

Sveučilišne novine

Donosi HAZ Zagreb

Drugo izdanje

Srpanj 2021.

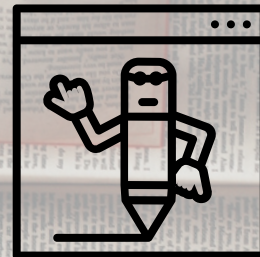
GLS STUDENTA



SADRŽAJ

Uredništvo
Naš tim
StudentArt
Studentski članci
Studentela
HAZ
Projekti

UREDNIŠTVO



Uredništvo Glasa Studenta predstavlja vam drugo izdanje studentskih novina u kojem donosimo najbolja djela naših autora, novosti Hrvatske akademske zajednice i mnoštvo drugog zanimljivog sadržaja! Uživajte!



GLS STUDENTA





NAŠ TIM

Adrian Poznić
 Amalija Koprivnjak
 Anđelo Pervan
 Angela Malović
 Ante Batistić
 Ante Radeljć
 Antonija Majdančić
 Anja Opačić
 Bruno Nagradić
 Bruno Radovčić
 David Katunarić
 Domagoj Zubović
 Dominik Domika
 Dominik Piršić
 Dominik Puljić

Filip Marinović
 Filip Zekić
 Gabriela Safundžić
 Gabrijela Đuras
 Hrvoje Plukavec
 Ian Vragović
 Inja Pavlić
 Ivan Milutinović
 Ivan Noršić
 Ivana Kos
 Janja Tomić
 Juraj Botkuljak
 Karlo Kučan
 Karlo Posavec
 Lovre Profaca
 Lucija Pelicarić

Luka Gregurić
 Marija Hodalj
 Marijan Pušić
 Marin Pepić
 Martina Papić
 Matea Bošnjak
 Matej Mustapić
 Nansi Petrović
 Nika Boroša
 Robert Radić
 Sara Pekić
 Saša Stipić
 Sonja Homer
 Stipe Petrović
 Vladimir Antun
 Posavec



STUDENT ART



autorica: INJA PAVLIĆ



autórica: GABRIJELA ĐURAS

Moderna monetarna teorija

autor: Adrian Poznić

Za početak, što je MMT ili Moderna monetarna teorija?

Suvremeni makroekonomski okvir monetarne teorije kaže da monetarno suverene zemlje poput SAD-a, Ujedinjenog Kraljevstva, Japana i Kanade, koje troše, oporezuju i posuđuju u fiat (fijudicarne, bez pokrića) valuti koju u potpunosti kontroliraju, nisu operativno ograničene prihodima kada je u pitanju državna potrošnja, ugabuga, kako to? Pojednostavljeno, takve se vlade ne oslanjaju na poreze ili posuđivanje za trošenje jer mogu tiskati onoliko koliko im je potrebno i monopolisti su u valuti. Budući da njihovi proračuni nisu poput redovnih kućanstava, njihove politike ne bi trebale biti oblikovane strahom od porasta državnog duga.



MMT osporava uobičajena vjerovanja o načinu na koji vlada komunicira s ekonomijom, prirodi novca, korištenju poreza i značaju proračunskog deficita. Ta su uvjerenja, kažu kritičari: "mamurluk" iz doba zlatnog standarda i više nisu točna, korisna ili potrebna.

Središnja ideja MMT-a jest da vlade s fiat-valutnim sustavom pod njihovom kontrolom mogu i trebaju ispisati (ili stvoriti s nekoliko pritiskanja tipki u današnje digitalno doba) onoliko novca koliko trebaju potrošiti jer ne mogu propasti ili biti insolventne, osim ako donosi se politička odluka.

Dakle, umjesto da vlada sa vlastitom fiat-valutom koja treba prikupiti porezne prihode prije nego što potroši, ona može ispisati onoliko novca koliko želi potrošiti sve dok realna ekonomija radi s manje od punog kapaciteta, na što ukazuje niska i stagnirana stopa inflacije. I sada dolazimo na najbitniji realizaciju, a to jest da je:

Uloga poreza je jednostavno uklanjanje novca iz gospodarstva kako bi se nadoknadila državna potrošnja te kako bi se spriječila inflacija.

Iznimna je korist MMT-a u vrijeme vrlo visokog državnog deficita u tome što prinose na državne obveznice održava na niskom nivou (jer drastično povećava tržišnu potražnju za državnim obveznicama, a time i uzrokuje rast njihove cijene, a time i pad prinosa), a niži prinosi znače troškovi servisiranja svih novih dugova su drastično smanjeni.

Neki kažu da bi takva potrošnja bila fiskalno neodgovorna jer bi se dug povećavao, a inflacija bi poletjela u nebo. No, prema MMT-u, veliki državni dug nije preteča kolapsa za koji sam naveo da jest, zemlje poput SAD-a mogu pretrpjeti puno veće deficite bez razloga za zabrinutost, a mali deficit ili višak mogu biti izuzetno štetni i uzrok recesija budući da je deficitna potrošnja ono što gradi štednju ljudi.

Teoretičari MMT-a objašnjavaju da je dug jednostavno novac koji je vlada uložila u gospodarstvo i nije ga oporezivala. Također tvrde da je usporedba vladinih proračuna s prosječnim kućanstvom pogreška.



MMT je posljednjih godina sve popularniji na progresivnoj / lijevoj strani politike. Čini se da MMT nudi način za financiranje povećane državne potrošnje bez potrebe za automatskim povećanjem poreza da bi se to platilo, pa je politički atraktivan za lijeve stranke koje žele izbjeći kampanju na vjerojatno nepopularnoj platformi za povećanje poreza. No, možda je glavni pokretač šireg prihvaćanja MMT-a ishod eksperimenta iz stvarnog svijeta u desetljeću nakon financijske krize 2008. godine, u kojem su zabilježeni masovni porasti potrošnje javnog deficita, popraćeni jednako velikom monetizacijom većeg dijela, novi javni dug kada su središnje banke učinkovito tiskale novi novac i otkupljivale novoizdane državne obveznice, a što je popraćeno ravnomjernom ili čak padom stope inflacije. Činilo se da je to potvrdilo neke od središnjih stupova MMT-a, a to je da je funkcija oporezivanja kontrola inflacije i da je tiskanje novca u redu dok realna ekonomija posluje s manje od punog kapaciteta.

Političko pitanje koje proizlazi iz svega ovoga jest što učiniti dugoročno sa svim onim državnim dugom koji je sada dio bilance stanja autonomnih središnjih banaka. Tradicionalna politika i teorija kaže da središnja banka mora u jednom trenutku 'opustiti' svoju poziciju ubrzo nakon završetka neposrednog kriznog razdoblja, rasprodati hrpu obveznica dok sazrijeva i tako 'očistiti' svoju bilancu. Problem je, posebno s obzirom na opseg posjeda obveznica, što će uzrokovati skok prinosa, a time i nagli rast troškova bilo kojeg daljnjeg zaduživanja države.

Progresivna alternativa je jednostavno ostaviti ogromnu gomilu državnog duga da bezazleno sjedi na knjigama središnjih banaka, možda zamjenom dospjelih obveznica za novu posebnu klasu "trajnih obveznica," 100 godišnjaka s ultra niskim kamata s rokovima dospjeća od recimo 100 godina, i čiribu čiriba samo zaboravit na njih?

To je manje-više ono što je učinjeno s prethodnim skokovima duga, posljednje obveznice Prvog svjetskog rata dugog dospjeća isplaćene su tek 2010. Samo neka vrijeme, gospodarski rast i postupna erozija vrijednosti duga kroz umjerenu inflaciju sve riješe tijekom sljedećih stotinu godina i bit će guchi.

Izvoru nemam dragi ljudi jer pišem iz glave, slušam i čitam vijesti, razmišljam, procesuiram i onda kada misli budu zrele, prenesem u pisani oblik.



Domovino, ljubiš li me?

autorica Amalija Koprivnjak

Domovino, ljubiš li me? Kako bismo odgovorili na ovo pitanje, prvo trebamo znati što je to točno domovina. Hrvatski jezični portal je definira kao: zemlja rođenja, zemlja podrijetla, zemlja kojoj čovjek pripada prema svojim pravima ili osjećajima. Dakle, to je neko određeno mjesto koje je značajno pojedincu, skupini ili narodu.

No, ja bih proizvoljno proširila tu definiciju. Ja bih rekla da su domovina ljudi. Iako ljubav prema nekom teritoriju može biti istinska i čvrsta, ipak smatram da ona počiva u ljubavi prema ljudima. Stoga, odgovor na ovo pitanje leži u preformulaciji. Ima li u nama, kojima je domovina Hrvatska, još žara da je obnovimo? Da obnovimo ljude koji u njoj žive? Da obnovimo jedni druge?



Zbog toga, danas želim podijeliti jednu od priča onih koji su, na sebi svojstven način, ljubili i dalje ljube ovu našu zemlju, i nas kojima je ona domovina. Riječ je o braniteljima Domovinskoga rata. Naime, na inicijativu hrvatskih branitelja, ali i mladih, 2015. godine započeo je takozvani Marijanski zavjet za domovinu; hodočašće kroz cijelu Hrvatsku. Hodočašće je koncipirano tako da se povežu sva veća marijanska svetišta. Ruta samog hodočašća kreće iz Osijeka, a završava u Dubrovniku. Ukupno traje 75 dana i prelazi se oko 1700 km. Neka od većih mjesta te rute su: Osijek, Vukovar, Slavonski Brod, Bjelovar, Zagreb, Karlovac, Rijeka, Split te se na jednom dijelu ruta penje do Međugorja, a poslije toga završava na u Dubrovniku. Marijanski zavjet za domovinu svake godine kreće u lipnju i završava u kolovožu. Također, putem se ljudi uglavnom izmjenjuju, ali oni najodaniji nakani, ostaju od početka do kraja. Ta inicijativa krenula je kao zavjet Blaženoj Djevici Mariji za obnovu Hrvatske. Tim zavjetom moli se za obitelji, obnovu hrvatskoga naroda te osobne nakane sudionika. Ukupan broj ljudi, koji je, u jednoj godini prošao barem jedan dan Marijanskog, kreće se oko 1200.

Zanimljivost oko tog konkretnog hodočašća jest da sudionici dobivaju Marijansku putovnicu. U njoj se skupljaju žigovi te je cilj popuniti cijelu tu putovnicu kroz godine. Samim time se daje zavjet da će osoba popuniti tu putovnicu žigovima iz svetišta. Ali ako osoba iz nekog razloga to ne uspije, netko drugi iz njene obitelji može izvršiti zavjet do kraja. Takav sličan princip putovnica možemo vidjeti i na poznatoj hodočasničkoj ruti *Put svetog Jakova*, koja počinje u Francuskoj, a završava na sjeveru Španjolske, te je dio UNESCO-ove svjetske kulturne baštine.

Marta Delost, studentica i višegodišnja sudionica Marijanskog, rekla je kako ju je na to hodočašće privukla povezanost same fizičke aktivnosti i nakane za koju se moli - za hrvatsko sveto tlo. **!Osjećam potrebu i osjećam se odgovorno moliti za tu nakanu. Jer, na nama ostaje ono što su branitelji stvarali 1991., ali i naši preci stoljećima prije toga. Ako ni zbog čega drugog, želim se, bar zbog njih, na neki način boriti za Hrvatsku, te kasnije to prenijeti i na svoju djecu.!**



Što se tiče dobi populacije koja sudjeluje u Marijanskom, jednako su zastupljene stara i mlada populacija. Usprkos toj razlici, Marta kaže da je upravo u tome čar Marijanskog.

Nitko nije promatran kroz prizmu svojih godina, već svaka generacija drugu vidi kao priliku da nauči nešto što do tad nije znala. Od toga možemo učiti i mi kao cijelo društvo. Možda, ako bismo dozvoliti otvoriti se drugima, i vidjeti tuđe razloge, shvatili bismo kako je drugo mišljenje, često, i nama samima na korist. Možda bismo i mogli krenuti tom rutom prema boomerima i generacijama kojima nismo ni osmislili naziv. Možemo na tren i progledati kroz prste stvarima s kojima se ne slažemo, kako bismo dobili iskustvo onih, koji su brojnim stazama kročili prije nas.

"Oni imaju mudrost i znanje, a mi imamo snagu i energiju kojom bi to mogli pokrenuti."
(Marta Delost)

autor: Ante Radeljić



5. Leicester

Momčad Brendana Rodgersa je opet odigrala dobru sezonu, no opet su uspjeli ispustiti Ligu

Prvaka iz ruku u zadnjih nekoliko kola i to im nikako neće biti drago kad pogledaju sezonu u cjelini. Najbolji igrač Lisice već je standardno Jamie Vardy koji je tokom sezone zabio 15 golova uz 9 asistencija te je tim učinkom svakako opet pokazao koliko je dobar igrač.

Njegov partner u napadu Kelechi Iheanacho je također imao fantastičnu sezonu sa 12 golova i 2 asistencije te je time jako pridonio dobrim igrama Leicestera. U sezoni su postigli 68 golova što ih stavlja na diobu 3. mjesta uz Liverpool i Tottenham dok su primili 50 pogodaka po čemu su bili tek 10. u ligi i to ih je dosta koštalo u ne ulasku u top 4 mjesta lige. Kao glavnu slabost ekipe rekao sam da će biti lijevi bok jer su prodali Chilwella, no mladi Luke Thomas je odigrao odličnu sezonu na toj strani te sam u tom pogledu pogriješio. Pod jaki dio ekipe naveo sam njihov vezni red što je i bila točna predikcija jer im je taj dio terena bio poprilično dominantan te sam naravno rekao kako imaju Vardya koji uvijek isporuči, što je naravno i učinio.

6. West Ham

Čekićari su momčad koja je svakako najviše iznenadila ove sezone. Pred početak sezone bilo je istraživanje koje je pitalo navijače svakog kluba koliko su optimistični za nadolazeću sezonu i West Hamovi navijači su bili najmanje optimistični od svih navijača u ligi, što je uključivalo i mene jer sam im predvidio loše 18. mjesto što se pokazalo kao grozna pogreška jer su završili na visokom 6. mjestu. Tokom sezone su postigli 62 gola i primili njih 47 što ih u obje kategorije stavlja na 7. mjesto lige. Prvo ime ove sezone bio im je Tomaš Souček koji je imao odličan prvi dio sezone i na kraju je završio na 10 golova iz veznog reda. Isti broj golova je dao i Michail Antonio dok svakako još moram i spomenuti Jessea Lingarda koji je došao u drugom dijelu sezone na posudbu iz Manchester Uniteda i dao 9 golova uz 4 asistencije. Pod slabu točku ekipe sam naveo njihov vezni red što se na kraju pokazalo kao poprilično kriva procjena jer im je vezni red zapravo bio jako dobar kroz sezonu. S druge strane, kod jakog dijela ekipa sam rekao da imaju dobar napad uz krila što se pokazalo kao također dosta jaki dio momčadi po broju postignutih golova s tih pozicija.

4. Chelsea

Osvajači ovogodišnje Lige Prvaka su bili upitni do zadnjeg kola hoće li uspjeti izboriti prva 4. mjesta i na kraju su to uspjeli učiniti. Chelsea je ove sezone ima iznimno loš učinak u pogledu zabijenih golova kojih je postigao samo 58, ali su imali drugu najbolju obranu lige sa samo 36 primljenih golova. Prvi strijelac ekipe bio je Jorginho što je jako čudno, a još čudnije je da je svih svojih 7 golova dao sa bijele točke. Uz Jorginha se mora spomenuti i Mason Mount koji je zabio 6 golova uz 5 asistencija. Kod jakih točaka sam naveo njihove bočne pozicije kod kojih imaju širok izbor igrača i to se pokazalo kao točno jer su im bokovi bili stvarno jako dobar dio ekipe sa Chilwellom i Jamesom. Uz to sam još naveo i širok asortiman igrača koji ipak nije uspio donijeti golove pa bih to gledao kao pogrešnu procjenu. U smislu slabijeg dijela ekipe rekao sam da imao slab izbor igrača na desnom krilu, ali to se nije moglo tako i gledati jer je Chelsea igrao sa krilnim bekovima bez napadačkih krila pa zato tu procjenu ne mogu ni ocijeniti. Za kraj sam im predvidio 3. mjesto, ali su ipak na kraju završili jednu poziciju ispod na 4. mjestu.



3. Liverpool

Prošlogodišnji osvajači su ove sezone imali jako velikih problema, no ipak su pred kraj sezone uspjeli uhvatiti formu i završiti 3. na tablici. Liverpool je uspio imat defenzivno dobru sezonu sa 42 primljena gol uz još 68 zabijenih što je bilo ipak dosta dobro. Najbolji igrač bio im je Mohamed Salah sa 22 gola uz još 5 asistencija te Sadio Mane koji je pridodao 11 golova i 7 asistencija. Za slabije točke sam naveo prvenstveno to što imaju jako slab izbor igrača na stoperima što se pokazalo kao više nego točna procjena jer da su imali neku ozbiljniju zamjenu za Van Dijka vjerojatno bi se borili do kraja sa Cityem. Uz to sam još rekao kako nemaju pravog napadača osim Firmina koji i tako ne zabija previše golova što se također pokazalo kao dobra prognoza. Kod jakih dijelova ekipa sam naveo njihov vezni red koji se baš i nije previše iskazao ove sezone uz dosta ozljeda pa ne bih to gledao kao dobru predikciju te sam još rekao kako su im krila u vidu Salaha i Manea najbolji dio napadačke igre što se i pokazalo jer su im bili prva dva strijelca u ligi. Liverpoolu sam predvidio 2. mjesto na kraju, ali su ipak završili nešto lošije, na 3. mjestu.



2. Manchester United

United je ovu sezonu odigrao jako dobro s obzirom kako su ušli u nju. Crvene Vragovi su u ovoj sezoni imali drugi najbolji napad lige sa 73 zabijena gola uz 44 primljena što je peta najbolja obrana lige. Kod njih svakako prvo treba spomenuti izvrasnog Brunu Fernandesa koji je zabio 18 golova i imao 12 asistencija i praktički sam nosio ekipu Uniteda. Pomogli su mu još Marcus Rashford sa 11 golova i 9 asistencija te Edinson Cavani sa 10 pogodaka i 3 asistencije. Uz njih još bih spomenuo Harrya Maguirea koji je odigrao odličnu sezonu na stoperskoj poziciji i kao kapetan ekipe je napokon pokazao zašto je doveden za 80 milijuna funti. Za slabi dio ekipe sam rekao da je to pozicija stopera gdje trebaju dovest nekog uz Maguirea što bih rekao da je i bilo točno jer Lindelof ipak nije mogao pružiti igre kakve se u Unitedu očekuju. Uz to sam još naveo da imaju problem na desnom krilu gdje im praktički jedino Greenwood može igrati što se isto pokazalo točno jer svi koji su pokušali mijenjati Greenwooda imali su loše partije na tom desnom krilu. Pod jaku točku naveo sam vezni red koji ipak nije pružao ono što bi fanovi Uniteda htjeli, prvenstveno u pogledu Freda i McTominaya. Za United sam rekao da će završiti na 4. mjestu, ali su me ipak prevarili odigravši odličnu sezonu što je bilo dovoljno za 2. mjesto.



