališta do svoje kuće jer nemam prijevoz i to mi je vrlo dobar trening budući da hodam 20 minuta s tereotom na leđima. A pod time mislim na torbu prepunu knjiga. U svojem životu ja kao osoba nisam baš neki sportski tip i ne volim se baviti sportom, ali tu i tako mami udovoljim pa zajedno odemo poslijepod-

ne ili predvečer u šetnju. Znam da je to zdravo i da bih trebala češće hodati da održim svoju liniju i budem u nekoj solidnoj kondiciji, ali kad mislim o tome ili kad mi netko od mojih o tome govori, obično sve ostaje kao u onoj "kroz jedno unutra, kroz drugo van." I tako svaki put.

Nikad nisam bila na dijeti. Iako je dobro izbjegavati neke stvari kao što su slat-

kršavo pa pretilost više nije jedini problem današnjeg društva. Osim ljudi s prevelikom tjelesnom masom sve je veći broj i onih s premalom.

Bolje je spriječiti

Anoreksija je sve češći problem jer ljudi s normalnom kilažom sebi izgledaju debelo, iako svima ostalima izgledaju – premršavo. No, tu je riječ o ozbiljnijim zdravstvenim problemima i to već pomalo izlazi iz okvira teme hranimo li se (ne) zdravo. Iz takve situacije mladi čovjek teško se može izvući sam pa obvezno, kad se to detektira, treba zatražiti i pomoć liječnika, psihologa pa i psihijatra.

Dakle, s jedne strane imamo one koje nisu debeli nego mršavi, ali misle da su debeli. S druge strane, imamo debele, a uzrok je njihove debljine nezdrava prehrana i/ili pre malo kretanja. Namjerno nisam ovdje upotrijebila riječ pretili jer sam željela razgoliti problem da svakome bude potpuno jasno.

No, teško je u današnjem brzom životnom tempu naći i vrijeme za vježbanje i sport, ali trebali bismo misliti na našu budućnost i valjalo bi sebe i druge osvijestiti da to trebamo pod svaku cijenu jer naći vrijeme za vježbanje i sport ipak je, kad bolje razmislim, lakše nego poslije živjeti sa svim tim problemima. Zamislite si neki najcrnji scenarij i hipotetsku situaciju o tome koliko se vremena može pod stare dane, ili čak već u srednjoj životnoj dobi, potrošiti na odlaske liječniku i čekanja u ordinacijama samo zato što se navrijeme nismo počeli hraniti zdravo. Ne kaže narod uzalud "bolje spriječiti nego liječiti."

DRŽAVNA SMOTRA **LiDraNo**

Kako me jedan zlatarski gamer doveo na tri odlična dana na more u Šibenik



TIJELA Igrača
Matija Varga je sada 13. razreda. Anđela provedena među učenicima 13. razreda pokazala je da ga većina dana mami i razgovor i obično i nikad odgovor na svu što zna go paži.

Gejma 10 sati na dan, a tvrdi da nije ovisnik

Urednik ovog lista, Matija Varga, je sada 13. razreda. Anđela provedena među učenicima 13. razreda pokazala je da ga većina dana mami i razgovor i obično i nikad odgovor na svu što zna go paži.

TIJELA Igrača
Matija Varga je sada 13. razreda. Anđela provedena među učenicima 13. razreda pokazala je da ga većina dana mami i razgovor i obično i nikad odgovor na svu što zna go paži.

TIJELA Igrača
Matija Varga je sada 13. razreda. Anđela provedena među učenicima 13. razreda pokazala je da ga većina dana mami i razgovor i obično i nikad odgovor na svu što zna go paži.

NAJGAMER SKOLE

Matija Varga je sada 13. razreda. Anđela provedena među učenicima 13. razreda pokazala je da ga većina dana mami i razgovor i obično i nikad odgovor na svu što zna go paži.

Matija Varga je sada 13. razreda. Anđela provedena među učenicima 13. razreda pokazala je da ga većina dana mami i razgovor i obično i nikad odgovor na svu što zna go paži.

Matija Varga je sada 13. razreda. Anđela provedena među učenicima 13. razreda pokazala je da ga većina dana mami i razgovor i obično i nikad odgovor na svu što zna go paži.

TIJELA Igrača

Matija Varga je sada 13. razreda. Anđela provedena među učenicima 13. razreda pokazala je da ga većina dana mami i razgovor i obično i nikad odgovor na svu što zna go paži.

Matija Varga je sada 13. razreda. Anđela provedena među učenicima 13. razreda pokazala je da ga većina dana mami i razgovor i obično i nikad odgovor na svu što zna go paži.

Matija Varga je sada 13. razreda. Anđela provedena među učenicima 13. razreda pokazala je da ga većina dana mami i razgovor i obično i nikad odgovor na svu što zna go paži.



Ponio sam ja i kupaće jer ipak išlo se na more, no smoćio sam tek noge u vanjskom hotelskom bazenu s frendom Leonardom, koji je u Šibeniku bio kao glavni urednik Zlatarskih Iskrica

Ako ste slučajno pomislili da je Rebot InfoGamer održan na moru i da me taj zlatarski gamer, iz naslova, radi toga odveo u Šibenik, prevarili ste se. Kako je onda to mene taj zlatarski gamer doveo na more, u Šibenik, i to na kraju ožujka 2019. godine? Pa, lijepo. Za njega u Zlataru, u Hrvatskoj, ali i u inozemstvu zna mnogo ljudi. XxgropoxX Gaming naziv je po kojemu je on poznat u gamerskom svijetu, a mi ga znamo kao Matiju Vargu, Zlataršćanina, tinejdžera koji zna mnogo o računalima, programiranju, snimanju i montiranju filmova, ali i po ministriranju u crkvi – čak i kardinalu Bozaniću koji često u našoj župnoj crkvi u Zlataru služi misu. Javnost voli osuđivati,

etiketirati, pa bi tako za Matiju odmah svi rekli da je ovisnik o računalima, a da čak ni ne znaju koliko on stvarno vremena provodi pred ekranom. To zna biti desetak i više sati. Na dan. Meni je to bila izazovna tema za razgovor i bio sam sretan kad je pristao otvoreno odgovoriti na sva moja pitanja. Znao sam da će to biti odličan intervju. Jer, kad ti netko objašnjava da nije ovisnik i to potkrjepljuje ozbiljnim argumentima, a istodobno priznaje da mu je rekord jedan dan i osam sati igranja igrice “u komadu” – to je priča. Ili, kad veli da u igricama svaki dan ubija stotine ljudi, a znam da se u životu nikad ni s kim nije potukao – to je priča. Priča koja me dovela na Državnu smotru

LiDraNo u Šibenik. Priča zahvaljujući kojoj sam upoznao velik broj vršnjaka i vršnjakinja iz cijele Hrvatske koji vole ono što i ja – pisanje i druženje. Bila su to tri odlična dana. Riki i naš mentor knjižničar imali su iznenađenje za mene. Na povratku, stali smo u Gračacu. Knjižničarova poznanica Blaža koja tamo živi i radi, održala je obećanje koje je dala Leonardu i Matiji – da, Matiji, junaku moje priče – kad su se njih dvojica sreli s njom vraćajući se sa Smotre hrvatskog školskog filma iz Sinja. Blaža je održala obećanje i odvela nas u slastičarnicu i počastila ukusnom pitom od jabuka koju je pripravila gazdarica – Makedonka Mićerete. **(napisao i na fotografiji lijevo Karlo Sviben, 8.b)**

Putovali smo



Na nekim dijelovima ceste između Gračaca i Sinja prizori su avetinski. Ruševina kao u priči. U zraku kao se još osjeća miris paljevine

Idemo u Sinj. Na Smotru hrvatskog školskog filma. S Ljubom zvonaricom. Ne, ne vodimo nju. To je ime filma, a zvonarica iz Martinšćine glavni je lik u dokumentarcu. Idemo Matija Varga i ja s našim knjižničarom Denisom. Kraj rujna. Krećemo od doma rano ujutro. U Karlovcu se skidamo s autoceste. Imamo vremena, a uza staru cestu ipak ćemo nešto vidjeti. Pretpostavljamo.

I moj tata mnogo putuje. On je strojovođa. Upravlja onom velikom grdosijom; njegova

Ogladnjeli smo. Gdje stati u toj pustoši?. Knjižničar zaus-tavlja auto na nekom širokom šljunčanom ugibalištu. Pokraj nas dvije napuštene kuće. Kao da su nekad bili restorani. Ili prodavaonice. Danas prazno, zapušteno. U pola osam još nema prometa i nekako je proladno. No, lijeni smo navući duge rukave. Jedemo pripremljene sendviče i odjedanput ugledasmo starijeg čovjeka kako se vuče po glavnoj cesti, prema Karlovcu.

Pozdravljamo, odzdravlja, a onda staje. Strah. No, kratko-

U Sinj su naši školarci stigli zahvaljujući Ljubi zvonarki. Točnije, zahvaljujući filmu u čijoj su proizvodnji sudjelovali Matija Varga, Mateo Raškaj i Leonardo Rihtarić, a Državno prosudbeno povjerenstvo pozvalo je film na Smotru

je ruta od Zagreba do Vinkovaca i natrag. Nekad je vozio vlak do Knina. Sada više ne. Kako radi na Hrvatskim željeznicama, ima one neke jeftinije karte, pa nas je jednom vodio na more vlakom u Split. Oduševljeno sam gledao kroz prozor, divio se sređenim selima, prostranim livadama na kojima pasu krave.

Karlovac. Turanj. Gdje su ona sela, livade, kravice...

trajni. Staje autobus i čovjek ulazi. Valjda ide u kupnju u grad. Ili k liječniku. Mi nastavljamo put.

– Riki, probudi se. Prošli smo Slunj i Plitvice – kaže mi knjižničar, a lagano se razbuđuje i Matija. Na Hrvatskom radiju na vijestima govore kako je granična policija na Ličkoj Plješivici uhvatila neke migrante, među kojima je bila žena u visokom stupnju trudnoće. Knjižničar nam u Kore-

Piše:
Leonardo Rihtarić, 8.b

OPUSTOŠENU LIKU PREKO KNINA U SINJ NA SMOTRU ŠKOLSKOG FILMA

tragom vojničke čizme

nici pokazuje nalijevo, upravo tu visoku planinu. S druge je strane BiH. Čita spiker na radiju kako su trudnicu odmah zbrinuli u Županijskoj bolnici u Gospiću. Kad ono, žena uopće nije bila trudna, nego je imala oko struka omotane krpetine. Čime li se sve ljudi služe.

Sela bez ljudi

Idemo preko Knina pa nas knjižničar upozorava da svi zajedno na kružnom toku u Gračacu dobro gledamo na kojem izlazu valja izići. Stajemo negdje, ponovno šljunčano ugibalište. Sendviči, a u daljini neki bunker. Još od rata. Domovinskog. Znam da je to sve bilo okupirano. Nastavljamo put. Ni prometa nema. Neka nelagodna tišina u automobilu. Gledamo okolo. Nema tu sela. Ona koja postoje – u njima ljudi nema. Pitam se koliko mi to zapravo znamo o našoj bliskoj prošlosti, o stradalim krajevima; gdje su sada ti ljudi? Jesu li preživjeli svoje izbjeglištvo? Jesu li se negdje skrili? Jesu li sretni? Vrate li se ikad u svoj rodni kraj – barem samo da vide djedovinu – ili žure na more 150 na sat Dalmatinom?

Nema ni vlakova

Matija, koji je godinu stariji od mene i pokazuje veću nacionalnu osviještenost, zna o Domovinskom ratu jako mnogo. No, priznaje, želio bi znati još više o tom, ističe, najvažnijem dijelu hrvatske povijesti. A o svim igricama, veli tihim glasom, zna sve.

Do Knina bismo trebali imati nešto manje od sata, a onda još toliko do Sinja. Vozimo se uza željezničku prugu. Prometa, naravno, nema. Sje-

ćam se kako tata uvijek veli da tu vozi samo nagibni i noćni vlak, a u sezoni možda još nešto ako ima putnika. Nema ni teretnih vlakova.

Prizori uz cestu postaju avetinjski. Ruševina kao u priči. Pomislim, pa to je možda još i minirano područje. Ne znaš koje je mjesto razrušenije. Malovan? Stajemo jer želim

malo fotografirati. Knjižničar me upozorava da se ne mičem s asfalta. Dok snimam, kao da osjećam još uvijek miris paljevine.

Kraljevski grad

Sve su te ruševine prazne, čak uz te zgrade ima još prozorskih stakala u komadićima. Kao da sam na jednome

mjestu vidio i trag vojničke čizme. Spuštamo se serpentinama u Knin, kraljevski grad. Nitko od nas nije bio na Kninskoj tvrđavi.

Dobri smo s vremenom, veli knjižničar, i dodaje kako ćemo obići tvrđavu. Siguran sam da je to planirao još prije puta pa ja zato inzistirao na tome da rano krenemo.



Leonardo Rihtarić i Matija Varga na Kninskoj tvrđavi na putu prema Sinju



KAKO SMO ZALUTALI U KNINU Slijedili putokaze i stigli do kraja ceste

Spustili smo se s Kninske tvrđave i veli nam knjižničar neka pratimo prometne znakove kako ne bismo zalutali u nastavku našega puta prema Sinju.

– Tu skrećemo desno, je li tako – pita knjižničar, a ja mu potvrđujem da sam i ja tako vidio da piše na znaku. Sinj desno. Knjižničar Denis zahvaljuje i veli kako je super ta pomoć u nepoznatom gradu. Mi skrenusmo, a ono – kraj ceste. Praktički, zalutali smo još u samom centru Knina. Pa natrag...

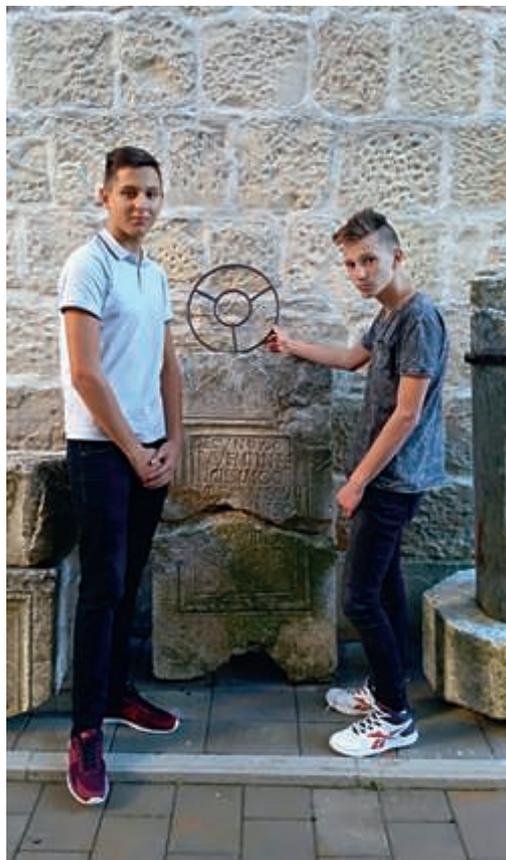
– Prvi izlaz iz kružnog toka, nakon velikog Hajdukova grba oslikanog na jednom pročelju na zgradi s lijeve strane ceste i onda vam je to to – sa zvučnika mobitela čuje se Mario, susjed našega knjižničara čija je žena iz Sinja i čovjeku je ta cesta poznata. Uspinjemo se autom prema tvrđavi i knjižničar parkira Golf uz prve zaustavljene aute. Izlazimo i moramo malo pješaćiti.

Sve po planu

Ulazak. Ulaznice. Pita čovjek koji prodaje karte koliko djeca imaju godina jer – ispod 12 se ne plaća. Knjižničar suvereno odgovara da imamo devet godina. Mrki pogled zaštitara, ali nas pušta unutra. Bez plaćanja, no komentira kako on dobro zna da smo stariji.

Što je i istina. Knjižničar, da nekako zagladi stvar, odlučuje kupiti magnetič. Suvenir. Još malo penjanja i na vrhu smo. Prvo što smo spazili bio

je golemi hrvatski barjak koji se ponosno vijorio na vjetru. Onaj isti barjak koji je prvi



U Franjevačkom samostanu u Sinju

hrvatski predsjednik dr. Franjo Tuđman poljubio 6. kolovoza 1995., niti 24 sata nakon Oluje i oslobođenja kraljevskoga grada.

Za uspomenu, i mi se naslikavamo pred barjakom, a u srcu nešto titra, osjećaj koji se ne može riječima opisati.

Ispod nas je Knin. Ponovno vlakovi. Sjećam se priča svog tate koji je uvijek govorio kako je Knin bio golemo željezničko čvorište u bivšoj državi. Ne mogu, gledajući ovako s Kninske tvrđave, ni izbrojiti koliko je to kolosijeka na kolodvoru. No, sve je prazno. Valjda će se život vratiti i na tu prugu. To i tata kaže.

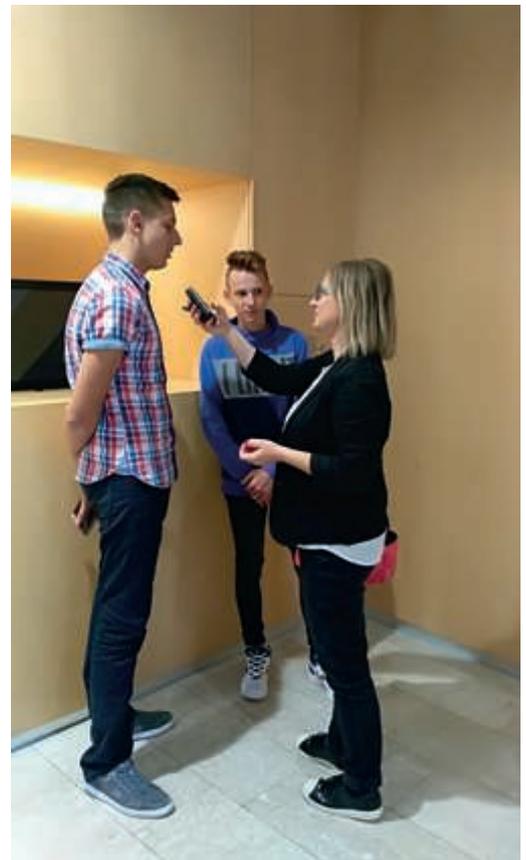
Spuštamo se, ulazimo u auto i nastavljamo put. Polako kroz grad u koji se – barem po broju ljudi koje smo vidjeli na njegovim ulicama te rujanske srijede – vratio život.

Laganom vožnjom nastavljamo put do Sinja. S lijeve strane neka velika voda. Naravno da sam najprije pomislio ka-

ko je riječ o moru. No, iako smo blizu mora – to nije more. Ovdje do izražaja dolazi Matijino znanje. Riječ je o brani Peruči koja je polovinom prošlog stoljeća sagrađena na rijeci Cetini za potrebe hidroelektrane, odnosno za proizvodnju struje. I taj je dio Lijepe Naše bio okupiran u Domovinskom ratu. Neprijatelj je na nekoliko mjesta postavio veliku količinu eksploziva i njegova je nakana bila da se brana dignu u zrak, a to bi kao posljedicu imalo poplavlivanje cijele Cetinske krajine. Hrvatska vojska uspjela je protjerati okupatore i oslobodivši to područje spriječila veliku katastrofu.

Ulazimo u Sinj i, kao što nam je Mario opisao, bez problema dolazimo u hotel Alkar, gdje ćemo biti do petka posljedodne.

Ovdje smo zahvaljujući Ljubi, koja to, naravno ni ne zna. Točnije, ovdje smo zahvaljujući filmu u čijoj su proizvodnji sudjelovali Matija Varga, Mateo Raškaj i ja, a Državno prosudbeno povjerenstvo



Davanje intervjua Sandri Maričić s HR-a



Slijeva nadesno: legendarna Ljuba zvonarka (screenshot iz filma); prvi kadar u filmu snimljen je na ulazu u Martinščinu gdje Ljuba živi; najbolji pogled na zvonik bio je s mjesnoga groblja; okrjepa nakon snimanja u Područnoj školi Martinšćini

Smotre hrvatskog školskog filma pozvalo je taj naš dokumentarac – a samim tim i nas – u Sinj. Ovo je ipak reportaža pa neću opisivati projekcije, mišljenja žirija i savjete koje su nama i drugim učenicima davali za snimanje i montiranje novih filmova.

Mali, ne toliko!

Društvo je bilo dobro, upozнали smo mnogo cura iz cijele Hrvatske, a cimer nam je u hotelu bio šestaš Petar Rogić iz centra Zagreba. Mislili smo, dobit ćemo nekog štrebera koji s nama neće htjeti ni razgovarati, a ono cool klinac, koji nam je na kraju

“oteo” sve cure. Nama, starijima. I ne samo to, nego je i na Matiji demonstrirao i nekakav džudo-zahvat. Nije namjerno. To jest, bilo je s namjerom jer je Matija zaželio vidjeti kako bi to izgledalo kad je čuo da mladi Zagrepčanin trenira taj japanski sport i ima narančasti pojas. Naravno da je Matija preživio, ali mislim da mu i dandanas nije svejedno kada se sjeti kako je letio preko bračnog kreveta. Dečko, valjda za glavu i pol manji od Matije koji je visok 1,85 – samo je ispunio želju.

Klopa je u hotelu bila odlična, a ja gurman. Konobar u

restoranu mrko me pogledao kad sam si na tanjur stavio sedam – da, dobro ste pročitali – velikih čokoladnih koki.

– Mali, nemoj si toliko tovariti jer nećeš moći sve to pojesti – kazao je, a ja sam odmah kontrirao ponudivši mu okladu. Naravno, sve sam pojeo, ali konobar je otad stajao uz kolače i svakom sâm stavljao u tanjur jedan komad. OK, našem knjižničaru dao je dva kolača.

Uz kavu na središnjem trgu prisjećamo se svih anegdota koje smo doživjeli snimajući film o Ljubi. Nekoliko puta odlazili smo u Martinščinu.

Obično je to bilo za Matematike, ali ne možeš ti snimati zvonjavu crkve u podne – u večernjim satima. Nije floskula a nije ni ulizivanje, pogotovu sad kad odlazim uskoro u srednju školu, ako kažem: Hvala, učiteljice Sente; hvala, ravnatelju Posariću! Jer naša učiteljica Sente imala je razumijevanje za naše snimanje, kao i naš ravnatelj, pa nije bilo problema s izostancima. Eto, kad je stigao poziv da idemo na Smotru u Sinj, uvjerali su se da se uistinu isplatilo nekoliko puta odlaziti u tu Martinščinu. Sve zahvaljujući jednoj Ljubi zvonarki...



Matija Varga, Leonardo Rihtarić i mentor Denis Vincek s priznanjima sa Smotre u poznatoj ulici u kojoj se u Sinju trči Alka



DIGITALNE KOMPETENCIJE FENOMENALAN USPJEH NAŠE ŠESTAŠICE

Veronika Krsnik osvojila broncu na državnom Infokupu u Primoštenu

Nakon osvojenog prvog mjesta na Županijskom natjecanju, u ožujku sam sudjelovala na Državnom natjecanju iz Informatike u Primoštenu u novouvedenoj kategoriji Digitalne kompetencije. Bila sam vrlo uzbuđena. Vrijeme na putu do Primoštena bilo je vrlo promjenljivo. Na početku je padala kiša, u Lici je blago sniježilo, a što smo dolazili bliže Primoštenu, postajalo je sve toplije. Već u autobusu upoznala sam natjecateljicu s kojom sam u hotelu Zora u Primoštenu

Dok je čekala sa svojom mentoricom rezultate, šetale su gradom. Saznale su da je grad poznat po utrci magaraca i kipu Gospe od Loreta, jednom od najvećih na svijetu

bila u hotelskoj sobi. Nakon gotovo osam sati putovanja, jedva sam dočekala doći u hotel koji me oduševio. Ho-

telska soba u kojoj sam bila smještena imala je balkon s predivnim pogledom na more. Jedini je problem bio taj

što smo dobile samo jedan ključ od sobe pa se vrlo često nismo mogle dogovoriti koja će uzeti ključ i zato je ponekad jedna od nas čekala ispred vrata.

Natjecanje u kategoriji Digitalne kompetencije održalo se tek drugi dan poslijepodne. To mi je odgovaralo jer sam imala dovoljno slobodnog vremena do natjecanja. Odmarala sam se i šetala. Kad je došlo vrijeme rješavanja, nisam imala tremu; više sam bila zbunjena i nestrpljiva jer je riječ o novoj katego-

**Piše:
Veronika Krsnik, 6.a**

riji pa nisam znala što očekivati. Završila sam s rješavanjem desetak minuta prije službenoga kraja i bila sam većinom zadovoljna. Dok smo čekali privremene rezultate natjecanja, razgovarali smo o zadatcima. Po privremenim rezultatima bila sam treća od ukupno sedam natjecatelja iz svoje kategorije, no povjerenstvo za natjecanje uočilo je jednu grešku u jednom od zadataka pa su se svima bodovi malo promijenili. Nisam se žalila ni na jedan zadatak i sve je bilo dobro. Zatim su članovi povjerenstva nama natjecateljima pojasnili one zadatke u kojima smo najviše griješili.

Slobodno vrijeme

Dok sam sa svojom mentoricom, učiteljicom Ninom Posarić čekala službene rezultate, šetale smo Primoštenom i potom smo otišle pogledati prezentacije radova iz kategorije Razvoj softvera. Bilo je vrlo zanimljivo i naučila sam mnogo novih stvari. Najviše me iznenadilo to što su učenici, koji su samo dvije godine stariji od mene, napravili tako izvrsne programe. Prvonagrađeni, učenik iz Zaboka, predstavio je program koji omogućuje učitelju da na zaslonu svojega računala vidi zaslone računala svih učenika u razre-

du, a isto tako učenici po potrebi mogu vidjeti zaslon njezova računala. Kad su službeni rezultati napokon bili objavljeni, vidjela sam da sam još uvijek na trećem mjestu. Bila sam vrlo sretna. Dan nakon natje-

canja nije bilo nikakvih obavijesti pa smo skoro cijeli dan šetali po gradu i uz obalu. Bilo je vrlo dojmljivo jer plaže u Primoštenu su predivne. Uzela sam dva kamena s tla za uspomenu. Čak sam na jednoj plaži

vidjela dva velika labuda. Dopalo mi se i to što se noću čuo ugodan šum mora. Iznenadilo me što mnogo djece u Primoštenu vozi romobil. Primošten je, inače, poznat po svojim velikim i predivnim vinogradima. Saznala sam da je fotografija jednog od tih vinograda izložena na zidu zgrade središta UN-a u New Yorku.