1. Manchester City

Građani su u ovoj sezoni stvarno izgledali kao najdominantnija ekipa kojoj apsolutno nitko nije mogao zaprijetiti na vrhu tablice. Teško je očekivati išta manje od naslova kada imate 83 zabijena pogotka i samo 32 primljena što ih stavlja u obje kategorije na najviše mjesto. Prvi strijelac bio im je Ilkay Gundogan sa 13 golova i 2 asistencije koji je stvarno odigrao najbolju sezonu otkad je došao u Englesku. Pratio ga je najbolji igrač sezone, po meni ne zaslužen, Kevin De Bruyne sa 6 golova i 12 asistencija. Još bih rekao kako je odličnu sezonu imao Ruben Dias na stoperskoj poziciji koji je uz Bruna Fernandesa po meni više zaslužio nagradu za najboljeg igrača sezone. Lijevi bok sam im naveo kao slabio dio i to mislim da se nije pokazalo točno ugledavši krajnji rezultat i mali broj primljenih golova, dok sam za drugu slabu točku naveo poziciju napadača jer sam mislio da Jesus i ozlijeđeni Aguero neće dovoljno pridonijeti što se pokazalo točno, ali je Guardiola igrao sa krilnim igračima na pozicijama u vrhu napada te se tako formirala njihova igra. Za jake točke napisao sam da su to svakako desni bok, vezni red i oba krila što bih svakako potvrdio i sada jer mislim da nisu imali apsolutno nikakvih problema na tim pozicijama. I za kraj bih rekao kako sam i prije sezone pogodio da će City osvojiti titulu, napokon jedan pogodak nakon duže vremena.

Tri nautičke destinacije u Hrvatskoj

Hrvatska je već svjetski poznata po svojim ljepotama koje oduzimaju dah, pri čemu je jedan od najpoznatijih oblika turizma nautički turizam. Sljedeće destinacije svake sezone privlače sve više turista. Zanimljivost je da Hrvatska prva u svijetu u po Charter floti, odnosno prva u nautičkom turizmu. Početak nautičkog turizma u Hrvatskoj su 1870-e godine.

Vis

Vis je hrvatski otok s površinom 90,3 km² te se nalazi 25 nautičkih milja istočno o hrvatske obale, a od talijanske obale udaljen je 60 milja. Na zapadu otoka je Komiški zaljev, a na sjeveru Viška luka. Dok povijest Visa datira još iz 3. stoljeća prije Krista, izoliranost Visa pripomogla je tome da Vis postane jedna od omiljenih destinacija čitavog Jadrana. Uvala Svetog Jurja idealna je destinacija za sve nautičare jer je brdima zaklonjena od južnih vjetrova, a sa sjeverne strane uvalu zatvara otok Host. Uvala nema marinu, ali za nautičare postoji riva. Zanimljivo je da se prije osamostaljenja Republike Hrvatske nije smjelo niti ribariti, niti čak pristupiti otoku.



Kornati

Otok Kornat u potpunosti je izoliran od ostatka Hrvatske, kako nema mosta koji povezuje veliki otok Kornat s kopnom, nema ni trajekta. Kornati su poznati po tome da svojim ljepotama privlači razne avanturiste i one željne mira i opuštanja jer nema auta, a samim time ni buke. Nautičarima je zanimljivo jer puno malih otočića i hridi tvori labirint koji je mali raj za jedrenje. Hedonizmu pomaže i poznata delicija, kornatska janjetina. Uvala Loena, na otočiću Levrnaka bogata je jedinom pješčanom plažom na Kornatima. Jedina marina na Kornatima je na otoku Panitula, odnosno između Panitule i Piškera. Zanimljivost je ta da su cijeli Kornati u privatnom vlasništvu, svaki mali otočić nije u vlasništvu države, što je možda i jedini takav slučaj u svijetu da je područje nekog nacionalnog parka u privatnom vlasništvu. Kuće su rađene davno, a osamdesetih godina kuće su se renovirale kada je krenuo razvoj turizma. Cijeli Kornat je isprepleten s suhozidima koji su zamišljeni kao granice privatnih posjeda. Ti suhozidi su prije služili i kao ograda ovčama i ostalim životinjama koje su uzgajane. Neke od Bill Gates, Pepe Guardiola, Princeza od Monaka Charlene Lynette Wittstock, Sergio Ramos, Beyonce, Luka Modrić, Tom Cruise Rihanna te Bernard Eccelstone.



Hvar

Hvar je također jedna od najpoznatijih turističkih destinacija nautičkog turizma. Hvar ima nekoliko marina i nekoliko nautičkih centara. Neke od poznatih marina koje mame nautičare i jedriličare su Palmiža i Vrboska. Poznata nautička luka u Starom Gradu Hvaru prostire se sa sjeverne i zapadne strane starogradskog zaljeva, godišnja posjećenost plovila je više od 8000, jedna je od najposjećenijih luka na Jadranu. Zanimljivost je ta da su prvi nautičari posjetili luku još 384. godine prije Krista.

Zašto su „Prijatelji“ još uvijek popularni?



Prošlo je punih 17 godina otkako se emitirala posljednja epizoda „Prijatelja“ (Friends, 1994. - 2004.), serije koja je poput atomske bombe eksplodirala u devedesetima, a njezin toplinski val zahvatio skoro čitavu Zemaljsku kuglu pri čemu se njegove posljedice osjećaju i dandanas. Sitcom koji prati šestero prijatelja u dvadesetima te njihove zgode i nezgode dok navigiraju kroz njih u New Yorku čini se kao jednostavna premisa za seriju, no očito je bila dovoljna da generacije i generacije gledatelja prikuje uz male ekrane, a sama brojka od 52,5 milijuna Amerikanaca koji su ispratili seriju na njezin posljednji počinak govori o njezinoj popularnosti (iako nije toliko učinila koliko je kratko prilegla pa se krenula ponovno vrtiti na TV-programima i streaming platformama).

Možete zamisliti koliko je tek onda bilo veselje fanova (a možda ste ga i sami doživjeli) kada se pri kraju 2019. objavilo da se „Prijatelji“ ponovno okupljaju i spremaju posebnu epizodu nakon punih 15 godina pauze. No, kao što svi dobro znamo, COVID se pojavio na početku 2020. i svima, pa tako i „Prijateljima“, pomrsio planove. No, tko čeka, taj i dočeka jer je posebna 100-minutna epizoda „Prijatelja“ izašla 27. svibnja na HBO GO streaming platformi.

Prije i poslije „Prijatelja“

Voljeli je ili ne, jedno je sigurno - ova serija je obilježila pop-kulturu devedesetih i dvijetisućitih, a njezin utjecaj zapravo nikada nije nestao. Njihovo se okupljanje dogodilo u pravo vrijeme, sada kada u ovim „koroničnim“ dvadesetima 21. stoljeća s nostalgijom gledamo na prijašnja desetljeća i preuzimamo iz njih samo njihova pozitivna obilježja i trendove. „Prijatelji“ nisu samo obilježili pop-kulturu, oni su točka na lenti vremena. Postoji svijet prije i svijet poslije njih. Bilo je, dakako, uspješnih i boljih serija prije i poslije „Prijatelja“, no oni su ti o kojima se i danas priča, čije se reference i šale često spominju, a odete li u bilo koju trgovinu robom, knjižaru ili fandom shop, naći ćete sigurno neki artikl na temu „Prijatelja“.

No, zašto su, pobogu, „Prijatelji“ i dalje relevantni?

No, zašto su, pobogu, „Prijatelji“ i dalje relevantni?

Priča

Kao što je već spomenuto, priča je prilično jednostavna. Stavi šestero privlačnih mladih ljudi bez velikih obveza u veliki grad i ideje za čak 236 epizoda mogu započeti. Putovanja, zabave, ljubavne zavrzlake, mijenjanje poslova, nesređeni odnosi s roditeljima, druženja – sve su to neke od tema koje se vrte kroz deset sezona „Prijatelja“. Mora se priznati kako sve dosad nabrojano teško da je nešto s čime se mlada osoba ne može poistovjetiti u barem jednom trenutku svoga života. Kada su se epizode premijerno emitirale na TV-u (zamislite, jedna epizoda tjedno), publika koja je pratila „Prijatelje“ je i odrastala zajedno s njima, stoga su pisci, iz sezone u sezonu, prilagođavali njihove priče, gledali da one postanu nešto ozbiljnijima gdje likovi nalaze stabilne veze i počinju stvarati vlastite obitelji. No, u „Prijateljima“, svi ti problemi, te suosjećajne situacije premazane su debelim slojem slatke kreme koja ih čini smiješnima, nevinima i dražesnima. Dobro poznata „We were on a break!“ toplo-hladna situacija između Rossa i Rachel, Rossov odnos s njegovom bivšom ženom i njezinom partnericom, Chandlerova nesređena obitelj i humor s kojim to kompenzira, Phoebeino traumatično djetinjstvo, Monicini kompleksi koji su se razvili u opsesivno-kompulzivno, perfekcionistačko ponašanje samo su neke od njih. Ljudi jedva čekaju vidjeti otužnu Rossovu facu dok mu se tisućiti brak raspada ili smijati se dok gledaju Joeyja koji nikako da uspije dobiti ozbiljniju ulogu (ili je barem zadržati). Nitko se nimalo ne zabrine kada Phoebe nonšalantno izjavi kako joj se mama ubila, što je gledateljima prezentirano na način na koji to i nije nešto zbog čega bi se trebali brinuti, već je to samo jedna od posebnih osobina koja čini Phoebe onakvom kakva je. „Prijatelji“ imaju probleme, ali kao da ti problemi ne utječu na njih van tih 20 minuta po epizodi. Nikada se ne zagrebe ispod njihove površine. Oni su svi prošli kroz neke traumatične događaje u životu, ali problemi na njima nisu ostavili trajne posljedice, već su ih samo učinili još simpatičnijima i smješnijima: „ha ha ha“, otkačena Phoebe, „ha ha ha“, sarkastični Chandler.

Ljudima je onda odgovaralo da se, nakon napornog radnog dana zavaljeni u svoje krevete ili kauče, bez previše razmišljanja mogu opustiti uz izmišljenu, stiliziranu ekipu i njihove 20-minutne, simpatične i rješive probleme za koje znaju da nisu kraj svijeta niti da nose trajne posljedice.

Humor

Humor u „Prijateljima“ prilično je jednostavan, očit i bezbrižan. Zahvaljujući tome, serija će biti smiješna skoro svakoj dobnoj skupini jer će šalu svatko moći razumjeti. Da se šala i ne razumije, serija obiluje scenama u kojoj fizička komedija bude izvor smijeha, primjerice, kada Ross, Rachel i Chandler nose novi Rossov kauč uz stepenice ili kada Chandler zavezan s lisicama udari glavom o ladicu kabineta ili Phoebeina naglašena mimika lica i gestikulacija kada sazna za Monicu i Chandlera.

Skoro je trideset godina prošlo otkako je prva epizoda „Prijatelja“ bila emitirana na TV-ekranima te je evidentno da tadašnje šale na račun debelih ili gay ljudi sada ne bi ni uspjele izaći iz spisateljskih soba i završiti u gotovoj verziji scenarija. Humor se jednostavno promijenio jer su se vremena promijenila. Manjine se bore da budu što više prikazivane u medijima. Lagano se brišu granice rodnih uloga. Sada se pišu serije koje će ispoštovati pravila političke korektnosti i inkluzivnosti, pazi se da u glumačkoj postavi ima ljudi različitih nacionalnosti i seksualnosti i da oni nisu samo smiješni prijatelji glavnih likova. Osim toga, nakon velikih svjetskih katastrofa kao što su 9/11 i ekonomski krah 2008., vremena su jednostavno postala napetija, a ljudi ciničniji. Više nije dovoljno da glavni lik ima pile i gusku za kućne ljubimce, da ga žena ostavlja jer je lezbijka ili da lik nema ni završenu srednju školu, radi svakakve poslice, a opet živi lagodnim životom. Glavna premisa šale više se ne može bazirati samo na činjenici da je žena control freak ili da se muškarac doima poput zatvorenog homoseksualca. Humor je sada nešto mračniji i ciničniji, likovi su puni mana koje se ne prikrivaju, već slave, prikazani bez uljepšavanja, ogoljeni. Neugoda je postala dijelom humora. Sam medij također, razbijanje četvrtog zida, svjesnost likova da ih se snima, taj ironični „čujete/vidite-li-vi-ovo“ pogled u kameru namijenjen publici. Upravo su zato serije poput "The Office" (2005. - 2013.), "Killing Eve" (2018. - 2022.), "Russian Doll" (2019. -) i "Fleabag" (2016. - 2019.) privukle nove generacije gledatelja. Ako ćemo generalizirati, „Prijatelji“ su najpopularnija cura u školi, a nove humoristične serije su „čudaci i štreberi“ koji su došli skinuti s trona „popularnu curu“ sa sasvim drugačijom porcijom humora.

„Prijatelji“ ne bi kao nova serija mogli funkcionirati danas, no, budući da su dobili titulu klasika, gledatelji će im oprostiti neke pomalo nepolitički korektne šale i s nostalgijom upaliti neku od The One... epizoda.

Likovi

Ruku na srce, teško je ne primijetiti kako su glavne karakterne crte svakog lika nalik na neki od BuzzFeed testova osobnosti pa, ako još gledate „Prijatelje“ sa svojom ekipom, možete saznati jeste li vi „totalno Chandler“ ili „doslovno Monica“ ili „ista Rachel“. Priče svih šestero likova se, dakako, razvijaju kroz sezone kao i njihove osobnosti te, kako postaju zreliji ljudi s više obaveza, postaju i nešto više od svog stereotipa. Primjerice Rachel izraste iz razmažene bogatašice, a Chandler uspije riješiti svoje probleme s vezanjem koji su i korijen njegovog sarkazma. Ipak, i dalje je glavna karakterna crta svakog od njih ona ista osobina s kojom su započeli. Tada, kada se serija pisala, bilo je dovoljno da ona ima „jednog šmokljana“, „jednu razmaženu“, „jednu koja ima sve pod kontrolom“, „jednog sarkastičnog“, „jednog lijepog i tupavog“ i „jednu ekscentričnu“. U svijetu „Prijatelja“ ta podjela sasvim dobro funkcionira jer postoji kontrolirani okoliš u kojemu samo možete krenuti nabacivati različite situacije poput brojeva u formulu i dobit ćete zadovoljavajući rezultat.

Danas publika neće biti posebice zadovoljna takvom karakterizacijom i očekivat će likove koji su više od samih stereotipa, koji su kompleksni, „od krvi i mesa“. Likovi s kojima mogu suosjećati. A bijeli Amerikanci srednje klase više nisu dovoljni da taj zahtjev ispune. Potreba za likovima iz različitih socioekonomskih i kulturnih sredina je sve veća. Likovi danas moraju biti ranjivi, moraju praviti gluposti, moraju biti viđeni kako se spotiču, padaju, gmižu, podižu, budu udareni, leže na zemlji, trgnu nešto žestoko pa se ponovno ustanu. „Prijatelji“ nikada ne dobivaju pravi udarac u trbuh. Svi problemi koje oni imaju su ili riješeni ili prikazani kroz ružičasto obojene naočale. Tada nije bilo smiješno gledati nekoga da mu konstantno ne ide u životu poput Nadie (Natasha Lyonne) iz Russian Doll ili da ne pripada u svoju sredinu poput Michaela Scotta (Steve Carell) iz The Officea ili da ima potpuno nesređen život poput Fleabag (Phoebe Waller-Bridge) iz, pogodili ste, Fleabag. Ljudi su željeli, dok su gledali „Prijatelje“, imati osjećaj da se zaista druže s jednim, da im vrijeme prođe u zabavi. Tada je bio naglasak na neopterećenosti i prikazivanju života likova što savršenijima i što bajkovitijima. Zato je serija „Emily In Paris“ (2020 -), koja se vrti oko lijepe, mlade i privilegirane Amerikanke Emily (Lilly Collins) koja dobiva posao u marketinškoj tvrtki u Parizu kako bi Francuzima pokazala kako to Amerikanci rade, dobila puno kritika od strane publike i kritičara. Jednostavno su zakasnili. Ljudi ne žele neku recikliranu Carrie Bradshaw s daškom Bridget Jones jer ih već imaju. Ljudi sada žele vidjeti komplicirane, slojevite likove sa stvarnim problemima i zanimljivim pričama, a ako ne to, onda barem inkluzivnost pomiješanu s intrigom, što je i pomoglo „Bridgertonu“ (2020 -) da se vine u nebesa.

I'll be there for you...

Kao što je već rečeno, za većinu svijeta, devedesete i rane dvijetisućite bile su doba bezbrižnosti, opuštenosti, stilizirane pozitive u kojima nije bilo mjesta za preozbiljne probleme. „Prijatelji“ su i dalje relevantni, popularni i voljeni zbog nostalgije koju gledatelji osjećaju za njih. Generacija koja je tada bila mlada sada voli sjesti i pogledati koju epizodu „Prijatelja“ da ih vrati u to vrijeme i te dane kada nije bilo toliko napetosti u društvu, zalihosti u ponudi sadržaja i opterećenosti, novije internetske generacije vole pogledati nešto što se puštalo dok su oni bili djeca, a nove generacije će sigurno upaliti koju epizodu „Prijatelja“ jer oni ipak imaju status kulnog zabavnog programa, a, kao što to dobro znamo, sve što je nekoć bilo jako popularno nakon nekoliko desetljeća bude „otkriveno“ od strane nekih novih generacija koji mu vrate staru slavu uz uzdahe: „Rođen/a sam u krivoj generaciji.“ Bili obožavatelj ili smatrali da su „Prijatelji“ precijenjena serija, jedno je sigurno - svijet ne bi bio isti bez njih.

Friends: The Reunion, posebna epizoda s ekskluzivnim intervjuom glumačke postave i brojnim drugim poznatim licima, a koji vodi James Corden, nalazi se na HBO GO.

DAN DRŽAVNOSTI - 30. SVIBNJA 1990.

autor: Ante Batistić

Nakon održanih prvih višestranačkih izbora krajem travnja 1990. godine u tada, još uvijek, Socijalističkoj Republici Hrvatskoj, i pobjede Hrvatske demokratske zajednice (HDZ), ustrojen je i konstituiran prvi višestranački Sabor. Na toj sjednici nazočili su izabrani zastupnici te brojni gosti iz domovinske i iseljene Hrvatske i predstavnici vjerskih zajednica. Tada je za predsjednika Sabora izabran Žarko Domljan, za potpredsjednike Ivica Percan, Stjepan Sulimanac i Vladimir Šeks. Za predsjednika Izvršnog vijeća Sabora izabran je Stjepan Mesić, a za predsjednika Predsjedništva Socijalističke Republike Hrvatske Franjo Tuđman.

Dan državnosti obilježava se u spomen na dan konstituiranja prvoga višestranačkog Sabora 30. svibnja 1990.



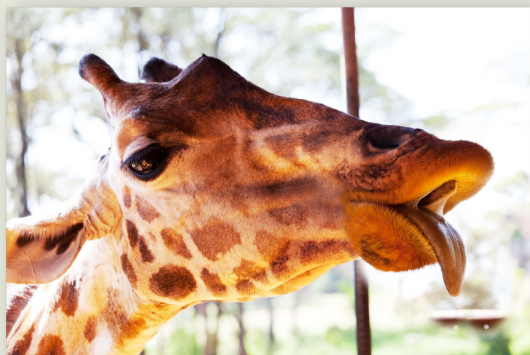
Bio je to epohalan događaj za čitavi hrvatski narod upravo zato jer se radilo o koraku prema demokratizaciji i modernizaciji, ali i povratku Hrvatske u europski civilizacijski krug kojem povijesno, kulturno i mentalitetno pripada. Osim toga, to je bio znak želje hrvatskoga naroda za promjenama i potvrda hrvatske državnosti.



ŽIRAFFA

autor: Bruno Nagradić

Žiraffa. Da, sa 2 f. Legenda kaže da postoje 4. Na Jarunu, na Maksimirskoj, jedna u Jurišićevoj i moj apsolutni favorit, ona u Gundulićevoj. To je mjesto gdje dobar provod nije uvjetovan kvalitetom alkoholnog pića koji se odmah uslikava, te stavlja na Instagram i veličinom separea. Ovdje najvažniju ulogu imaju prijatelji kojima si okružen (muzika ipak nije toliko glasna da bi bio izoliran od svake verbalne ljudske komunikacije), atmosfera u kafiću koja je zagarantirana povoljnim cijenama alkohola (240 kn litra Stocka) i svima već poznata treš plejlista. Žiraffa zna inače pobuditi ono najbolje u ljudima, osim ukoliko se ne pretjera sa alkoholom. Kako izgleda jedan prosječni odlazak u Žiraffu pitate se? Vjerojatno se ne pitate jer znate, ali udovoljite mi u svrhu provođenja ovog iznimno važnog znanstvenog istraživanja. Žiraffa je već dugi niz godina vrlo popularno mjesto među mladima i zahtijeva rezervaciju stola ako želite doći petkom ili subotom navečer. Oni snalažljiviji i sretniji mogu nabasati na neki prazan stol ili stati za šank natrpan muškima. Nije niti to loše, meni je jednom jedan platio dva Pelina jer su pustili dragu mu pjesmu. Darežljivost muškaraca zna dirnuti čovjeka.



Krenimo od početka (sigurno ne od kraja, to se može samo vidjeti u Nolanovom filmu Memento). Recimo da ste došli za svoj stol i dolazi konobar i pita vas što ćete popiti. Uzimate jednu bocu Stocka budući da ne želite biti totalno zgaženi ako vam se ukaže prilika da svojim zavodničkim taktikama šarmirate neku maličku. Lagano pijuckate taj Stock, pušite cigare, zezate se sa frendovima i brojite sve pjesme Colonie koje su prošle, a vi još uvijek čeznete za Prljavcima. Ponekad se dogodi da naiđete na frenda koji kod sebe ima plastični pištolj iz kojega roka rakiju i pivu. U nekim situacijama uzimate prijatelju mobitel iz naručja i stavljate ga na rub stola da ne bude jadni parti brejker.



Ponekad se dogodi da taj mobitel uzmu neke cure iz zezancije i sakriju ga i onda vi, već ošamućeni alkoholom, polako šizite i pitate se gdje je mobitel. Moguće je da nakon pronalaska mobitela udarite neki razgovor sa curama i oprostite im zbog otimanja moba. Postoji i varijanta kasnijeg odlaska u neki klub sa tim istim curama budući da Žiraffa radi do 2 po noći. Ali nećete uvijek biti te sreće i upoznati preslatke cure željne razgovora koje će same inicirati početak razgovora. Zato uzimate drugu bocu Stocka. Mogli biste i otići na WC koji put. Muški odlazak na WC uvijek rezultira small talkom, vezanim za nefunkcioniranje pipe, nepostojanje papira za brisanje ruku ili se najjednostavnije nepotrebno ubacite u nečiji razgovor.



Vraćate se za stol, jednom frendu više nije dobro, pretjerao je sa Stockom, isto kao i vi, ali još uvijek gurate dalje. Kritična točka večeri je trenutak nestajanja cigareta. Dajete se u potragu za cigarom, a usput ćete nakratko obići cijeli kafić i i vidjeti kakva je drugdje atmosfera budući da je kafić podijeljen u 3 dijela (Gundulićeva). Naletili ste na neku žensku ekipu koja je na nogama i pleše, a tada započinje Heroj ulice koji vas uvijek dirne u srce. Pijani ste, ubacujete se u grupicu, plešete i uživate u pjesmi koju jedva čujete zbog loših zvučnika. Na pola pjesme uviđate kako je situacija zbog vašeg dolaska postala odjednom neugodna, ispričavate se i odlazite. Vraćajući se do stola još uvijek pjevušite Heroja: „... Prokleti tajni agent! Bar jedan dan,...“. Vratili ste se. Za stolom više nema nikog, frendovi su otišli, nije vas bilo dulje nego što ste mislili. Čini vam se kao da ste ostali sami u kafiću. Ipak ne, vidjeli ste dvije cure za stolom, dolazite do njih i pitate ih imaju li cigaru. Budući da ste više manje sami u kafiću sa njima pokušavate uspostaviti nešto nalik na ljudsku komunikaciju, a količina popijenog Stocka vas dobro sputava u tome. Nakon par rečenica svojim obzervacijskim vještinama uviđate kako su i one pijane i više vas ne zabrinjava što izgovorene rečenice podsjećaju na anagrame. Konobar vas tjera iz kafića, poslušno izlazite i krećete na 30-minutnu šetnju do doma. Dobre cure iz kafića su vam dale i jednu ekstra cigaru, zahvaljujete i Bogu i njima, palite cigaretu dok koračate Savskom i započinjete noćno, pijano razmišljanje o vlastitoj egzistenciji, sutrašnjem mamurluku, voljenim osobama, žnirancima i zašto se morski pas tako zove ako nema veze sa psima.

8 industrija koje će promijeniti ovo desetljeće

autor: David Katunarić

Ako se nešto može reći za današnji svijet, to je da se on mijenja velikom brzinom. Onaj tko se ne uspije brzo prilagoditi propada. Znati predvidjeti u kojem smjeru se svijet kreće i koje nam buduće trendove nosi i prema tome se prilagoditi je vjerojatno i najbitniji faktor za sve današnje investitore, poduzetnike, a moglo bi se reći i za svaku osobu i kompaniju koja ne želi završiti kao „kolateralna žrtva“ ovog ubrzanog razvoja (R.I.P. BlackBerry mobiteli)

Ovo je 8 industrija za koje smatram da će promijeniti naš svijet u ovom desetljeću

1. Analiza podataka

4,6 milijardi ljudi na svijetu je aktivno koristilo Internet u 2020. godini što je skoro 60% ukupne svjetske populacije. Također nešto više od 4 milijarde je koristilo društvene mreže. Isto tako probajte se sjetiti zadnjeg puta kada ste izašli bez mobitela u grad. Zbog ovakvih činjenica lagano je pratiti naša kretanja, lajkove, povijest pretraživanja i ostalo.

Tu analiza podataka dolazi u igru. Ona, sa svojim unaprijeđenim metodama, pokušava danim podacima dati što više smisla i razvrstati ih u razne kategorije i time uvelike pomoći poduzećima da njihov marketing dospije do ciljane skupine potrošača. Analiza podataka će u budućnosti koristiti svima pogotovo malim poduzetnicima koji pokušavaju doprijeti do svojih prvih klijenata



2. Električni automobili

Svake godine sve više automobila na dizel i benzin zamjenjuju automobili na električnu energiju. Najveći problem s automobilima na električni pogon u prošlosti je bio to što su se oni smatrali neprofitabilnima i njihov domet između punjenja je bio jako ograničen. Međutim u zadnje dvije godine to se promijenilo. Trenutni lider tržišta električnih automobila Tesla je postigla obje prepreke prebroditi.



Domet automobila je već danas veći od 600 km, ima više stanica za punjenje i ono ne traje dugo i također su zabilježili prvi profitabilni kvartal u 2019. godini. Isto tako u zadnje vrijeme brojni proizvođači automobila koji su držali konce svjetske automobilske industrije iz godine u godinu zamjenjuju proizvodnju svojih benzina i dizelaša za proizvodnju električnih auta, a istovremeno javlja se veliki broj novih startupa iz cijelog svijeta koji koriste revolucionarnu tehnologiju kako bi ušli u utrku i probali zauzeti dio toga tržišta prije nego što ono postane prezasićeno.

3. Čista i obnovljiva energija

Klimatske promjene prisutne u svijetu dovele su čovjeka do toga da je prisiljen promijeniti svoje ponašanje i usmjeriti ekonomiju na put koji nam neće donijeti globalno zatopljenje. Jedan od najvećih ubrzivača tog globalnog zatopljenja su fosilna goriva kojih se očito treba „riješiti“. Solarna, vjetro i hidroenergija postaje sve efikasnija i ne samo da ne šteti okolišu nego je i obnovljiva što znači da je jednog dana neće nestati kao što će biti slučaj s naftom.

Također skoro sve vlade svijeta novčano potiču promjenu na čistu energiju i svakim danom se otvara sve više novih radnih mjesta. Iduće desetljeće je ono koje će napokon ozbiljno promijeniti čovjekov odnos prema klimi i u kojem će preuzeti čistu energiju i sve pozitivne stvari koje nam ona donosi.



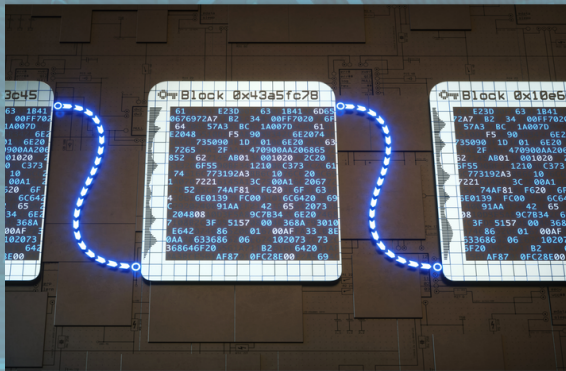
4. Kriptovalute i blockchain tehnologija

Blockchain tehnologija korištena od bitcoina i mnogo drugih kriptovaluta napokon postaje opće prisutna u svijetu(neću je sad ovdje objašnjavati jer je prekompleksna, ali odite si na yt ako vas zanima).

Bitcoin je već prisutan više od 10 godina ,a u zadnjih par mjeseci financijske institucije su prvi put počele priznavati bitcoin kao legitimnu investiciju.

Također njegovu blockchain tehnologiju koriste mnoge banke koje i same lansiraju svoju verziju kriptovalute odnosno stable coinove. Također iz godine u godinu na sve više mjesta može se kupovati bitcoinom i ostalim alternativama.

Blockchain tehnologija i kupovanje kriptovalutama se dosad pokazalo sigurnijim i bržim i ono će vrlo vjerojatno u idućem desetljeću u jednoj mjeri, ako ne i potpuno, promijeniti način kojim ljudi obavljaju novčane transakcije



5. Medicina po mjeri

Najveći problem današnje medicine je što lijek za istu bolest koji je pomogao Marku ne znači da će pomoći i Ivanu odnosno najveći izazov danas je odrediti kako će uzročnik pojedine bolesti utjecati na svakog pojedinca a ne na skupinu.

Razvojem takozvane bespoke medicine koriste se metode poput DNA testiranja svakog čovjeka i takvom analizom moguće je odrediti koje će se bolesti najvjerojatnije razviti u nekom pojedincu i kakav bi lijek bio najučinkovitiji za njegovo liječenje. Također sve češće se koristi 3D printanje, kloniranje i uzgoj ljudskih organa. Odnosno sve metode koje su se smatrale neprihvatljivima i neučinkovitim prije 10 godina ili manje.

Danas takve prakse još uvijek nisu postale toliko popularne i rijetko su korištene, ali smatram da će se u ovom desetljeću pogled ljudi i zdravstvenih institucija promijeniti i da će prakticiranje medicine bez takvih pomagala biti nezamislivo.

6. Cannabis 😊

7. Virtualna stvarnost

Instagram je „pobijedio“ Facebook jer slika govori 1000 riječi. Koliko onda riječi govori VR. U budućnosti virtualna stvarnost mogla bi promijeniti kako ljudi koriste svoje slobodno vrijeme odnosno promijeniti njihov način zabave.

Više ne moraš upravljati likom u igrici sada ti možeš biti taj lik, više ne moraš putovati da doživiš neko mjesto samo staviš VR headset na glavu i virtualna stvarnost učini ostalo, više ne moraš ići u IMAX da imaš pravi doživljaj itd. itd.

Prilike za koristiti VR za zabavu su već sada beskonačne, a sve poslove svrhe u kojim bi mogao koristiti još se trebaju otkriti. Bilo kako bilo, moje mišljenje je da će industrija virtualne stvarnosti doživjeti eksponencijalan rast u ovom desetljeću.



8. Umjetna inteligencija

Mislim da ne treba puno reći o ovome jer nam je već svima dobro poznata (Siri) . Postoji bezbroj mogućnosti za koristiti umjetnu inteligenciju i ona je sigurno budućnost, ali nadam se ne mračna budućnost.



Što je "egalitarni sindrom", koji su mu simptomi i je li uistinu "prigušivač" hrvatskog razvoja?

autor: Domagoj Zubović

Kad je prije trideset godina došlo do raspada socijalističke Jugoslavije i osamostaljenja države većina građana Hrvatske vjerovala je u brzi ekonomski napredak i konačni prosperitet. Često se u to vrijeme moglo čuti kako će Hrvatska postati „mala Švicarska“ i kako će u narednoj fazi doći do transformacije u bogatu i gospodarski razvijenu europsku državu. Ono što je uslijedilo u narednom periodu svima je dobro poznato. Hrvatska nije dobro iskoristila svoje prvo slobodno desetljeće. Od „male Švicarske“ udaljenija je nego je to bila devedesetih godina, a optimizam koji je na početku tranzicije postojao potpuno je iščeznuo. Danas živimo u državi koja se uspoređuje s Bugarskom i Rumunjskom, zemljama koje su nekad bile sinonim za europsku zaostalost.

Interdisciplinarni pristup

Iako je riječ o ekonomskim procesima problematiku loše tranzicije i izuzetak brze i efikasne modernizacije u ključnim desetljećima nakon osamostaljenja nije moguće promatrati očima samo jedne znanstvene discipline. Ono što je hrvatski sociolog Josip Županov krajem 1960.-ih i početkom 1970.-ih proučavao nazvao je teorijom egalitarnog sindroma. Teorija je to koja u isto vrijeme govori o disfunkcionalnom odnosu kulturnog naslijeđa i društvenog razvoja.

„Županov smatra da specifične predmoderne neformalne društvene norme mogu djelovati kao svojevrsni prigušivač uspješnosti modernizacijskih iskoraka“ (Burić i Štulhofer, 2020).

O čemu se zapravo radi?

„Poslije potopa“

Još davne 1995. godine Josip Županov objavio je knjigu pod nazivom „Poslije potopa“ u kojoj je obradio vremenski period od gotovo 30 godina uključivši u nju prethodne radove u kojima je analizirao samoupravni socijalizam govoreći o „konstrukcijskim pogreškama“ u projektu kao takvom. Nadalje, autor piše i o tranziciji koja je kako on kaže od „komunističkog pakla“ dovela do „kapitalizma s ljudskim licem“, ali ono što najviše intrigira jest teorija egalitarnog sindroma. Na tom tragu dvojica hrvatskih sociologa Ivan Burić i Aleksandar Štulhofer krajem 2015. godine započeli su empirijsku provjeru onoga što je Županov dvadeset godina ranije obradio u svojim radovima.

Što je egalitarni sindrom?

Ne postoji unificirana definicija onoga što znamo kao egalitarni sindrom, ali možemo ga objasniti kao skup specifičnih vrijednosti i stavova koje je Županov smatrao duboko ukorijenjenima u hrvatskom društvu.

"Taj kulturni sklop zapravo je „rezidualni faktor“ koji ima važnu ulogu u zaostajanju „naše zemlje za zapadnom Europom“ (Županov 1970: 239 cit. prema Burić i Štulhofer 2020: 15).

Županov je smatrao kako razloge sporog razvoja treba tražiti i u kulturi, tj. u raširenim neformalnim društvenim normama kao što su antiintelektualizam, antiprofesionalizam, antipoduzetništvo ili nesklonost inovacijama.

Sedam dimenzija egalitarnog sindroma

Ono što sam u naslovu nazvao "simptomima" zapravo se odnosi na sedam dimenzija egalitarnog sindroma koje po Županovu čine specifični normativno-vrijednosni skup.

Prvu od dimenzija nazvao je „perspektivom ograničenog dobra“ koja predstavlja vjerovanje kako je dobro kojim raspolaže društvo ograničeno i kako bogaćenje jednoga automatski podrazumijeva siromašenje drugoga. Druga dimenzija nazvana „redistributivna etika“ objašnjava potrebu za raspodjelom bogatstva kako bi se smanjile društvene razlike, a karakteristična je za predindustrijska društva. U socijalizmu država je bila ta koja je brinula o jednakoj raspodjeli društvenih dobara. Treću dimenziju Županov je nazvao „normom egalitarne raspodjele“, a definirana je kao nevidljiva (imaginarna) granica iznad koje osobni dohoci ne smiju prelaziti jer bi nas mogle pogoditi društvene sankcije (još 1993. Županov navodi kako je došlo do slabljenja ove norme). Četvrta i jedna od ključnih dimenzija egalitarnog sindroma jest „opsesija o privatniku“, a manifestira se kroz sumnjičav i negativan stav prema privatnom poduzetništvu. Očituje se i u sklonosti pojedinaca (društva) državnom vlasništvu („zaposli se u državnoj firmi i bit će ti dobro“), „antipoduzetničkom mentalitetu“ i „fobiji bogaćenja“. Peta dimenzija, „antiprofesionalizam“ odnosi se na negativan stav prema profesionalnom znanju, a vrlo je slična šestoj dimenziji koju Županov naziva „intelektualnom uravnilovkom“, a predstavlja vjerovanje koje tvrdi da svi ljudi imaju podjednake sposobnosti. Posljednja dimenzija je „antiintelektualizam“, a manifestira se kroz negativan stav prema intelektualnom radu (Burić i Štulhofer, 2020: 36).

Empirijsko testiranje

Na temelju Županovljevih sedam dimenzija egalitarnog sindroma dvojica hrvatskih sociologa Ivan Burić i Aleksandar Štulhofer 2015. godine započeli su empirijsku provjeru kao bi uvidjeli jesu li se neke od dimenzija ovoga sindroma održale u hrvatskom društvu i dvadeset godina nakon autorovih istraživanja. U svibnju i lipnju te iste godine Burić i Štulhofer proveli su istraživanje na uzorku od 714 studenata na osam fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, jednom fakultetu Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Veleučilištu Vern.

Rezultati vrijedni čuđenja

Na iznenađenje mnogih, testiranje koje je provedeno ukazalo je na empirijsku realističnost čak pet od ukupno sedam dimenzija egalitarnog sindroma. Pomalo je zabrinjavajuće da trideset godina nakon propasti socijalizma u hrvatskom društvu pronalazimo vrijednosti atipične za vrijeme u kojem danas živimo.