Magarci

Tako barem kaže Wikipedija... Poznat je i po tradicionalnoj utrci magaraca koja se organizira svako ljeto. Prave magarce, nažalost, nisam vidjela, ali vidjela sam spomenik mladića i djevojke na magarcu. U Primoštenu se nalazi i kip Gospe od Loreta, jedan od najvećih na svijetu. Vidjeli smo i u daljini na brdima stabla masline. U ponudi hotelskog restorana nisam ih vidjela, ali prvi sam put probala pečenog morskog psa. Bio je jako ukusan. Zadnji dan prije polaska kući održalo se službeno zatvaranje natjecanja i proglašenje najboljih. Kad smo došli u dvoranu, pozitivno su me iznenadile medalje koje sam vidjela na stolu. Dobila sam brončanu medalju, koja je ujedno bila prva medalja koju sam ikada dobila. Na putu autobusom do doma, pogađate, nisam skidala medalju s vrata.



Veronika sa svojom mentoricom Ninom Posarić

Zagorska ekipa mladih informatičara i mentora uživa uz more nakon proglašenja rezultata



U Postira na otok Brač dovele su me napisane riječi, ali i automobil

Piše:
Karlo Sviben, 8.b

Sam sa sobom

Meni trebaju riječi
latice bijelih ruža
meni trebaju riječi
moljčeva svilena krila.

Kao zvuci kapî kiše
riječi, riječi i riječi
dodira snova još više
i više
još više.

Meni trebaju riječi
je li to tebi jasno
riječi što zvone toplinom
u neko predvečerje strasno
riječi crvene, bijele
u noćne kasne sate
riječi mi trebaju sada
dodira snova još više
i više
još više.

Meni trebaju riječi.



zrakoplov



i trajekt





Karlo sa svojim mentorom stručnim suradnikom knjižničarom Denisom Vincekom. Fotografija s priznanjima nastala je za uspomenu na postirskoj rivi u izmaglici tijekom svitanja

Put automobilom do Zagreba. Ništa novo. Često smo išli u Zagreb radi različitih zadataka, Govorim o onom “službenom”. Dakle, za školu. Za Iskrice, pretprošle, prošle, ove, pa dvije godine zaredom na dodjelu Godišnje nagrade za novinarske radove koji promiču vrijednosti obrazovanja koje dodjeljuje Udruga Pragma. Možda je bilo još toga. No, ovaj put odredište je Kosnica. Silazimo s obilaznice i parkiramo pred Međunarodnu zračnu luku Franjo Tuđman. Moj prvi let zrakoplovom. Knjižničar objašnjava da ćemo letjeti zrakoplovom tipa Dash 8-Q400, kakvih Croatia Airlines ima šest u svojoj floti. Nije me strah, no ipak sam malo uzbuđen. Nisam ni znao da se ispred aviona može napraviti fotografija. Sjedimo u stražnjem dijelu, propeleri ne smetaju i pruža se lijep pogled s visine nekih šest tisuća metara. Kapetan, negdje nakon što smo prošli Banju Luku, obavještava da je brzina krstarenja 650 kilometara na sat i da smo na 7000 metara. Nisam ni popio vodu kojom su nas stjuardese poslužile, a već pod nama more i počinje spuštanje u Zračnu luku Resnik. Split.

Susret s poznatima

Imamo organizirani prijevoz do splitske luke, na brzinu kupujemo karte i ukrcajemo se u trajekt za Supetar koji stoji na zadnjem vezu u nizu. Lijepo je vrijeme pa se odlučujemo da 55 minuta, koliko traje plovidba, provedemo na

gornjoj palubi koja je otvorena. Predivan pogled. Turista kao u priči. Uostalom, sezona je već tu. Zadnji svibanjski vikend. I, evo nas u Supetru. Simpatična učiteljica već čeka i njezin nas suprug prebacuje u Postira. Nekih 15-ak minuta vožnje. Smještamo se u hotel Vrilo i žurimo na ručak u hotel Pasturu. Upoz-

Literarni natječaj u čast Vladimiru Nazoru koji je rođen u Postirima organiziraju mjesna škola i Agencija za odgoj i obrazovanje, a naša škola sudjeluje već treću godinu zaredom

najemo se sa simpatičnom ravnateljicom OŠ Vladimira Nazora Sanjom Nejašmić, koja odmah mojemu mentoru naglašava da je i ona školska knjižničarka. Ravnateljica nas upoznaje s akademikom Pavlom Pavličićem, a pozdravljam se i s višim savjetnikom za Hrvatski jezik Srećkom Listešom, koji ruča za stolom tik do nas, i svojoj kolegici kaže da su to

“dečki iz Zlatara”. Zašto sam ja uopće tu sa svojim mentorom, našim knjižničarom Denisom Vincekom? U Postirima je u tijeku XXIV. Kulturno-prosvjetna manifestacija Nazorovi dani, u sklopu koje je održan 13. literarni natječaj “Nazor i mi”, koji suorganiziraju Agencija za odgoj i obrazovanje i mjesna škola. Naša škola već tri godine zaredom sudjeluje na tom natječaju, a ove je godine Pro-sudbeno povjerenstvo odlično ocijenilo moj rad “Sam sa sobom” i osvojio sam drugo mjesto u državi.

Od novinara do literata

Na završnoj svečanosti pročitao sam nagrađeni rad i morao objasniti svoj put od “prekaljenog školskog novinara iza koga je desetak objavljenih radova i sudjelovanje na Državnoj smotri LiDra-No 2019. sa samostalnim novinarskim radom” – da, baš tako su me predstavili— do literata. Razlozi koje sam naveo za svoje povremene “izlete” u literarno stvaralaštvo izmamili su kod nekih u publici suze na oči, a bilo je to i prvi put da sam rekao naglas, javno, koji je događaj u mojem životu bio okidač za pisanje pjesama. Znam da je mnogima to bila nepoznanica i za to je ustvari znao samo moj mentor, s kojim sam proveo dva prekrasna dana u Postirima zahvaljujući srdačnim domaćinima na čelu s ravnateljicom škole Sanjom Nejašmić. Organizator je za kontinuirano sudjelovanje na ovom literarnom natječaju zahvalnicom nagradio i našu školu.

Zaigranost u knjižnici osvojila čak tri pohvale

Piše:
Paula Sviben, 8.a

Naša škola već godinama, i to jako uspješno, sudjeluje na Koprivničkom salonu fotografije. Riječ je o državnom fotografskom natjecanju koje je u 2018. održano 11. put. Na Salon fotografije koji se održava s imenom i pod motom "Sretno dijete – sretna obitelj" odazvalo se ove godine ukupno 47 autora s 282 fotografije. U toj jakoj konkurenciji – jer na natjecanju tradicionalno sudjeluju vrhunski fotografski amateri

govu mentoru stručnom suradniku knjižničaru Denisu Vinceku čestitao je Krešimir Juratović. Prisjetio se uspjeha bivših učenika naše škole Jurice Pribolšana, Petre Sokolić, Marka Bingule i Matije Varge koji su prijašnjih godina također uspješno sudjelovali na Koprivničkom salonu fotografije.

Protiv nasilja

– Ovaj državni fotografski natječaj pokrenuli smo prije jedanaest godina kako bismo poticali hrvatske fotografe, amatere, profesionalce a pogotovu učenike da se što više bave fotografijom kao

Organizator želi kroz fotografiju potaknuti to da u našim sredinama bude što više sretno djece i sretnih obitelji

ali i profesionalci – Ocjenivački sud pohvalio je u temi Dijete/djeca kolekciju fotografija "U potrazi za knjigom 1 i 2" učenika naše škole Leonarda Rihtarića iz 8.b. Leonardov uspjeh još je veći jer je u temi Obitelj pohvaljena i njegova fotografija "Čitateljska obitelj".

Niz nastavljen

Koprivnicu su posjetili, uz našeg uspješnog fotografa, njegov razredni kolega Karlo Sviben te mentor Denis Vincek i pogledali izložene fotografije, među kojima su i spomenuta tri Leonardova ostvaraja. U ime organizatora, Foto kino kluba Podravina, Leonardo Rihtariću i nje-

govu mentoru stručnom suradniku knjižničaru Denisu Vinceku čestitao je Krešimir Juratović. Prisjetio se uspjeha bivših učenika naše škole Jurice Pribolšana, Petre Sokolić, Marka Bingule i Matije Varge koji su prijašnjih godina također uspješno sudjelovali na Koprivničkom salonu fotografije. kreativnim područjem koje obuhvaća medijsku i tehničku kulturu. Zašto su naše teme dijete i obitelj? Želimo kroz fotografiju potaknuti to da u našim sredinama bude što više sretno djece i sretnih obitelji i da to ljubitelji fotografije prikažu putem svojih ostvaraja i da u konačnici bude što manje nasilja, poglavito onog vršnjačkog među mladima – istaknuo je Juratović na svečanom uručanju pohvalnica.

Leonardo i njegov mentor zahvalili su predsjedniku Foto kino kluba Podravina, a bila je to i prilika da nakon razgledanja izložbe Leonardo i Karlo upoznaju Koprivnicu.



Autor svih triju pohvaljenih fotografija je Leonardo Rihtarić iz 8.b razreda

Mi* i* mediji**



Kako se to može postati dobar i čitan novinar iliti Novinarstvo jučer, danas i za budućnost

Kakvo je novinarstvo bilo nekad, a kakvo je danas, odlučili smo upitati jednog od poznatijih hrvatskih novinara, našega sugrađanina Željka Slunjskog. Pisao je godinama u različitim medijima, piše i danas. Potpredsjednik je Školskog odbora naše škole i, na zamolbu našega ravnatelja, odmah je pristao na razgovor s članovima školske Erasmus+ skupine. Bilo je to jednoga petka, nulti sat, znači između sedam i osam sati ujutro. Odličan sugovornik! Vrelo zanimljivi

vih podataka! Naučili smo mnogo o tome kako postati dobar, a to znači čitan novinar.

Karla Bingula: Kako ste postali novinar?

Evo, sad ću vam reći... To možeš samo dok si ovako mlad, nešto malo stariji od vas. Ja sad sve to gledam s velikim vremenskim odmakom i sve mi zvuči kao neka znanstvena fantastika. Tada je Gabi Novak, gospođa kojoj su sada 83 godine, bila megapopularna zvijezda, kao što je danas, primjerice, Nina Badrić, i uz nju

bio je poznati pjevač Ivica Šerfezi. Gostovali su u Varaždinu. Ne znam otkud mi je sinula ideja i zamolim ih za intervju. Bili su pristojni i susretljivi i obavili posao. Potom sam nazvao redakciju Varaždinskih vijesti i vrlo važno rekao kako imam intervju s Gabi i Šerfezijem. Pozvan sam bio u uredništvo, objavljen mi je bio

tekst i predložili su mi suradnju. I slijedio je onaj klasični put novinara. Danas se tako ne radi, danas svi sanjaju da odmah dođu na ekrane. Nekad ste morali ići stubu po stubu. I tako se polako napredovalo. Bio je to normalan put. Onda vam se već – nekako samo od sebe – otkrije koje vam područje najbolje leži. Moje je područje, brzo sam shvatio, uglavnom kultura i o kulturi pišem već, evo, pola stoljeća.

Vida Srebačić: S koliko ste to godina objavili svoj prvi uradak?

Imao sam 17 godina i, kao što rekoh, bilo je to u Varaždinu. Sjećam se, negdje početkom prosinca. Ove godine u prosincu bit će točno pola stoljeća otkad sam prisutan u medijima.

Kristijan Brlić: Sjećate li se svojega prvog ozbiljnog teksta?

Da, o slikaru naive Slavku Stolniku po njegovu povratku iz Pariza u Donju Voću. Gledajte, novinarstvo se nekad razlikovalo od današnjega. Novinari su nekad bili odgovorniji u svojem poslu nego što su danas. Danas se samo gleda koliki je nakladniku profit i



Željko Slunjski

**Priredila:
Vida Srebačić, 6.a**



Naš je sugovornik godinama tekstone za novine i časopise pisao na pisaćem stroju

Željko Slunjski, rodom Varaždinačan, napisao je prvi tekst za Varaždinske vijesti. U gradu su gostovali, tada megapopularni, Gabi Novak i Ivica Šerfezi. Slunjski ih je pitao za intervju i tako je sve počelo

koliko će se zaraditi. Što se još gleda? S kim je koja pjevačica spavala i čiju je haljinu nosila. Profesionalni dosezi više nisu povod razgovoru i u drugom su planu. Pisalo se odgovornije, a danas, ako u tekstu nema barem malo žutila, teško ga je objaviti. Novinarstvo se razvijalo i jako se razlikuje. Kažem, danas je velika konkurencija jer je mnogo novina i mnogo televizijskih postaja. Imate javnu televiziju – to vam je Hrvatska televizija i imate komercijalne televizije kao što su Nova i RTL. Potonje gledaju samo na profit.

Sebastijan Drofenik Hamzić: Jesu li vam plaćali za pisanje i na što ste trošili novac?

Da, dobivao sam autorske honorare. Meni od moje 17. godine roditelji nisu morali kupovati školske knjige i bilježnice. U tim mladim godinama, kad imaš svoj novac, to je predivan osjećaj jer ne ovisiš ni o kome. Po završetku gimnazije dvojio sam o tome što studirati. Kao jedan od najboljih mladih biologa Hrvatske, imao sam pravo izravnog upisa na studij Biologije. Kako sam već glumio u kazalištu, dobivao sam dobre kritike; privlačila me i gluma, a i novinarstvo koje mi se činilo najzujbudljivijim. Mislio sam – upišem li Biologiju, prijepodne su predavanja, poslijepodne vježbe, pa tko će to izdržati. Na Glumačkoj akademiji nisam u prvom po-

kušaju prošao prijamni, pa sam odustao i od toga studija. Upisao sam studij na Fakultetu političkih znanosti jer je i to bila jedna od mojih želja i opcija.

Veronika Krsnik: Je li Vas bilo strah u novinarskim početcima? Sad se ne sjećam više je li me bilo strah. No, kako sam jako rano, još od dječjeg vrtića, počeo javno nastupati na pozornicama, mislim da me strah – nije bilo. Najljepše je to što su mnogi razgovori prerasli u prijateljstva, koja nje-gujem. Pisao sam godinama za Večernji list, kad je vikendom izlazio dvobroj, zatim i za ugledni Vjesnik. Velike intervju s poznatima. I velika vam je to odgovornost prema osobi koju intervjui-

ISKROKOVAČNICA: Mi i mediji : podlistak Zlatarskih Iskrice br. 61 u povodu sudjelovanja škole u programu Erasmus+ "The Media. What next?". Autori tekstova: Vida Srebačić (6.a), Matija Mikulec (7.a), Paula Sviben (8.a). Urednik podlistka: Patrik Delija (8.b). Odgovorni urednik: Denis Vincek. Grafički urednik: Patrik Delija (8.b). Urednik fotografije: Patrik Delija (8.b). Autor fotografije na prvoj stranici podlistka: Matija Mikulec (7.a). Lektura: Marijan Posarić i Denis Vincek.



rate jer morate obuhvatiti što je najvažnije; urednik vam je ograničio prostor, a razgovarali ste, možda, cijelu večer.

Karlo Sviben: Za koje ste sve medije pisali?

Dugo za Večernji list. Tada je još bio i Vjesnik, službeni dnevni list koji je u međuvremenu ugašen. Zatim u riječkome Novom listu i TV prilogu Glasa Slavonije. To je to što se tiče dnevnih listova. Što se tiče ostalih, pisao sam u tjednicima Vikend i Arena, mnogo za reviju Nada koja je bila najčitanija u bivšoj državi. I, naravno, od prve godine pišem za Gloriju. Radijska iskustva vezana su za dramski program Hrvatskoga radija, jedno lijepo razdoblje mladenaštva za Radio Samobor, potom i Radio Zabok, a po preseljenju iz Zagreba u Zlatar počela je suradnja s Radio Zlatarom i sa Zagorskim listom.

Karla Bingula: S kojim ste sve poznatim osobama surađivali? Odnosno, tko su bili sve likovi u Vašim novinarskim tekstovima? Cijela plejada. Od inozemnih, recimo, britanska glumica Vanessa

Redgrave, pa velika operna španjolska diva koja je nedavno umrla Montserrat Caballé. U svoje pjevačko vrijeme bila je najljepši i najskuplji sopran svijeta. Imao sam tu čast dočekati je u zagrebačkoj zračnoj luci, na izlazu iz aviona. I prvo što je rekla bilo je: "Drži mi torbu i pokaži mi gdje je zahod!" A ja sam pomislio – pa kako će stati u onaj mali zahod na aerodromu. Jer, bila je vrlo krupna. Iz Hrvatske, sad iz ove srednje i starije generacije, nema onih s kojima nisam surađivao i s kojima nisam u dobrim odnosi-

ma. To je cijela niska imena. Ipak, nisam volio Mišu Kovača. Ne kao pjevača, nego kao osobu. U mladim godinama bio je prepotentan, strahovito se pravio važan. Uvijek je imao onaj stav: "Pa tko si ti da sa mnom razgovaraš?!" Mogao bih još dosta o njemu, ali, dobro, doživio je jako veliku popularnost i vidite da čak i danas, kad je star i bolestan, dovoljno je da se pojavi na pozornici, podigne ruku, otvori usta i svi su na nogama.

Vida Srebačić: Koji Vam je najdraži tekst koji ste napisali?



Ne volim klasične intervjue. Pitanje pa odgovor. Volim ispričati priču, a ne samo davati odgovore sugovornika. Ipak, najdraža mi je novinarska forma vijest. Umijeće je sa što manje znakova, odnosno u što manje redaka, reći što više.

ŽELJKO SLUNJSKI
dugogodišnji novinar

Uh, teško je to reći. Tekstova je bilo jako mnogo. Ja se više vežem za ljude i pamtim ih po tome tko mi je ostavio kakav dojam.

Matija Mikulec: Koliko ste puta dobili batine zbog objavljenog teksta?

Ha-ha-ha, nijedanput. To što se danas događa s novinarima i profesijom, njihovim premlaćivanjem, nekad je bilo nepojmljivo.

Karlo Sviben: Odakle inspiracija za pisanje?

Pisanje je strast i ljubav. Bilo je u mojemu životu faza kad bi nastupio umor i onda bih na neko vrijeme prestao pisati. No, obično bi to bilo jako kratko. Motivacija bi se brzo vratila i sve bi krenulo ispočetka. Novinarstvo je, zapravo, zanat – steknete rutinu i nakon toliko godina pisanja ništa vas više ne može iznenaditi.

Sebastijan Drofenik Hamzić: Kako dolazite do informacija?

Ako pratiš taj svoj jedan žanr, kao što je moj, dakle kultura, naravno da imaš svoje izvore. Imam ih u svim kazalištima. Jave mi moji izvori: "Doći će taj, doći će onaj, bit će ono, bit će ovo." I tako... A



u Zlataru – na kavi ujutro. Odeš na kavu i čuješ sve što je bilo jučer u gradu. Onda vidiš ima li tu možda nečeg zanimljivog o čemu bi se moglo pisati. Ako ima, pišeš, a ako ne – ne.

Patrik Delija: Usporedite novinarstvo sad i nekad?

Prije vam je sve to vodila jedna politička partija koja je sve to držala pod kontrolom. Urednici su se sami sebe bojali. Govorim o vremenu prije 1990-ih. Novinari i urednici razvijali su svoju autocenzuru. Nitko nije trebao reći kako se nešto ne može objaviti. Svatko je već unaprijed znao što se može objaviti, a što ne. Uspostavom samostalne Hrvatske mediji su demokratizirani. To što vi čitate danas u medijima – tada je

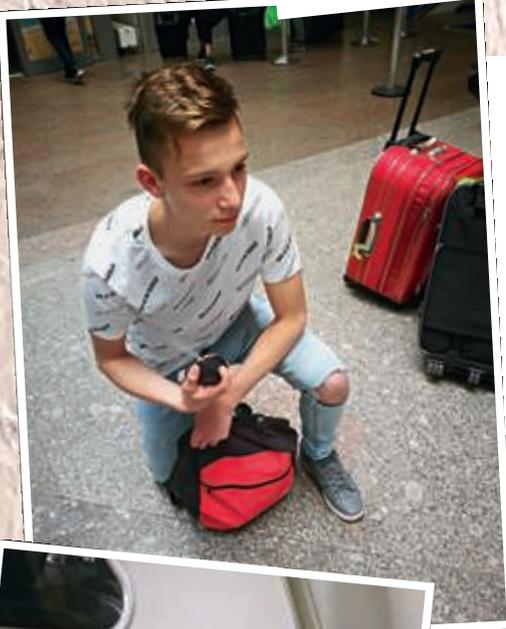
bilo nezamislivo. Onda se nije gledao profit, ni naklada. Danas je sve na tržištu. Ako ne prodaš novine, gasiš se.

Kristijan Brlić: Naš projekt zove se "The Media. What next?". Recite nam gdje vidite medije u budućnosti?

Mislím da vi meni možete to bolje reći. Generacija ste koja se rađa s računalima, s mobitelima... Danas potražnja za tiskovinama strahovito opada. Ne znam koliko ste uočili, ali toliko se novina ugasilo baš zato što se sve manje i manje kupuju, a to je vlasnicima donosilo sve manji prihod dok su troškovi i dalje postojali. Bojim se da će tiskani mediji polako nestajati, a da će se razvijati elektronički mediji.

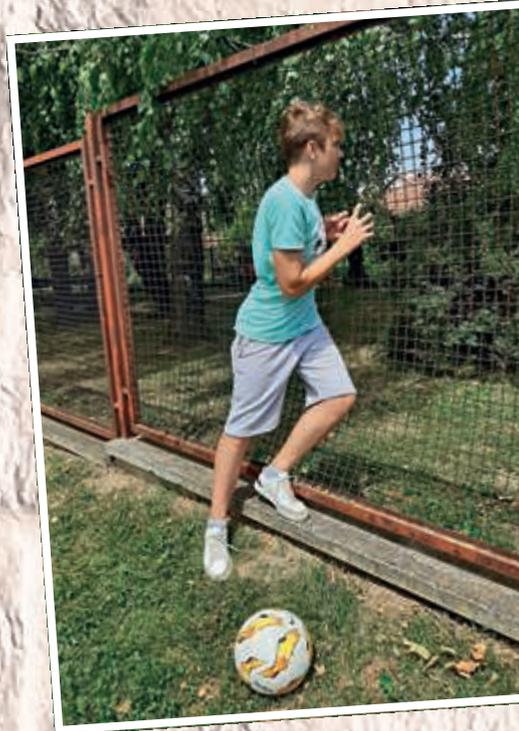
Minijature iz Poljske

Priredio:
Matija Mikulec, 7.a



Sumnjivo lice

Kada je Leonardo Rihtarić, znan kao Riki, shvatio da s desodoransom u ruksaku neće moći proći sigurnosnu kontrolu na aerodromu jer sprej ne smije biti u ručnoj prtljazi, odlučio ga je, po njemu pametno, iskoristiti. Nije špricao po aerodromu, nego po sebi. Dje-latnicima na kontroli bilo je sumnjivo to što Riki intenzivno miriši, rekao bi narod k'o putujuća parfumerija, i izdvojili su ga na stranu. Postao je za njih sumnjivo lice.



Mliječni šok

Na letu od Varšave do Rzeszowa bila je stjuardesa za koju je Riki mislio da je Hrvatica. Valjda zato što je bila s nama na letu iz Zagreba. Dok je prolazila s pićima na kolicima kraj nas, rekao joj je da želi kavu s mlijekom. Na hrvatskom. Nije shvatila pa mu je natočila samo punu papirnatu času mlijeka, Mislila, vjerojatno, dijete želi mlijeko. Riki, ljutit, odmah je na engleskom kazao "coffee with milk" i dobio još i punu papirnatu čašu kave.





Kako je Poljakinja Maja učila Rikija koristiti se pomatkom? Očitajte QR-kod i pogledajte filmić!

Umalo razbijeni nos

Igrajući nogomet zadnji dan, Matija dodaje Patriku na drugu. Lopta je išla prema ogradi. Patrik, sa željom da ju dohvati, zabija se u ogradu. Na sreću, bez posljedica iako je malo nedostajalo da razbije nos. Sve u žaru igre. Dok je Patrik dolazio k sebi, Matija je Poljacima puštao naše zagorske pjesme: Mjesec maj i Zagorski cug. Pauli Sviben, nekako najozbiljnijoj od svih, nije se ništa zanimljivo ili smiješno dogodilo. Ili je to ostalo tajnom.

Pobožni knjižničar

Pred crkvom Uznesenja Blažene Djevice Marije u Tarnobrzegu dočekao nas je fratar u bijelom habitu kojega je naš pobožni knjižničar pozdravio: "Hvaljen Isus i Marija." Na zaprepaštenje svih nas iz Hrvatske, svećenik je odgovorio jasno i glasno: "Navijeke!" Potom je pitao: "Czy jesteście z Chorwacji?" Gosp. Denis suvereno je odgovorio DA! Poslije nam je priznao kako je pretpostavio da ga je župnik pitao je li iz Hrvatske.



Samo da je jesti i piti

U povratku bili smo već u četiri ujutro na aerodromu u Rzeszowu. Riki je odmah ugledao aparat za kavu. Svrbele su ga, očito, poljske zlate i odmah je kupio kavu. Budući da su njegovi domaćini shvatili da voli i može mnogo pojesti, spakirali su mu za put valjda deset sendviča. Riki je odjednom i ogladnio iako je u dva kod "svojih Poljaka" pojeo ekstrarni doručak. Počeo je vaditi iz ruksaka sve te silne sendviče, stavljao ih oko sebe i tako gurnuo papirnatu čašu koja je do vrha bila napunjena kavom i crna fina tekućina razlila se po cijelom aerodromu Jasionki.

I Matija i mobitel završili u blatu

Matijin domaćin Filip krenuo je u vožnju biciklom po selu, a Matija s njim. I, ni manje, ni više, Filip je biciklom završio u nekoj grabi s blatnjavom vodom, a Matija u želji da mu pomogne – također. "Lako za bicikl i odjeću jer Filipovi roditelji su i meni sve prali", učas je Matija pomislio. No, tek nakon nekog vremena shvatio je da nema mobitel. Ipak ga nije uspio zadržati u ruci padajući s bicikla. Lako ga je pronašao, no mobitel se sav smočio i prestao raditi. Trebalo mu je dva dana da se pošteno osuši i da počne normalno funkcionirati.



TROJE UČENIKA NAŠE ŠKOLE BORAVILO PET DANA U LITVI

Zahvaljujući Erasmusu posjetili zemlju košarke i prekrasnih jezera

Piše:
Paula Sviben, 8.a

Putovanja su iskustva za život. Toga još nismo bili svjesni kada smo krenuli na naše putovanje, pa ni tijekom boravka u Litvi. Nakon Poljske u ožujku, u skladu s našim projektom Erasmus+ "The Media. What next?", stigao je svibanj, a s njime i vrijeme za naš odlazak u tu baltičku zemlju prekrivenu jezerima. I tako smo naš knjižničar, učitelj iz njemačkoga, Leonardo, Patrik i ja (Paula) krenuli jednoga kišnog prijepodneva školskim kombijem do Međunarodne zračne luke Franjo Tuđman u Zagrebu. Čekanje na aerodromima nikad nije pretjerano zabavno i mogu sa sigurnoš-



Patrik Delija i Leonardo Rihtarić

ću reći da je to bilo jedno potpuno prosječno čekanje aviona. Ali odjednom, u zraku smo. Zagreb – Varšava i već za kojih sat i petnaest minuta, nakon ugodnog druženja s LOT-ovim stjuardesama, već smo na našem odredištu. No, Poljsku smo već dobro uspjeli upoznati prije, pa je naše putovanje ipak trebalo nastaviti. Ovoga puta – Vilnius, Litva. Let je trajao minutu manje od pola sata. Krenuli smo u 16:15, a stigli u Vilnius u 17:44! Fenomenalno, zar ne? Ovdje smo se prvi put susreli s vremenskim zonama. Mali putnici kroz vrijeme. U zračnoj luci u litavskom Vilniusu čekali su nas naši stari prijatelji iz Poljske. Čekali su nas, i to dobra tri sata. No, kada je napokon došao trenutak ponovnog susreta, svi smo se zajedno izgrlili.

Giedraičiai

I tako je sve počelo. Evo nas, još jedan tjedan u još jednoj novoj zemlji. Mjesto u kojemu smo trebali živjeti sljedećih nekoliko dana zvalo se Giedraičiai (čita se Gjedrajče). To je malo naselje s nešto više od 600 stanovnika smješteno nedaleko od Vilnusa. Do tamo smo se vozili kombijem, a mogu reći da je bilo poprilično tijesno, ali nimalo neugodno. Iako smo svi bili umorni od puta i jedva čekali da stignemo u naše privremene krevete, svejedno smo osjećali uzbuđenost zbog tjedna koji je bio pred nama.



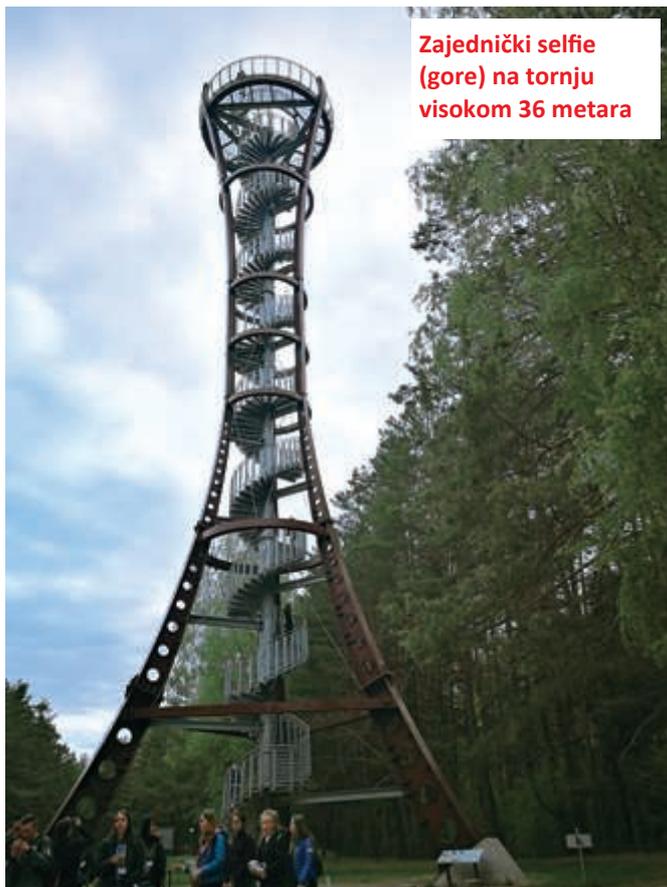
Patrik, Paula i Leonardo malo se odmaraju nakon razgledanja Vilnusa

I kada smo stigli u Giedraičiai, susreli smo se ponovno, ili neki prvi put, sa svojim prijateljima iz Litve i pozdravljajući svoje profesore razdvojili se te otišli svatko "svojoj" kući. Čekao nas je novi dan.

Ponedjeljak je bio predviđen za upoznavanje Giedraičiaija i okolnih mjesta. U 9 sati svi smo se okupili u školskoj dvorani. Bilo je vrijeme da se učenici i učitelji iz Češke, Slovačke, Poljske i Hrvatske predstavile, svaki na svoj način. Mi, učenici iz Hrvatske, predstavili smo svoj najnoviji, jubilarni 60. broj Iskrice, naših školskih novina. Učitelji iz partnerskih škola, sve medijski stručnjaci – jer naš se projekt bavi medijima – nisu mogli doći k sebi vidjevši Zlatarske Iskrice. A tek kad su čuli da su dizajnirane i grafički za tisak pripremljene u školi te da je to napravio jedan učenik! Nakon dobro obavljena posla i razgledanja cijele škole, došlo je vrijeme za upoznavanje s mjestom našeg boravka.

Srce u zidu

Giedraičiai je, kako sam već napomenula, maleno mjesto nedaleko od Vilniusa. No, mogu reći da nas je, bez obzira na veličinu, to mjesto uspjelo očarati ljepotom. Prvo smo imali priliku upoznati se s jezerom koje me, moram priznati, oduševilo. Jezero Kiementas, tako se zove, možda nije najduže jezero u Litvi, a na prvi pogled ipak pomalo podsjeća na rijeku. Već smo si mogli zamisljati kako bi takvo jezero bilo odlično mjesto za druženje i kupanje po ljetu, a za hrabre i po zimi. Zanimljivo je kako malo Giedraičiai ima tako dugu povijest. Naime, ime sela spominje se prvi put 1338. godine, kada je Duke Giedrius, prema legendi osnivač Giedraičiaija, potpisao dogovor s vitezovima templarima. To znači da povijest seže čak 680 godina unatrag!



Zajednički selfie (gore) na tornju visokom 36 metara



Leonardo, Patrik i Paula kraj neobične atrakcije u Litavskom etno-kozmološkom muzeju

Dojmila nas se i crkva sv. Bartolomeja apostola iz 15. stoljeća. Sagradio ju je svećenik Józef Giedroyć, a nakon njegove smrti se, prema željama samoga svećenika, njegovo srce ugradilo u zidove crkve. Jezivo, zar ne? Sve u svemu, mogli smo sa sigurnošću reći da je Giedraičiai, a i Litva općenito, odlično mjesto za provod sljedećih tjedan dana.

Izlet u virtualno

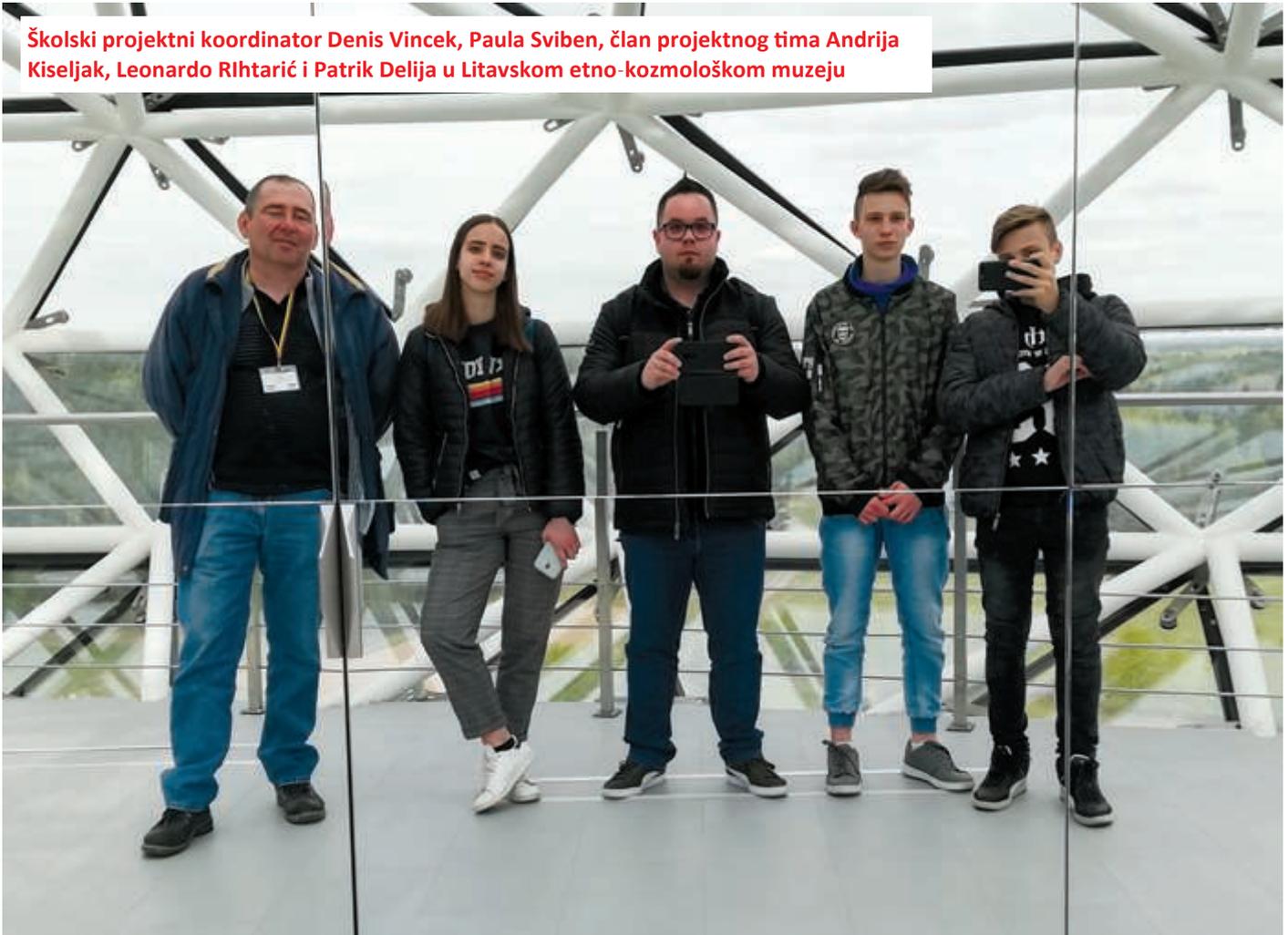
Ukrcavanje u autobus i kretanje prema novom gradu okruženom jezerima, koji također završava na –ai. Molėtai. To smo mjesto imali priliku upoznati na odličan način. Podijelili smo se u dvije skupine, a svaka je imala određen broj odredišta koja je trebala pronaći služeći se planom grada te na tim mjestima napraviti zajednički selfie. Imali smo priliku odmoriti se i u gradskom turističkom centru, ali to nije bilo obično odmaranje. Prošli smo cijelu povijest Litve, no ne putem dosadnog predavanja.

Virtualna stvarnost. To je fenomenalna, iako pomalo zastrašujuća stvar. Znaite, nije vam svejedno kada vidite požar nekoliko metara kraj sebe. Na svu sreću, nismo ostali zatočeni u srednjem vijeku, ali smo se dobro zabavili igrajući različite igre s tim čudesnim naočalama koje su nas odvele u potpuno novi svijet. No, došlo je vrijeme da se iz virtualne stvarnosti vratimo u onu običnu.

Kao na slici

Naše sljedeće odredište bio je toranj, visok 36 metara. Fenomenalna promatračnica. Nakon 214 stuba i razmišljanja je li penjanje na taj toranj bila prava odluka, došli smo do vrha. Visina je, rekli su nam, kao da ste na devetom katu. I mogu kazati, pogled je bio nevjerojatan. Prekrasna je priroda išla u besko-

Školski projektni koordinator Denis Vincek, Paula Sviben, član projektnog tima Andrija Kiseljak, Leonardo Rihtarić i Patrik Delija u Litavskom etno-kozmoškom muzeju



načnost, a samo se nebo obasjavalo na površini jezera. Boje drveća prelijevale su se iz tamne u svijetlozelenu, kao na nekoj skupoj impresionističkoj slici. Sve u svemu, bili smo oduševljeni. No odjednom, kako je sve više ljudi počelo dolaziti do vrha, naš toranj počeo se pomalo tresiti. Točnije, vibrirala je platforma i stoga smo se brzo dogovorili da ćemo se oprostiti od predivnog pogleda i vratiti učiteljima koji nas čekaju na normalnoj nadmorskoj visini. Ma, iako imam tek 14 godina, mislim da iz moje perspektive sasvim opravdano, čak i naglas, mogu reći da je zapravo relativno što je to normalno. Za kraj našeg izleta – a to je bio tek početak upoznavanja Litve – prošetali smo do dvorca Dubingiai te se nakon toga vratili svojim litavskim obiteljima na toplu večeru, iščekujući utorak. Ah, utorak.



Paula se priprema za snimanje Instagram storyja

Prema planu, i u utorak smo se zajedno sastali u školi u 9 ujutro. U ponedjeljak smo bili turisti, razgledali smo znamenitosti – no opet sve povezano na izravni ili neizravni način s medijima – a u utorak je bilo vrijeme da se primimo pravoga posla. S medijskom radionicom krenuli smo odmah po dolasku u školu. Najprije smo se upoznali s našim novim učiteljima s televizije u Vilnius, a i oni su se pobrinuli da se i mi kao sudionici toga projekta međusobno upoznamo. Tema kojom smo se trebali baviti sljedeća dva dana bile su reklame. Poslije smo počeli učiti o njima, njihovoj izradi itd. Podijelili smo izradu reklame u šest glavnih točaka koje svaka reklama mora ispuniti: subjekt, poruka, radnja, audiovizualne značajke, ciljana publika, učinak. Nakon nekoliko reklama koje smo na taj način

razradili i objasnili, postalo je jasno da je izradba reklame mnogo veći posao nego što smo mislili. Nakon ukusnog ručka bilo je vrijeme da i mi sami osmislimo, razradimo i na kraju predstavimo našu reklamu u obliku Instagram storyja. Podijelili smo se u skupine i nakon što je svatko osmislio svoju temu čija je poveznica morala biti povezana s “globalnim problemima”, izabrali smo jednu i primili se posla. To smo radili dio utorka i cijelu srijedu. Kada smo počeli snimati naše reklame, shvatili smo da je prikazati nasilje, globalno zatopljenje ili probleme u društvu među mladima u nekoliko Instagram storyja – teže nego što smo mislili. Tko će snimati, tko glumiti, kako prikazati zadanu temu i mnoga druga pitanja postavljala su se tijekom našeg rada, a sve je trebalo obaviti u kratkom vremenu. No, unatoč našim povremenim mukama tijekom snimanja, završni rad svake skupine bio je odličan i svi smo bili ponosni jedni na druge. Gledajući reklamu svake skupine vidjeli smo mnogo kreativnosti, različitih ideja te smo sa sigurnošću mogli reći da smo nešto dobro naučili. To je bilo iskustvo koje ćemo svi pamtiti.

Limbo

Usljedio je nekoliko sati sporta, plesa i zabave. Naučili smo plesati tradicijske litavske plesove, koji su stvarno bili zanimljivi; čak su se i neki učitelji odlučili pridružiti. Igrali smo i razne štafetne igre, a tu se opet dobro pokazao naš timski rad, naše prijateljstvo. Za kraj smo svi zajedno zaplesali dobro poznati limbo. Pitanje tko će proći ispod najniže postavljene štapa bila je jedina stvar o kojoj je svatko tada

razmišljao. Moglo bi se reći da smo se taj dan poprilično dobro zabavili.

Neobičan muzej

Kao što sam rekla, reklamu smo izrađivali dio utorka, no što smo onda radili ostatak dana? Posjetili smo Litavski etno-kozmoški muzej. Muzej je otvoren 1990. godine, a u njemu smo mogli pronaći sve u vezi s kozmoškim svijetom, odnosno sa Svemirom: od prapovijesnih meteoroloških instrumenata, raznih meteora i meteorita, astronomskih i astroloških kalendara do glazbenih i umjetničkih djela povezanih sa Svemirom. Muzej završava s 45 metara visokom promatračnicom. Ovdje smo se ponovno susreli s predivnim pogledom na jezero i na beskonačne zelene šume. Kako bi samo na tom prostoru bilo lijepo gledati zvijezde?! Sigurno se vide i neki planeti. Pa eto, taj smo muzej posjetili u utorak, a za nas iz Hrvatske ostao je još samo jedan cijeli dan za boravak u Litvi. Četvrtak. Jer, srijedu smo “potrošili” na rad u radionicama i izradu reklama.

Dakle, četvrtak. Već po običaju, svi smo zajedno sjeli u učionicu u 9 sati. Prije uzbudljiva putovanja u glavni grad Litve Vilnius, imali smo mali kreativni zadatak. Svatko od nas dobio je svoju bijelu majicu te smo nakon oslikavanja natpisa “The Media” pustili mašti na volju i obojili naše majice u što god smo htjeli. To nam je bilo super jer je svaka majica bila autentična, kreativna, jednostavno posebna. Nakon završenog posla ostavili smo majice na brigu učiteljici iz likovnog i krenuli na ručak. S ručkom smo požurili jer nas je čekao put u Vilnius. Svim je turistima posjet glavnome gradu uvi-



Učenci su izrađivali prigodne majice, a Leonardo je pritom trebao pomoć učiteljice iz Litve (gore)



Preuzmi aplikaciju za čitanje QR-kodova (preporučuje se I-nigma) i vidi “Patrikov pad”



Leonardo i Patrik bili su smješteni u Litvi kod blizanki, ali za boravka u toj zemlji nisu ih naučili razlikovati

jek nekako najzbudljiviji. Najveći grad, najviše znamenitosti, centar cijele države. Stigavši u Vilnius razveselila nas je vijest da imamo organizirano razgledanje turističkim autobusom kroz cijeli grad. Upoznali smo njegove znamenitosti kao što su katedrala sv. Stanislava i Vladislava, crkva sv. Ane, toranj Gediminas, prošli smo pokraj rijeke Neris i vidjeli još mnogo toga što nas je očaralo u tom europskome gradu kulture. Kruna svega bilo je slobodno vrijeme za "pravo" turističko razgledanje, da

svatko od nas bolje upozna ono što mu je zapelo za oko. Teško je točno opisati svaki detalj koji smo u Vilniusu primijetili. Tamo smo bili svega nekoliko sati, a da bismo dobili potpun doživljaj, trebali bi nam dani, pa i tjedni. No unatoč kratkom vremenu koje smo tamo proveli, bili smo oduševljeni ulicama i trgovima kroz koje smo prolazili.

Zadnji dan

No, sve što je lijepo, kratko traje. Možda smo se morali oprostiti od turističkog raz-

gledanja središta Vilnusa, ali smo zato sada mogli provesti dobro vrijeme u trgovačkom centru Akropolisu. Nakon šetnje po prodavaonicama sjeli smo zajedno na klasičan obrok u McDonald'su (znano je da naši posjeti zagrebačkim kazalištima i kinima nisu potpun doživljaj ako ne posjetimo i McDonald's; i to nije reklama nego činjenica, a budući da ova reportaža ide u podlistak, neću komentirati ono što bi netko od vas čitatelja možda od mene očekivao s obzirom na temu ovog broja) te se u 20 sati opro-

stili od Vilnusa i krenuli na put natrag do Giedraičiai. Čekao nas je zadnji dan, iako to još uvijek nismo osjećali.

Prespavali smo zadnju noć u Litvi. Bio je petak. Mi iz Hrvatske već smo u školu dovezli svoje kofere. Imali smo još svega dva sata s našim prijateljima iz Litve. Češke, Poljske i Slovačke. Nakon naslikavanja s našim umjetničkim oslikanim majicama i kratkoga kviza došlo je doba da se oprostimo od naših prijatelja. Kada je učiteljica iz Litve objavila da je vrijeme za polazak, svi smo se zagrlili, počeli plakati – jednostavno se nismo htjeli razdvojiti. Da, možda smo se tek nedavno upoznali, možda se nismo sa svima toliko družili. Ali, tih nekoliko dana ipak je nešto značilo; mnogo – a sama pomisao da ove ljude možda više nikad nećemo vidjeti, rastužila nas je.

Vrijeme plakanja

Ja sam u kombiju, kad smo izašli iz školskog dvorišta na glavnu cestu, zaplakala prva, potom Leonardo koji je ridoao valjda dobrih 15-ak minuta. Na kraju je "pukao" i samozatajni Patrik. Iako smo snimili mobitelima i fotoaparati- ma više od tisuću fotografija, za "vrijeme plakanja" (namjerno sam upotrijebila pogrešnu sintagmu, ali prisjetila sam se neke američke pjesme koju je kod nas prepjevao Mišo), svi su mobiteli bili u džepovima. Suze sam, u dogovoru s Leonardom i Patrikom, prvi put odlučila podijeliti s vama, dragi čitatelji.

Izgleda da ću morati naglo završiti ovu reportažu jer, shvatili ste, oči su mi opet vlažne. Znaite onu: "Oči pune suza...". Srca nam ipak nisu bila puna boli, nego sretna. Opet smo postali mali putnici kroz vrijeme. Krenuli smo iz Vilnusa u 13:40, a zrakoplov je sletio u Varšavu u 13:39. Cool, ne?



POBJEDA NA NATJEČAJU OŠ DR. IVAN MERZ Martino “Čarobno jutro” osvojilo prvo mjesto

ZAGREB – S fotografijom “Čarobno jutro” Marta Kotolenko iz 5.a razreda pobijedila je na fotografskom natječaju državne razine koji je organizirala Osnovna škola Dr. Ivan Merz iz Zagreba. Tako je odlučilo Prosudbeno povjerenstvo, a nagradu su na Festivalu u školi u Zagrebu preuzeli sedmaši Karla Bingula i Matija Mikulec. Bila je to i prilika da se uživa u izložbi fotografskih ostvaraja učenika iz cijele države, a među 58 radova

bilo je izloženo čak 13 fotografija koje su o temi Korak do ljeta snimili naši učenici Marta Kotolenko, Bruno Strelar, Leonardo Rihtarić, Karla Bingula, Matija Mikulec, Karlo Sviben i Patrik Delija. Naša škola već treću godinu zaredom sudjeluje na fotonatječajima koje organizira OŠ Dr. Ivan Merz, a dosad su na izložbi u Zagrebu bile javno postavljene fotografije koje su snimili Vilim Kobeščak i Matija Varga. **(Karla Bingula. 7.a)**



FOTOVIJEST

“Sunčanje” Patrika Delije na izložbi Eko-fotka 2019.

Ferdinandovac – Nakon Jurice Pribolšana (Eko-fotka 2015.), Vilima Kobeščaka (Eko-fotka 2016.) i Nikoline Šumige (Eko-fotka 2018.), fotografija “Sunčanje”, koju je snimio Patrik Delija iz 8.b, odabrana je za izložbu Eko-fotka 2019. Riječ je o fotonatječaju državne razine koji organizira Osnovna škola Ferdinandovac, a Patrikov uspjeh utoliko je veći ako znamo da je na natječaj pristiglo čak 970 fotografija koje su snimili osnovnoškolci iz cijele Hrvatske. Patrikov mentor na ovom natječaju bio je stručni suradnik knjižničar Denis Vincek. **(Monika Stažnik, 7.a)**

HANA DELIJA OTKRILA MAŽORET PLES NA YOUTUBEU

Četvrtašica osvaja samo državna zlata i srebra

Hana Delija ima 11 godina i ide u četvrti razred u Područnoj školi Martinšćini. Pleše u mažoretkinjama.

Kad si prvi put čula za mažoretkinje, odnosno kako je sve to počelo?

Vidjela sam mažoretkinje kako plešu u nekom filmu na YouTubeu. Ne sjećam se koje su to bile. Mislim da ih je bilo desetak, plesale su u dvorani i bile odjevene u šarene odore. I ples je trajao otprilike minutu.

U koji si razred išla tada?

Prvi.

Kako je to bilo na prvom treningu?

Trenerica je gledala koliko imamo ritma i kako brzo pamtimo osnovne pokrete. Počeli smo sa stupanjem, a komplicirane stvari došle su poslije, s vremenom. I ti prvi treninzi bili su kratki: jedanput na tjedan jedan školski sat.

Prošle su, znači, gotovo četiri godine. Ti si i dalje aktivna u Zlatarskim mažoretkinjama.

Da. Sad imam trenerice iz Mača. Moram priznati da sam imala i kratak prekid. Držala me glazba, samo slušanje glazbe. Negdje u veljači. Postalo mi je dosadno, vježbali smo jedno te isto. Čak sam u to vrijeme, dok nisam išla na mažoretkinje, počela svirati sintesajzer. No, ipak sam se vratila mažoretkinjama.

Koliko je za taj povratak bio presudan utjecaj nove trenerice?

Mislim da je bio velik. Kad su došle trenerice iz Mača, počeli su ozbiljniji nastupi. To me motiviralo da se vratim plesu. Dotad, bio je samo jedan javni nastup. Državni turnir u Križevcima 14. svibnja 2016., gdje smo ekipno osvojile treće mjesto.

A sada?