„Radikalni je egalitarizam veoma disfunkcionalan ne samo za razvoj industrijalizma kako sam dokazivao još prije više od 30 godina, nego je disfunkcionalan za razvoj tržišne ekonomije uopće. Radikalni egalitarizam je velika prepreka modernizaciji hrvatskog društva“ (Županov 1993:6 cit. prema Burić i Štulhofer 2020: 59).

Da je ovo istraživanje kojim slučajem provedeno u staračkim domovima diljem Hrvatske vjerojatno ne bi bilo toliko „negativno iznenađenih“ jer stare i naučene vrijednosti teško je zamijeniti novima. Ipak, velika većina ispitanika - studenata u ovom istraživanju rođena je u modernoj Hrvatskoj, zemlji koja je barem nominalno odbacila sve natruhe bivšeg socijalističkog režima i prigrllila nove progresivne vrijednosti. Ili možda nije?

Za kraj valja naglasiti kako i Županov, ali i Burić i Štulhofer napominju da egalitarni sindrom (radikalni egalitarizam) nije i nikako ne može biti jedini uzrok sporog ekonomskog rasta, zaostalosti i neuspješne modernizacije u desetljećima nakon osamostaljenja. On je zasigurno pridonio tome da preobrazba u tržišnu ekonomiju kapitalističkog svijeta postane tromija i manjkava, a da društvo i trideset godina nakon propasti socijalizma dijeli mnoga uvjerenja, stavove i vrijednosti koje nikako ne idu u korak s današnjim vremenom.

autor: Dominik Domika

Départements et régions d'outre-mer – Francuska izvan Europe

Départements et régions d'outre-mer (DROM), odnosno Prekomorski departmani i regije, francuski su departmani koji se nalaze izvan onoga što je poznato kao „Metropolitanska Francuska“, odnosno izvan Europe. Ti departmani sastavni su dio Francuske Republike, a samim time i Europske unije, iako se nalaze izvan europskog teritorija. Francuski zakoni vrijede na njihovom području (iako se mogu prilagoditi u skladu s potrebama tih regija), predstavljeni su u Narodnoj Skupštini i Senatu, Ekonomskom, socijalnom i ekološkom vijeću, biraju zastupnike u Europski parlament i dio su Eurozone.

Od 2011. godine postoji pet Prekomorskih departmana: Francuska Gvajana u Južnoj Americi, Gvadalupa i Martinik u Karibima te Mayotte i Réunion u Indijskom Oceanu. Svi oni dio su onoga što Europska unija naziva „Najudaljenijim regijama“, kojima daje posebne potpore za razvoj kako bi nadoknadila ograničenja prouzročena velikom geografskom udaljenošću. U okviru fondova EU, potpore za „Najudaljenije regije“ iznose čak 13 milijardi eura, a tim novcima se na Mayotteu naprimjer financirala profesionalizacija proizvodnje vanilije, izgradila bolnica na otoku Petite Terre i osnovao sveučilišni centar.

Prvi put u povijesti, Francuska je 2015. godine odigrala domaću utakmicu izvan Europe. Radilo se o dvoboju protiv Kanade u 1. kolu Svjetske skupine Davis Cupa, a utakmica se igrala na otoku Gvadalupa.

Prekomorske francuske regije i departmani obuhvaćaju čak 18% cjelokupnog francuskog teritorija i gotovo 2 milijuna i 800 tisuća građana. Francuska Gvajana najveći je francuski departman s površinom od čak 83,535 kilometara četvornih, dok površina Republike Hrvatske za usporedbu iznosi 56,594 kilometra četvornih.



LJETNI ODMOR - VUKOVAR I ILOK

autor: Dominik Piršić

Dolaskom ljeta počelo je vrijeme zasluženih godišnjih odmora. Stoga ćemo teške ekonomske teme ostaviti za jesen i dati ću vam preporuku za malo drugačiji odmor odnosno odmor na kontinentu. Ako vam je dosta mora i želite promijeniti rutinu preporučujem vam da odvojite par dana i uputite se na istok Hrvatske. Prva lokacija koju morate posjetiti je grad Vukovar odnosno kako ga volimo zvati „grad heroj“. Grad se iz dana u dan sve više razvija i nudi razne sadržaje, te će svatko naći nešto za sebe. Moja preporuka vam je svakako da posjetite Memorijalno groblje žrtava Domovinskog rata, Ovčaru, Muzej vučedolske kulture i nedavno otvoreni Vodotoranj s kojeg se pruža pogled na cijeli grad i Dunav.



Jedna od prednosti za turiste je i mnoštvo ugostiteljske ponude po vrlo pristupačnim cijenama. Ovdje bi izdvojio dva restorana a to su Stari Toranj i Vrške koji su mi se posebno svidjeli tijekom boravka u gradu. Također ako se želite osvježiti na raspolaganju su vam gradski bazeni i Vukovarska ada. Vukovarska ada je riječni otok na Dunavu koji preko ljeta služi kao kupalište. Do otoka se ljudi organizirano prebacuju pomoću čamaca što je dodatan doživljaj. Na otoku se nalazi uređena „pješčana plaža“ i ugostiteljski sadržaj te obavezno nemojte propustiti priliku za kupanje u Dunavu.

Ako odlučite ostati više dana i potreban vam je smještaj moja preporuka vam je privatni smještaj Biser Dunava.

Kuća je uređena u modernom stilu s velikom terasom i bazenom. Osim vanjskog bazena u sklopu hotela je dostupna sauna i jacuzzi. Bazen možete koristiti neograničeno, a sauna i jacuzzi možete koristiti besplatno jednom u trajanju od 1.h. Što se tiče cijene ona je stvarno pristupačna i prošle godine bila je 300 kn po noćenju/sobi.



Kako bi zaokružili svoj mini odmor preporučujem vam da posjetite grad Ilok koji je 40 tak kilometara udaljen od Vukovara. Ilok je najistočniji grad u Hrvatskoj i karakteriziraju ga brojne povijesne znamenitosti i beskrajni vinogradi. Po meni postoje tri lokacije koje tamo sigurno morate posjetiti a to su: hotel Dunav, Iločki podrumi i Ladanjsko imanje Principovac. Hotel Dunav vam preporučujem zbog izvrsne lokacije uz samu obalu Dunava. Zbog te lokacije to je izvrsno mjesto za ručak jer pogled s terase je predivan i pruža identičan doživljaj kao uz morsku obalu.



Ilok je sigurno najpoznatiji po vinogradima i vinima stoga su Iločki podrumi nezaobilazna lokacija koja se mora posjetiti. Također preporučujem vam meni osobno najdražu lokacija u gradu Ladanjsko imanje Principovac. Navedeno imanje se nalazi na povišenom brdu s kojeg se pruža fantastičan pogled na grad i nudi brojne sadržaje poput teniskog, odbojkaškog i golf igrališta. Kada dođete tamo jednostavno nemojte propustiti priliku i prošetajte kroz vinograde koji se nalaze u sklopu imanja. Isto tako nakon razgledavanja morate sjesti na terasu i probati čašu vrhunskog Traminca koji je najpoznatije njihovo vino jer bez toga kao da i niste posjetili Ilok.

Funkcija medija u političkim kampanjama

Uloga medija u političkim kampanjama

autor: Filip Marinović

Mediji imaju važnu ulogu i utjecaj u našem životu i politici, posebno u predizbornim kampanjama. Oni utječu na javno mnijenje, i stoga mogu utjecati na one koji će s vremenom postati pobjednici. Novinari bi trebali izvještavati objektivno kako bi pravilno iskoristili moć koju posjeduju, dok bi političari trebali pronaći način da se pojave u medijima i na odgovarajući način ih iskoriste za prenošenje svojih ideja i mišljenja. Zato današnji političari sve više zapošljavaju savjetnike, stručnjake za područja odnosa s javnošću, odnosa s medijima i marketinga koji profesionalno vode kampanje.

Utjecaj medija na javnost

Mediji su danas neizostavan dio naše svakodnevnice. Oni utječu i kreiraju naše mišljenje o raznim temama pa tako i o politici. Možemo ih podijeliti u tradicionalne medije, uključujući novine, televiziju, radio i časopise te nove medije, naime, Internet. Mediji igraju ulogu kreatora javnog mišljenja, oni odlučuju koje ćemo podatke znati, a koje ne. Iako s pojavom novih medija (Interneta), javnost ima pristup više informacija nego ikad prije, a kontrola protoka informacija sve je manja i postaje brža nego ikad prije. Moramo također spomenuti da je uloga medija u pravilu dvostruka, točnije, mediji su komunikatori informacija, ali su i oni sami javnost. Izvještaj novinara trebao bi biti objektivan, ali u stvari ne uvijek. Brian McNair (2003:19-20) navodi kako u demokratskim političkim sustavima mediji funkcioniraju i kao prijenosnici političke komunikacije koja nastaje izvan samog medija, ali i kao pošiljatelji političkih poruka koje su oblikovali novinari. Politički aktivni sudionici moraju koristiti medije kako bi prenijeli svoje poruke željenoj publici. Politički programi, izvještaji, žalbe na izbore, kampanje grupa za pritisak itd. Imaju potencijal za politički značaj i djelotvornost komunikacije samo kad ih medijska publika objavi i primi u obliku informacija. Stoga svi politički aktivni sudionici moraju pronaći svoj put do medija. Imajući to na umu McNair navodi kako je pogrešno misliti da mediji izvještavaju neutralno i nepristrano o onome što se zbiva u političkoj areni oko njih. Također provedeno je dovoljno analiza da se pokaže da su njihovi opisi političkih događaja, kao i sve drugo, prepuni vrijednosnih prosudbi, subjektivnosti i predrasuda. U suvremenoj demokraciji stupanj i smjer medijske pristranosti variraju, činjenica je da ona postoji i to nam daje za pravo da medijske organizacije shvatimo kao važne aktere u političkom procesu. Između trenutka kada se neka politička poruka pošalje i trenutka kada ju publika primi s njom se nešto događa, ona se može na razne načine promijeniti, svjesno ili nesvjesno kao posljedica procesa medijske produkcije te se tako može promijeniti i njeno značenje, a time i utjecaj na publiku.

Razvoj izbornih aktivnosti i korištenje medija

Osvrnemo li se na razvoj predizbornih kampanja možemo se poslužiti segmentacijom koju je navela Pippa Norris (2004:3), naime ona kampanje dijeli na predmoderne, moderne i postmoderne. Predmoderne kampanje obilježavaju tri glavna faktora: organizacija kampanja temelji se na direktnoj interpersonalnoj komunikaciji između kandidata i građana na lokalnoj razini. Povrh toga, glavni posrednik između publike i političke stranke su mediji koji često emitiraju vijesti. U ovim kampanjama kandidati odabrani od strane stranke "kucaju na vrata" koriste promotivne materijale i pružaju sva sredstva kako bi stupili u kontakt sa biračima, odnosno za građane, to znači da je kampanja usmjerena na one manje lokalne zajednice kroz razna formalna i neformalna duruženja te kroz susrete „od vrata do vrata“ i predizborne skupove. Norris dalje ističe kako se u modernim kampanjama fokus pomaknuo na nacionalnu razinu, na kojoj su političke stranke isticale svoje vođe i također koristile vanjske suradnike, poput agencija za istraživanje javnog mijenja. Glavno područje djelovanja je nacionalna televizija, zatim svi ostali mediji. Profesionalni savjetnici provode ankete, dizajniraju reklame, tematiziraju kampanje, organiziraju konferencije za novinare, predizborne skupove i zalažu se za što više prostora u središnjem informativnom programu nacionalne televizije. Za građane to znači pasivno iskustvo, jer je fokus na nacionalnoj televiziji, a građani su daleko od samog izbornog procesa i isključeni su iz izbornog procesa. Na kraju dolazi i treća faza, ona koja je nama trenutno najbliža odnosno postmoderne kampanje. Norris tako navodi da one uključuju stručnjake za oglašavanje, javno mnijenje, marketing i strateško upravljanje vijestima, grupe konzultanata i suradnika, a da su ove skupine, grupe, konzultanti i suradnici gotovo jednako važne kao i sami političari. Vijesti i informacije ciljaju na više razina i kanala. Za neke birače ovakva vrsta predizborne kampanje znači izvjestan povratak u moderno doba jer novi kanali komunikacije mogu poboljšati interakciju birača i političara.

U svijetu dolazi do novih trendova u vođenju političkih kampanja, mnogi navode da predizborne kampanje sve više počinju ličiti na one koje se događaju u Sjedinjenim Američkim Državama. Kako bi se prilagodili novom trendu, političke stranke i političari angažiraju stručnjake za odnose s javnošću. Ti stručnjaci zapravo vode odnose s medijima, istražuju javno mnijenje, formuliraju marketinške strategije i preuzimaju cijelu kampanju pružajući na taj način profesionalniju metodu same kampanje.



Savjetovanje u kampanji postalo je kreativan posao, ali također i znatan posao. Sve više i više tvrtki u svijetu specijaliziralo se za tu vrstu savjetovanja. Sveukupno, politika je postala ovisna o medijima, posebno tijekom kampanje. Fokus je na odnosima s medijima, odnosno kako bi ljudi komunicirali s medijima, oni posvećuju veliku pažnju kako bi političari mogli svoje poruke prenijeti javnosti, Kao što smo već istaknuli, medij je sredstvo putem kojeg se prenose informacije, a način na koji će se te iste informacije prenijeti, vrlo je važan. Mediji sve više pažnje posvećuju specifičnim političkim ličnostima, odnosno njihovoj sposobnosti, a ponekad čak i njihovom privatnom životu, dok manje pažnje posvećuju političkim strankama, programima i ideologijama. Stoga političari ponekad koriste svoje osobnosti i privatni život kako bi privukli birače i utvrdili svoj imidž u javnosti. Uloga suvremenih političkih pokreta i medija može se promatrati u kontekstu pozitivnih i negativnih aspekata. „Na jednoj su strani oni koji tvrde da kampanje pojednostavljuju političku stvarnost, manipulirajući biračima, potiču biračku apatiju i dugoročno pridonose demokratskom deficitu. Na drugoj su strani, pak, strani istraživači koji smatraju da su se kampanje morale prilagoditi novoj komunikacijskoj okolini, da samo atraktivne, medijima prilagođene kampanje mogu dobiti pozornost birača te da dobar dio kampanja ipak pozitivno utječe na izbornu participaciju i znanje birača o političkim procesima. (Grbeša:2005:49)

Televizija i internet u političkim kampanjama

Televizija kao medij igra najveću ulogu u predizbornoj kampanji, a mnoga su istraživanja pokazala da se televiziji najviše vjeruje. Postoji nekoliko načina komuniciranja putem televizije, informativnih emisija, posebnih programa čiji su gosti političari ili politički stručnjaci i komentatori, te televizijskim oglašavanjem političkih stranaka i pojedinaca



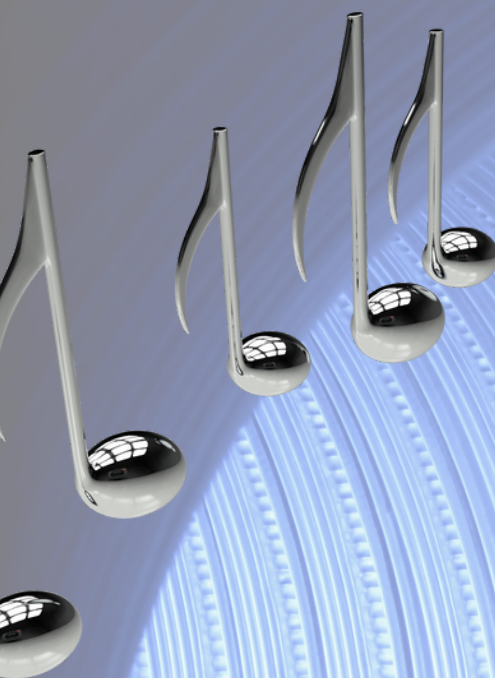
Peruško (2008:7) tvrdi da su jedan od najvažnijih oblika komunikacije redoviti informativni programi, jer izražava profesionalnu ulogu novinara i medija u informiranju. Mediji imaju najveći utjecaj na prezentiranje političkih informacija, a vijesti su forma koji uživa najveći ugled i vjerodostojnost među publikom.



Stoga je glavni cilj tijekom kampanje pojaviti se na središnjem programu te vidljivost političkih aktera. Programi posebno osmišljeni s gostujućim političarima ili političkim komentatorima imaju za cilj bolje upoznati određenog političara, političku stranku ili njihov program. Postoje i političke debate, sukobi između političkih oporbenih stranaka, a ove su rasprave uvijek vrlo zanimljive. Treća opcija za komunikaciju na TV-u je promotivni videozapis osmišljen s ciljem promocije i privlačenja biračkih plaćenih reklamnih kampanja. Pažljivo se planiraju, obraća se pažnja na boje, slogane, scenografiju itd. valja napomenuti da su takve reklamne kampanje skupe

Pojavom novih medija (tj. Interneta) dramatično su se promijenili načini, oblici i stilovi komunikacije u političkim pokretima. Na ovaj način Internet dopunjuje i nadograđuje postojeće komunikacijske kanale. Najveća prednost je uspostava komunikacije s biračima, posebno s mlađom generacijom koja nije zainteresirana za politiku i koja ne sudjeluje na anketama. Za Internet je također vrlo važno što pruža puno informacija, čime se pojednostavljuje proces informiranja građana i novinara o određenim političkim ulogama. Kako navode Zerfaß i Radojković (2011.) Internet je brz, zgodan i jeftin način komuniciranja informacija i materijala prije izbora, što može ubrzati cijeli proces mobilizacije i koordinacije zadataka unutar političkih stranaka. Ako pogledamo primjer izbora u SAD-u 2008., gdje i kada svi kandidati koriste Internet za komuniciranje svojih ideja i publiciteta, shvaćamo da društvene mreže igraju važnu ulogu. Uspjeh predsjednika Obame pripisuje se dobroj upotrebi internetskih portala i društvenih mreža. Ovo je samo primjer: a prošlo je već dosta godina od toga, isto tako djelovao je i Trump na predzadnjim predsjedničkim izborima, a postoji još puno primjera kako danas svijet gotovo ne postoji bez društvenih mreža. Danas svaki političar ima svoj profil na raznim društvenim mrežama, njima se obično ne upravlja samostalno, nego sa savjetnicima, što također potvrđuje njihovu važnost. Jedna objava na Facebook-u može privući široku medijsku pažnju i postati tema o kojoj mediji i javnost raspravljaju nekoliko dana, a sadržaj koji se želi objaviti mora biti pažljivo odabran. Pored društvenih mreža, postoji i mnogo drugih načina korištenja Interneta u političkim aktivnostima, kao i web stranice, blogovi, vlogovi, portali, reklame itd. Istraživanje pokazuje da su političari brzo prihvatili Internet kao alat i dobro ga iskoristili.