Trenerice iz Mača uvježbavaju moju skupinu, znači cure od 6 do 12 godina, i to od početka ove školske godine. Od rujna 2018. godine treniramo dvaput na tjedan. Ljeti treniramo na školskom igralištu u Zlataru, a zimi u dvorani s

obzirom na to da je trening u šest navečer i zimi je u to doba već mrak. Mama me vozi u Zlatar i trening traje gotovo dva sata.

Kako izgleda sada jedan trening?

Počinjemo s trčanjem pa slijedi razgibanje. To je važno radi toga da nam se zagriju svi mišići kako ne bi došlo do ozljede. Onda slijedi uvježbavanje koreografija.



Odlična na pojedinačnim i skupnim natjecanjima. Odlična u školi

Što sve plešeš?

Solo pom-pon pa defile – to je kad se mora proći 100 metara, sa štapom, traje dvije i pol minute do najviše tri minute. Na početku je jedna cura, predvodnica, koja mora voditi skupinu da se u zadano vrijeme prođe crtu. Ni prije ni poslije zadanog vremena. To je klasična grupna koreografija bez teških elemenata. Znači, tu nema rolova niti visokih bacanja štapova.

Što su to rolovi?

Rolanje štapova po tijelu, kad se štap oko nekog dijela tijela zavrti 180 ili 360 stupnjeva.

Je li defile težak?

Meni nije. Nekim curama jest jer se skupina cijelo vrijeme kreće i treba paziti na to da se ne pomakne iz formacije.

A pom-pon?

To traje od 1:15 do 1:30. Znači, kraće od defilea. Uvijek kraće od dvije minute. Ima mnogo elemenata iz ritmičke gimnastike, poput zvijezde. Postoje i još neke koreografije sa štapom, tzv. mini formacije od četiri do sedam cura pa velike formacije gdje pleše osam ili više cura.

Koliko ti treba za jednu koreografiju vremena? Da ju uvježbaš?

Mjesec dana, a za tri mjeseca onako dobro da mogu na natjecanje.

Je li ti pom-pon kada pao?

Na natjecanju nije, ali na treninzima padne katkad. Ipak se pom-pon baca i tri metra uvis. I kada se baca, uvijek se baca samo jedan pom-pon. Drugi ostaje u ruci.

A kada doma vježbaš?

Navečer. Kad nije vruće. Nekad čak i brat uzme štap u ruke.

Kruna tvog vježbanja su natjecanja i uspjesi na njima. Možemo o tome?

Bila sam na natjecanjima u Sloveniji, Zadru i Zagrebu. I u Zadru i u Sloveniji osvojila sam srebrnu medalju u pom-ponu. U Zadru je bilo jako lijepo. Vidjeli smo Morske orgulje i malo se okupali.

A skupna natjecanja?

U Zagrebu na Svjetskom kupu u listopadu osvojile smo drugo mjesto u defileu, a na natjecanju uoči Božića, također u Zagrebu, prvo. Također u defileu! U Zaboku smo također osvojile prvo mjesto i kvalificirale se na Europsko prvenstvo. U Zadru sam, osim drugog mjesta u solu, osvojila prvo mjesto u skupnom nastupu u defileu. Isto se dogodilo i u slovenskom Kočevju.

U defileu nosimo crveni body i crni šos. Imam crnu i crvenu kapu. Prije nastupa imam uvijek malo tremu. I doma radije vježbam kad me nitko ne gleda. Na treninzima mama ne ostaje. Takav je dogovor. Mama ide sa mnom na sva natjecanja. Tata je jako ponosan na mene i moje nastupe, a brat me ponekad zeza. U školi prolazim s pet i htjela bih postati trenericom.

HANA DELIJA
mažoretknjia

Razgovarao:
Matija Mikulec, 7.a



Priznaje da uvijek ima unatoč tomu niže prve na međunarodnim nat

Piše:
Vida Srebačić, 6.a

Mihael Požgaj, učenik 6.a razreda, svira tamburicu. Član je Školskog tamburaškog orkestra koji uvijek ima neku točku na svakoj školskoj priredbi. No, jeste li znali da je Mihael i prvak države u sviranju tamburice u svom uzrastu?

Imao je devet godina kad je krenuo u Glazbenu školu. Starija sestra Lorena svirala je glasovir, a Mihael je, kako veli, "zbog lijepog zvuka", odabrao tamburicu. Sad pohađa peti razred Glazbene škole pri Osnovnoj školi Marija Bistrica i svira više



S omiljenom tamburicom

vrsta tamburica: bisernicu, brač i čelović.

– Nastavu u Glazbenoj školi – a riječ je o satima tamburice, komorne glazbe i solfeggia – imam triput na tjedan. Ove školske godine to je ponedjeljkom, utorkom i četvrtkom u kasnim poslijepodnevima. Obično me iz Markušbrijega gdje živim vozi tata, a nekad i roditelji prijatelja koji također pohađaju glazbenu školu. Znam da je to obveza. Tata nekad odsjedi tri sata u autu čekajući me, nekad ode na kavu, a više puta vidio sam ga kako dolazi s Kalvarije – priča nam mladi virtuoz.

Svira i po feštama

Tamburicu mu predaje Ivan Šarkanj, solfeggio Dinko Krsinić, a komornu glazbu Tatjana Lenard. Kaže kako su svi odlični.

Na pitanje ima li neku najdražu pjesmu, sliježe ramenima i odgovara kako voli svirati sve. Nije čudo onda da ima same odlične ocjene iz svih predmeta. Uostalom, dodaje, doma vježba svaki dan, najmanje pola sata.

Mihaelovi su odgovori kratki. Taj samozatajni dječak nikad ne govori o svojim uspjesima na natjecanjima, a sve je počelo drugom nagradom na Međunarodnom natjecanju u Požegi koju je osvojio odsviravši na bisernici jednu polku.

– Naravno da sam imao tremu. Uvijek ju imam –



MIHAEL
POŽGAJ

Na pitanje ima li neku omiljenu najdražu pjesmu, sliježe ramenima i odgovara kako voli svirati sve. Ima odlične ocjene iz svih predmeta, a doma vježba svaki dan, najmanje pola sata

dodaje uz osmijeh. No, nije briljirao samo na tom natjecanju. Na Regionalnom natjecanju, također u Požegi, osvojio je prvu nagradu, na Državnom natjecanju u Zagrebu ponovno prvu nagradu, a na Međunarodnom natjecanju u Srbiji – još jednu prvu nagradu.

– Sviram i po feštama. Obično je to kod kleti. Za rođendane. Ili, primjerice, kad smo lani slavili drugo mjesto naših na Svjetskom nogometnom prvenstvu. Ali, to je kasno navečer, poslije devet sati, pa kod kleti sviram samo vikendom, ili kad je ferije – rekao je Mihael.

tremu, ali nagrade jecanjima



Objašnjava da se sviranje na feštama razlikuje od sviranja u Glazbenoj školi jer na fešti svira se po sluhu, a ne po notama. Da za školu nauči napamet jednu pjesmu po notama koja, primjerice, traje tri minute, trebaju mu tri tjedna.

Obožava tamburicu

Osim toga, svira i u udruzi Črni Tomaši, redovito za Janine o Danu Općine Lohor, a s Črnim Tomašima putuje i nastupa po Hrvatskoj na različitim kulturnim događanjima.

– Najdraža mi je ova tamburica koju sada imam jer

je primjerena mojoj dobi. Prije nje imao sam dvije tamburice. Obje su stajale otprilike tri tisuće kuna. Zna mi ponekad puknuti žica, no sve se to lako popravi. Već se pomalo i drvo ogulilo od svakodnevnog vježbanja, sviranja i, kako se znam našaliti, gotovo svakodnevnog transporta. Mislim na putovanja u Glazbenu školu ili na nastupe – rekao je Mihael Požgaj. Nismo ga pitali je li vrijeme možda za novu tamburicu, no zlatarski šestaš zaključuje kako više ne može zamisliti svoj život bez tamburice.



Lana Preis i Tomo Valjak

SPORTSKI USPJESI

Plakete Grada Zlatara dodijeljene tenisačici Lani Preis i skijašu Tomi Valjaku

Na svečanoj sjednici u povodu Dana Grada Zlatara Plaketu Grada Zlatara dobili su naši učenici Lana Preis i Tomo Valjak. U obrazloženju pročitano je da je učenica 6.a razreda Lana Preis prvakinja RH i prva na rang-listi Hrvatskoga teniskog saveza za tenisačice do 12 godina. Rezultat je to svakodnevnog treniranja u Športskom teniskom klubu Zlatar u kojemu trenira od svoje osme godine. Učenik 7.a Tomo Valjak osvajač je prvog mjesta u ukupnom poretku alpskog skijanja u RH u kategoriji Mlađi kadeti (dječaci do 14 godina) za sezonu 2018./19. Uz Plaketu Grada Zlatara Tomo je na proglašenju ukupnih pobjednika "Croski kupa" u alpskim disciplinama, skijaškom trčanju, snowbordu i ski-rolkanju dobio i priznanje Hrvatskog skijaškog saveza za najuspješnijeg mlađeg kadeta u sezoni 2018./19. Lani Preis i Tomi Valjaku Plakete Grada Zlatara i svakome po 5000 kuna novčane nagrade uručili su predsjednik Gradskog vijeća Grada Zlatara Krunoslav Klancir i gradonačelnica Jasenka Auguštan-Pentek. (Kristijan Pavić, 7.a)

Osoba broja

**Tahijeva ljubavnica koju
ustanici Matije Gupca
u Seljačkoj buni muče...**



Mučili su je u nekakvoj željeznoj napravi. Vidjela nas je i mahnula

Predstavljamo sve tajne živote naše učiteljice Prirode. Sreli smo je na uprizorenju ustanka seljaka protiv moćnog feudalca u veljači u Donjoj Stubici. Uz čaj na snijegu i smrzavici počeo je razgovor koji je završio u njezinu domu u Oroslavju

Ivana Zrinščak (32), učiteljica Prirode u Osnovnoj školi Ante Kovačića, Zlatar. Završila dva fakulteta. Diplomirala Biologiju: smjer zoologija. Diplomirala i Agronomiju: smjerove ribarstvo i lovstvo. No, naša učiteljica ima i svoju drugu stranu. Razotkrili smo je na Seljačkoj buni, uprizorenju pobune seljaka pod vodstvom Matije Gupca što se svake veljače održava u Donjoj Stubici. Mučili su je u nekakvoj željeznoj napravi. Vidjela nas je i mahnula. Rekla da ostanemo do kraja tog spektakla. Ostali smo, a učiteljica nas je pozvala na čaj. Pretvorilo se to u trosatni razgo-

vor u kojemu je odlučila s čitateljima Iskrice podijeliti svoju nepoznatu stranu života. Poznavali smo je samo kao strogu ali pravednu učiteljicu, a onda smo svjedočili tomu kako joj žele odrubiti glavu. Priznala nam je kako je s 18 godina sanjala o tome da postane profesionalna vojnkinja. Priznala je i to da je htjela studirati Medicinu jer je "zanimaju mrtvaci", ali bila je na upisu ispod crte. Još jednom smo je pitali hoće li s nama otvoreno, iskreno razgovarati. Nakon njezina pozitivnog odgovora krenuli smo, bez milosti, s rešetanjem.

Stvarno Vas zanimaju mrtvaci?

Da. Počela sam studirati, dakle Biologiju, i jedno jutro krenula na predavanje. Sjećam se dandanas prizora sudara motocikla i kamiona na raskrižju Savske i Vukovarske. Plahta, crna vreća, nije me bilo strah ići sve to pogledati izbliza.

Kakva ste bili studentica?

Odlična. Kratko sam bila na stanu u Zagrebu. Putovala sam na faks od kuće i, može se reći, bila pod kontrolom roditelja (smije se).

A kad ste se to oteli kontroli?

Nakon faksa.

Diplomirali ste lovstvo. Lovci ubijaju životinje, to znamo. Znači li to da se u sklopu studija uči i kako ubiti životinju u lovu?

Ne!

A jeste li ikad ubili neku životinju?

Prije nekih dvije, tri godine.

Eto, ipak ste ubili. Što?

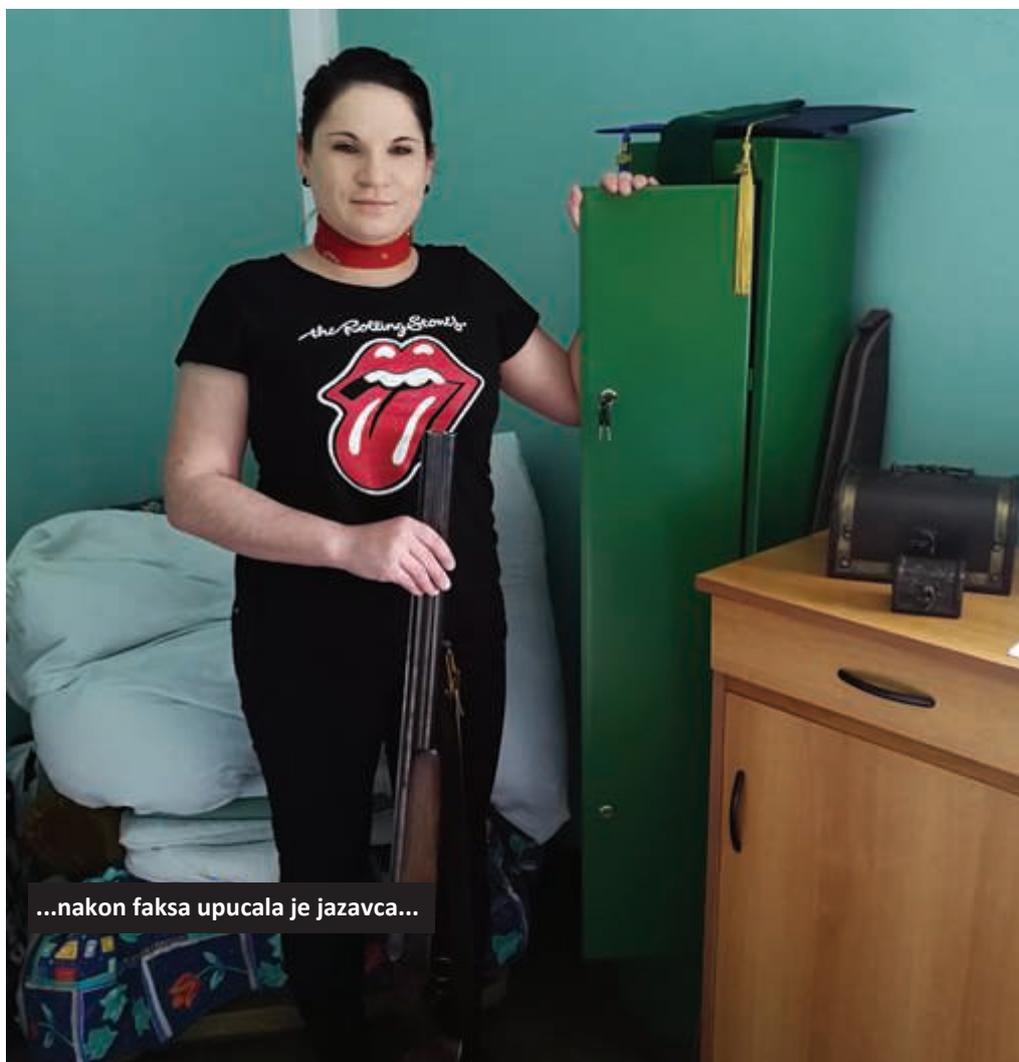
Jazavca.

Pa i nije baš nešto...

Razgovarao:

Matija Mikulec, 7.a

Fotografije: Mladen Ban i Željko Vajak



...nakon faksa upucala je jazavca...

Osoba broj 1



... nije joj uspjelo postati damom...

To je bio planiran lov.

Planiran?! Zvuči kao da se hvalite time. Jadna umiljata životinja.

Nije, jazavac je, zapravo, agresivna životinja koje je živčana od 0 do 24. Može ozlijediti čovjeka ako mu priđe jer ima jake kandže. Jazavac je nasrtljiva životinja.

Dobro. Treba li ih zato ubijati? Ipak, ne možemo se oteti dojmju. Kao da ste, pravdajući se, opisali lava.

Jazavci su velike štetočine i ima razdoblje u godini kad ih se može ubijati.

Kada?

Ne mogu se sada sjetiti.

Znači, samo je bitno da ih se smije ubijati.

To znate. Nego, može li malo detalja o tome kako ste ga ubili?

Puškom. Pa nisam ga čekićem zatukla.

Još ćete reći da doma imate pušku?!

Da. Sačmaricu. Ne vidim u čemu je problem. Imam dozvolu. Za držanje i nošenje. Puška je u željeznom ormaru i pod ključem. Metke držim posebno. Također pod ključem. Bila sam članica lovačkog društva i sve je legalno.

Znači, učlanili ste se u lovačko društvo da biste legalno mogli ubijati životinje?

Ne, ušla sam radi prakse.

Da se ispraksirate ubijati životinje?

Ne! Biti član lovačkog društva znači prije svega brinuti se o životinjama, hraniti ih, pogotovu zimi, osigurati im sol, graditi solišta i hranilišta. Ponavljam, sve je to bilo radi prakse za studij.

I ubijanje jadnog jazavca je bilo za potrebe studija? Kad ste već ubili, niste li mogli nešto trofejnije?

Postoje pravila. Mladi lovac nema pravo ubijati visoko cijenjenu divljač, poput srnjaka ili vepira.

Govorite kao da Vam je žao što nemate u svojoj sobi na zidu jelenje rogove.

Mene je u sklopu prakse zanimalo lovstvo kao znanost, i to poglavito lovno gospodarstvo. Da budete mirni, izišla sam iz društva.

Zato što vam nisu dali ubijati, kako ste ono rekli, visoko cijenjenu divljač?

Ne. Nisam platila članarinu.

A kakav je to osjećaj kad ubiješ nekoga?

Nisam ubila nekog, nego odstrijelila životinju.

Sad ste još i stručnjak za jezik. Niste odgovorili.

Pa, čudan.

Čudan osjećaj? Ili okus? Nemojte reći da ste i pojeli taj svoj, kako kažete, odstrjel?

Pa, jazavci se ne jedu. Može se, doduše, od njih proizvesti ljekovita mast. Ali, to rade vani.

Kad već spominjete mast, jeste možda doma ubili pajceka, za kolinje?

Nikad. Ni ne bih. Ali, kad sam bila mala, kokotu sam nožem vrat odrezala. Mama nije



... želja joj je bila i postati vitez, ali je umjesto mača i oklopa u ruke dobila luk i strijelu

mogla, a tate nije bilo doma. Mislim da sam bila vaših godina.

Opa, rano je počelo.

Kao da vaše mame i bake to ne rade!

Bavite li se Vi u životu nečim normalnim? Osim škole?

Da. Idem redovito na sve Dinamove utakmice. Imam i godišnju kartu. Sad ćete reći da to nije normalno jer sam žensko.

Pa da nas prijavite za seksizam. Stvarno idete na tekme ili ste to izmislili? Koji ste najpoznatiji klub gledali, mislim koji je došao u Maksimir Dinamu na noge?

Anderlecht. Mislim da je to bilo u studenom ili prosincu. Pao je snijeg i bilo je ledeno.

Znate li uopće kojeg igrača?

Je li to intervju ili kviz?! Evo, izdvojit ću jedno ime iz te utakmice. Dani Olmo. Ali iako imam godišnju kartu, sve manje imam vremena za tekme. Gledam ih na televiziji. Nemam vremena ni za svoj veliki hobi. Motor.

Što, pali ste s motora pa vas je strah ponovno sjesti na nj?

Opet provocirate. Jednostavno, nemam vremena. Odem dva ili tri puta na motocross, ali samo kao gledateljica.

Još ćete reći da imate i ono kožno odijelo kakvo bajkeri imaju.

Imam! O. K. Nekad se provozam s frendom. I, ne divljamo. Sigurnost na prvome mjestu. Odem nekamo samo da se provozamo.

Odakle ljubav za motorima? Ajde, ono o ubijanju ste se nekako izvukli s praksom za fakultet. A ovo? Nema baš mnogo žena bajkerica. I nije ovo neka seksistička tvrdnja. Da se odmah ogradimo.

Susjed je imao neki super motor. Odijelo. Sve u zelenome. Imala sam, mislim, 15 godina i stalno trčala na cestu kad bih čula zvuk njegova motora. Svi su za to znali pa sam za 18. rođendan dobila kožno odijelo za motor koje još danas imam kad idem na vožnje. Nekad sam kao suvozačica išla često na motorijade. U Delnice, Varaždin, Križevce...

Što se radi na motorijadama?

Družiš se s ljudima koji vole motore.

Vidimo, drukčije ste odjeveni nego u školi.

Njegujem taj bajkerski stil odijevanja. Volim i kožni nakit. Volim i heavy metal. Iron Maiden, jeste čuli za taj bend?

Nije ovo kviz i Vi ne postavljate pitanja nego odgovarate. Pristali ste. Ljudima često zna smetati buka motora. Vama ne?

Osoba broja



Noću je, u tišini, samozatajna znanstvenica...

Ne. Obožavam te decibele kad se gas nabija.

No, to vam nije bilo dosta, ti decibeli, pa ste počeli pucati i iz topa!

Bilo je to slučajno. Lani, na Seljačkoj buni, nagovorio me čovjek koji je na toj priredbi pucao iz topa. Više se ne sjećam je li riječ o Udruzi viteza zlatnog kaleža ili o Tahijevim puškarima. Baš je cool. Naravno, ne lete kugle iz cijevi, nego papir, primjerice, WC papir onako zamotan jako u obliku kugle.

Znači, ove godine, točnije, malo prije ovoga našeg razgovora su vas mučili i htjeli ubiti, a lani ste pucali iz topa? Ima li još nešto čime nas možete iznenaditi? Odgovorom da je WC papir koji ispaljujete iz topa rabljen?

Malo ozbiljnosti! Već godinama sam sudionik uprizorenja Seljačke bune. Prvih godina silno sam željela biti dama u haljinama, no gađala sam lukom i strijelom, a lani završila pucajući iz topa. Bila sam i Tahijeva ljubavnica jedne godine.

Odlučite se! Vidite li se vi kao dama, ljubavnica jednog zlikovca ili pucačica iz topa?

Mislim da svaka cura ima neki period u kojem bi se htjela osjećati kao dama. Tako i ja.

Ipak, niste uspjeli postati dama, nego...

... sam postala vitez! Eto, da nisam studirala lovstvo i da nisam imala pušku i dozvolu, ne bi me odmah primili u puškare. I tako, nakon haljine, odjenula sam jedne godine bijelu košulju, tuniku, minicu pletenu od metalnih prstenova. To je zaštita. Takav pancir ide i na glavu, a još na mene idu puškarske hlače i čizme.

Nadamo se da u blizini nije bilo jazavaca.

Ponovno provocirate. Eto, priznat ću, ja sam, zapravo, u Seljačkoj buni na strani opakog Tahija i uvijek izlazim kao pobjednik. Pa, valjda znate iz povijesti kako je sve to završilo. Matija Gubec i Franjo Tah. Ajde, dobro, priznat ću. Jednom sam i ja poginula.

Na toj Seljačkoj buni pucate, muče Vas, Vi mučite druge. Damu, dakle, ne glumite. Što najviše volite od toga svega?

Mučiti. Ima jedan zgodan stolac za mučenje. Otraga je metalni vijak koji se zavrće u kraljeznicu. Postoje i različita klijesta za čupanje noktiju. Ima cijela zbirka bičeva. Naravno da se nikoga stvarno ne muči. To je samo demonstracija sprava koje su postojale u srednjem vijeku.

Kako ste uspjeli u tome da nitko od 345 učenika i 50 zaposlenika zlatarske škole ne zna za sve to? Eto, sad će znati, kad pročita-ju ovaj intervju, i o toj vašoj drugoj strani.

Ne dijelim s kolegicama i kolegama svoj privatni život, svoju intimu. Vi ste me ovdje vidjeli, pitali za razgovor i – zašto ne bih na pristojno pitanje i vašu molbu ispričala ono što vas zanima?

Još jednom Vam hvala što ste svoj tajni život odlučili podijeliti s čitateljima.

Ma, nije to nikakav tajni život. Sigurna sam da mnogi učitelji imaju različite hobije i mož-



... a danju bajkerica u kožnatom odijelu koja uživa u decibelima motora

da se boje o tome javno progovoriti jer još vladaju u društvu predrasude kako bi učitelj trebao izgledati. Čime bi se trebao baviti. Pa svatko od nas ima svoj život i izvan škole. I ne miješamo privatno s poslom. Ne vidim tu ništa sporno. Volim sve ovo čime se bavim i zašto to onda ne podijeliti s čitateljima?! Kad ste me već pitali i zamolili za razgovor.

Mnoge bi, pretpostavljam, bilo strah o tome javno govoriti. Je li Vas uopće ičega strah? Biste li skakali s padobranom?

To mi je skrivena želja. Skočiti padobranom i letjeti balonom.

Znamo mi još nešto o Vama. S jedne strane glumite u Seljačkoj buni s 200-tinjak statista i glumaca pred 10.000 gledatelja, uspješno se nosite u učionici s 20-ak đaka, ali recite nam kako je to biti cijelu noć budan, sam u sobi i satima gledati u mikroskop?

Sve me više iznenađujete. Vjerojatno je možda već pokoji čitatelj složio priču o meni kako noći provodim na koncertima ili s bajkerima u barovima. Istina je drukčija. Moj je noćni život znanstveno istraživanje vode, odnosno mikroskopiranje beskranježnjaka u uzorcima voda, tekućica i stajaćica, iz cijele Hrvatske. Radim to s profesorima istraživači-

ma na fakultetu. Izdvajam beskranježnjake i razvrstavam ih po rodu i porodici, do vrste.

Nije li to malo dosadno?

Volim znanost i želim svojim istraživanjima pridonijeti boljem razumijevanju činjenice zašto neka vrsta ima stanište u bari, jezeru, potoku, rijeci ili moru, a zašto druga nema.

Za kraj. Živite, kako se veli, sto na sat. Imate neobične hobije. Odakle Vam motivacija za razred, gdje Vam je ipak zadano što nas morate naučiti?

Meni učenik nije samo broj u imeniku. Svaki učenik ima, rekli bismo, neki svoj background; dolazi iz određene sredine, određene obitelji, koja ga formira takvoga kakav jest. I sad, da ga ja procjenjujem unutar tih 45 minuta koliko je on ispred mene?