Uzimajući u obzir napisano gore u tekstu, možemo zaključiti da medij imaju veliki utjecaj u političkim kampanjama, posjeduju moć da oblikuju javno mišljenje te tako mogu uvelike pridonijeti odluci koji će politički akteri na kraju izaći kao pobjednici na izborima. Novinari bi trebali objektivno izvještavati što u praksi i nije slučaj, jer situacija je takva da već unaprijed znamo kako će koji medij izvještavati o pojedinom akteru ili političkoj opciji, te tako odaju dojam pristranosti nekoj od političkih stranaka ili pojedinaca. Televizija i Internet u današnje vrijeme imaju najveću moć utjecaja i persuazije. Televizija kroz informativne emisije, posebne emisije s gostima i promidžbene spotove, a internet kroz niz mogućnosti korištenja, od čega najveću ulogu imaju društvene mreže, te objave na njima. Upravo zbog velike utjecajne moći medija, političari sve učestalije u svojim kampanjama zapošljavaju stručnjake za odnose s javnošću odnosno stručnjake za odnose s medijima, marketing stručnjake i sl. što na kraju krajeva dovodi do profesionalnijeg i samim time ozbiljnijeg pristupa predizbornim kampanjama i svim aktivnostima koje idu uz jednu predizbornu odnosno izbornu kampanju.. Zaključno mediji bi trebali tj. trebaju svoj utjecaj koristiti na profesionalan i nadasve objektivan način, a političari trebaju naći način odnosno prepoznati priliku ili situaciju da dođu u medije i da ih kao respektabilne sudionike u kreiranju javnog mišljenja ili svojevrsne opinion makere iskoriste na što je moguće bolji i pametniji način.



Bond. James Bond. Serijal koji traje gotovo šezdeset godina. Tijekom toga vremena, pristup snimanja i način razmišljanja o sedmoj umjetnosti drastično se mijenjao nekoliko puta. Poznatoga tajnoga agenta glumilo je čak šest različitih glumaca. Ako se potrudimo, pronaći ćemo milijun razlika između prvoga i zadnjega filma koji je izašao, ali jedan je stalni čimbenik najviše obilježio legendaran status serijala – prisutnost grandiozne uvodne špice i njoj pridružene tematske pjesme. Dobra Bond pjesma iznimno je bitna za dobar Bond film jer ona postavlja njegov ton, atmosferu, a ponekad i radnju. Neke su bile toliko dobre da su prešle svoj filmski status i postale samostalni klasici, dok su neke lošije pjesme tjerale gledatelje iz kina-dvorana prije nego što je film uopće i započeo. U ovoj rang listi navedene su sve Bond pjesme osim onih u Dr. No (u kojemu je prisutan samo legendarni instrumental koji se nalazi u svim Bond filmovima) i Never Say Never Again (film službeno nije dio serijala).

24. Madonna – Die Another Day (Die Another Day)

Po mnogima, riječ je o najgorem Bond filmu, a pridružena mu je i najgora pjesma. U tom smislu, pjesma savršeno opisuje film koji slijedi. Madonna je opravdano bila jedna od najpopularnijih pop-umjetnica prošloga stoljeća, ali ova je pjesma predstavlja u najgorem izdanju. Glazba nimalo ne odgovara ugođaju bilo kojega filma u serijalu, a stihovi su, blago rečeno, katastrofalni (“Sigmund Freud, analyze this”).

23. Lulu – The Man With The Golden Gun (The Man With The Golden Gun)

John Barry skladatelj je odgovoran za više od polovice Bond pjesama koje su izvodili raznovrsni umjetnici. Neke su odlične, neke su prosječne, a samo je jedna potpuni promašaj. Čitajući tekst ove pjesme, teško je zamisliti što mu je prolazilo kroz glavu. Neinteresantan i prazan instrumental praćen je stihovima kojima je više u interesu opisivati Bondov kvalitetan seksualni život nego uvesti gledatelja u film (“Who will he bang? We shall see, oh yeah!”).

22. Sam Smith – Writing’s On The Wall (Spectre)

Članovi Radioheada, jedne od najpopularnijih (a ujedno i najkvalitetnih) grupa današnjice, prije nekoliko su se godina ponudili kao autori buduće Bond pjesme. Odgovora nije bilo, ali pjesma je unatoč tome bila objavljena u slično vrijeme kada i službena pjesma filma Spectre, u izvedbi Sama Smitha. Writing’s On The Wall možda i ne bi bila toliko nisko na ovome popisu da je ne možemo usporediti s nečim što je daleko maštovitije i hrabrije te, najbitnije, jedinstveno. Izvedba koju slušamo u filmu sastavljena je od mnogobrojnih Bond klišeja, bez ikakvih instrumentalnih iznenađenja.

21. Sheena Easton – For Your Eyes Only (For Your Eyes Only)

For Your Eyes Only pjesma je koja je pamćena isključivo po tome što je dio Bond filma. Izvedba je prazna i nemaštovita, a većina će je slušatelja zaboraviti nakon nekoliko minuta.

20. A-Ha – The Living Daylights

Prvi film u kojemu je Bonda glumio Timothy Dalton obilježen je pomalo suhoparnom pjesmom, koja je više prikladna za popodnevenu krimi-seriju poput Zakon i Red. Unatoč crescendo koji započinje na polovici, pjesma se ne ističe i ne ostavlja nikakav emotivni doživljaj.

19. Jack White & Alicia Keys – Another Day To Die (Quantum of Solace)

Another Day To Die savršeno predstavlja film u kojemu se nalazi. U teoriji zvuči kao odlična ideja, ali krajnji je rezultat pomalo nekoherentan i prazan, ujedno i puno lošiji od svojega prethodnika. Jack White i Alicia Keys ponekad ostavljaju dojam kao da pjevaju dvije različite pjesme, a kaotične izmjene u instrumentalu nimalo im ne pomažu. Ipak, na trenutke osjetimo tragove odlične pjesme koja, nažalost, nije ostvarila svoj potencijal.



18. Matt Monro – From Russia With Love (From Russia With Love)

Riječ je o izvedbi kojoj se ne može ništa zamjeriti, ali pjesmi instrumentalno nedostaje identitet kojim bi je povezali s Bond filmom. S druge strane, tekst postoji isključivo u službi praznoga opisa radnje.

17. Gladys Knight – License To Kill (License To Kill)

License To Kill vjerojatno je najmračniji film u serijalu, ispunjen krvavim nasiljem i, za promjenu, osobnim motivima protagonista. Istoimena je pjesma prihvatljiva, ali svojim blagim tonom nikako ne predstavlja film u kojemu se nalazi, što je pomalo razočaravajuće.

16. Shirley Bassey – Moonraker (Moonraker)

Moonraker je rekordna, treća izvedba Shirley Bassey u ovome serijalu, ali ujedno i najslabija. Pomalo podsjeća na razvodnjene verzije njezinih prijašnjih izvedbi, koje će se kasnije spominjati u ovoj rang listi.

15. Tom Jones – Thunderball (Thunderball)

Tekst ove pjesme sastoji se od gotovo mitskih opisa avantura i osobina Jamesa Bonda, u odličnoj izvedbi Toma Jonesa. Unatoč tome, pjesma nakon nekoga vremena gubi smjer i nedostaje joj raznolikosti koja je vizualno prisutna u uvodnoj špici.

14. Garbage – The World Is Not Enough (The World Is Not Enough)

Iako je izvedba vrlo dobra, ponovno je teško naći element pjesme koji se ističe iznad ostatka diskografije Jamesa Bonda.

13. Duran Duran – A View To A Kill (A View To A Kill)

Roger Moore imao je 57 godina kada je posljednji puta glumio Jamesa Bonda na velikome ekranu. Kao rezultat toga, filmu nedostaje smjera i energije. Jedina je iznimka zabavna uvodna pjesma koja barem nakratko uspijeva vratiti film u život.

12. Rita Coolidge – All Time High (Octopussy)

Još jedno loše izdanje starijega Rogera Moorea djelomično je spašeno uvodnom pjesmom. Rita Coolidge svojim glasom uspijeva izgraditi mističnu auru koja je Jamesa Bonda oduvijek činila privlačnim protagonistom.

11. Carly Simon – Nobody Does It Better (The Spy Who Loved Me)

Prijašnja dva naslova opisivala su najgore razdoblje Rogera Moorea kao Jamesa Bonda, ali The Spy Who Loved Me vjerojatno predstavlja najbolje. Pjesma Carly Simon vrlo dobro opisuje nostalgični osjećaj koji dobijemo kada vidimo klasičnoga Bonda u vrhunskoj formi.

10. Shirley Bassey – Diamonds Are Forever (Diamonds Are Forever)

Drugo po redu izdanje Shirley Bassey ujedno je i drugo najbolje. Lako je razumjeti zašto je više puta sudjelovala u izvođenju Bond pjesama. Svojim mističnim i suptilno agresivnim glasom uspješno priprema gledatelje na dvosatnu avanturu ispunjenu adrenalinom.

9. Billie Eilish – No Time To Die (No Time To Die)

S obzirom da istoimeni film još nije izašao, teško je procijeniti koliko pjesma vjerno opisuje njegovu atmosferu. Ipak, čak i sada možemo biti impresionirani činjenicom da je izvedba jedinstvena i iznenađujuće suzdržana, što je prikladno oproštaju Daniela Craiga od uloge Jamesa Bonda.

8. Louis Armstrong – We Have All The Time In The World (On Her Majesty's Secret Service)

On Her Majesty's Secret Service jedini je film u serijalu koji Jamesu Bondu daje jasnu završnicu, bez mogućnosti stvaranja nastavka na temu filma. Ta završnica ujedno je i sretna, što je savršeno opisano u šarmantnoj izvedbi Louisa Armstronga.

7. Sheryl Crow – Tomorrow Never Dies (Tomorrow Never Dies)

U nekim dijelovima ispunjena napetošću, a u drugima melankolijom, Tomorrow Never Dies pjesma je koja s lakoćom privlači pozornost. Nekarakteristična vokalna izvedba Sheryl Crow zvuči manje moćno od drugih izvedbi u serijalu, ali to pridonosi spomenutoj melankoliji, posebno istaknutoj u refrenu.

6. Shirley Bassey – Goldfinger (Goldfinger)

Svi opisi izvedbe Diamonds Are Forever vrijede dvostruko za Goldfinger. Pjesma sadrži opise koji su toliko vješti i živopisni da gledatelj upoznaje antagonista prije nego što je film uopće započeo.

5. Tina Turner – Goldeneye (Goldeneye)

Pierce Brosnan bio je u najboljoj formi kada je glumio tajanstvenu, suptilnu stranu Jamesa Bonda. Njegov prvi Bond film nakratko je oživio franšizu, mijenjajući nasilniji pristup u (i dalje kvalitetnim) filmovima Timothyja Daltona. Pjesma Tine Turner odlično predstavlja novu eru, privlačeći pozornost svojim standardno vrhunskim glasom, ispunjenim životom i šarmom. Progresivnim padom kvalitete Brosnanovih filmova padala je i kvaliteta pjesama, no Goldeneye ostaje savršeni uvod u novu eru.

4. Adele – Skyfall (Skyfall)

Na početku nam je predstavljen usporen, gotovo apokaliptični zvuk koji je potvrđen prvim stihom pjesme. Ovo je kraj. James Bond je star, tek krhka sjena onoga što je nekoć bio. Ipak, eksplozivni nam refren pokazuje da Bond još ima snage. Sve navedeno ne bi ostavilo toliki dojam bez vrhunske vokalne izvedbe Adele, čiji glas ostavlja trajni utisak čitavim trajanjem filma.

3. Chris Cornell – You Know My Name (Casino Royale)

Pokojni frontmen Audioslavea i Soundgardena bio je izrazito nekonvencionalan izbor za izvođača Bond pjesme, kao što je i Daniel Craig tada bio upitan glumački izbor. Ipak, Casino Royale vjerojatno je najbolji film u serijalu, ispunjen vrhunskim glumačkim izvedbama. Iako se bez problema može argumentirati da postoje puno bolje Bond pjesme, razuzdani i živahni ton pjevanja i instrumentala savršeno predstavljaju uvod u mladoga, brutalnijega Jamesa Bonda. Bijeg od standardnoga ugođaja prijašnjih pjesama serijala odgovara manje profinjenome Bondu koji još nije ostvario svoj status. Ikoničnu glazbu serijala zato ne čujemo sve do zadnjega kadra filma, u trenutku kada Daniel Craig prvi puta izgovori legendarnu rečenicu: "Zovem se Bond. James Bond."

2. Paul McCartney and Wings – Live And Let Die (Live And Let Die)

Paul McCartney napravio je Bond pjesmu u trenutcima u kojima je doživljavao svoj kreativni vrhunac (koji je započeo u kasnim godinama Beatlesa, a završio desetak godina nakon njihova raspada). S obzirom da je riječ o jednom od najvećih autora u povijesti glazbe, krajnji je rezultat naprosto nevjerojatan. McCartney nas provodi kroz odiseju koja se prostire kroz tri kratka glazbena čina, ispunjenu većim uzbuđenjima od samoga filma, koji u usporedbi razočara.



1. Nancy Sinatra – You Only Live Twice (You Only Live Twice)

Svako malo pojavi se pjesma kojoj su potrebne puke sekunde da vas pomete s nogu. Nekoliko taktova koji određuju sve što trebate znati. Prosječan je film na početku toliko uzdignut pjesmom da se sami manjak kvalitete filma više ni ne primjećuje. Čak i da se zanemari uvod, ostatak pjesme ispunjen je predivnim vokalima koji dodatno ukrašavaju nostalgičan i bogat orkestralni aranžman. Samo dvaput se živi, nedovoljno puta da vam ova pjesma dosadi.

Ljubav oko svijeta - Passion project zaljubljenih putoholičara

autorica: Gabriela Safundžić

Ljubav oko svijeta - Passion project zaljubljenih putoholičara

Davor i Anđela medeni mjesec pretvorili su u medenu godinu i posjetili 30 zemalja tražeći odgovore na pitanja: Što je to ljubav? Je li ona univerzalna? Kako se razlikuje među kulturama? Obavili su oko 120 intervjua, među kojima se nalaze i oni s bračnim kolektivima, poligamnim parovima, matrilinearnim obiteljima, pojedincima i još puno razolikih "ljubavnih formacija".



Gotovo svaka kultura donosi svoje određene norme i običaje koji se tiču sklapanja brakova ili pronalaska prave ljubavi. Od toga da svoje simpatije kradu organiziranom otmicom, do skromnog traženja blagoslova roditelja. Vjerovali ili ne, u nekim kulturama riječ za ljubav uopće ne postoji, dok se u nekima o tome nikada ne razgovara, no postoje i one u kojima je ljubav jedan od najesencijalnijih aspekata života. Nevjerojatno je koliko raznolikosti postoji u samo jednoj temi, a među svim kulturama svijeta. Koliko dobrih argumenata stoji iza različitih kulturnih stajališta, ali i, istini na volju, onih teže shvatljivih.



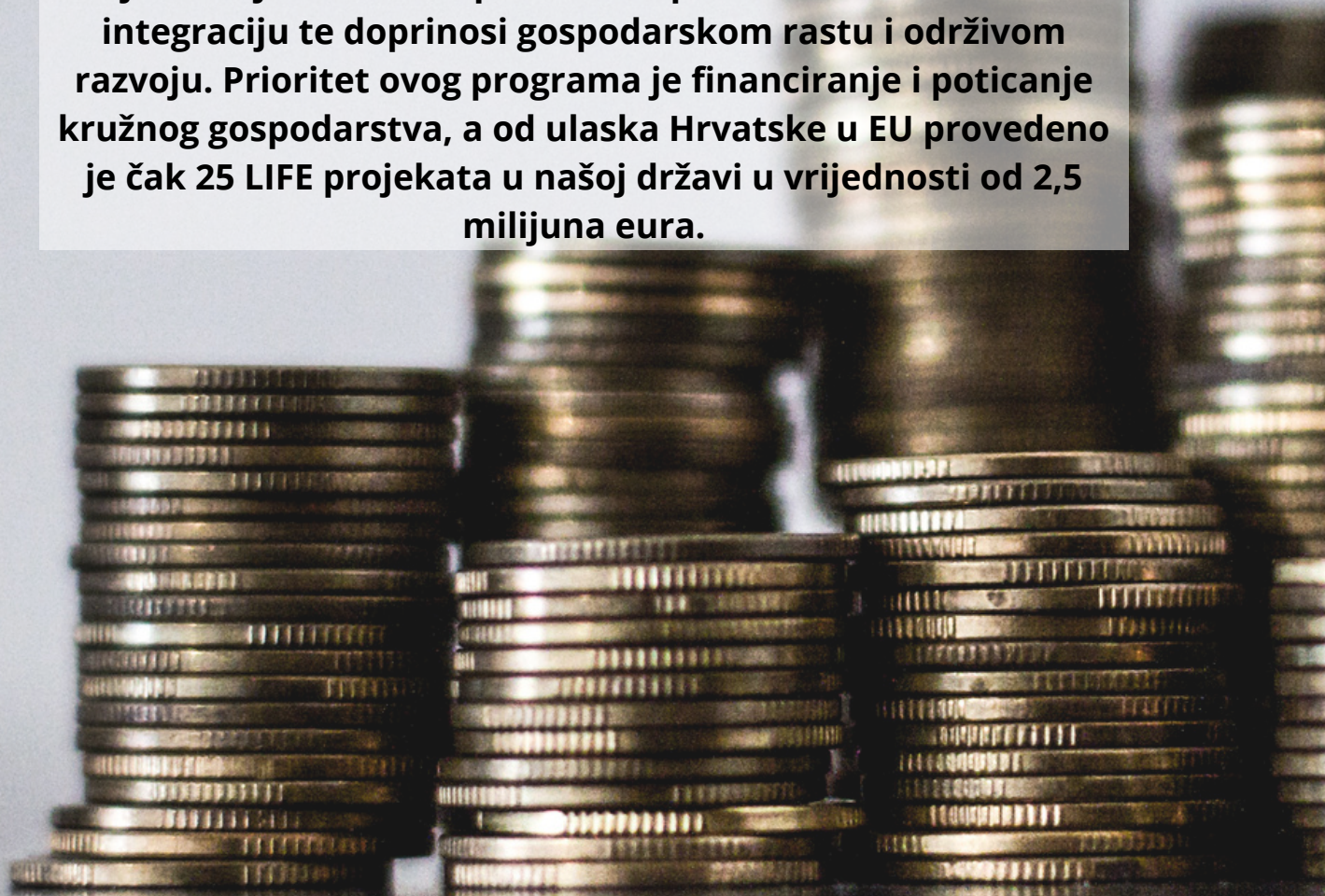
Projekt "Ljubav oko svijeta" sastoji se od knjige prepune fantastičnih fotografija, a postoji i istoimeni film, odnosno, serijal u dva nastavka koji traju po 52 minute. Sam čin putovanja i intervjuiranja događao se tijekom 2019. godine, a premijera se održala na Valentinovo 2021. godine, nakon čega je krenuo na svoj zasebni put

Od industrijske revolucije pa nadalje, gospodarstvo je bazirano na modelu rasta uzmi - napravi - iskoristi - baci. To je tzv. linearni model kojemu je cilj što kraći vijek proizvoda i što veća proizvodnja novih, kako bi se potaknula i ubrzala kupnja, no takvim se gospodarenjem nepovratno iscrpljuju resursi. Međutim, kako vrijeme odmiče i bilježi znatan porast broja ljudi, pa tako i proizvedenog otpada, potrebno je pokrenuti novi model koji će omogućiti smanjenje zagađenja i poticanje iskorištavanja otpada za daljnje svrhe. Model koji je osmišljen jest kružno gospodarstvo, to jest cirkularna ekonomija, koja produžuje životni vijek proizvoda na način da koristi već iskorištene resurse s ciljem smanjenja upotrebe sirovina i proizvodnje otpada. On uključuje ponovno korištenje, recikliranje, popravljavanje i obnavljanje postojećih proizvoda i materijala. U biti, cirkularni model gospodarstva orijentiran je na ponovno iskorištavanje već iskorištenog.



Pozitivne promjene koje ovakav model donosi jesu otvaranje novih radnih mjesta, ušteda resursa i energije, smanjenje ekološkog duga te očuvanje okoliša. Temelj ovog koncepta su veća ulaganja u istraživanje i razvoj novih tehnologija koje bi dovele do energetske učinkovitosti i ekološke održivosti, a ujedno i globalne promjene svjetonazora. Trenutnim sustavom gospodarenja dolazi do velikih utrošaka energije i vode, nekontroliranog zagađenja i uništavanja biljnih i životinjskih vrsta. Jedini izlaz iz te situacije je kružno gospodarstvo koje se temelji na filozofiji da otpad ne postoji, nego da se sve može ponovno upotrijebiti na neki drugi način. Cirkularna ekonomija može smanjiti emisiju štetnih plinova za 70%, hrana koja se baca može se ponovno iskoristiti, a posebno odlaganje štetnih tvari smanjit će zagađenje okoliša. Ukoliko ne dođe do tih promjena, više nećemo biti u mogućnosti iskorištavati prirodu i naštetit ćemo sami sebi.

Europska unija sudjeluje u promicanju i provođenju mjera održivog razvoja te uvođenju kružnog gospodarstva. Ciljevi koje ima su otvaranje 400 000 novih radnih mjesta, smanjenje stakleničkih plinova za 40%, povećanje stope recikliranja na 80%, a očekuje se i rast BDP-a za 1% uz otvaranje 2 milijuna radnih mjesta. Jedan od najznačajnijih programa Europske unije, financijski instrument Program LIFE, omogućuje rješavanje ekoloških problema i potiče međusektorsku integraciju te doprinosi gospodarskom rastu i održivom razvoju. Prioritet ovog programa je financiranje i poticanje kružnog gospodarstva, a od ulaska Hrvatske u EU provedeno je čak 25 LIFE projekata u našoj državi u vrijednosti od 2,5 milijuna eura.



Vrlo je važno ukazivati na potrebu za promjenom načina života i uključiti svakog pojedinca u taj proces. Svatko ima svoju ulogu i odgovornost za okolinu u kojoj živi, stoga je bitno podići svijest u ljudima za sudjelovanjem u očuvanju okoliša i vlastite budućnosti. Na kraju krajeva, razvrstavanjem otpada ne pomažemo samo u očuvanju okoliša, već štedimo i vlastiti novac.

Moja razmišljanja o online studiranju

autor: Hrvoje Plukavec

Obzirom da je ljetni semestar na vratima i da će se nastava koju slušam i dalje održavati u online obliku, htio bih podijeliti svoja razmišljanja o ovakvom načinu izvođenja nastave. Prije svega, veliki disclaimer (nisam zadovoljan s našim prijevodima). Apsolutno mi je jasno da je situacija takva kakva je te da je ovakav način nastave trenutno jedini mogući i da na njemu svi rade najbolje što mogu. Ovo su isključivo moji zaključci iz pozicije studenta koji željno iščekuje da se predavanja vrate tamo gdje im je mjesto, na fakultetu.



Nedavno sam raspravljao s kolegom Adrianom o ovoj temi i došli smo do (nama) nevjerojatnog zaključka. Pod uvjetom da se ovaj semestar održi u potpunosti online (mislim da su relativno velike šanse da će se to i dogoditi), naša generacija će provesti jednaku količinu vremena studirajući uživo i online. Nevjerojatno je da ovo traje gotovo godinu dana i unatoč pozitivnim trendovima, ne čini se da će sve sutra završiti. Iskreno ne mogu vjerovati da je toliko vremena prošlo. Imam osjećaj da smo još jučer sjedili u klupama, jeli svaki dan na faksu i ispijali kave u obližnjim kafićima i prije i poslije predavanja (i tijekom, da se ne lažemo...).

Krenut ću prvo od izvođenja nastave. Naš fakultet sve kolegije izvodi preko Google-ovih platformi (classroom, meets itd.). Platfome su intuitivne i jednostavne za korištenje. Mislim da studenti uglavnom nisu imali problema s korištenjem istih. S druge strane, profesori su tu i tamo znali imati koju tehničku poteškoću i mislim da je njima navikavanje na rad na ovakvim platformama bio puno zahtjevniji nego studentima.



U ljetnom semestru 2019./20. su predavanja bila svakako organizirana. Neka su bila uživo, neka su bila snimljena, neki predavači su samo objavljivali svoje materijale. Početkom nove akademske godine 2020./21. svi profesori su održavali predavanja koja smo mogli pratiti uživo i sudjelovati na njima te je sve malo više sličilo studiranju. Osim toga što smo predavanja znali pratiti iz kreveta, auta, balkona i svih ostalih lokacija. Međutim sve u svemu, obzirom na to kako stvari sada stoje, generalno sam zadovoljan s načinom izvođenja nastave i mislim da se ona korektno odrađuje.

Kada govorimo o prenošenju informacija, stvari su malo drugačije. Ja se osobno moram konstantno tjerati na aktivno slušanje i praćenje predavanja puno više nego u predavaonicama. Ako sam se već natjerao doći do fakulteta, onda ću i poslušati predavanje i naučiti maksimalno koliko mogu kako bi mi se putovanje isplatilo. Za razliku od toga, na online načinu se jednostavno prijavimo da smo prisutni, isključimo kameru i svatko svojim poslom. Netko jede, netko gleda televiziju, a netko čak i prati predavanje. Puno je više distrakcija i moramo se više truditi kako bismo upili jednaku količinu informacija. Naravno da o tome ovise i drugi faktori, poput zanimljivosti teme i angažiranosti predavača na koje nažalost ne možemo previše utjecati, ali svakako vidi se manja povezanost s predavačem neovisno o temi i načinu predavanja. Ovdje bi još htio raspraviti i problem materijala. Većina predavača objavljuje sve svoje materijale na način da su dostupni svima i u svakom trenutku, doduše dobar dio predavača je to i prije radio. Ono što sam primijetio na svom primjeru je da sam vođenje vlastitih bilježaka tijekom online nastave sveo na minimum, što nije bio slučaj na klasičnim predavanjima, pogotovo na predmetima koji zahtijevaju rješavanje zadataka. Mislim da je upravo kod računskih dijelova prisutno najveće pogoršanje jer način gdje profesor učita riješeni zadatak i objašnjava postupak rješavanja ne može zamijeniti rješavanje zadataka na klasičan način (na ploči).

Zadnja stvar koju želim proći su provjere znanja. Kada govorimo o tehničkoj strani, mislim da je do sada bilo svakakvih ishoda. Uglavnom se ispiti provode bez poteškoća, međutim dođe li do greške, rizik i posljedice preuzimaju gotovo isključivo studenti. Sve u svemu mislim da je to donekle dobro riješeno na način da su uglavnom omogućene usmene provjere znanja neposredno poslije pisanog dijela u slučaju da stvarno dođe do poteškoća. Što se tiče samog pisanog dijela moje je mišljenje da su stvari generalno pojednostavljene. Većina pisanih ispita se održava putem Google obrasca najčešće u formi pitanja s ponuđenim odgovorima. Na kolegijima koji zahtijevaju rješavanje zadataka najčešće se zadaci rješavaju na papir te naknadno fotografiraju i učitaju rješenja u zadanom roku. S time sam osobno isto kao i mnogi drugi kolege imao problema i znalo je biti tehničkih poteškoća. Profesori su uglavnom bili susretljivi i dopustili da rješenja zadataka pošaljemo na neki drugi način na čemu sam iznimno zahvalan. Kada govorimo o težini samih ispita, generalno mislim da su ispiti manje zahtjevni te da je za prolaz istih potrebno uložiti manje truda i vremena nego prije. Je li to dobro ili loše ostavljam Vama na izbor.



Sve u svemu, mislim da se nastava održava na, nazovimo to, "prihvatljiv" način. U svakom slučaju ne mislim da može zamijeniti nastavu u fizičkom obliku. Da ne govorim o ostalim sadržajima koji su vezani uz sam fakultet: druženje s kolegama, ispijanje kave na pauzi ili ručak u menzi. Međutim, najveći je problem onima koji su na prvim godinama koji to nisu ni osjetili. Nisu upoznali kolege, nisu doživjeli predavanja i sve ostale popratne aktivnosti. Srećom pa je na nekim kolegijima omogućeno slušanje nastave na fakultetu i savjetujem svima da iskoriste tu priliku. Nadam se da ćemo se svi zajedno uskoro vratiti u predavaonice i da će i oni osjetiti sve čari studiranja.

autor: Ian Vragović

Pretpostavljam da ste do sada već shvatili da je ovo još jedan u nizu članaka nakon kolokvija, ali ovoga puta ipak pisan u neko dogledno vrijeme. U današnjem članku govorit ću vam o relativno novoj aplikaciji nastaloj 2016. godine imena TikTok, o kojoj mnogi od nas znaju jako malo ili gotovo ništa i izbjegavaju je u širokom luku. Nadalje, reći ću vam nešto više o tome kako je nastala i zašto je tako popularna te zašto se Glas Studenta odlučio proširiti i na tu platformu na kojoj nas od sada možete pronaći. Svjestan sam toga da nije nešto zanimljiva tema kao inače, ali probat ću ju učiniti što zanimljivijom za vas.



TikTok, u Kini poznat kao Douyin, kineska je usluga društvenih mreža za razmjenu video zapisa u vlasništvu ByteDancea. Ova društvena platforma se koristi za izradu raznih kratkih video zapisa u različitim žanrovima, od kojih su najpopularniji ples, komedija i obrazovanje, u trajanju od najmanje 3 do najviše 60 sekundi. TikTok je međunarodna verzija Douyina pokrenutog u Kini u rujnu 2016. godine. Kasnije je TikTok pokrenut 2017. godine za IOS i Android na većini tržišta izvan Kine, pri čemu je postao dostupan prvo u SAD-u, a zatim i u ostatku svijeta tek u kolovozu 2018. godine, i to nakon spajanja s drugim kineskim servisom društvenih medija Musical.ly 2. U tri godine otkako je pokrenut, TikTok je stekao preko milijardu i pol aktivnih korisnika, od kojih je 800 milijuna korisnika stečeno otkako je medij preuzela Musical.ly 2, a među njima su i mnoge poznate osobe.



U SAD-u je treća najpopularnija besplatna aplikacija na Appleovoj listi, iza Facebooka i Instagrama. Sama aplikacija trenutno je najpopularnija u SAD-u, u Europi je u nekim državama vrlo popularna, a u nekima manje, dok je na Dalekom istoku slabo popularna, ali ipak radi Kine zastupljena u velikom postotku. U nekim od istočnih zemalja je zabranjena, što je posebno zanimljivo jer je sama aplikacija tamo i nastala. U Hrvatskoj za sada nije toliko popularna, dok je u nekim susjednim balkanskim zemljama vrlo popularna, ako ne i najpopularnija aplikacija. Sama aplikacija najpopularnija je osobama u dobi od 12 do 20 godina, a naći će se i pokoji studenti koji ju aktivno koriste, ali najviše influenceri. Od samog sadržaja koji proizvode, različiti influenceri ne mogu dobiti zaradu kao tipa na YouTubeu, ali mogu naći potencijalne sponzore ili poslodavce.

Razlog iz kojeg smo se u Glasu Studenta odlučili za proširenje na ovu platformu je taj što smatramo da ćemo se lakše približiti mlađim generacijama i pronaći potencijalne nove autore. Kroz ovaj projekt također želimo našim autorima omogućiti novu verziju, odnosno platformu za izražavanje svojih misli i djela te također želimo pokazati da nismo toliko ozbiljni, nego da smo prije svega studenti i da je ovo studentski projekt u kojem je najbitnija zabava i učenje kroz zabavu, kao i stvaranje novih poznanstava. Naš sadržaj smo odlučili podijeliti na tri glavne dimenzije: edukativni (Glas te uči), humoristični (Glas te nasmijava) i umjetnički (Glas te inspirira). Da biste saznali nešto više o tome, vidjeli naš dosadašnji sadržaj i sve ono što Vam još spremamo, zapratite nas na TikToku pod nazivom glasstudenta. Nemojte mi kasnije, kada projekt naraste i postane nešto posebno, prigovarati da Vam nisam rekao za njega. Vidimo se tamo!



Sinteza

Vitamin D svrstavamo u skupinu vitamina topljivih u mastima kao što smo mogli pročitati u prijašnjem članku.

Svi smo barem nekada u životu čuli da su kontakt sa Suncem i vitamin D povezani te da manjak jednog ili drugog može uzrokovati bolest rahitis u djece u manje razvijenim državama. Naime, prekursori vitamina D kao što su ergosterol (vitamin D2) i 7-dehidrokolesterol su neaktivni oblici koje naš organizam ne može upotrebljavati, bez obzira što su uneseni hranom biljnog, odnosno životinjskog podrijetla. Tu nastupa Sunčeva UV svjetlost koja reagira s tim provitaminima te ih u jetri i bubrezima prevodi u aktivni oblik. Namirnice poput margarina i maslaca izvori su vitamina D2, a morska riba, jaja i jetra izvor su vitamina D3. Njegova steroidna struktura čini ga više hormonom nego vitaminom. Uz to, to je jedini vitamin kojeg de facto naš organizam može sintetizirati samostalno. Do hipovitaminoze često dolazi kod ljudi koji se ne izlažu dovoljno Suncu, žena u postmenopauzi, novorođenčadi (majčino mlijeko ne sadrži vitamin D) te generalno zimi kada je Sunčeva svjetlost općenito manje intenzivna.

Tablica DEKA vitamina

	VITAMIN	NAMIRNICE	DNEVNA PREPORUČENA VRIJEDNOST	
VITAMINI	A	mrkva, batat, špinat, dinja, brokula, jaja, mliječni proizvodi...	900 µg	
TOPIVI	D	jaja, riba, riblje ulje, obogaćeni mliječni proizvodi...	20 µg	
U	E	špinat, brokula, orašasti plodovi, biljna ulja...	15 mg	
MASTIMA	K	razno zeleno povrće	120 µg	

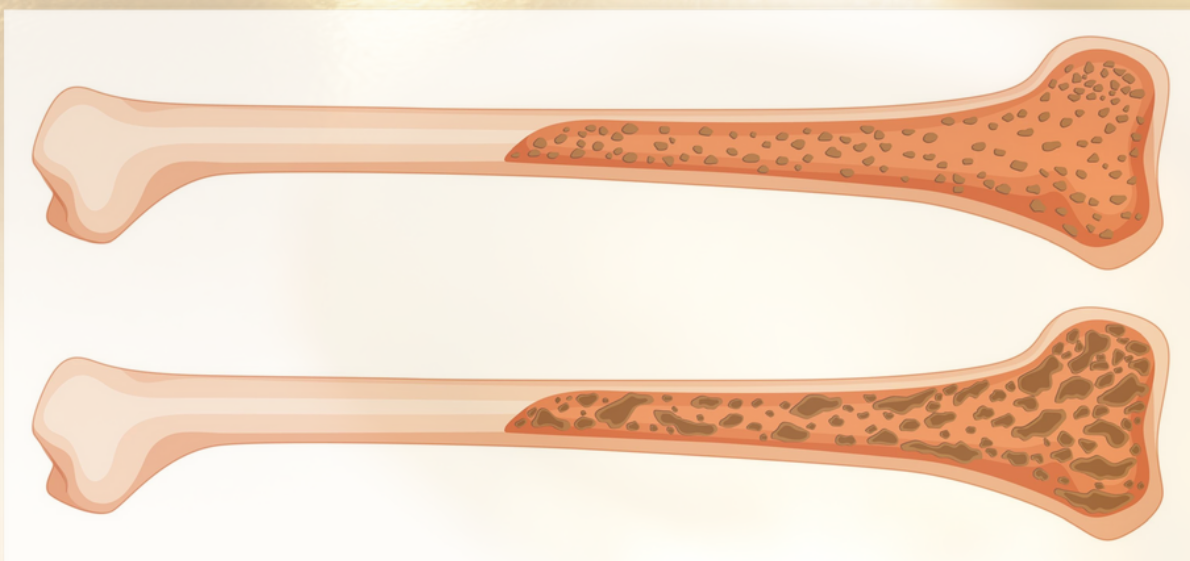
Funkcije i uloga vitamina D u organizmu

Vitamin D zapravo postoji u dva oblika: vitamin D2 – ergokalciferol, vitamin D3 – kolekalciferol. Vitamin D3 iznimno je važan u regulaciji kalcija i fosfata u organizmu zajedno s paratireoidnim hormonom, a rezultat toga je mineralizacija ili demineralizacija kostiju. U slučajevima kada je koncentracija kalcija u krvi iznimno niska, pod utjecajem hormona štitnjače i vitamina D dolazi do demineralizacije kostiju kako bi se kalcij iz kostiju mogao iskoristiti za druge potrebe organizma. Starenjem se povećavaju preporučene dnevne doze unosa vitamina D jer koža gubi sposobnost sinteze ovog vitamina. Za muškarce i žene između 51. i 70. godine doza se povećava na 10 μ g na dan, a za ljude starije od 70 godina na 15 μ g na dan.

Također, vitamin D sudjeluje u razvoju urođenog i stečenog imunskog sustava. Ukratko, on regulira ekspresiju raznih signalnih molekula i time poboljšava snagu našeg imunskog odgovora, a s druge strane kontrolira ga kako ne bi došlo do razvoja autoimunskih bolesti.

Vitamin D i receptori vitamina D imaju ulogu u regulaciji mikrobiote probavnog i respiratornog sustava. Komensalni mikroorganizmi (bakterije koje žive u simbiozi s našim organizmom) imaju jednu od ključnih uloga u obrani naših sluznica (koža, mukoza crijeva i dišnog sustava) od patogena. Istraživanja su pokazala da su ljudi s nižom koncentracijom vitamina D podložniji upalama niskog stupnja zbog veće crijevne propusnosti (leaky guts fenomen).

Zbog svega navedenog, može se zaključiti kako vitamin D u kombinaciji s nekim drugim tvarima, najčešće probioticima, uspješno pomaže u liječenju raznih kroničnih bolesti poput kardiovaskularnih, astme, dijabetesa tipa 1 i 2, gestacijskog dijabetesa kod trudnica te nealkoholnih bolesti jetre.



Klinički značaj vitamina D u liječenju atopijskog dermatitisa

Atopijski je dermatitis oblik hipersenzitivnosti tipa I, poput astme. Kronična je bolest koju obilježavaju ekcemi, crvenilo i suhoća kože zbog nemogućnosti iste da zadržava lipide i vodu te je time sklonija bakterijskim infekcijama. Uzrok je nepoznat, ali mogu ga inducirati razni alergeni, konzumacija mliječnih proizvoda, alkohola, stres te nedostatak sna. Također su bitni čimbenici nepravilan rad imunološkog sustava zbog kojih dolazi do akutnih reakcija te oslabljena mikrobiota crijeva.