To je ipak malo složeniije. Učenik pokazuje svu svoju osobnost tijekom čitavih 24 sata svaki dan. Gdje se kreće i što radi tijekom cijeloga dana – tek to čovjeku može dati potpun odgovor zašto se ponaša tako kako se ponaša u tih 45 minuta koliko je ispred tebe. Konkretno, ispred mene. Jest, nekad te iživcira i sav si nikakav ponekad. Ali, nakon nekog vremena primiriš se i shvatiš, aha, i to je nečije dijete.



Prekrasni prizori talijanskih Alpa u lipnju

Bio je prvi dan ljeta, a visina snijega na Alpama tri metra

Zadnji dan nastave bio je petak, 14. lipnja. Sjedeći petak bio je prvi dan ljeta. Vama su, vjerujem, kad ste otvorili ovu stranicu Iskrica, odmah u oko zapele snježne fotografije pa se sad pitate kakve veze ima ljeto sa snijegom.

Izazov

Meni se ove godine prvi put dogodilo da prvi dan ljeta provedem – na snijegu. Nisam dvojio kad me moj trener Tade nazvao i pitao jesam li za to da prvi dan ljeta idemo na snježne pripreme. Malo sam razmišljao kamo on to kani ići jer, očito, mora biti riječ o visokoj lokaciji da se u lipnju i srpnju tamo još drži snijeg. Tajna je brzo razotkrivena i 12 natjecatelja iz Ski kluba Zagreba krenulo je na put. Ljubljana, Venecija, Verona, Bolzano i – konačno odredište: Passo dello Stelvio, prijelaz u talijanskim Alpama.

Odluka je donesena

Visina snijega – tri metra. Da, dobro ste pročitali! Tri metra snijega na 2757 metara. Dobro sam se pripremio jer da sam išao negdje na more, bilo bi dosta



Piše: Tomo Valjak, 7.a

Passo dello Stelvio je prijelaz u talijanskim Alpama, na nadmorskoj visini 2757 metara. Tu je naš sedmaš bio na skijaškim treninzima

nekoliko kratkih majica i kupaće, a ovdje je trebalo ponijeti toplu garderobu. Temperatura u podne nije prelazila desetak stupnjeva, a noću bi se spuštala i ispod nule. Svaki smo dan trenirali. Ja sam za svog prvog boravka na Passo dello Stelvio bio fasciniran činjenicom koliko snijega može biti samo devet sati vožnje od Zlatara. Pa, birajte, kako ćete i gdje provesti ljeto: na moru ili na snijegu. Ja sam svoju odluku za budućnost donio.

Učenici područnih škola uživali u Starom gradu Ozlju, dvorcu ponad rijeke Kupe

Okupili smo se ujutro pred školom u Martinšćini i nestrpljivo čekali autobus. Krenuli smo na put u 8 sati, zajedno s učenicima i učiteljicama iz Donje Batine. Putem smo se smijali i zabavljali, sve do dolaska pred Stari grad Ozalj. To je dvorac smješten na kamenoj litici iznad rijeke Kupe čija se plavo-zelena boja tako lijepo prelijeva na suncu. Svi smo bili oduševljeni kada nas je ispred dvorca dočeka

Jedno od odredišta izleta bio je i karlovački akvarij Aquatika. Tamo su đaci vidjeli više od 100 vrsta slatkovodnih riba, od kojih je 40 vrlo rijetkih

timirani vodič. Svojom zanimljivom i vrlo maštovitom pričom odveo nas je sve nekoliko stoljeća unazad. Skupa s njime razgledali smo zidine i dvorac te iskoristili vrijeme za zajedničko fotografiranje. Pričao nam je o povijesti Staroga grada, prirodi i muzeju koji ima zbirku arheoloških nalazaka. Najnapetije je bilo kada nas je odveo do tamnice i dopustio nam da uđemo u nju.

Ribe plivale iznad glava

Strmim starim stepenicama popeli smo se i na vrh kule, što mnogima od nas i nije bio lak zadatak. Nakon Ozlja uputili smo se prema Karlovcu kako bismo posjetili slatkovodni akvarij Aquatika. Tamo smo vidjeli više od 100 vrsta slatkovodnih riba, od kojih je 40 vrlo rijetkih. Sve nas je oduševio dio toga velikog akvarija gdje smo prolazili ispod njega, a ribe su nam plivale iznad glava. Tamo smo imali



Učenici ispred Zavičajnog muzeja u Starom gradu Ozlju

i poučnu radionicu o zagađenju okoliša, pogotovo naših potoka, rijeka i jezera. Mislim da smo se svi barem malo zabrinuli zbog toga kako mi utječemo na život tih prekrasnih riba u njihovim prirodnim staništima. Po završetku obilaska uputili smo se prema posjedu Contessa u Draganiću.

Vila, konj i kraljević

Na ulazu su nas čekali animatori u kostimima. Nakon ukusna ručka svi smo se obukli u princeze i vitezove te tako odjeveni provodili svoje slobodno vrijeme.

Animatori su nas učili dvorskom plesu, kako se nakloniti i pozdraviti. Nakon što smo to savladali, otišli smo u razgledanje posjeda i konja. Uz mnogo zanimljivosti koje smo tamo vidjeli, animatori su nam ispričali i legendu o vili, konju i kraljeviću. Pri odlasku uslijedilo je iznenađenje. Dovedi su ispred nas ponija koji nam se naklonio, a zatim je izgledalo kao da nam maše za sretan put. Svi presretni i puni dojmova krenuli smo u autobus. Putem do doma smijali smo se i prepričavali sve što nas je taj dan oduševilo. **(Melani Miković, 4. r.)**



PRVA POMOĆ

Kako pomoći unesrećenoj osobi s ozljedom podlaktice? Trebat će vam trokutasta marama!

Kod ozljede podlaktice unesrećenoj osobi mora najprije pomoći da sjedne. Pažljivo joj postaviti podlakticu vodoravno preko tijela u najudobniji položaj. Ako može, ozlijeđena osoba sama podupire lakat zdravom rukom. Provući tro-

kutastu maramu između ruke i prsa i napraviti čvor koji zavežemo oko vrata. Između ozlijeđene ruke i trupa staviti mekanu tkaninu. Ruku učvrstiti široko presavijenom trokutastom maramom preko prsa. Unesrećenoj osobi ne smijemo dati niti jesti niti piti jer će joj možda biti

potrebna anestezija. Pozvati hitnu pomoć i cijelo vrijeme trebamo biti uz unesrećenu osobu. Za svakog je dobro znati pružiti osnove prve pomoći. Jedan od načina kako naučiti pružiti prvu pomoć je uključiti se u izvannastavnu aktivnost u školi. (Amalija Latin, 6.a)

FOTOPRIČA

Kako napraviti adventske svijeće?

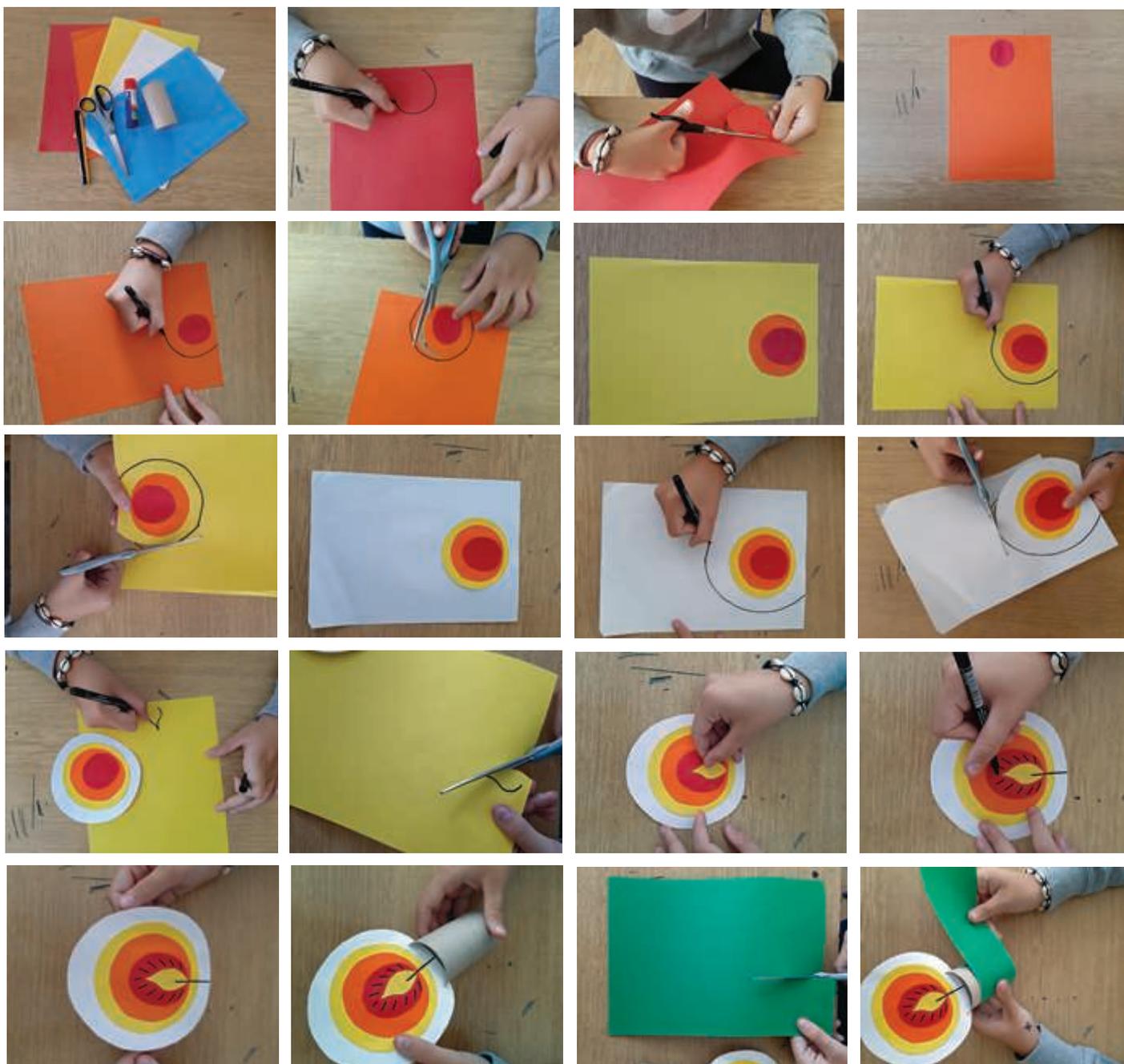
Za izradu ukrasnih svijeća od papira koje možete pripremiti za došašće trebat će vam ljepilo, škare, crni flomaster, olovka, prazni tuljac role wc papira, crveni, narančasti, žuti, bijeli i još jedan kolaž papir po želji. Na crvenom papiru nacrtajte maleni krug olovkom ili flomasterom, a zatim ga izrežite.

Crtaš, režiš, lijepiš

Taj crveni krug zalijepite na narančasti papir. Oko njega nacrtajte još jedan, ali malo već krug. Zatim i to izrežite, i potom zalijepite na žuti papir. Na žutom papiru nacrtajte još veći krug i ponovno izrežite pa zalijepite na bijeli papir. Ponovite isto na bijelom papiru. Sada uzmite žuti papir i na njemu nacrtajte oblik plamena i izrežite. To zalijepite na crveni papir u sredini.

Ukrasite svoj dom

Uzmite flomaster i njime nacrtajte crtice oko plamena poput svjetlosti. Prerežite tuljac wc papira na dvije strane. U prerezane dijelove umetnite krug s plamenom tako da ne ispada. Odrežite traku papira u boji po želji širine tuljca wc papira. Tu traku omotajte i zalijepite na taj tuljac wc papira. Izradite i vi svoje svijeće i ukrasite svoj dom u božićno vrijeme.



Prije izrade adventskih svijeća pripremite:

ljepilo, škare, crni flomaster, olovku, prazni tuljac role wc papira, crveni, narančasti, žuti, bijeli i još jedan kolaž papir po želji

**Svijeće u školskoj knjižnici izradili:
Leonardo Rihtarić i Patrik Delija iz 8.b
Vida Srebačić i Veronika Krsnik iz 6.a**

**Postupak izrade opisala:
Veronika Krsnik, 6.a**



VEČER MATEMATIKE U NAŠOJ ŠKOLI

Brojevi se pretvorili u loptu i čunjeve i skrili se u nama omiljene tablete



Sedmaši su nam rekli kako su na početku Večeri matematike dobili knjižice u koje su dobili pečat za svaki uspješno odrađeni zadatak. Odveli su nas na kat gdje su se održavale radionice namijenjene učenicima od petog do osmog razreda.

Tableti i QR-kodovi

Moglo se raditi solo ili u skupinama – što je odabralo najviše učenika. U svakoj učionici bili su različiti zadatci. Vidjelo se da je učenicima to zanimljivo – sve te igre poput Memory, slaganje puzzli, Čovječe, ne ljuti se.

Sve je to povezala matematika. Najzanimljivije je, ovaj put, bilo u učionici matematike. Tamo su se učenici koristili tabletima kako bi skenirali QR-kodove na kojima su bili zadatci. Tu su bili sedmaši i osmaši. I dok su neki zadatci bili lakši – učenici su nam rekli “normalni” – za neke zadatke trebalo je dosta logičkog razmišljanja.

I micro:bitovi

Poslije svakog zadatka učenici bi zvali učiteljicu da provjere rezultate i da mogu nastaviti sa skeniranjem. Većina ih je “zapela” na šestom i sedmom zadatku jer su QR-kodovi bili zamijenjeni.

Dok su učenici taj problem rješavali s učiteljicom, vidjeli su rješenja nekih zadataka te si tako pomogli u rješavanju. Najzanimljiviji i zadnji zadatak bio je s micro:bitovima koje je naša škola te godine nabavila.

Naša škola uključila se i u školskoj godini 2018./19. u Večer matematike. Novinari Zlatarskih Iskrice posjetili su učenike 2.b i 7.a razreda.

– Cilj je toga projekta zajedničko druženje uz rješavanje različitih zadataka iz matematike, promicanje timskog rada, popularizacija matematike te poticanje učenika na nastavak matematičkog obrazovanja – rekla nam je učiteljica matematike Željka Sente, koordinatorka toga događanja u našoj školi.

To se radi odmalena pa su tako učenici drugog razreda

rješavali zadatke iz područja zabavne matematike, igrali različite logičke igre te istraživali svijet oko sebe na matematički način. Razvijali su nove vještine igrajući Ostatok od 100, Rimske brojke, Igru memorije, Koliko je sati. Osobito zanimljiva i zabavna bila im je igra Kuglanje. U igri sudjeluju od dva do četiri igrača koji naizmjenice bacaju

loptu prema čunjevima s udaljenosti 3-4 metra. Nakon gađanja u čunjeve, zbrajali su brojeve na srušenim čunjevima i rezultat zapisivali u bodovnu tablicu. Poslije pet bacanja zbrajali su rezultate, a pobjednik je bio igrač s najvećim zbrojem bodova. Na Večeri matematike uočili su da matematika može biti zabavna i zanimljiva.



Pišu:
Ema Tretinjak, 2.b
Matija Mikulec, 7.a



JA TAKO
MISLIM

Piše: Nika
Rihtarić, 8.a

Matematika nije bauk!

“Matematika je kraljica znanosti!”, rekao je Carl Friedrich Gauss, njemački matematičar i astronom. No, koliko uvjerljivo to danas zvuči te koliko možemo vjerovati nekom astronomu rođenom u 18. stoljeću, kontroverzno je. Ili nije ako bolje promislimo. Nakon malo promišljanja usuđujem se reći da danas matematika preuzima svijet, ona je ruka vodilja, potrebna je u gotovo svim zanimanjima i prisutna je u svim poljima znanosti. Jednostavno, kamo god se okrenete – matematika. Matematika su naoko samo jednadžbe, brojevi i pokoja grčka slova. Matematika je ipak mnogo više, ali zato što počiva na elementarnim stvarima matematika je razumljiva globalno. Matematička jednadžba ne treba se prevoditi s jezika na jezik. Isto tako, njezini su zakoni svagdje isti: $2 + 2$ jest 4, i na Havajima i u Zlataru. Jednostavnost i istodobno ta matematička univerzalnost ono su što matematiku čini tako moćnim alatom i uistinu esencijalnom životnom vještinom. Nije nikakva tajna, nije misterij, a bogme ni otkriće da današnji učenici uglavnom ne vole matematiku; zaoblaze ju u širokom luku. Vjerojatno to nije karakteristika samo današnjice nego i prošlosti. Ne mogu duboko u prošlost. Pitala sam svoje roditelje i oni se prisjećaju da mnogi njihovi vršnjaci nisu bili obožavatelji mate-

matike. Ma, svatko se barem jedanput u životu našao u škripcu s nekim matematičkim problemom, svatko se jedanput zapitao: “Pa dobro, čemu meni ovo služi?” Učenici smatraju da im gradivo iz Matematike neće trebati nikad u životu jer se neće time nikad baviti. Pa u pravu su – kome ne idu ni matematika ni fizika, sigurno neće biti doktor matematičkih zna-

Proguglala sam popis najplaćenijih zanimanja u svijetu i shvatila da je svima njima matematika zajednička polazišna točka

nosti. No, iskoristit ću na ovome mjestu pravopis i podsjetiti vas na distinkciju između matematike i Matematike. Nekad, govorila je moja učiteljica hrvatskoga, pravopis nije poznavao tu razliku. Danas se pod Matematikom podrazumijeva predmet koji učimo u školi. No, matematika pisana malim slovom mnogo je širi pojam.

Učenje matematike zdravo je za mozak, razvija različite vještine, razvija

inteligenciju, čak poboljšava moć prosudbe te lakše i brže donošenje odluka. Razlomci nam pomažu u čitanju vremena na analognom satu, a mjerne jedinice, primjerice za masu, nešto su bez čega nećete skuhati nešto jestivo ili – da budem blaža – ukusno, pogotovu ako ste početnik. Ili, u prodavaonici možemo bez kalkulatora izračunati koliko hlače, koje su prije stajale 500 kuna, koštaju (kako bismo to u Zlataru rekli) nakon 25-postotnog popusta. S tim znanjem matematike možemo sebi olakšati svakodnevni život. Sve se na kraju vrte oko te matematike – vječite đачke muke, najvećega problema mnogih učenika. Ali, vjerujte mi, ništa nije nemoguće. Ako sam ja savladala matematiku, možete i vi. Uz trud i upornost, zaista može svatko – jer matematika ipak nije (tolik) bauk. Dokaz tomu osvojeno je prvo mjesto zlatarskih matematičara na natjecanju Kahoot u sklopu MathFesta koji je održan 17. travnja u Termama Tuhelj. Eto, stvaran dokaz da ni matematika ni Matematika nisu bauk.

Na MathFestu koji je održan 17. travnja u Termama Tuhelj sudjelovali su sedmaši Karla Bingula i Matija Mikulec te dvije učenice osmog razreda: Paula Sviben i autorica ovoga teksta (fotografija iznad).



DAROVITO DIJETE PATRIK DELIJA UZ ALGORITME PRONAŠAO RECEPT

Prvi put trebala su mu čak tri sata. Danas Rubikovu kocku složi za minutu

Kada je 1974. mađarski kipar i profesor arhitekture Ernő Rubik predstavio svoj izum, igračku koju je nazvao Čarobna kocka, nije ni sanjao o tome da će njome vrlo brzo osvojiti svijet. Patentirao ju je 1980. i o njezinoj velikoj popularnosti govori činjenica da je u Njemačkoj bila proglašena igračkom godine. Iz-

vorna Rubikova kocka ima, kao i svaka kocka, šest ploha, a svaka se ploha sastoji od devet kvadratića koji su bijele, crvene, narančaste, plave, žute i zelene boje. Cilj je složiti kocku tako da su svi kvadratići na pojedinoj plohi iste boje. Matematičari su izračunali da postoji 43 trilijuna kombinacija kocke (nemojte me pitati koliko taj broj ima

nula), pa se meni, a vjerojatno i vama, dragi čitatelji, slaganje kocke čini nemogućom misijom. Kako to ljudi uspijevaju složiti, većini jest i ostat će zauvijek nedokučiva zagonetka.

No, da nije bilo programa Erasmus+, odnosno točnije, da naši učenici nisu proljetos išli na razmjenu u poljski Tarnobrzeg, pitanje je bismo li saznali da među đacima zlatarske osnovne škole postoji netko tko Rubikovu koc-

ku može složiti učas. Dok smo, nakon čekiranja, čekali naš let u Međunarodnoj zračnoj luci Franjo Tuđman, osmaš Patrik Delija iz ruksa-ka izvadio je Rubikovu kocku i složio ju dok su se ostali zabavljali svojim sendvičima. Razgovarali smo s njim jednoga vrućeg lipanjskog ponedjeljka, malo u školskoj knjižnici, pa se preselili u park nasuprot školi, tražeći utočište od vrućine. Patrik s kockom u rukama. Ja nasuprot

Piše:
Karla Bingula, 7.a



– Ne zovem to treniranjem, ali svaki dan slažem kocku nekoliko puta. Nekad se s kockom znam igrati i po dva sata. Pretpostavite sami koliko je to slaganja nanovo – ističe osmaš Patrik. Ne vjerujete li, učitajte QR-kod i vidjet ćete da je to istina

njemu. Mislim si, ja bih to mogla sastaviti jedino tako da ju rastavim na komadiće i ponovno nekako složim.

Ja sam to i naglas komentirala, ali mislim da me Patrik uopće nije doživljavao. U rukama je držao kocku, promatrao ju sa svih strana. Ne, nije ju slagao. Samo gledao. Onda je mene pogledao svojim velikim plavim očima.

Sve u algoritmima

– Ne, nije to uopće komplicirano. Sve je u algoritmima koji nude rješenja za svaku kombinaciju – škrt je na riječima. Kaže da je za Rubikovu kocku čuo prvi put početkom godine, mami je dao novac i ona mu je kupila prvu kocku. Znao je da rješenje mora biti u matematici i ispisao je nekoliko bilježnica u kojima je razrađivao različite kombinacije, ili kako on to voli kazati – algoritme. Ubrzo su Patrikovi prijatelji uočili tu njegovu strast, pa je počeo dobivati Rubikove kocke na dar. Ističe posebno onu koju je dobio od svoga krizmanog kuma, a danas već ima u svojoj zbirci pet kocki.

Patrikova zbirka

– Tri kocke su 3 x 3, ali imam i 4 x 4 te 5 x 5. Najdraža mi je, ipak, ona izvorna, 3 x 3 jer sam na njoj najviše radio i nju mi je najlakše složiti. Rekord mi je ispod minute, a prvi put trebala su mi čak tri sata – kazao je Patrik Delija, a ja sam tek tada shvatila da je kocku koju je imao u rukama složio već na samom početku našega razgovora.



Rubikova kocka i malo statistike

Čak

30

dana trebalo je Rubiku da prvi put složiti "svoju" kocku

Samo

3,47

sekundi trebalo je Kinezu Yushengu Duu da složiti kocku

Za

8

sekundi kocku je složio Andro Petrinjak (16) iz Varaždina

OTKRIVAMO ZAŠTO INSTAGRAM IMA MILIJARDU KORISNIKA

Jedna fotografija govori nam više od tisuću riječi

Piše:
Patrik Delija, 8.b

Početak 2010. američki programeri i poduzetnici Kevin Systorm i Mike Krieger radili su na projektu pod imenom Burbn, no ubrzo su stavili fokus na fotografiju kao sredstvo komunikacije. Svidjevši se mnogim ulagačima, 6. listopada 2010. lansiran je tako Instagram iOS u javnost putem App Storea. Zbog velike popularnosti Instagram je od 3. travnja 2012. službeno dostupan i za Androide, a nakon izlaska bio je instaliran više od milijun puta u manje od 24 sata. Facebook ga je preuzeo 2012., a Instagram danas ima više od milijardu korisnika. No, po čemu je Instagram toliko poseban da privlači ovaj ogroman broj korisnika?

Lajkovi

Nakon što izradite svoj korisnički račun – došli ste na početnu stranicu Instagrama. Prvi je korak zapratiti svoje prijatelje, poznate osobe koje imaju Instagram. Neki- ma ćete morati poslati zahtjev za praćenjem kako biste mogli vidjeti njihove fotografije. Isto možete napraviti i sa svojim računom – postaviti privatni korisnički račun.



Na donjem rubu ekrana nalazi se pet ikona. Početni ekran, tražilica, kamera i objavljivanje fotografija, lajkovi i vaš osobni profil.

Na vrhu početnog ekrana nalaze se priče (Instagram story)

Pritiskom na prvu ikonu u obliku kućice uvijek se vraćate na "feed" gdje možete vidjeti najnovije objavljene fotografije osoba koje pratite. Te fotografije kao i sve ostale na Instagramu možete komentirati i "lajkati", odnosno pokazati da vam se ta fotografija sviđa – brzim dvostrukim klikom na nju. Ti lajkovi u obliku srca broje se, pa tako možete vidjeti koliko se broju osoba ta fotografija sviđa.

Na vrhu početnog ekrana nalaze se priče (Instagram story), koje su dodatak od kolovoza 2016. godine. Instagram priče kratki su videi ili fotografije koje traju nekoliko sekundi. Prikazuju trenutke iz našeg života, a brišu se 24 sata nakon objavljivanja. Instagram priče mogu se urediti različitim fontovima, veličinama i bojama teksta, filterima, gifovima, naljepnicama, oznakama za lokaciju, mogu se dodati datum i sat, ankete i još mnogo toga.

Možete i snimati prijenos uživo, sami ili s još nekim korisničkim računom. Na tim prijenosima možete odgovoriti.

Pritiskom na ovu ikonu dolazi se na "feed", gdje možete vidjeti nove fotografije osoba koje pratite

Pritiskom na drugu ikonu dolazite na Instagram tražilicu. Možete naći različite profile, postove i IGTV-ove

Ikona koja služi za fotografiranje i objavljivanje fotografija i videa koji se mogu odabrati i iz galerija mobitela

Ikona koja vas vodi na vaš profil, gdje možete vidjeti sve svoje objave te, ispod njih, lajkove i komentare

Ovdje dolaze obavijesti osoba koje su "lajkale" vašu objavu, počele vas pratiti ili vam poslale zahtjev za praćenjem koji možete i ne morate prihvatiti

rati na pitanja ili razgovarati s gledateljima koji vam mogu pisati komentare tijekom vašeg snimanja.

Osim fotografijom s korisnicima Instagrama možete razgovarati i putem izravnih poruka do kojih dolazite klikom na ikonu u desnom gornjem kutu početnog zaslona. Još jedna od opcija je i Instagram TV, odnosno IGTV, što je jedan od novijih dodataka Instagramu. Budući da je na običnim postovima moguće objavljivati samo fotografije i videouratke u trajanju do jedne minute, IGTV mjesto je za one duže snimke i videe od 15 sekundi do 60 minuta.

Pritiskom na drugu ikonu, onu u obliku povećala, dolazite na Instagram tražilicu. Tamo možete pronaći profile, postove i IGTV-ove ljude koji vas zanimaju. Dobar način pretraživanja vrste postova koji vas zanimaju jest pomoću hashtaga (#). Primjerice, upisom u tražilicu #škola moći ćete vidjeti sve objave koje u svojem opisu imaju napisan taj hashtag. Hashtag je na društvenim mrežama prvi put uveden 2007. na Twitteru kao novi način grupiranja poruka. S obzirom na to kakve objave gledate i kakve vas objave zanimaju moći ćete ih pronaći upravo na vašem ekranu koristeći se tražilicom (povećalo).

Uređivanje profila

Treća ikona u obliku maloga znaka plus služi upravo za fotografiranje i objavljivanje fotografija ili videa. Njih možete izabrati iz svoje galerije, a u jednoj objavi možete podijeliti i do deset fotografija. Te fotografije moguće je urediti različitim filterima, ugoditi svjetlinu, kontrast i slično. Nakon toga, treba vam opis koji će biti prikladan za odabranu fotografiju. To može biti rečenica iz vaše najdraže knjige, pjesme ili neka izreka. S time ste posve slobodni. Možete dodavati i

popularne hashtagove kako bi što više ljudi moglo vidjeti vašu fotografiju. Također, imate i opciju označavanja ljudi koji su na fotografiji te dodavanje lokacije na kojoj se nalazite.

Predzadnja je ikona u obliku srca. Naravno, ima veze s lajkovima. Tamo dolaze obavijesti osoba koje su lajkale vašu fotografiju, počele vas pratiti ili poslale vam zahtjev koji možete i ne morate prihvatiti.

Zadnja ikona vodi vas na vaš profil. Ovdje možete vidjeti videe i fotografije koje ste postavili, komentare i lajkove. Postoji i mogućnost dodavanja starih priča, pa tako možete sklopiti sve priče s nekog putovanja u jednu. Ovdje možete i uređivati svoj profil. Profilnu sliku, opis profila i slično.

Ipak, oprezno!

Jedna fotografija govori više od tisuću riječi, kaže se. Nas, ljude, često zanimaju ljudski životi ili želimo da netko drugi vidi naš život. Zato je fotografija jednostavan i brz način komunikacije, koja na Instagramu ni nije izravna između dvije osobe, nego je slobodna za poglede velikoga broja ljudi. Često se znamo diviti tuđim "savršenim" životima ne sluteći da to vjerovatno i nije tako bajno.

Iako Instagram filtrira i ne dopušta ružne, neprimjerene ili zlobne komentare, nijedan sistem nije savršen, pa je i kao kod svake društvene mreže potencijalni problem cyberbullyinga. Pročitani komentari ostanu, iako fizički izbrisani, a zaštita ekrana daje imaginarnu sigurnost od mogućih posljedica. Zato mislim da se Instagramom treba koristiti u svrhu pokazivanja svoje osobnosti, kreativnosti i da ta društvena mreža u tom smislu treba služiti kao mjesto sigurnosti i razbibrige.

"IZREŠETALI" SMO IH Oni najviše objavljuju storyje u našoj školi

Pripremio: Leonardo Rihtarić, 8.b



Volim stavljati storyje jer želim da ljudi vide gdje sam i što radim. Volim stavljati storyje jer mi je ponekad dosadno pa ne znam što raditi. Volim stavljati storyje jer se želim pohvaliti sa stvarima koje imam. Volim stavljati storyje jer ne želim objavljivati stvari na svoj profil. Volim stavljati storyje jer ima lijepih citata pa želim da ih i drugi vide. Na storyjima su najčešće moji prijatelji i ja. Većinom stavljam storyje kada sam na moru ili kada nekamo otiđem iz države. Stavljam ih najčešće ujutro, čim se probudim, i navečer.

IGOR ŠTAHAN, 7.a



Volim da ljudi znaju što radim: zabavljam li se ili mi je dosadno. Volim da ljudi znaju kad nekamo putujem, kad idem na neke proslave i druženja. Umjesto društvenog života, objavljujem i nešto od privatnog. Primjerice, kada sam loše, kada sam bolesna ili sretna, uzbuđena... Volim sramotiti svoje prijatelje pa i njih stavljam na story... Pogotovu kad im je rođendan; onda stavljam naše zajedničke slike i čestitke. To je jako fora. I meni i njima.

VIDA SREBAČIĆ, 6.a

Krivo smo pretpostavili. I mi, i Charles Darwin. Biljke mesožderke ipak ne jedu špek

Jeste li znali da postoje biljke mesožderke? Govori se o njima tu i tamo u medijima, no postoje li one kod nas ili samo na nekim egzotičnim lokacijama, uvijek sam se pitao. Najbolji odgovor može se saznati od stručnjaka, pa smo se tako Leonardo, Patrik, Matija i ja uputili u Botanički vrt u Zagrebu u kojemu nas je rado primila i strpljivo odgovorila na sva naša pitanja dr. sc. Dubravka Sandev koja vodi tu zbirku i najviše zna o tim biljkama.

Kako se hrane “normalne” biljke?

Procesom fotosinteze stvaraju hranu. O tome ste učili u školi.

Kako se hrane mesožderke?

Također fotosintezom, ali zbog manjka, uglavnom dušika, a tlu gdje rastu, hvataju kukce ili druge životinjice.

Što konkretno one jedu? Meso ili? Ako nije meso, zašto se zovu mesožderke?

Uglavnom kukce ili planktonske račiće; nekad one najveće nekih slučajem mogu uhvatiti kojeg manjeg sisavca ili guštera. Mesožderke je poznat naziv koji su im ljudi dali, a u botaničkom svijetu to su kukcojedne biljke.

Koliko ima tih vrsta u svijetu?

Više od 500.

Njihovo prirodno stanište je?

Uglavnom tresetišta. To su vodena staništa na kojima raste mahovina, ali mogu biti i stijene. U Hrvatskoj na stijenama, odnosno pukotinama stijena, možemo naći tusticu ili mogu rasti kao epifiti na drugim stablima. Epifiti su biljke koje rastu na drugim biljkama, najčešće drve-

ću, a da ih pritom ni na koji način ne oštećuju ili oslabljuju. Tako raste vrčonoša, no takvih vrsta nemamo u Hrvatskoj.

Kada su došle u Botanički vrt?

U Botaničkom vrtu, koliko znamo, uzgajaju se od samog osnutka (130 godina), no zbirka nije uvijek bila jednako bogata

cjevolovke te vjerojatno najpoznatiju mesožderku – venerinu muholovku.

Zašto su u onim staklenim vitrinama?

Nažalost, zbog bojazni da ih posjetitelji ne bi ukrali ili uništili

Kako ih hranite?

Hrane se same. Kukcima.



Fotoarhiv dr. sc. Dubravke Sandev

PREHRANA MESOŽDERKI Venerina muholovka na lukav način namamljuje kukce

Venerina muholovka hvata kukce tako da zatvori svoju klopku kad joj budu podražene (dotaknute) dvije osjetilne dlake (od ukupno tri) na klopki. Tada se ona zatvori i počne probavljati kukca izlučivanjem probavnih sokova. Kukac inicijalno bude privučen ukusnim nektarskim sokom koji se također luči na klopki.

vrstama. Ne znam koje su prvo došle, ali moja je pretpostavka da su to bile rosike. U Vrtu danas imamo više od 20 vrsta rosika, od kojih nekoliko vrsta možete vidjeti u vitrinama. Također, možete vidjeti tri vrste saracenija ili kako ih neki zovu

Zašto su i kada uopće nastale mesožderke?

Koliko znam, najstariji fosil koji je nađen s biljkom mesožderkom star je 40 milijuna godina. Biljke su nastale zbog prilagodbe posebnim životnim uvjetima

na staništima gdje rastu, a to su uglavnom tresetišta gdje je tlo vrlo siromašno mineralnim tvarima, a posebno dušikom koji im je neophodan za rast.

Cvjetaju li biljke mesožderke kao i ostale biljke?

Naravno da cvjetaju. Neke u rano proljeće, neke tijekom cijele godine, a neke čak i zimi.

Jede li špek, meso ili samo kukce?

Charles Darwin radio je pokuse u kojima je biljke sam hranio mesom, ali one u prirodi isključivo same hvataju svoj plijen koji je najčešće kukac.

Pojam mesožderke ili kukcojedne biljke? Koji?

Kukcojedne biljke, ali nećemo biti formalisti.

Može li se biljka mesožderka otrovati i uvenuti ako pojede nešto što ne valja?

Ne može, ali može uvenuti ako nema što jesti.

Mogu li se držati doma kao druge biljke? Drže li ih ljudi?

Kako se hrane doma?

Ljudi ih mogu držati doma i naravno da ih i drže. Treba za to ispuniti tri uvjeta: biljka mora rasti u čistom tresetu da joj pH bude oko 3; zalijevati isključivo kišnicom koja ima niži pH od vodovodne vode; treba joj izravnog sunca četiri do pet sati na dan. Uvijek se same hrane.

Jesu li (mogu li biti) opasne za ljude?

Ne mogu.

jeste li možda baš na tome doktorirali?

Ne. Doktorirala sam na jednom običnom grahu! Spletom okolnosti bavim se mesožderkama.



**Razgovarao i na fotografiji (ispred vitrine s biljkama mesožderkama):
Karlo Sviben, 8.b**



**Karlo Sviben i Leonardo Rihtarić iz 8.b
te Matija Mikulec iz 7.a ustanovili su da
je njihova teorija pogrešna, ali su se u
Botaničkom vrtu barem dobro najeli**

KOPANJE PO PROŠLOSTI NAŠLI SMO U NOVINAMA IZ 1966. GODINE

Zašto je **drug Viktor Peterson** u crnoj Volgi moskovskih tablica iz Beograda doputovao u našu zlatarsku školu



Piše i na fotografiji:
Matija Mikulec, 7.a

U prošlom, jubilar-
nom 60. broju Zla-
tarskih Iskrice krat-
ko smo se osvrnuli na prvih
šest desetljeća izlaženja na-
šega školskog lista. Kako smo
mi pisali o nama, o našoj
školi. No, kako su o našoj
školi pisali drugi? Odmah mi
je na pamet pala Gradska
knjižnica. Knjižnice su zakon.
I ova naša školska, i gradska.
Ravnateljica Gradske knjižni-
ce Lovorka Puklin rekla mi je
kako u zavičajnoj zbirci imaju
sačuvane primjerke Naše
komune, informativnog lista
Općine Zlatar Bistrica, dio
koje je nekad bio Grad Zla-
tar.

Dječji kutić

Pokazala mi je gdje stoje i
rekla – izvoli! Nije mi trebalo
mного vremena da primije-
tim u broju iz 1966., preko
cijele stranice u rubrici Dječji

kutić, članak u čijemu se nas-
lovu spominje naša škola.
Neću vam ga sada prepriča-
vati jer su novine bile u odlič-
nom stanju i ravnateljica ih
je posudila tako da sam ske-
nirao navedeni članak.

Našli i svjedokinju

U njemu ćete naći odgovor
na pitanje iz naslova i saznati
zašto je to drug Peterson
potegao crnom Volgom
(pronašao sam da je to bio
luksuzni automobil koji se
proizvodio u tadašnjem Sov-
jetskom Savezu i vozili su ga
u to doba političari ili direk-
tori poduzeća) iz Beograda
sve do nas. Autentičnost
članka potvrdila nam je naša
sugrađanka, umirovljena
učiteljica razredne nastave i
likovnog Božena Slunjski
(rođ. Topljak), koja se prisje-
tila kako je uistinu dobila
nagradu na tom natječaju.



D J E Č J I K U T I Ć

Učenicima škole Zlatar
uručena visoka priznanja

Prošli tjedan smo prisustvovali vrlo rijetkom događaju. Učenici Zlatarske škole slavili su jedan svoj praznik. Odjeveni u svečane pionirske uniforme užurbano su se kretali hodnicima, atmosfera u školi bila je u znaku iščekivanja.

Crna »Volga« s moskovskom registracijom zaustavila se pred našom školom. Iz daleke Moskve stigla su priznanja i nagrade učenicima pobjednicima međunarodnog natječaja dječjih slikanja na temu »Moja zemlja — moj dom«, koji je organizirala »Pionirska pravda«, list djece Sovjetskog Saveza u suradnji sa komitetom za kulturne veze s inostranstvom. Drug Viktor Peterson, direktor Doma Sovjetske kulture u Beogradu, u ime svoje zemlje i organizatora izložbe došao je u Zlatar da uruči priznanja, čestitke i pozdrave. Podjeli su prisustvovali neki naši politički društveni radnici kao i nastavnici škole.

Drug Peterson je prvo razgledao malu prigodnu izložbu dječjih slikarskih i grafičkih ostvarenja naših učenika interesirajući se za pojedine radove i tehnike.

Prešavši u veliku dvoranu bivše općine, saslušao je pozdravne riječi koje su mu uputili učenici na njegovom materinjem jeziku, a zatim je i sam rekao na ruskom jeziku: Poštari u Moskvi imali su pu-

Posljednji list

Pokraj puta stari hrast galami nešto ljut, njegovo lišće pada na blatnjav put.

Posljednji njegov list treperi s puno tuge broji jesenje dane duge.

I dok jesen šara staroj šumi; kaput i posljednji list pada na blatnjav put.

Cerovec Ivan
Konjščina

Ja imam dvije majke

Ja imam dvije majke, Sretan sam i ponosan. Prva me miluje rukom, Tepa nježno, čujem kroz san. Drugu ja vidio nisam, Al ipak dobro je znam, I vama ona je mama, Uz nju braća smo svi, Oni što me vole...



Učenici nagrađeni u Moskvi

ne ruke posla da na adresu »Pionirske pravde« uruče preko 75.000 dječjih crteža iz 43 zemlje.

Izdvajanje najboljih radova, između tolike mase dobrih, nije bio jednostavan posao. Taj zadatak bio je povjeren najboljim pedagozima i umjetnicima Sovjetskog Saveza. Pregledavanje i izdvajanje je trajalo nekoliko mjeseci, a konačni rezultat odabiranja najboljeg zaustavio se na nešto više od tisuću radova.

Jugoslavija je bila zastupljena sa više od deset posto radova na izložbi koja je bila postavljena u velikoj umjetničkoj galeriji u kojoj inače izlažu najveća likovna imena svijeta. Vašoj zemlji pripalo je još jedno priznanje. Pionirka Vera Bradoč iz Celja poslala nam je rad koji je postao simbol izložbe i štampan kao plakat umnožen u nekoliko desetaka tisuća i razasan širom svijeta.

Vaša je škola postigla vrlo značajan uspjeh. Sedam vaših učenika upisano je na listi najboljih, a meni je pala ta čast da im predam priznanja, diplome, značke, medalje i poklone u ime djece Sovjetskog Saveza i organizatora.

Nagrade su primili: Pavlek Josip, Topljak Božena, Kadojć Barica, Ceboci Božo, Lesičar Zdravko, Kralj Marijan i Bingula Ivanka.

Završavajući podjelu priznanja drug Peterson je rekao: »Na svim prispjelim ra-

Laste su otišle

Jesen je polako došla u selo. Neprimjetno, isplakale su se...

dovima vidljivo je da djeca vole lijep, slobodan stvaralački svijet u kom i mašta ima svoju istinu, oslobođena organizacija, a rat na njihovim radovima stoji kao ružan pauk koji zapliće njihovu stvaralačku snagu, i djeca ne razlikuju ni boju kože niti priznaju teritorijalne podjele, ona su iskrena, topla, neposredna, slobodna i jednaka.

Svečanost je završena programom kojeg su naš pjevački i harmonikaški orkestar priredili u čast našeg gosta.

Drug Peterson zadržao se još neko vrijeme među nama pričajući o sovjetskim ljudima, djeci i o Lenjingradu, rodnom mu gradu, za njegovih najtežih ali slavnih dana drugog svjetskog rata.

Uspjeh učenika ove škole na Svjetskog izložbi u Moskvi veliko je priznanje i uspjeh nastavnika likovnog odgoja koji savjesno i nesebično radi na njihovom razvoju.

Stigla je ...

Tamo iza dalekih brda došuljala se siva i vlažna jesen. Razvukla se po bregovima i njivama, poljima i šumama. Prisilila je mukotrpne seljake da pakuje svoje plodove. Njive su ostale puste čekajući snijeg i poledicu. U polju samo poneka spaljena trava strši u zrak. Goveda muču skačući po pustim njivama i poljima. Setajući šumom ne čujemo ništa, samo padanje suhog i zlatnog lišća. Ptice koje su čitavo ljetno cvrkutale prestrašile se hladnih dana i odletjele u toplije krajeve...



Piše:
Patrik Delija, 8.b

ČETVERO KNJIŽNIČARA SA ZELENOG OTOKA U NAŠOJ ŠKOLI

Irci se natjecali s nama izrađujući žabe od zelenoga kolaž papira

Naš knjižničar Denis Vincek bio je na jednom seminaru u sklopu programa Erasmus+ u irskom Dublinu i tamo je četvero irskih školskih knjižničara izrazilo želju da posjeti našu školsku knjižnicu čuvši kakve mi sve aktivnosti u tom prostoru radimo. Naš ravnatelj Marijan Posarić s tim se usuglasio i vrlo brzo stigao je mail da nam u svibnju dolaze Kathleen Moran, Jenny Mangan, Sarah Ball te Ciaran O'Doherty – sve školski knjižničari iz Irske. Kao što je i naša škola u dvama Međuškolskim partnerstvima koji se sufinanciraju u sklopu programa Erasmus+, tako



Članovi prosudbenog povjerenstva za žabe Matija Varga i Leonardo Rihtarić s pobjednicom Sarah, koja je dobila čokoladu za svoju najbolju žabu

su oni u našu školsku knjižnicu došli na job shadowing, odnosno stručno usavršavanje kada učitelj odnosno stručni suradnik promatra i prati rad kolege iz neke europske ustanove na njegovu ili njezinu radnom mjestu.

Naš knjižničar Denis Vincek u taj job shadowing uključio je i nas, učenike školske Erasmus+ skupine. Od tih pet dana koliko su irski školski knjižničari boravili u školskoj knjižnici naše škole, nama je najzanimljiviji bio utorak poslije redovite nastave. Naravno, družili smo se mi s Ircima i svaki veliki i svaki mali odmor, kao što i inače radi različitih

multimedijskih aktivnosti u to vrijeme boravimo u knjižnici, no za taj dan bilo je predviđeno više vremena zajedničkog rada. Svi mi znamo što je Erasmus+; većina nas dotad je bila na dvjema mobilnostima – u Poljskoj i u Litvi – a dio je već znao da će sudjelovati u mobilnostima u Češkoj i Slovačkoj.

Paulina ideja

– Razmišljali smo dugo o tome kakvu aktivnost Ircima prirediti, a onda mi je sinula ideja s kojom su se svi usuglasili. Idemo se baviti nečim zelenim – jer zelena boja je boja koju vezujemo uz Irsku. OK. Zeleno? Što zeleno?

Žabe! Idemo raditi žabe u origami tehnicima. Postojala je light verzija žaba, ali postojala je i verzija žaba koje skaču. Kako je ova potonja bila kompliciranija i zahtijevala bi mnogo vremena, odlučili smo se za obične žabe i u tjednu prije dolaska Iraca isprobali smo kako je to i koliko vremena za sve to treba – rekla je Paula Sviben iz 8.a.

No, da ne budu samo žabe radi žaba i irskog zelenila, trebalo je osmisliti još nešto. Knjižničar nas je pitao da se sjetimo nečega iz lijepe literature gdje postoje žabe i tu se Paula odmah prisjetila priče braće Grimm o Kralju Žapcu.

Knjižničar je Ircima u ponedjeljak, prije nego što su otišli iz škole u hotel, samo naznačio neka se sjetite neke bajke u kojoj se spominje žaba. To im je bilo kao domaća zadaća.

Domaća zadaća

Naravno da su došli jako dobro pripremljeni; zapravo Sarah iz Irske odradila je domaću zadaću kako treba i bila spremna ispričati cijelu priču.

U kratkim crtama, doduše s dosta praznina, navela je sadržaj bajke. No, knjižničarov prijedlog bio je da integralnu verziju, koju je pripremila Paula, ispriča ona, dakle učenica, i da zapravo to bude i svojevrсна njezina vježba engleskoga i da naši gosti na job shadowingu čuju kako se kod nas u školama poučava engleski i kako se govori engleski.

Uglavnom, napeto se slušalo tu bajku, Na engleskom: The Frog Prince ili Iron Henry, odnosno Der Froschkönig ili der eiserne Heinrich. Djelo postoji u engleskoj verziji i kao The Frog King ili The Iron Heinrich.

Nakon napetog osluškivanja bajke, što je poslužilo kao motivacija za radionicu, školski knjižničari i naši učenici erasmu-

U PROGRAMU ERASMUS+ I TO JE MOGUĆE Irski knjižničari posuđivali našim učenicima knjige

Svi učenici naše škole imaju iskaznice školske knjižnice, pa s posudbom i vraćanjem nema problema. Sve su knjige upisane u računalni program Metel, pa je naš knjižničar bez oklijevanja omogućio svojim kolegama iz inozemstva, školskim knjižničarima iz Irske, da oni sjednu za knjižničarski pult i odrade i onaj temeljni posao

knjižničara: posudbu, odnosno zaprimanje posuđenih knjiga. Tri školske knjižničarke i stručni suradnik knjižničar iz Irske brzo su se snašli u tome poslu: od posudbe do vraćanja. Razjasnilo se vrlo brzo što znači “to check the book in” i “check the book out”, a irski su knjižničari precizno udarali pečat s datumom u datumnik. Mi,

školski erasmusovci, sve smo to iz prikrajka promatrali. Naravno, uvijek je tu pokraj njih bio i naš knjižničar samo radi toga da bi učenicima koji su dolazili rekao o čemu je riječ i djeca su bez obzira na to što su im stranci posuđivali knjige ili ih preuzimali od njih, uređno čekala u redu i obavljala to radi čega su dolazila u knjižnicu.



Irska knjižničarka Kathleen Moran posuđuje prvašićima Tri medvjeda i gitaru

sovcu krenuli su s izradom zelenih žaba od kolaž papira. Karlo Sviben iz 8.b pokazao je svima tehniku izrade žabe i rekao kako je knjižničar osigurao nagrade za najbolje izrađenu žabu.

No, to nije bilo sve. Svatko, znači i irski knjižničari i naši učenici, trebali su objasniti (naši đaci, naravno, na engleskom) po čemu je njihova žaba posebna i zašto zaslužuje biti proglašena najboljom.

Kao neutralnu osobu i nekog tko među nama iz Hrvatske najbolje govori engleski, knjižničar je pozvao srednjoškoluca Matiju Vargu, koji je sudjelovao prija-

šnjih godina u svim multimedijskim projektima u školskoj knjižnici, i postavio ga za strogog predsjednika prosudbenog povjerenstva. Irski knjižničari brzo su shvatili da s Matijom jako opušteno mogu razgovarati s obzirom na njegov veliki engleski vokabular i zaista su se trudili objasniti zašto baš njihove žabe zaslužuju osvojiti nagradu, a bogme nisu u tome zaostajali ni naši đaci. Bilo je mnogo smijeha, a najboljom je žabom proglašena žaba koju je napravila Sarah i ona je kao nagradu dobila čokoladu.

Zanimljivo iskustvo za nas učenike!



Pišu:
Matija
Mikulec, 7.a
Leonardo
Rihtarić, 8.b

Surfajući po Instagramu naišli smo na Zlatarščanku Nevenku Bajzek. Kako se to moderno veli, zapratili smo ju zbog nečeg zanimljivog. Vidjeli smo česte objave fotografija na kojima su Djedovi Mrazovi. Javili smo joj se. Odgovor je bio – da ih skuplja. Odmah nas je pozvala doma da vidimo cijele



lu zbirku. Bio je već počeo advent i ona je sve svoje Djedove Mrazove brižno izvadila iz ormara i dnevna soba u kojoj je bilo božićno drveće, također okićeno s Djedovima Mrazovima, stvorilo je u nama osjećaj kao da se nalazimo u Laponiji, ili odakle već dolazi Djed Mraz. Jer, u svakom je kutu, na svakom stoliću, na svakoj polici bilo nekoliko Djedova Mrazova.

Kako je počelo

Počela ih je skupljati, kaže, prije 25 godina, kada joj je suprug Alen prvoga donio iz Mađarske. Bila je to ustvari keramička kućica u koju se stavlja svijećica s Djedom Mrazom. Danas ih u svojoj zbirci ima 50-ak, iz cijele Europe. Kupuje ih sama na svojim putovanjima, a u njezin dom dolaze i kao dar prijatelja ili članova obitelji. Najvećelija je o Božiću jer upravo

U domu Nevenke Bajzek živi 50 Djedova Mrazova. Skuplja ih već 25 godina, a uoči svakog Božića oni šire blagdansko ozračje

tada je njezini najdraži razve-sele darom za tu nesvakidaš-nju zbirku.

Njezin dom krasit će do po-četka veljače, a potom će ih brižno pospremiti u kutije, gdje će oni, šali se gđa Ne-venka, do početka sljedećeg adventa spavati svoj zimsko-ljetni san.