Pojavljuje se u dječjoj dobi te ga imaju 5-20% djece dok je u odrasloj dobi rijedak (1-3%). Može zahvaćati sve dijelove tijela i time smanjuje kvalitetu života oboljelih uzrokujući konstantan svrab, peckanje pa čak i bol. Uobičajene terapije koje prepisuju dermatolozi su upotreba lokalnih kortikosteroida u obliku losiona ili masti, emolijente kreme te antihistaminici (oralni lijekovi protiv alergija). Uz to se preporučuje korištenje vlažnih obloga, kupanje u mlakoj vodi, a u vrlo akutnim fazama se ponekad primjenjuju i intramuskularni kortikosteroidi (injekcija u guzu 😊).

Kako smo prije spomenuli, vitamin D ima značajnu ulogu u regulaciji imunološkog sustava i poboljšanju funkcije mikrobiote crijeva, stoga nije iznenađujuće kako se razmatraju njegovi učinci u borbi protiv ove kronične bolesti.

Istraživanja su pokazala kako su oboljeli od AD svih dobnih skupina imali nižu koncentraciju vitamina D u serumu od one preporučene, pogotovo oni pedijatrijske dobi. Zimi je koža podložna akutnim epizodama AD kako zbog suhog zraka, tako i zbog manjeg izlaganja Suncu što rezultira manjim koncentracijama vitamina D u organizmu. Mnogim se pacijentima s težim oblikom atopijskog dermatitisa pripisuje fototerapija – kratko izlaganje UVB zrakama. Uzimanje suplemenata vitamina D pokazalo je kod ispitanika bolje funkcioniranje antimikrobnih peptida (katelicidin, β -defenzin). Povećala se ekspresija brojnih signalnih molekula imunološkog sustava koji su pridonijeli antimikrobnoj rezistenciji kože. Međutim, kod trudnica nije došlo do poboljšanja AD čak ni nakon uzimanja terapije, a uz to postoji i rizik razvijanja raznih alergija u djece.

Svakako se prije početka uzimanja svake terapije, pa tako i vitamina D, treba posavjetovati sa svojim dermatologom i liječnikom opće prakse te bi bilo poželjno da se obave potrebne biokemijske pretrage kako bi se dobio precizniji uvid u stanje organizma.

VITAMIN D I SARS-COV 2

Ah, korona virus... kako nas vijesti o njemu okružuju sa svih strana i iskaču iz svih mogućih pašteta, tako je došlo i vrijeme da na Glasu Studenta prozborimo pokoju riječ o istome. Dugo se tim Znanost & biomedicina dogovarao oko ovoga i došli smo do zaključka kako bismo novosti vezane uz koronu trebali svesti na minimum, stoga će i ovaj dio članka biti čisto informativne naravi.



SARS-CoV-2 virus najčešće zahvaća respiratorne puteve, ali se može ponekad pronaći i u srcu, bubrezima i crijevima. Razlog tomu je njegovo vezanje i utjecaj na djelovanje angiotenzin-konvertirajućeg enzima 2 (ACE2) koji se nalazi na pojedinim stanicama pluća (pneumociti tipa II) te na stanicama ostalih spomenutih organa. Vitamin D povoljno utječe na aktivnost ACE2 koji štiti pluća od ranih ozljeda. Istraživanja su pokazala da su u državama, koje su najviše bile zahvaćene pandemijom, poput Italije i Španjolske, zabilježene znatno niže koncentracije vitamina D u oboljelih od normalne. Brojne su države poticale svoje stanovnike na uzimanje suplemenata vitamina D s obzirom na to da on može imati ulogu u smanjenju širenja infekcije korona virusom, sudjeluje generalno u sprječavanju respiratornih infekcija, smanjuje upotrebu antibiotika i pojačava reakciju imunskog sustava na infekcije.

*Iz Istanbula s ljubavlju,
nekome tko ovo treba pročitati.*

Što kada stres postaje neizdrživ, a okolina nepodrživa?

Iako se danas sve više priča o mentalnom zdravlju, mnogi segmenti ove teme i dalje su neistraženi... Da, svi smo pod stresom. Neki više, neki manje. Ili imamo razne načina nošenja. Ili nemamo kvalitetno oružje pred ovim sveprisutnim neprijateljem. A možda nam je i prijatelj, možda nas drži živima i izazvanima da idemo prema naprijed.

Ipak, ne bismo se trebali družiti svaki dan, cijeli dan.

Stres ispita, pritisak posla, neodgovarajuća okolina, toksični ljudi ili generalni gubitak mira i unutarnjeg fokusa – današnjica.

Valjalo bi izmisliti osobno cjepivo protiv stresa, složiti vlastiti koktel preferencija postizanja unutarnjeg mira, te ga ubrizgati u svoje živote prije same zaraze negativom. Moja formula sastavljena je od: meditacije, kasnih vožnji s prijateljima i preglasnom muzikom te putovanja.

Osvrnut ću se na segment putovanja, s obzirom da članak pišem iz hotelske sobe u Turskoj. DA, putovanje i promjena okoline pomažu... Drugi krevet, drugi zrak i drugi ljudi bude osjećaj da nije i neće sve uvijek biti monotono i sivo, već da je promjena prisutna. Samo što nije prisutna na lokaciji gdje smo mi inače.

Zašto?

Pa... koga ja mogu razočarati u drugoj državi u 9 dana posjeta? Nikoga. Tko mene može povrijediti? Nitko. Koliko ljepota mogu otkriti? Neograničen broj. A ovdje me ionako nitko ne poznaje...

Prijašnji odlomak je točan. I kriv je.

Narušeno mentalno stanje kratkoročno će se promijeniti promjenom okoline, ali ona dugoročno neće postići mnogo u našim životima, jer čim zakoračimo u brige običnog života, negativne struje počinju ponovo teći, i zapljusnu nas morem lošeg raspoloženja, i naprave preokret kao pljusak usred vrućeg ljetnog dana.

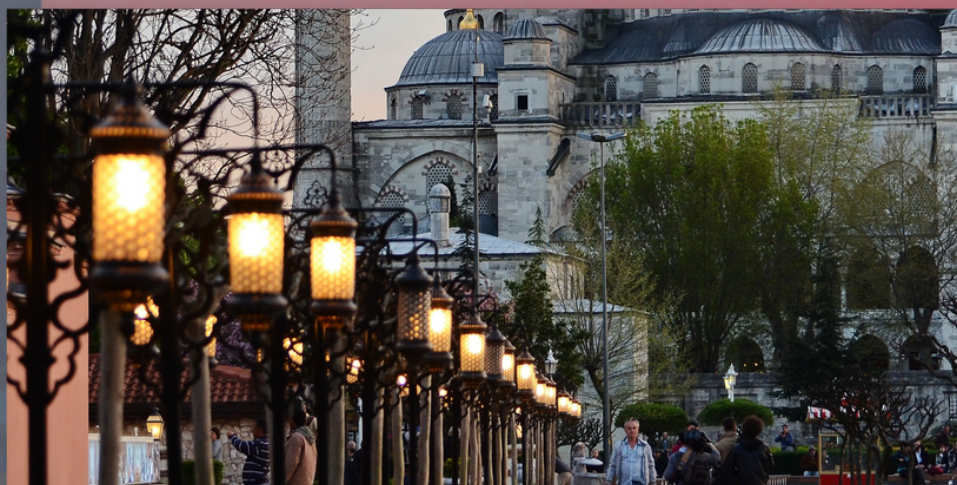
Maknut ću se od dramatičnih opisa.

Nemoj bježati od svojih problema, nemoj se ni boriti s njima. Razmisli jesu li ti „problemi“ realni (i uzmite u obzir da ovo piše control-freak i over-thinker, aka. stress is my jam) i hoće li zapravo biti ikakvih, a pogotovo negativnih posljedica, prisutnih.

Nekada je u redu stvari samo pustiti od sebe.

Ne morate otputovati da biste putovali.

U našim svakodnevnim okolinama postoji velik broj besplatnih lokacija na koje se može putovati. Najviše ih ima prirodnih, prepunih boja i života koji se odvija neovisno o vašem stresu. Nekoliko sati putovanja u prirodu tjedno ima pozivan učinak na naše tijelo i um. Putuj po svom mjestu, putuj po vlastitoj kući. Putovanje se sastoji od pozitivne promjene lokacije i pozitivne promjene ponašanja. Nemoj učiti u svojoj sobi, uči u dnevnome boravku ili na terasi.



Možda ovi odlomci mnogima nemaju smisla, ali ako uđemo u srž putovanja i izvažemo dobre i loše strane, nerijetko su u ravnoteži. Na primjer, turbulencije u avionu izazvale su mi više stresa od ovogodišnjih kolokvija... Pa je li onda vrijedilo otići? Sada bih rekla da je. Na tri tisuće metara, usred napadaja panike i hiperventilacije, ne bih se baš složila s time.



Ima li ovo sve zaključak?

DA. Zaključila sam da bih riječ „putovanje“ u ovom tekstu trebalo zamijeniti riječi „pomicanje“ ili sintagmom „pomak unaprijed“. Tekst bi trebalo pročitati još jednom, s ovom zamjenom.

Nemoj stajati na mjestu, u stresu do koljena, trbuha ili grla. Svoja unutarinja stanja samo mi kontroliramo i sami si dozvoljavamo loše raspoloženje i loše djelovanje. Što je gore, to je teže prema gore, ali to je ljepše kada postignemo ponovno onaj istinski mir i vrati nam se osmijeh bez ikakvog posebnog razloga. Jedini pokretač, i najveći oslonac u životu, trebali bismo si biti mi sami i kao pojedinci moramo raditi na jačanju toga. Zato je svako putovanje, koliko god maleno bilo, od iznimnog značaja za naše mentalno zdravlje.

Boljitak našeg bića ne može se izgraditi samo od sebe, ali samo od tebe, može.



Migracije kao pitanje nacionalne autonomije ili paneuropska politika?

autor: Karlo Kučan

Izbjeglička kriza koja je svoj dramatični vrhunac dosegla 2015. godine, postala je gorući problem Europske unije koji je na kratkoročnom i dugoročnom planu doveo do političke i institucionalne krize unutar Unije budući da je politika prema migrantima bila nejedinstvena te je u velikoj mjeri stvarana ad hoc.

Problematika izbjegličke krize svoju genezu, kao i moguće rješenje ima izvan same Unije, odnosno na Bliskome Istoku. Europska je unija relativno bezuspješno provodila modernizacijske mjere i, mnogi se slažu, zajedno sa svojim prekoatlantskim saveznicima pokrenula procese kojima je izravno prouzročila tzv. Arapsko proljeće, a shodno tome i krizu koja je nakon njega uslijedila. Polazišna točka velikog dijela izbjeglica bila je Sirija, nakon Arapskog proljeća zahvaćena katastrofalnim i razornim građanskim ratom. Iz te se zemlje od 22,5 milijuna stanovnika, bježeći od rata i u potrazi za zaposlenjem i boljim životnim standardom iselilo čak 11 milijuna. Političko-socijalne promjene koje su uslijedile nakon rušenja autoritarnih režima nisu niti u Egiptu, Libiji ili Tunisu donijele demokratizaciju tih društava kako su se nadali europski vlastodršci, već su dodatno destabilizirale cijeli sredozemni prostor. Sve su to bili indikatori globalnih nesigurnosti i nestabilnosti koje su naročito osjetili građani tih država, a na koje Europska unija i zapadne sile nisu imale odgovor. Racionalno je i svrsishodno prema tome postaviti pitanje je li Europska unija sam problem izbjegličke krize mogla prevenirati na njegovu iskonu. Ne bi bilo previše ironično sugerirati da se zbog grijeha nečinjenja odnosno jalovoga činjenja, Europskoj uniji po ovom pitanju problematika krize vratila kao bumerang. Iako je Agencija za kontrolu vanjskih granica EU Frontex, ukazivala na mogućnost eskalacije i stvaranja izbjegličkog vala zbog nekontroliranog rasta broja izbjeglica u Turskoj gdje ih se nalazilo oko dva milijuna, može se s velikom odlučnošću reći da je Europska unija bila je potpuno nespremna za rješavanje krize.

Kada je u jesen 2015. kriza poprimila svoje dramatično lice, postalo je pitanje vremena kada će države članice Schengenske zone pojačati mjere opreza na svojim granicama što nipošto ne treba čuditi uzmemo li u obzir krajnju inerciju centralne unije. U takvim okolnostima nacionalnih, parcijalnih rješenja, ali i rigoroznih graničnih zatvaranja od strane nezanemarivog dijela država članica, Republika se Hrvatska, na vanjskoj granici Unije, našla u izuzetno teškoj situaciji u kojoj su svakodnevno u zemlju nekontrolirano ulazile desetine tisuća migranata koje se, preko zatvorene Schengenske granice nije moglo transportirati prema zapadnoj i centralnoj Europi.



Na koncu je rješenje ovog eskaliranog problema ipak postignuto zadovoljavajućim dogovorom i tristo tisuća izbjeglica nesmetano je prošlo kroz Hrvatsku dalje prema zapadu. Izbjeglička je kriza također izazvala političku krizu zbog neuspjelih politika azila i migracija. Najviše je zakazao europski sporazum donesen u Dublinu 1990. godine, kojim su se pokušale urediti imigracijske politike na razini Unije, ali koji nije predviđao rješenja za masovne migracije i izbjegličke valove čak i u svojim reformiranim izdanjima iz 2003. i 2013. godine. To je upravo suprotno očekivanom jer je Europska unija ulagala pozamašna sredstva posljednjih dvadesetak godina da bi temu migracija u potpunosti globalizirala i učinila ju pitanjem koje neće biti u nadležnosti država članica nego Europske komisije i brojnih novoosnovanih agencija.



Izbjeglička je kriza ukazala na probleme u unutarnjem ustroju Europske unije i na posljedice njezine nejedinstvene i neodlučne unutarnje politike – stvorilo se pitanje može li i treba li uopće Europska unija u svemu biti jedinstvena te treba li sankcionirati one članice koje se ne slažu s agendom većine. Kriza je zasigurno stvorila štetu u odnosima između država članica te se neminovno pokazalo koliko je krhka europska birokracija u hitnim i kriznim situacijama, ali i u situacijama koja nije unaprijed definirala unutar svojega legislativnog i institucionalnog stroja. Budući da je kriza pokazala manjkavosti sadašnjeg sustava i koliko se članice Unije razlikuju u pristupima problematici migracija i izbjeglica, postavlja se pitanje postoji li potreba za novim sustavom. Bi li potencijalno „vraćanje“ ove teme na nacionalne razine pospješilo učinkovitost rješavanja problema migracija? S jedne strane, jasno je da plan koji ne vrijedi za sve jednako, odnosno kojeg se ne provodi ujednačeno, nije funkcionalan i da ga treba mijenjati, odnosno da je za Uniju u cjelini najpogubniji izostanak postojanja rješenja. Svakako treba uzeti u obzir i činjenicu da se s mogućom promjenom migracijskih politika mora složiti svih 27 država članica, a to također znači dugotrajnost procesa koji možda uopće neće dati željen rezultat. Prema tome, bilo bi jednostavnije da politike migracija postanu ingerencija unutarnjih poslova kojima upravljaju državne vlasti i nacionalne vlade, ali zorni prikaz takve situacije najbolje oslikava situacija Hrvatske u jesen 2015. godine. Prema tome je neminovno da je oko ovako važnih pitanja potrebna suradnja zbirna država i pronalazak kompromisa kojima bi se osigurala sigurnost najugroženijih. U tom kontekstu treba istaknuti da je Europska komisija krenula tim putem 2016. osmisivši Akcijski plan za integraciju u kojem navodi prioritete vezane za uključivanje migranata i izbjeglica u europske države. Također, Europski je parlament 2017. donio prijedlog o reviziji Uredbe iz Dublina kojom se između ostalog strože kažnjavaju članice koje odbijaju primiti podnositelje zahtjeva za azil i to uskraćivanjem pristupa EU-fondovima. Kako je i ukazano, u praksi o tom prijedlogu još uvijek nije postignut dogovor unutar Vijeća Europske unije, odnosno između vlada članica Europske unije te je pitanje hoće li ga ikada biti jer niti jedna članica koja nije otvorena za primanje migranata, ne želi izgubiti mogućnost korištenja europskih fondova. Koliko će proći vremena dok se ne postigne sveobuhvatno i kvalitetno rješenje ostaje nepoznanica, a to najbolje odgovara onima koji su protiv imigracijskih politika jer ispostavlja se da je status quo najpovoljnije stanje za takve članice, dok se ostale moraju snalaziti „kako znaju i umiju“.



Kako hrvatski studenti mijenjaju povijest

autorica: Lucija Pelicarić

Intervju koji ćete sada pročitati obavljen je u svibnju 2014. za potrebe jednog projekta. Razgovarala sam s veleposlanikom Filipom Vučkom, na temu Hrvatskog proljeća. On je u to doba, sredinom 1970. godine, prepoznao određenu dozu gnjeva u sebi te se odlučio priključiti svojim kolegama u nečemu što će obilježiti hrvatsku povijest zauvijek. Bio je među prvim uhićenima (te jedan od najmlađih uhićenih) za doba Hrvatskog proljeća, što je bio razlog intervjuiranja. U tom trenutku je bio mojih godina (ja sada imam 21, a on je tada imao 20 godina), te (ispravno) zaključio da je to trenutak za uključiti se u budućnost svoje zemlje. Filip Vučak nažalost je preminuo na dužnosti veleposlanika RH u Francuskoj Republici u siječnju 2021., nakon borbe s teškom bolesti. Tijekom karijere obavljao je brojne važne dužnosti: između ostaloga bio je i veleposlanik pri Svetoj Stolici, veleposlanik u Kraljevini Španjolskoj, šef Kabineta ministra vanjskih i europskih poslova. U svojem privatnome životu, bio je brižan otac dvoje djece i nježan muž. Osobno sam ga poznavala i (bitter-sweetly me) veseli činjenica da će ovaj njegov utisak kojeg sam u njegov spomen odlučila objaviti ostati zapisan u hrvatskoj povijesti; on ostaje uzor brojim mladim diplomatima, pa tako i studentima svih smjerova i polja interesa, a govori nam o tome kako upravo mi, studenti, možemo a nekad i moramo dići svoj glas, kao što je to Filip učinio kad je trebalo.

1) Možete li nam ukratko reći sto je Hrvatsko Proljeće?

Hrvatsko proljeće je politički pokret koji je počeo u Hrvatskoj početkom 1970. a završio krajem 1971. godine. Često ga se naziva i maspok (masovni pokret) jer je u njemu aktivno sudjelovao ogroman broj ljudi. To je bilo vrijeme kada su komunistički režimi u Istočnoj Europi pokazali prve simptome slabosti što se pokazalo najviše u Čehoslovačkoj gdje je 1968. u krvi ugušeno tzv. Praško proljeće. To je utjecalo i na Jugoslaviju gdje su njene republike tražile veću samostalnost, ali isto tako i više demokracije. Hrvatska je u tome prednjačila jer su vođe Saveza komunista Hrvatske prepoznali duh vremena i želje svoga naroda zbog čega su uživali veliku popularnost u društvu. Studenti su bili dio tog pokreta, ali relativno samostalni i puno radikalniji od tadašnje hrvatske vlasti.