I Bake Mrazice

Izrađivala je naša sugovorni-ca i jastuke s likom Djeda Mraza, pisala i pisma Djedu Mrazu, od kojega darove o Božiću ne dobivaju samo njezina djeca, ona i suprug nego i njezini kućni ljubimci. Svi oni zajedno u božićnoj noći otvaraju darove Djeda Mraza koji se stvore ispod bora, a najdraži su joj oni – vjerojatno ne trebate mnogo razmišljati o tome – s likom Djeda Mraza. Ima u svojoj zbirci i dvije Bake Mrazice, ali i onih čokoladnih Djedova Mrazova. Malo smo ju željeli isprovocirati.

– Ne, nikad nisam pojela Djeda Mraza – vrlo ozbiljno odgovora naša sugovornica s neobičnim hobbijem Nevenka Bajzek, no dodaje da njezina starija kći Nikolina jedanput nije uspjela odoljeti tom is-kušenju.



IMA I TOGA

Zlatarščanka koja svake godine prije Božića piše pisma Djedu Mrazu

Najstariji ukras za božićno drvece dobila je Nevenka Bajzek prije 42 godine. Sjeća se da je to tetin dar, a imala je tada četiri godine i jako ju je razveselio. Svake godine stoji na njezinu boru i prisjeća ju na dje-

tinjstvo. Još nije posjetila zemlju Djeda Mraza, no iako ju nismo to pitali, sigurni smo da je to na popisu njezinih želja. Uostalom, kaže da redovito piše Djedu Mrazu, a to znači da vjeruje da on postoji.

Za film bih se skinuo do gola, ali samo kad bi to tražila stvarno neka jako super rola

Razgovarao:
Tomo Valjak, 7.a

Ničija zemlja, Metastaze, Kako je počeo rat na mom otoku, Ljudožder vegetarijanac, ZG80, Naša mala klinika, Bitange i princeze. Što je zajedničko ovim filmovima i serijama? Sve ih povezuje zagrebački glumac Rene Bitorajac. Jedan telefonski poziv našega knjižničara i Reneova mama odmah nam je dala broj kad je čula o čemu je riječ, a poznati hrvatski glumac smjesta je rekao da dođemo k njemu u Ludu kuću, njegovo kazalište u Zvonimirovoj ulici u Zagrebu – kad god nam odgovara. Kao što smo Reneu i najavili, samo provokativna pitanja.

Jeste li se s nekim posvađali na snimanju?

Normalno. To je sastavni dio posla. Pogotovu serije koje se snimaju iz dana u dan. Kreću se snimati u pet ujutro, pa se završavaju u osam ili devet navečer. Dođe do zasićenja i narušavanja međuljudskih odnosa. Možda su najčešće svađe s redateljem. Uvijek ono "hajmo još jednom", a bilo je već dobro. Pa tu dođe do sukoba.

Koja vam je najdraža serija ili film u kojemu ste glumili?

To su dvije potpuno različite stvari. Najdraža serija su Bitange i princeze, a film – teško je reći. Možda Metastaze ili Ljudožder vegetarijanac ili Ničija zemlja. Jedan od ta tri.

Koja vam je najdraža uloga u filmu?

Krpa. Zato što rijetko kad dobiješ priliku da u dva različita filma igraš istu ulogu. Ne kao tamo, u Americi, gdje imaš

Rocky 1, Rocky 2, 3 pa je frajer svaki put Rocky. Kod nas toga nema. Ima samo u serijama, a u filmu nema. Evo, u ZG80 i Metastazama igrao sam istu ulogu, pa zato.

Bude li nastavka ZG80?

Pa, priča se da da. Rade na scenariju, a to je jedan dugotrajan proces od tri ili možda čak i više godina dok se scenarij ne razvije, dok se novac ne nađe i dok se produkcija ne skupi da se može početi sa snimanjem. Najavljuju ga; zapravo sam i pročitao scenarij, ali evo već tri godine se priča, ali ništa.

Kad ste već spomenuli Rockyja Balbou, jeste li se za koju ulogu spremali fizički?

Nisam imao takvih zahtjeva. Uvijek u životu održavam kondiciju, ali nikad nisam imao zahtjev da se udebljam – ono 30 kila ili da smršavam 40. Tako da, nažalost, nisam imao pred sobom takav izazov jer mi nismo Amerika i često glumcu kod nas prođe život, a da nije dobio pravu priliku na filmu.

Kako vam se sviđjelo snimanje filma Posljednji Srbin u Hrvatskoj?

To je klasični primjer gdje ni ne smatram da sam snimio film. To sam, zapravo, napravio uslugu producentici mnogo više glasom nego stasom u filmu. Došao sam jedan dan na snimanje. Snimanje je trajalo dva ili tri sata i čak nisam ni pogledao film. Zaboravio sam da sam ga uopće snimao. Dakle, nije bilo posebno, pamtljivo.

Mislite li napraviti svoju stand-up emisiju?

Prije predstavu nego emisiju. No, sad sam zaokupljen drugim stvarima. Sad sam poduzetnik tu, u Ludu kući. Bavim se glumom, režijom, pišem scenarije.

Malo škakljivo pitanje, ali kada ste izgubili kosu?

Kosa se gubi postupno. To je krenulo odmah nakon vojske, znači dosta rano. S 19 godina primijetio sam da se kosa malo rijedi.

Nisam se dao nekih sedam godina. Šest godina, zapravo, i 1997. sam se odlučio na radikalni potez – brijanje glave. Ma, to je genetika. Zapravo, možda i injekcija u vojsci. Bog zna kaj je to bilo.

Biste li se za potrebu filma skinuli goli?

Za potrebu kojeg filma? Za koji novac? Tko igra u filmu, zašto bih u toj sceni trebao biti gol? Ovisi o mnogo stvari. Nije to onako jednostavno, ali u glumačkom svijetu, u glumi, moraš biti spreman na sve. Mislim, nije da moraš, sam možeš odlučiti, ali budući da kroz glumu imitiraš pravi život, pravi svijet, ako bi bilo jako potrebno, bih.

Jeste li se ikad potukli?

Jesam.

U filmu mislim.

Pa da. Ja sam čovjek kao i svaki drugi. Od srednje škole, pa na dalje.

Jeste li kad snimali ljubavnu scenu?

Više puta. To je zanimljivo. Ljubavna scena. Postoje i scene u kojima ima seksa, znači i nešto jače od ljubavne scene. To je neugodno snimati. Zato što to sve žive zanima, pa onda ima na setu 500 ljudi. I oni koji ne bi trebali biti u toj sobi – tada su u toj sobi u kojoj se snima. Ali, ako je dobra partnerica, ako se to sve pripremi prije kako spada, onda je potpuno normalno.

Što vam je bilo najteže glumiti?

Ja svoj posao uopće ne doživljam teškim. Najviše se umorim na reklama koje snimam, recimo za pivo. Ima

neka fora da nešto letiš, pa ti ventilator puše u glavu, pa ti je čelo na -50 smrznuto. Ili snimamo dugo u noć ili su nekakvi nenormalni uvjeti, pa je to, zapravo, i fizički teško.

Psihički savladam sve uvijek lako, nije bilo teško do sad.

Jeste li kada zaboravili tekst? Kakav je postupak kad se to dogodi?

To je normalna stvar iako među glumcima koje poznam glasim za onoga koji jako dobro pamti i brzo uči. Nije mi se nikada dogodila neka kardinalna pogreška da se nismo mogli izvući. Ili ti izvučeš partnera ili on tebe.

Jesu li glumci alkoholičari?

To je bilo generaliziranje ili nekakav stereotip iz 1980-tih godina kada su glumci drukčije živjeli. Dolazilo se na predstavu dva sata prije početka i ostajalo dva sata nakon predstave. Uglavnom, na šanku je bilo dosta alkoholičara. Danas, kao i u svakom drugom poslu. Iznenadili biste se koliko ima pilota ili liječnika koji piju.

Ja se s takvima ne družim i nemam ih ni u svojoj okolini. Ali, znam da ih ima, no ne možemo generalizirati. Više je onih koji ne piju. Osobno, nisam nikad glumio pijan jer bi to bila degradacija glumačkog posla. Ne bi bilo fer prema kolegama. Osim toga, ni sam ne bih dobro napravio posao, a i nisam neki pijanac. (smije se) Nekad, na zabavi, nešto popijem, ali baš da mi tako pobjegne, da se napijem – to ne pamtim.

Je li netko s kim ste snimali scenu bio pijan? Kako je to izgledalo?

Jest, u kazalištima. To je stvar režisera. Ako čovjek može odraditi zadatak i na pola dobro koliko se od njega traži, to nije moj problem. Ali ako ti u kazalištu dođe netko pošteno pijan, onda već postoji problem. U filmu se scena može vratiti, ali u kazalištu ne i to mi se dogodilo, jedanput ili dvaput. Užas. Izvlačiš situaciju koliko god možeš.

Je li vam se koja glumica upucavala?

Pa nisam ja neki ljepotan u životu, ali dogodilo se. Ako nije glumica, onda je netko iz garderobe i šminke.

Kako provodite vrijeme s djecom nakon svih tih snimanja?

Pa lijepo. Uz dobru organizaciju sve se može. Mnogo sam s djecom, mnogo sam s obitelji, a ostatak života su kazalište i snimanja. Uz dobru organizaciju sve se stigne i ne zapostavljam ni djecu ni obitelj.

Imam li neki poseban ritual prije snimanja? Moram vas razočarati. Nemam. Naučim tekst i slušam upute redatelja. To je to.

Prvi film snimio sam s devet godina. Bili su to Gosti iz galaksije. Danas to spada pod trash film, a to je onda bilo čudo. Pucali smo iz očiju. Film je snimio naš oskarovac Dušan Vukotić.

RENE BITORAJAC
glumac



Rene Bitorajac u svojoj omiljenoj pozi za fotografiranje

UČENICE
ODABRALE

Najbolju frizuru ima Lucijano Sambol



Lucijano Sambol, 6.b
50 glasova



Albert Dumbović, 1.b
42 glasa



Karlo Krušelj, 5.a
41 glas

Pripremio: Karlo Sviben, 8.b

U ovome broju našega školskog lista odlučili smo dati nekoliko savjeta curama. Dečki, vi ćete doći na red u sljedećem broju

Piše: Vida Srebačić, 6.a

Ako želiš da je tvoj outfit primijećen, uvijek spajaj odjevne komade koji su kontrastni i nespojivi. Npr. običnu majicu s kariranom košuljom i grubljim čizmama. Cool su i maslinastozelene i jakne sa životinjskim uzorkom. A ako si više dark stil, onda je uobičajeno staviti crnu kožnu jaknu s mnogo džepova i puno zatvarača.

Kakve su majice IN?

Ako više voliš jednostavnost, kombinacija traperica i zanimljive upečatljive majice dovoljna je za tvoj outfit.

Opskrbi se dovoljnom količinom wow majica koje ćeš moći mijenjati svaki dan... Za takav outfit najbolje je uzeti neobičnu majicu sa zanimljivim natpisom ili s čudnom ali upečatljivom slikom. Za takve majice nije potrebno trošiti mnogo novca. U ZARI, H&M-u, PULL&BEAR-u, OLIVER-u ili čak u malim prodavaonicama možeš naći odlične majice za taj outfit.

Traperice

Osim blue jeans traperica, za školu je odlično nabaviti crne ili crnosive koje će se moći kombinirati sa svime.

Dobar su izbor i sivomaslinaste traperice. Ima više vrsta traperica... Ako voliš nositi crop-top majice, onda su dobar izbor traperice s visokim strukom, a tvoj je izbor (ovisi o tome kakav stil imaš) hoćeš li uzeti poderane ili obične traperice. Za hladnije vrijeme nosi traperice tamnije boje, a za toplije vrijeme nosi svjetlije. Jako su zanimljive friendly jeans na koje pristaju sve vrste majica.

Obuća

Izbor obuće može potpuno promijeniti tvoj look, zato predlažem da u tome budeš hrabra i originalna.

Pri izboru cipela glupo je biti jednostavan; cipele moraju biti posebne, barem po jednom detalju. Kao npr. za zimu – nekakve tamne cipele s krznom, a sad su popularne i cipele s plišom. Ako voliš i bitna ti je marka, danas su IN Vansice, SuperStar i Fila Disruptor.

Detalji

Svaki detalj u tvom outfitu upotrijebit će ga. Zato moraš paziti da ipak ne pretjeraš.

Pod detaljima podrazumijeva se sitni nakit, privjesci i slično... Što se tiče nakita, to može biti nekakav prsten (ili više njih), možda neki običan lančić ili neka narukvica. Prsten može imati neki oblik na sebi ili može biti običan. Cool je staviti više prstena na jednu ruku ili čak i na prst. Danas je IN imati lančić ili narukvicu na kojoj je nekakav natpis. Isto je fora imati više lančića na vratu ili narukvica na ruci. Umjesto narukvica možeš staviti i ukrasne gumice za kosu svakakvih veličina i debljina. Ali, što se tiče boje, tu trebaš biti oprezna jer se boje moraju uklopiti i u tvoj outfit – ali i međusobno. Ljeti je zanimljivo imati neku jednostavnu narukvicu na gležnju noge.

Make-up

Make-up je definitivno jedna od najvažnijih stvari u tvom looku.

Možda misliš da si ljepša s make-upom, ali vjeruj mi, prirodno ti najbolje stoji. Naravno da je normalno šminkati se, ali nije dobro pretjerivati, i radi sebe i radi drugih. Ti ljudi mogu si misliti da uopće ne voliš samu sebe. Za školu je najbolji "natural make-up". Za taj "natural make-up" potreban ti je samo korektor i puder (da prekriješ nepravilnosti lica), maskara, olovka za obrve (s tim da ako su ti obrve dosta guste i velike, uopće nema potrebe uzimati olovku za obrve jer ćeš ih samo uništiti) i labelo za usne. Ništa od toga ne smiješ nanositi u prevelikim količinama jer neće izgledati lijepo.

Važno je odabrati dobar stil. Dakle, cure, pozor!



Publika se osjećala kao aktivni dionik svih događanja, a ne tek gledatelj predstave

Kritičarka:
Karla Bingula, 7.a

Fotografije:
Gradsko kazalište
Žar ptica

U sklopu terenske nastave učenici 7.a posjetili su 15. studenoga 2018. kazalište Žar ptica u Zagrebu i pogledali predstavu Mrvice iz dnevnog boravka koju je prema romanu Sanje Pilić režirala Franka Perković. Predstava govori o životu dječaka Janka koji je istodobno i pripovjedač, ili

Autorica
Mrvica iz dnevnog boravka pogodila je sve ono što karakterizira naše mlade živote, sve ono s čime se većina nas tinejdžera svaki dan susreće doma i u školi

točnije, najavljiivač događaja koji se nižu u predstavi. Pripovijeda o svojoj obitelji koju nikako ne može shvatiti. Tješi se razgovorima sa svojom "prijateljicom" Robotkom. Zašto pod navodnicima? Pa, Robotka nije živo biće, nego robot, što ga je Janko sam izradio, ali unatoč tome on "njoj" priča o svim svojim

brigama i problemima.

Janko (Petar Atanasoski) svoje dopise, nazovimo ih tako, ispisuje na pisaćem stroju i šalje ih u Modru lastu. Smatra kako je odličan urednik, a sve to čini da bi zaradio novac zbog kojeg je njegova majka uvijek pod stresom. Glumac je uvjerljivo

odigrao ulogu rastresenog dječaka koji je mnogo ozbiljniji od svojih vršnjaka. No, njegovi roditelji ne smatraju da je njihov sin nadaren – nego "udaren".

Atanasoski je govorio jasno i glasno te je svojim načinom govora, s ponegdje umetnutim stankama, nasmijao publiku. Njegova odjeća bila je potpuno opuštena i on smatra kako je takva baš "cool". Ludo je zaljubljen u svoju prijateljicu Moranu. Svojom dikcijom, decentnim i umjerenim šalama te izgledom pridonio je tomu da je publika u dvorani – a bili su to mahom tinejdžeri – koncentrirano i bez šuškanja pratila cijelu predstavu. Sigurno je tomu pomogao i ljubavni element priče.

Život na sofi

Jankova sestra (Dunja Fajdić) izrazito nervira sve, pa i publiku, jer nije pametna kao on. Uživjela se u ulogu djevojčice koja je na pragu puberteta. Svojega brata iskorištava kao "joker" za čitanje lektire. Njezin život vrti se oko izlaza i njezinih pomalo smiješnih ljubavi. Voli biti lijepa i uvijek pomno sređena. Autorica Mrvica iz dnevnog boravka time je pogodila sve ono što karakterizira naše mlade živote, sve ono s čime se većina nas tinejdžera svaki



Janko se raspričao o školi, a Marina pozorno sluša

foto@novkovic



foto©novkovic

dan u stvarnom životu susreće, pa je i to element kojim se tijekom predstave uspješno održava napetost, a glumica Dunja Fajdić svojim je glasom prilagođenom ulozi uspješno interpretirala još uvijek djetinjastu djevojčicu.

Jankova majka Jaca (Ana-Marija Vrdoljak) utjelovljenje je žene koja je u svakom segmentu života pod stresom. Radi kao kostimografkinja u kazalištu i smatra da je to veoma stresan posao. Svoj mir pronalazi u vježbanju joge, a sinu i kćeri govori nonšalantno da su već dovoljno odrasli za određene situacije. Njihovo odrastanje ne shvaća ozbiljno i smatra kako nisu nadareni, nego sasvim obični klinici. Njezine negativne emocije izuzetno su izražene u odnosu sa suprugom.

Jankov otac (Ante Krstulović) primjer je osobe koja svoj mir pronalazi u cjelodnevnom izležavanju na sofi.

Robotka (Nataša Kopeč) djelo je Jankovih ruku. Nastala



Tekst: Sanja Pilić

Redateljica: Franka Petrović

Glavne uloge: Petar Atanasoski, Nataša Kopeč, Ana Marija Vrdoljak, Ante Krstulović, Dunja Fajdić, Berislav Tomičić, Iskra Jirsak

Premijera: 2012.

Dramatizacija; Marijana Nola

Scenograf: Ivo Knezović

Kostimografkinja: Barbara Bourek

je kao proizvod Jankove inteligencije i mašte. Bez obzira na to što Janko misli kako ona nema osjećaje, ona ih jasno iskazuje u teškim trenucima za glavnog junaka predstave.

Shakespeare

Morana (Iskra Jirsak) je Jankova velika ljubav. Ona također osjeća nešto prema Janaku, ali nema hrabrosti reći mu to.

Razrednica (Gorana Marin) osoba je koja ima sličnu narav kao i Jaca te je uvijek u žurbi. Zaludena je Shakespe-

areom i uvijek i svugdje ga citira. Neprestano tjera Janka učiti pjesmice, no njemu to nije baš drago. Odaje dojam stroge žene pred kojom svi strepe. Odjevena je u košulju i suknu te ima besprijekorno zavezanu punđu. Kada prijeđe granice stresa, samo trči, citira Shakespearea i maše razrednom knjigom. Smatra kako njezini učenici imaju najbolje obrazovanje iz Hrvatskog jezika. Razrednica je dobro pogođen karakter i osoba koju izvrsno glumi Gorana Malin utjelovljenje je učiteljice kakvu nalazimo na

hodnicima sigurno svake škole. Tu je i jedan porculanski lutak, koji publici nije baš zanimljiv lik – jer je običan vrtni patuljak.

Predstava je bila izvrsno izvedena. Svojom određenom poukom na svakoga gledatelja ostavlja izrazit dojam. Osjetila se povezanost među glumcima te je stvarala i ostavljala dojam stvarnosti, dojam neobične obitelji koja živi u jednom od zagrebačkih kvartova. Predstavu bih preporučila svakomu jer mislim da svaki tinejdžer može iz nje izvući neku pouku, ovisno o tome kakva je osoba u svakodnevnom životu. Jer, autorica Sanja Pilić uvela je u svoj roman likove kakvi smo mi i kakvi su ljudi koji nas okružuju. Režiserka Franka Petrović uspjela je u tome da glumci prikažu sve protagoniste tako da se publika osjeća kao da je aktivni dionik svih događanja u školi i u Jankovom domu (najčešće u dnevnom boravku), a ne samo pasivni gledatelj kazališne predstave.

FILM KOJI **TRI SATA** DRŽI GLEDATELJE PRIKOVANE ZA VELIKE EKRANE

Osvetnici: Završnica u 12 prvih dana prikazivanja zaradili dvije milijarde američkih dolara

Filmska kritičarka:
Paula Sviben, 8.a

Fotografije:
Marvelove FAN
stranice

Velika franšiza Marvel izišla je početkom 2019. s još jednim filmom kako bi se priča mogla nastaviti. Novi film Marvelova svijeta znači još više gledatelja. Film je, po očekivanju, zablistao u očima gledatelja u cijelome svijetu. Ovo je Marvelova era, ona mijenja svijet i oduševljava milijune ljudi. Osvetnici: Završnica, nastavak je prethodnih Osvetnika: Rat beskonačnosti, kao i ostalih 20 filmova koji su stvoreni u sklopu kompanije Marvel Cinematic Universe.

Iščekivanje

Pogledavši taj razvikani no, moram osobno priznati, i dugo očekivani film, imala sam mnogo dojmova. Bilo je tu sreće, ponajviše tuge, no film je od mene ipak zavrijedio punih pet zvjezdica.

Marvel kao pojam nije poznat apsolutno svima, zbog čega bi se, vjerujem, mnogi uvrijedili, no kada bismo naveli nekoliko likova koji žive u tom čudesnom svijetu, svi bi se ubrzo hvatali za glave jer, jednostavno, nemoguće ih je ne poznavati. Ne postoji neko zajedničko ime za oboža-



Marvelovi najpoznatiji superheroji koji okupiraju publiku već desetljećima

vatelje Marvela, ali kao svi obožavatelji neke osobe, franšize ili grupe, oni o Marvelu znaju sve. Od pogledanih filmova, serija, pročitanih stripova do ogromne količine memorabilija – majica, figurica, čaša, privjesaka i drugih. Takva pojava uvijek znači i veću zaradu jer takvi Marvelovi predmeti, odnosno “merch”, ne dolaze uvijek s izvornom etiketom, a s obzirom na svoju popularnost

nevjerojatno se brzo prodaju. Uzmimo, primjerice, Iron Man, Hulk, a pogotovo Spiderman, likovi su koje svaki dan možemo vidjeti na televiziji u obliku dječjeg crtića. Svi smo mi ciljana publika jer smo barem jedanput u životu bili zadivljeni superherojima ili htjeli biti jedan od njih. Radnja Osvetnika: Završnica nastavak je na prošli film Osvetnika. Nakon što je Thanos, divovski zlikovac, uspio

u potrazi u skupljanju svih šest kamena beskonačnosti, 50 posto Svemira nestalo je jednim pucketanjem prstiju. Stvarnost, vrijeme, snaga, um, prostor i duša moći su tih šest kamena, a ako ih spojite, postajete nepobjedivi. Takav je bio i Thanos, pa je nekoliko naših najdražih superheroja kao što su Spiderman, dr. Strange ili Black Panther, jednostavno nestalo. Tu je završen zadnji film. Poprilično dramatično, zar ne? Općenito, ljudi su bili zapanjeni krajem filma, a to je samo pojačalo iščekivanje Završnice.

Došao je taj 22. travnja 2019.; iščekivanje je napokon moglo prestati, a Osvetnici: Završnica počeli su se prikazivati na velikim ekranima. No, što se dalje dogodi-



Žanr: akcija

Redateljji: Anthony Russo, Joe Russo

Glavne uloge: Scarlett Johansson, Robert Downey Jr., Chris Evans, Chris Hemsworth, Mark Ruffalo, Jeremy Renner, Brie Larson

Premijera: 2019.

Izvorno ime: Avengers: Endgame

lo? Pola je Svemira nestalo, a preostali Osvetnici nisu se s tim mogli pomiriti; bio je to prevelik poraz. Pet je godina prošlo, Thanos je mrtav, a Zemlja je velika siva mrlja u Svemiru. Sve se mijenja nakon povratka Scotta Langa koji je bio zaglavljen u drugoj dimenziji. Vrativši se, tražio je pomoć Iron Mana, kojega glumi legendarni Robert Downey Jr. Scott, koji je ujedno i Antman, koji smatra kako bi se uz dimenziju u kojoj je bio zaglavljen moglo putovati kroz vrijeme, skupiti kamenje beskonačnosti prije Thanosa te tako spriječiti nestajanje pola Svemira.

Napetost

Nakon što su Iron Man i Hulk sagradili vremeplov, bilo je vrijeme da promijene prošlost, sadašnjost i budućnost. Tako su Iron Man, Captain America – kojeg je utjelovio poznati Chris Evans, Hulk, Antman, Thor – bog munje, kojega glumi zgodni Australac Chris Hemsworth i drugi superheroji krenuli na putovanje kroz vrijeme.

Uz male komplikacije što pridonosi držanju gledatelja u napetosti, svi su se uspjeli vratiti u sadašnjost sa svojim kamenom beskonačnosti. Svi, osim Nebule. Naime, Nebula je ujedno i Thanosova posvojena kći, no nije na njegovoj strani. Ona se sreće s Nebulom iz prošlosti, koja je vjerna Thanosova kći, te se zla Nebula vraća u sadašnjost. Hulk, najmanje otporan na gama-zrake kamenja koje se nalaze na rukavici, klikne prstima i vraća sve koji su nestali.

Bitka za Zemlju

Istodobno, Nebula koja je vjerna svom ocu, otvara portal kako bi on ponovno ušao u sadašnjost. Krenula je velika bitka za život Zemlje. Thanosova vojska pobjeđuje vojsku heroja te on poseže za rukavicom.

Ubrzo, Iron Man uzima kamenje sebi i klikne prstima kako bi vratio Thanosa ponovno u prošlost, usput izgubivši svoj vlastiti život. Upravo ova zadnja scena bitke bilo je veliko iznenađenje za sve gledatelje. Mnogi su odrastali uz Iron Mana. Njegova smrt – iako je on, naravno lik iz fikcije – pogodila je mnoge. Činjenica je da se takav film koristi velikom količinom specijalnih efekata na što je potrošen velik novac. Čak i u hollywoodskim razmjerima sličnih produkcija. Naime, za izradu filma trebalo je čak 356 milijuna američkih dolara! Film sadrži više od 3000 snimaka specijalnih efekata, a samo za realizaciju Thanosa Digital Domain napravio je otprilike 400 snimaka. Tisuće snimljenih fotografija i mjeseci rada prije početka snimanja filma na kraju su se isplatili jer je film u samo 12 dana zaradio dvije milijarde američkih dolara.

Dosad 20 filmova

Film smatram uzbudljivim i zanimljivim. Istina, tri je sata mnogo, no mislim da je bitno vidjeti i cijeli proces njihova spašavanja Svemira, a ne imati samo tri sata bitke što bi manje zahtjevnom gledatelju, možda, bilo dovoljno. Ja smatram da taj film dublje opisuje likove koji su nam u prijašnjim filmovima objašnjeni. Prikazuje njihovu emocionalnu vezu, zajedništvo. Sadrži odličan omjer humora, drame i bitke te ne traži nastavak, nego savršeno završava ovu Marvelovu sagu. Do danas je snimljeno više od 20 filmova. Što će se dalje dogoditi, kojim novim čudesnim likovima će nas iznenaditi, neka su od mnogih pitanja s kojima se mučim prateći njihov čudesni razvoj. Istina, Osvetnici su završili svoj put, no životi naših najdražih superheroja i dalje se nastavljaju.



Reklamni poster za najnoviji film Marvelove sage Avengers: Endgame (gore).

Naslovnica prvoga broja Marvel Comics (dolje).



No, kada je nastao Marvel? Njegova povijest počinje mnogo prije postanka MCU-ovih filmova. Svoj "big bang" doživio je u listopadu 1939., kada je izišlo prvo izdanje stripa s naslovom Marvel Comics #1.

Imaš ozbiljan problem?



Vaša pisma možete anonimno ostaviti u školskoj knjižnici. U Iskricama će vam savjet dati Iva Pribolšan, bivša učenica naše škole, najosmašica svoje generacije, danas uspješna studentica treće godine Socijalnog rada na Pravnom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu

Kako reći roditeljima da imam dečka?

Najvažnije je biti iskren. Objasni im da postoji jedan dečko koji ti se sviđa, reci im gdje i kako ste se upoznali, malo im ispričaj odakle je, kakav je kao osoba i sigurno će im se svidjeti! Ako kaniš ići na sok s njime, obvezno to reci roditeljima i pitaj ih što misle o tome. Što više budeš govorila o cijeloj situaciji i bila otvorenija prema njima, steći će više povjerenja u tebe. Sretno!

Kako najbolje učiti? Kako najlakše naučiti puno gradiva prije ispita?

Ključno je da počneš učiti navrijeme. Velika količina gradiva ne može se naučiti preko noći jer ćeš biti obasut/a s mnogo informacija i velika je vjerojatnost da će ti se sve pobrkati kada dođeš na ispit. Razdijeli gradivo na manje cjeline i napravi plan učenja. Odredi si kada ćeš učiti, koliko i što je najvažnije – radi stanke! Nemoj se forsirati jer tako nećeš ništa zapamtiti. Možeš raditi mentalne mape i vlastite bilješke koje ti mogu pomoći u učenju.

Kako poboljšati fizički izgled?

Iskreno, mislim da smo svi jedinstveni i posebni upravo takvi kakvi jesmo, no ako

želiš malo više pažnje pridodati fizičkom izgledu, počni vježbati i tako ćeš učvrstiti svoje tijelo; promijeni frizuru ili se okušaj u nekom drukčijem modnom stilu.

Ako te prijatelji stalno izdaju, zapitaj se jesu li to stvarno pravi prijatelji i ljudi s kojima želiš biti okružen/a? Pravi su prijatelji ljudi koji bi učinili sve za tebe, a ne oni koji te tretiraju na loš način. Ako misliš da bi mogli poboljšati svoje ponašanje, reci im što ti smeta. Razgovarajte!

Kako smršavjeti i dobiti pločice?

Ključ svega je zdrava i uravnotežena prehrana – nikako izgladnjivanje! Hrana što bogatija voćem, povrćem, ribom i žitaricama, a što manje slatkiša i pekarskih proizvoda! U tome ti može pomoći i vježbanje koje je jako zdravo i sprječava nastanak mnogih bolesti.

Imam probleme sa školom i s ocjenama. Trebam ispraviti jednu jedinicu. Što raditi?

Možeš se uključiti na dopunsku nastavu iz tog predmeta ako postoji; ako ne, upitaj za pomoć učitelja ili nekog prijatelja iz razreda komu ide taj predmet dobro.

Kad dođemo kući, umorni smo i moramo učiti. Kako prevladati taj umor? Kada dođeš kući, najprije se odmori i dobro najedi. Tek kad si odmoren/na, kreni s učenjem – jer kada si umoran/na, nemaš ni volje ni koncentracije te si više na gubitku nego na dobitku.

Nenamjerno sam lagao prijatelju. Kako to ispraviti?

Objasni prijatelju čitavu situaciju, što se točno dogodilo, zašto si postupio tako, odnosno zašto si lagao. Budi iskren i ispričaj se za to što si učinio te mu se probaj nekako iskupiti; možeš ga pozvati na druženje i pokazati mu da ti je stalo do vašeg prijateljstva i da se takvo što više neće ponoviti.

Sviđa mi se jedna cura. Ne znam kako da joj to kažem.

Ako misliš da se i ti njoj sviđaš, definitivno poduzmi prvi korak. Ako ste na društvenim mrežama, možeš joj poslati poruku i tako početi razgovor. Druga je mogućnost da joj kroza svoje ponašanje daš do znanja da ti se ona sviđa. Budi dobar i iskren, provodi što više vremena s njom i kada skupiš dovoljno hrabrosti, upitaj ju da odeš na sok ili sladoled.

Jedan dečko mi se sviđa i ne znam kako da mu to kažem jer nismo baš bliski.

Ako ste na društvenim mrežama, počni razgovor s njim, lajkaj mu fotografiju, pošalji mu neki smiješan video i probaj početi komunikaciju s njim. Kada misliš da ti je dovoljno ugodno, reci mu da ti se sviđa.

Biti dobar s prijateljima. Što sve podrazumijevamo pod time?

Biti dobar s prijateljima znači da ste uvijek iskreni i pošteno, da ne ogovarate prijatelja iza leđa, da si uvijek međusobno pružate podršku i poštujuete se, da pomažete jedan drugome i uvažavate se – iako ponekad, možda, imate drugačija mišljenja i ne slažete se u svemu. Probajte i o tome razgovarati; dobri prijatelji i to mogu. Imati prijatelja znači da nikada nećete biti sami. U teškim situacijama

Piši nam i savjet ti stiže!

prijatelji pružaju utjehu, a kada smo sretni s prijateljima, dijelimo tu sreću! Nemojte uzimati prijatelje zdravo za gotovo i iskorištavati ih, nego upravo suprotno – svaki dan pokažite koliko vam je stalo do njih.

Kako biti bolja prema dečku? Mislim da se ponekad prema njemu ponašam neprevodno.

Dobro je da si svjesna toga da se ne ponašaš najbolje prema dečku i da to želiš promijeniti. Razmisli o svakoj situaciji u kojoj misliš da si bila nepravedna i kako si mogla drukčije postupiti; dečku se ispričaj za prethodne pogreške. Daj mu do znanja da ti je stalo do njega, da ponekad griješi, ali da ti je žao i teško zbog toga. Razmišljaj o njegovim osjećajima i o tome što bi mogla napraviti da ga uveseliš.

Kako da si složim raspored za učenje igru i odmor?

Ispiši na papir datume svih ispita koje imaš i napravi plan učenja za svaki predmet. Odredi koje dane ćeš učiti koji predmet, koliko dugo i na koji način. Predlažem da se, nakon što dođeš iz škole, prvo malo odmoriš i najedeš, zatim uči onoliko koliko si planirao/la za taj dan, ovisno o ispitima. Nakon učenja imat ćeš dovoljno slobodnog vremena. Važno je da si dosljedan/na i da se držiš plana učenja te da učiš svaki dan kako ti se gradivo ne bi nagomilalo te kako bi imao/la što više slobodnog vremena.

Kako reći roditeljima za lošu ocjenu? Pomozi!

Mislim da je bolje da im ti to kažeš, i to što odmah nakon što dobiješ lošu ocjenu, a ne da oni saznaju do iz e-

nevnika. Također, budi iskren/a, reci zašto si dobio/la lošu ocjenu; ako nisi učio/la, objasni zašto nisi. Obećaj im da ćeš čim prije ispraviti ocjenu i da ćeš se potruditi da se takvo što ne ponovi.

Kako da mi kosa brže raste?

Postoji nekoliko prirodnih proizvoda koji ti mogu pomoći, a to je ulje ricinusa, ulje ružmarina, a možeš napraviti i masku za kosu od dva jaja i dvije žlice maslinova ulja. Ipak, oprezno. Možda da razgovaraš o tome sa svojom frizerkom?

Je li prerano imati dečka s 13 godina?



Ne mislim da je loše imati simpatiju i nekoga tko ti se sviđa, no ako ponekad odeš s njim na sok, bilo bi lijepo da to uvijek kažeš roditeljima i da im ništa ne skrivaš. Ima mnogo tema o kojima možete razgovarati, od toga kako vam je u školi, koji predmeti su vam teži, koji zanimljiviji, preko najdražih knjiga, filмова, serija, životinja i ostalih svakodnevnih tema. Budi spontana i tema za razgovor će doći sama od sebe.

Nisam bio u školi tri mjeseca. Moram sada pisati mnogo ispita. Koji predmet riješiti najprije: matematiku, fiziku ili kemiju?

Najvažnije je da se dogovoriš s učiteljima o terminima pisanja pojedinih ispita, zamoliš ih za razumijevanje i sam odlučiš koji predmet ti je najteži, a koji ćeš lakše položiti. Za onaj predmet koji ti je teži, znaš da ti treba više vremena da ga savladaš, pa onda planiraj tako da imaš dosta vremena za učenje. Sretno!

Zašto, kada učim, mnogo toga ne zapamtim?

Možda je razlog taj što ne učiš na vrijeme, nego dan-dva prije ispita, pa si pod stresom i hvata te panika jer znaš da nećeš sve stići naučiti kako treba. Važno je krenuti učiti navrijeme, polako i strpljivo. Razlog može biti i manjak koncentracije jer učiš predugo; u tom slučaju važno je raditi stanke i odmaknuti se malo od knjige. Iziđi na svjež zrak, pojedaj nešto i opusti se! Ako vidiš da ne

možeš ništa zapamtiti, nemoj se forsirati, nego se odmori i kad budeš spreman/na, pokušaj ponovno.

Kako se pomiriti s prijateljem ako smo se posvađali?

Riješi nesporazum uživo; dođi do njega, porazgovarajte o problemu.

Ako si ti nešto napravio/la, ispričaj se, budite iskreni i recite sve što mislite, ali tako da ne povrijedite jedno drugo.

Ako vam je stalo, sve se može riješiti. I još jedanput – ne rješavate to preko društvenih mreža, nego uživo.

Zašto me roditelji ne puštaju van nakon 19 sati? Sigurno se brinu za tebe i ne žele da ti se nešto dogodi. Probaj razgovarati s njima i uvjeriti ih da ćeš im se često javljati; upoznaj ih s društvom s kojim želiš izići! Potom, pitaj ih s vremenom možeš li ostati vani sat dulje.

Kako se pomiriti s roditeljima nakon svađe?

Probaj započeti razgovor o svađi, iznesi svoje mišljenje o cijeloj situaciji, ispričaj se i reci da ti je žao, odnosno objasni zašto si reagirao/la, odnosno ponašao/la se na određeni način. Probajte zajednički otkriti uzrok svađe i razmislite o tome što biste mogli napraviti da riješite problem. Nije lijepo svađati se s roditeljima.



Gornji red: Florijan Lesičar, Lana Šumiga, Valentina Sviben, Tea Kramarić, Leon Bakmaz, Filip Sviben

Srednji red: Iva Zaplatić, Paula Sviben, Lorena Pavić, Nikolina Pavić, Lucija Brčić, Ana Latin, Marija Preis, razrednica Kristina Fruk

Sjede: Nikolina Haban, Karlo Adanić, Nika Rihtarić, Ivan Pozaić, Lovro Rogina, Denis Štahan, Josip Kadoić



Gornji red: Dorijan Habuš, Karlo Huljak, Nikola Plašč, Karlo Sviben, Patrik Hanžek, Valentino Vučković

Srednji red: pomoćnik u nastavi Željko Šekrst, Leon Juriša, Lana Hleb, Lucija Grzelja, Sabina Biškup, Marija Merkaš, Lucija Mazan, razrednica Nevenka Šušljek

Sjede: Patrik Delija, Leonardo Rihtarić, Lea Rizman, Manuela Šlibar, Naomi Ivančić Huđber, Helena Borovčak, zamjenica razrednice Kristina Sviben



ŠTO ZVIJEZDE KAŽU? VJERUJTE NAM DOBRO, ZLATARSKE ISKRIČAVE NIKADA VAM NE LAŽU!

Horoskop za

Zvijezdoznanka:
Karla Bingula, 7.a

Ilustrirala (akvarel):
Nika Grzelja, 8.a (šk. god. 2017./18.)



23. 8. — 22. 9. Djevice, u ljubavi vam neće biti lako!

LJUBAV: Ljetnu romansu zaboravi i u nove pobjede kreni. Znam da ćeš sada na to reći: "Neće biti lako meni!"

ŠKOLA: Primi se odmah ozbiljno knjige jer će te inače brzo snaći velike brige.

ZDRAVLJE: Jesenje kiše različite boljke nose, a velike tablete teško se podnose.



23. 9. — 23. 10. Vage, izvadite čarape iz ormara!

LJUBAV: Magle različite ljubavi donose. Izbjegavaj svađe jer nerješive probleme sa sobom nose.

ŠKOLA: Škola je već pošteno u jeku, a ti od knjige svake bježiš u svoju samoću daleku, daleku....

ZDRAVLJE: Kiše se čuvaj. Čarape iz ormara pripremi i dobro se obuvaj!



24. 10. — 22. 11. Škorpioni, primite se ozbiljno knjige!

LJUBAV: Ljubav, tvoja najveća strast, ove jeseni stiže na sav glas. Lijepo se sredi, čak i svaku svoje kose vlas.

ŠKOLA: Knjige se ozbiljno lati da ne trebaš suze brisati. Svaku zadaću trebaš navrijeme napisati.

ZDRAVLJE: Prehlada? Dekica i čaj – rješenje su za zdravstveni problem taj.



20. 2. — 20. 3. Ribe, u parku čeka vas vaša ljubav

LJUBAV: Iziđi u park na šetnju. Proljetna ljubav čeka te u neprocvaloj krošnji jednog čarobnog drveta.

ŠKOLA: Zagrij stolicu jako i vidjet ćeš da se zapravo sve može naučiti lako.

ZDRAVLJE: Neka te sunce ne zavarava! Jaknu odjeni! Lako ju je, ako zagrije, svući i tako ćeš kašalj od sebe odvući.



21. 3. — 20. 4. Ovnovi, čuvajte se proljetnih alergija!

LJUBAV: Toplina je u punom jeku; vrijeme ti je da iziđeš iz kuće i napokon pronađeš ljubav neku.

ŠKOLA: Knjiga i ti, još uvijek ste na vi. Okreni stranicu i promijeni situaciju.

ZDRAVLJE: Alergije stižu, pazi jako da ti ne budu blizu. Pojedi dobru spizu.



20. 4. — 21. 5. Bikovi, napokon na zelenu granu!

LJUBAV: Čeka te svašta na ljubavnom planu, napokon ćeš doći na zelenu granu.

ŠKOLA: Školi je uskoro kraj, ali knjigu još uvijek pridrži u ruci. Nikako da dođe kraj toj tvojoj đlačkoj mucu.

ZDRAVLJE: Ne boj se bolesti. Kad baka namaže, pojedu šnitu kruha i masti.

školsku godinu 2019./20.

Sudbinu tvoju na dlanu ti čitam, požuri da uhvatiš budućnosti ritam. Hoće li biti sunca ili kiše, u ovom horoskopu ti piše.



22. 11. — 21. 12.

Strijelci, čeka vas pod ferijem raj!

LJUBAV: Novogodišnji vatromet se bliži. Vatromet ćeš gledati u duetu. Pazi kad na ledu radiš piruetu!

ŠKOLA: Školi je uskoro kraj. Ocjene popravi i pod ferijem čeka te raj.

ZDRAVLJE: Zimsku garderobu izvadi iz ormara da ti hladnoća probleme ne stvara.



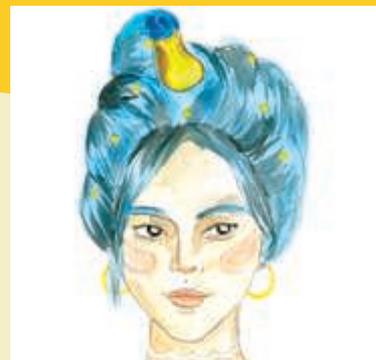
22. 12. — 20. 1.

Jarci, uz toplu peć čeka vas ljubav

LJUBAV: Pogledaj film s nekim u paru. Uz toplu peć, ljubav bi se mogla dogoditi u žaru već.

ŠKOLA: Knjige zatvori; sad škola je gotova, znaj! Drugo polugodište je blizu, ali tvojim mukama ipak nije kraj.

ZDRAVLJE: Gripa stiže. Samo se opusti i topli napitak neka ti bude bliže.



21. 1. — 19. 2.

Vodenjaci, budite spremni na suze

LJUBAV: Nemoj se zaljubiti jer ćeš poslije žaliti i danima onda suze liti!

ŠKOLA: Znanje leprša k'o posljednje pahulje, stoga iz dana u dan trebaš učiti dulje.

ZDRAVLJE: Znam da te zovu prijatelji da se saonicama spustiš s brijega, no prehlada vreba i bjež' od snijega.



22. 5. — 21. 6.

Blizanci, počnite se spremati za more!

LJUBAV: Ljeto se bliži, a iza njega skriva se ljubav nova. Vas dvoje bit ćete par iz snova.

ŠKOLA: Knjige svaki dan odmah poslije škole otvori, nauči sve što trebaš pa se poslije odmori.

ZDRAVLJE: Za ljeto se dobro spremi i kremu za sunčanje najprije pripremi.



22. 6. — 23. 7.

Rakovi, ljetna romansa stiže!

LJUBAV: Pripremi se jer nova romansa stiže. Ljubavni leptirići u trbuhu sve su ti bliže i bliže.

ŠKOLA: Školi je napokon došao kraj i svojim mukama reci glasno BAY!

ZDRAVLJE: Zdravo jedi jer se na more kreće. Voće i povrće daje organizmu snagu i cijeli svijet pokreće.



24. 7. — 22. 8.

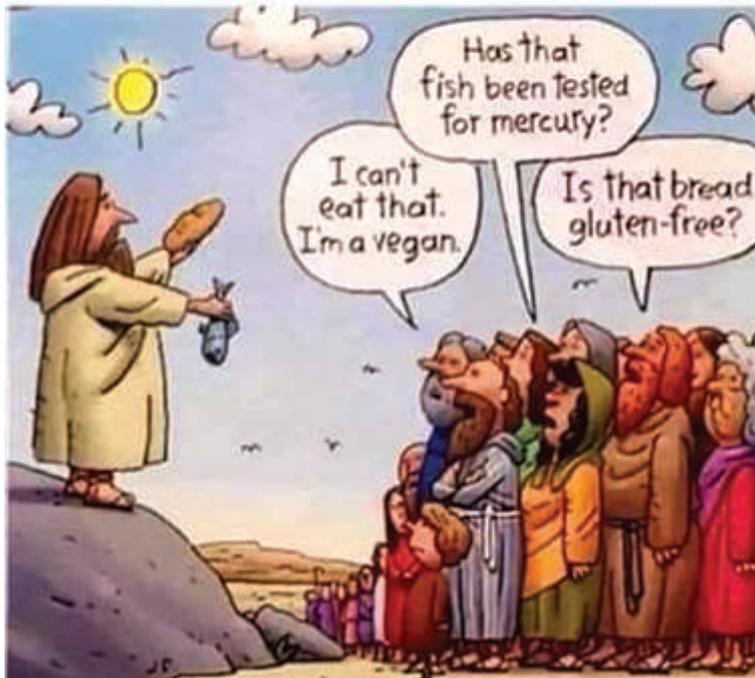
Lavovi, škola vam je sve bliže i bliže

LJUBAV: Nemoj očajavati. U tvom srcu uvijek ima mjesta za novu ljubav. Prepusti da tugu odnese prva splav.

ŠKOLA: I dok se sladoled bezbrižno liže, ne zaboravi da je škola sve bliže i bliže.

ZDRAVLJE: Loše ti je, ja to dobro znam, no škola ipak ne počinje sutradan.

If Jesus tried to feed the 5000 today... 😊



Having vegetarian friends is awesome!



You don't have to share your chicken

Mom said "Don't touch the food"



Čips

Što je balansiranje hrane?
Jednaka količina čipsa u objema rukama.

Glad

Sretnu se na ulici de-beo i mršav čovjek.
Kaže de-beo ovom mršavom:
– Tebe, kad čovjek vidi, odmah pomisli da u ovoj zemlji vlada glad.
A ovaj mu odgovori:
– Tebe, kad vidi, pomisli da si ti uzrok tome.

Kino

Debeli ljudi imaju osiguran posao.
Mogu biti platno u kinu.

Dječji vrtić

Stoji debeo čovjek pred dječjim vrtićem.
U to vrijeme dolazi odgajateljica i pita:
– Oprostite, Vi čekate dijete?
Čovjek zbunjeno odgovara:
– Ne, malo sam previše jeo.

Po redu

Kad debeo čovjek stane na vagu, na displeju piše: "Molim, jedan po jedan."

Biblija

Koji je najtužniji događaj u Bibliji debelim ljudima?
Posljednja večera.

Plima

Kako znati da je netko debeo?
Ako svaki put kad se ode kupati na more – dođe plima.

U restoranu

Dode debeo čovjek u restoran.
Konobar ga pita:
– Što ćete naručiti?
On odgovara:
– Sve.

Slavonac na moru

Dode Slavonac u restoran na moru.
Konobar mu preporučiti plodove mora.
Slavonac upita:
– Imate li te plodove na slavonski način?

Konobar u čudu pita:
– Kakvi su to plodovi mora na slavonski način?

On odgovori:
– To Vam je kad odjak upadne u more.

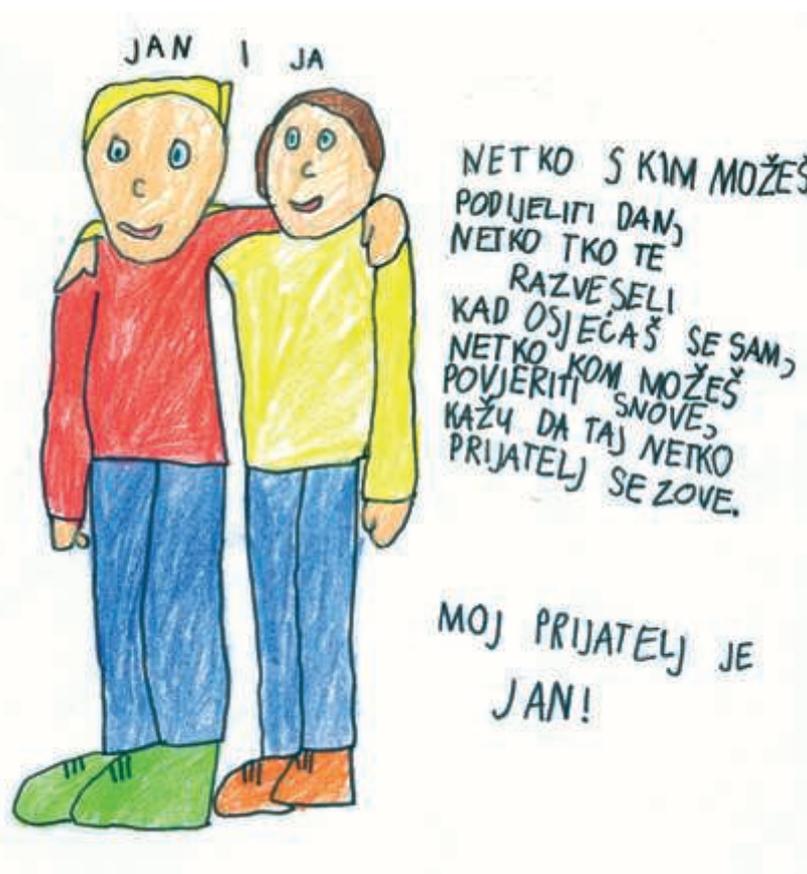
Mobitel

Što debeli vide kada stanu na vagu?
Broj mobitela.

Vicive i karikature s Facebooka i sa stranice Sarcasm prikupila:
Veronika Krsnik,
6.a

MARTIN BRČIĆ OSVOJIO VRIJEDNE NAGRADE NA NATJEČAJU SMIBA

Prijateljstvom s Janom Ferišakom do tempera, plastelina, flomastera, magnetina te vodenih i drvenih bojica



Nagrađeni crtež (gore) i Martin Brčić s nagradom (lijevo)

U Smibu za rujan bio je objavljen nagradni natječaj "Prijateljstvom do nagrade!". Trebalo je nacrtati i opisati svog najboljeg prijatelja ili prijateljicu. Opisao sam svoje prijateljstvo s Janom Ferišakom iz mog razreda i nacrtao nas. S nestrpljenjem sam iščekivao Smib za prosinac u kojem su bili rezultati natječaja. Kada sam dobio Smib, vidio sam da sam i ja jedan od dobitnika nagrada. Dobio sam likovni pribor u kojem su: tempere, vodene bojice, plastelin, drvene bojice, flomasteri, magnetin i karbofix ljepilo. Veselio sam se sudjelovanju u natječaju, a još više se veselim priboru kojim ću upotpuniti svoje slobodno vrijeme. **(Martin Brčić, 2.a)**

**KADA SI ZADNJI
PUT POTRČAO?**

**JEDIŠ LI TI UOČE
NOĆE I POKRČE?**

**KOLIKO SI JABUKA
POJEO PROŠLI MJESEC?**

**KOLIKO SI KORAKA
DANAS NAPRAVIO?**

**KAKVI SU
TI ZUBI?**



**Očito te ova pitanja ne brinu,
uspješno si skupio suvišnu težinu.
Sve savjete naše pažljivo pročitaj
radi sebe mijenjaj životni stil taj!**