2) Možete li nam objasniti što ste Vi radili u tom razdoblju?

Ja sam upravo tada započeo studij na Filozofskom fakultetu u Zagreb, te sam se počeo zanimati za politiku. Naš fakultet bio je središte političkih previranja i na njemu su se odvijale najzanimljivije i najžešće polemike na političkoj sceni. Upravo se tamo u prosincu 1970. dogodio čin koji će u velikoj mjeri odrediti sudbinu mnogih studenata sljedećih godina. Tada je, naime, za prorektora Zagrebačkog sveučilišta iz redova studenata, (to je bila velika inovacija) izabran Ivan Zvonimir Čičak. Iako je on na Skupštini Sveučilišta izabran posve legalno, nasuprot službenom komunističkom kandidatu, njegov se izbor pokušalo osporiti jer je bio antikomunist, angažirani katolik i veliki rodoljub. Politički i medijski napadi na Čička izazvali su veliki otpor među studentima u cijeloj Hrvatskoj. To je dovelo do njihove politizacije ali i podjele na „lijeve i desne“ što je kulminiralo u velikom studentskom štrajku krajem studenog 1971. godine. Studenti su pokrenuli štrajk kako bi izvršili pritisak na federalnu vladu u Beogradu da ubrza decentralizaciju države. Bio je to pomalo naivan potez koji je ubrzao politički obračun s Hrvatskim proljećem, koji bi se ionako bio dogodio, ali možda manje dramatično.

3) Je li istina da su Vas prvog u Hrvatskom proljeću uhitili?

Ja sam s još tri kolege, među kojima je bio i Ivan Zvonimir Čičak, uhićen 10. prosinca 1971. kada su zapravo i počela politička uhićenja. To je bilo dan uoči smjene tadašnjih hrvatskih političkih lidera na čelu sa Savkom Dabčević Kučar. Mi smo pokušali organizirati demonstracije protiv te nasilne smjene pa smo tiskali nekoliko tisuća letaka s pozivom na pobunu i počeli ih dijeliti po studentskim domovima. Milicija je tada upala u Studentski centar gdje smo tiskali te letke i izvršila pretres, bez pismenog naloga. Zbog toga smo otišli prosvjedovati u centralu milicije u ulici Matice Hrvatske gdje su nas uhitili uz obrazloženje da „ne treba pismeni nalog kada se ruši država“.

4) Možete li nam ispričati koji je bio Vaš posao i što je bilo potrebno za to?

Tijekom studentskog štrajka koji je trajao dva tjedna ja sam bio zadužen za tiskanje različitih letaka koje smo distribuirali po fakultetima i studentskim domovima. Počeli smo izdavati i štrajkaški bilten s vijestima o štrajku koje se nisu mogle naći u državnim medijima. Budući da sam ja znao raditi na stroju za umnožavanje – gestetneru, obavljao sam tehničke poslove ali sam ujedno pisao i vijesti za bilten. Tih dana jedva da sam spavao jer se najviše radilo noću. Kad sam uhićen ruke su mi bile još crne od boje koja se koristila za tiskanje letaka što me nije spriječilo da negiram inkriminaciju za udruživanje protiv države. Dio te atmosfere može se vidjeti u dokumentarnom filmu „Poezija i revolucija“ koji je snimio Branko Ivanda.

5) Možete li nam opisati kako je tekao dan kad su Vas uhitili i kako ste se osjećali?

Nakon što smo uhićeni odvedeni smo u “dnevni pritvor” koji se tada nalazio u Đorđićevoj ulici, tamo gdje je danas ulaz u Ministarstvo vanjskih poslova. Prvu sam noć proveo s petnaestak sitnih prekršitelja (džepara, skitnica). Bilo je to jedno zgodno iskustvo, a tada se još nisam bojao većih posljedica jer sam bio uvjeren da studente neće zatvarati. Bilo mi je jedino bitno da o tome ne doznaju moji roditelji, ali sam naknadno doznao da je ta vijest objavljena istu večer. Tada sam tek napunio 20 godina. Kako sam bio iz mjesta gdje je komunizam bio osobito žilav, nisam želio da moja obitelj ima zbog mene problema, što je tada bio čest slučaj.

Broj

SOCIJALISTIČKA FEDERATIVNA REPUBLIKA JUGOSLAVIJA
SOCIJALISTIČKA REPUBLIKA HRVATSKA
SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
(UNIVERSITAS STUDIORUM ZAGRABIENSIS)

Fakultet (Facultas): FILozofski

INDEKS KOLEGIJA
(INDEX LECTIONUM)

Ime i prezime slušača: (Nomen et cognomen studiosi) FILIP VUĆAK

Ime oca i majke: (Nomen patris et matris) VICKO VLAZENKA

Dan, mjesec i godina rođenja: (Dies, mensis, annus natalis) 15. XII 1951

Mjesto rođenja: (Locus natalis) VODICE

Općina i Socijalistička Republika: (Commune et Socialistica Res Publica) SIBENIK, SR. HRVATSKA

Narodnost i državljanstvo: (Nations, rei publicae particips) SFRJ, HRVAT

Isprava na temelju koje je izvršen upis, broj i datum izdanja i tko ju je izdao: REDAVA VJEBRSKA FAKULTETA, 6-1969/70, 17. VI. 70.

(Documentum, ex quo inscriptio facta est, cum numero et die et nomine instituti, a quo documentum editum est)

Sravnio s izvornim ispravama: (Cum documentis principalibus comparationem factam testatur)

Tajnik (Secretarius)

Serijski broj D 02738

U Zagrebu, 1. X 1970 g.

Indeks je javna isprava kojom se dokazuje status studenta (Zl. 55. Zakona o visokoškolskom obrazovanju, Narodne novine broj 52/1965)

6) Što se dogodilo nakon toga (u koji zatvor su vas odveli, gdje)?

Nakon toga su me odveli u pritvor u Petrinjskoj ulici, tamo gdje je se danas izdaju dokumenti u MUP-u. Na Okružnom sudu najprije me ispitao istražni sudac i odredio mi pritvor od 30 dana. Optužen sam za pripremanje kontrarevolucije i rušenje državnog poretka po članu Kaznenog zakona koji je predviđao najmanje pet godina strogog zatvora. Tih dana me posjetio i tadašnji rektor Zagrebačkog sveučilišta Ivan Supek, što mi je bilo veliko ohrabrenje. Dobio sam i branitelja, jednog poznatog zagrebačkog odvjetnika, ali ni danas ne znam tko mi ga je osigurao jer nije bio dodijeljen po službenoj dužnosti. Nakon toga pritvor mi je produljen za još 60 dana tako da sam u istražnom zatvoru proveo ukupno 90 dana. Do sudskog procesa nije ni došlo jer sam osuđen samo prekršajno „zbog remećenja javnog reda“ na 60 dana.

7) Jeste li kog upoznali tada, i jeste li još uvijek u kontaktu?

Prve dane u istražnom zatvoru bio sam sâm u ćeliji. Nakon toga sam desetak dana ćeliju dijelio s jednim mesarom iz Sesveta koji je sjekirom ubio svoju ženu koju je zatekao u preljubu. Zbog toga je bio osuđen na 20 godina i čekao je odlazak na izdržavanje kazne. S njim je bilo relativno ugodno za razliku od sljedećeg sustanara s kojim sam bio više od dva mjeseca. I on je bio osuđen zbog ubojstva na 12 godina zatvora (zatukao kolcem jednog prijatelja i ostavio ga noću na snijegu), ali je bio uvjeren da nije kriv pa je iščekivao s velikom nadom pravomoćnu presudu. Dijeliti danonoćno ćeliju s nekim s kime nemaš baš ništa zajedničko i uz to te svojim ponašanjem iritira, vrlo je, vrlo teško. S ovom dvojicom „cimera“ nisam ostao ni u kakvoj vezi, ali jesam s kolegama koji su bili u zatvoru u isto vrijeme. S njima sam se povremeno viđao u prolazu kad smo odvođeni na saslušanje ili tijekom dnevnih šetnji. S jednim, koji je bio u susjednoj ćeliji, sam razmjenjivao poruke pa čak i knjige kroz prozor tijekom noći. Kad su nas uhvatili, dobio sam malo batina i ostao bez svoje vrlo duge kose. Naime, postupak prema meni bio je dosta korektan pa sam tako puna dva mjeseca nosio dugu kosu.

8) Nakon koliko vremena ste izašli van iz zatvora i kojom igrom okolnosti se to dogodilo? Iz zatvora sam izašao nakon tri mjeseca jer je vjerojatno u međuvremenu donesena politička odluka da se kazneno progone samo studentski vođe kojim su imali predvodničku ulogu u štrajku. Oni su osuđeni na višegodišnje zatvorske kazne. Moja je sreća da sam bio zatvoren u Zagrebu a ne u Dalmaciji gdje se postupalo znatno oštrije prema „nositeljima kontrarevolucije“.

9) Gdje ste otišli i što ste napravili nakon izlaska?

Izlazak na slobodu bio je najprije šok, ali na dobro se lako naviknuti. Sjećam se da sam iste večeri nakon izlaska iz zatvora sudjelovao na studentskoj misi u crkvi sv. Katarine i da sam čak čitao poslanicu. Bio je to doživljaj i za mene i za sve kolege koji nisu ni znali da sam toga jutro pušten iz zatvora. Sljedećih dana sam htio ostvariti sve o čemu sam maštao u zatvoru, od šetnji, druženja do uživanja u hrani o kojoj sam sanjao u zatvoru.

10) Kako ste se osjećali kada je sve bilo gotovo, tj. kako ste nastavili svakodnevni život i čime se bavite danas?

Čovjek se vrlo brzo navikne na svakodnevnicu pa je tako bilo i sa mnom. Vratio sam se studiju i uspio nadoknaditi izgubljeno vrijeme. U početku sam se morao javljati svojim istražiteljima koji su uporno od mene htjeli izvući neke informacije, ali su na kraju odustali. Izgubio sam pravo na stanovanje u studentskom domu kao i studentski kredit koji sam do tada koristio. Međutim, nisam bio posebno proganjen osim što me svuda pratio moj „nacionalistički imidž“. Čak mi ni putovnica nekim čudom nije bila oduzeta pa sam kao student dosta putovao i radio u inozemstvu. U hrvatsku diplomaciju ušao sam 1992. Radio sam u veleposlanstvima u Parizu i Madridu, a danas sam hrvatski veleposlanik pri Svetoj Stolici.



Što je to Dungeons and Dragons?

autor: Marijan Pušić



Dungeons & Dragons najpopularnija je i najuspješnija igra na ploči vezana uz igranje uloga. Napravili su je Gary Gygax i Dave Arneson 1974. kao izvedenicu minijature srednjovjekovne ratne igre Chainmail. Od tada D&D postaje jedna od najvažnijih inspiracija bezbrojnih knjiga, video igara i filmova.

D&D je avanturistička igra pripovijedanja koja se igra s grupom ljudi oko stola uz pisalični pribor, kocke, nekoliko temeljnih pravilnika i maštu. Za razliku od drugih igara koje zahtijevaju vještinu, logiku i sreću kako bi se postigao cilj, D&D je igra gdje grupa igrača preuzme ulogu izmišljenih likova koji se upuštaju u zamišljenu avanturu u kojoj istražuju tamnice, bore se protiv raznih čudovišta i otkrivaju blaga unutar fantazijskog okruženja. D&D je u biti igra izmišljanja s napisanim pravilima.



Kako se igra D&D? D&D grupa sastoji se od dviju osnovnih uloga, igrača i Dungeon Mastera. Svaki igrač stvara i kontrolira jednog lika koji predstavlja individualca u imaginarnom svijetu. Prilikom stvaranja lika, igrač prvo bira rasu svoga lika, a neke od tih rasa su: vilenjak, patuljak, čovjek, loxodon i mnogi drugi. Svaka rasa ima jedinstvene značajke koji pomažu u njihovom definiranju. Nakon rase, igrač bira klasu svoga lika, a neke od klasa su: čarobnjak, barbar, svećenik i tako dalje. Klasa se može gledati kao i zanimanje ili profesija, to jest ono što zapravo radite kao lik te pritom definira velik dio vaših glavnih sposobnosti, poput bacanja čarolija ili borbe s oružjem. Na kraju, igrač daje svome liku ime i priču o njegovoj prošlosti, dajući mu time i osobnost. Priča lika može biti jednostavna ili kompleksna, a sve ovisi o igraču. Možda je vaš lik čarobnjak koji putuje svijetom i na taj način uči sve o čaroliji ili je vaš lik besmrtni vitez smrti koji terorizira ljude koji su ga izdali. Mogućnosti su bezbrojne i samo je vaša mašta granica. Druga uloga je uloga Dungeon Mastera (DM). On igra znatno drukčiju ulogu od igrača. Dok su igrači glumci odgovorni za radnju jednog lika, DM služi kao autor i sudac igre. Svijet i svi njegovi dionici s kojima likovi komuniciraju je pod nadzorom DM-a. To uključuje sve od opasnih čudovišta i zamki, do okolnog okruženja i događaja koji se u njemu odvijaju. Iako se DM postavlja nasuprot igračima, to ne znači da je DM neprijatelj igrača, već potpuno suprotno. DM je odgovoran za narativni tok igre i stvaranje scenarija u kojoj se igra odvija, održavajući tempo i pružajući dinamičke povratne informacije. Sve je u tome da zajedno ispričamo priču u kojoj su igrači angažirani i izazivani, dok razvijaju zanimljive izbore i događaje.

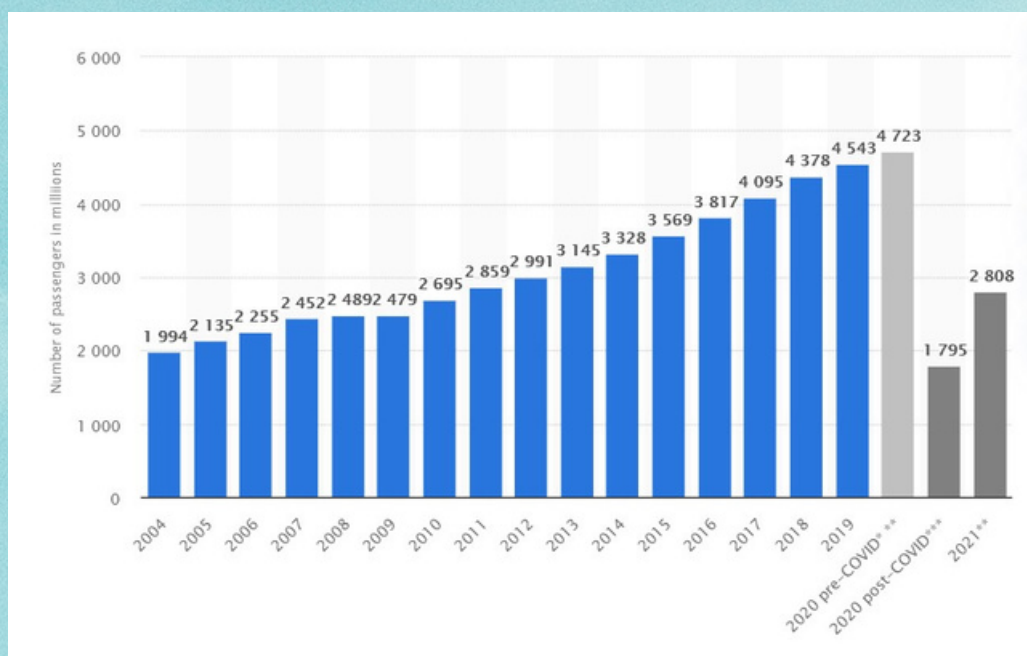
Većina radnji koje igrač želi da njegov lik učini može biti riješena jednostavnim iznošenjem radnje kroz igranje uloga (role play). Na primjer, želite upitati stražara kraljevstva neko pitanje i to možete bez problema, no neke radnje zahtijevaju bacanje kocke koja određuje uspjeh ili neuspjeh likova. Ukoliko želite napraviti neki akrobacijski trik, nagovoriti nekoga da vas pusti u krčmu ili vidjeti jeste li upoznati s nekim čarobnim predmetom, to može zahtijevati ono što se naziva skill check. Za napad na neprijatelja vjerojatno će biti potrebno ono što se naziva attack role. U većini slučajeva, bacat ćete kockicu s 20 strana, poznatu pod imenom d20, i uz to ćete dodati brojeve s vašeg character sheet-a kojega ste napravili prilikom izrade lika, kako biste utvrdili hoćete li uspijete u svom naumu. Ostale kocke koje se koriste u D&D-u su: d4 (kocka s četiri strane), d6 (kocka sa šest strana), d8 (kocka s osam strana), d10 (kocka s deset strana) i d12 (kocka s dvanaest strana), pri čemu se one najčešće koriste u računanju štete koju ste napravili prilikom napada.

Ako ste tip osobe koja voli sjediti i rješavati probleme prije susreta ili netko tko bezglavo naleti na opasnost, Dungeons & Dragons će udovoljiti vašim željama. Igra vam omogućuje da izrazite sebe i svoje strasti na drugačiji način i kroz priču koju vi i vaš lik pričate. Istodobno, sposobni ste „naprezati svoje kreativne mišiće“ glumeći kroz igranje uloga, istražujući drevna i zaboravljena područja ili prilagođavajući pozadinu i fizički izgled svog lika dok napredujete kroz avanturu.

Utjecaj COVID-19 na avioindustriju

autor: Marin Pepić

Jedna od najpogođenijih grana ove Covid krize uz ugostiteljstvo jest svakako avioindustrija. Zatvaranje država, i samim time drastični pad potražnje za zračnim prijevozom od 60%, dovelo je u pitanje opstojnost velikog broja kompanija koje se bave zračnim prijevozom. Pandemija je ostavila negativne posljedice i po druge sektore avioindustrije koje također zapošljavaju ozbiljan broj radnika na svjetskoj razini. Za razliku od turizma, kojem je ova kriza zadala samo kratkotrajni udarac te se očekuje da će se nakon pandemije vratiti u staro normalno, avioindustrija je i do pojave virusa bila ranjiva. Riječ je o grani koja je već ranije bila predmetom vladinih financijskih politika, ali ova kriza je proizvela novu seriju zajmova, garancija i poticaja koji su vjerojatno imali važnu ulogu u spašavanju brojnih prijevoznika od propadanja. Efekt takvih mjera dovodi u pitanje dugoročnu stabilnost tog tržišta, konkurencije i općenito učinkovite upotrebe javnih resursa.



(Izvor statista.com: Broj ukrcanih putnika od 2004-2021 u milijunima)

Unatoč tomu što avioindustrija sudjeluje s 0,6% do 1% BDP-a zemalja OECD-a, ona je bitna i za ostale sektore jer omogućuje razne ekonomske aktivnosti, poput trgovine roba ali i usluga prijevozom fizičkih osoba. Osim što bi obustava zračnog prometa u nekoj mjeri naškodila turizmu, veća se opasnost krije u onemogućavanju međunarodnog poslovnog putovanja. To potvrđuje podatak prema kojem svjetske kompanije godišnje troše otprilike 1,5 bilijuna dolara na poslovna putovanja avionima, odnosno oko 1,7% svjetskog BDP-a.

Već i prije pojave ove pandemije postajale su različite mogućnosti održavanja online sastanaka (Skype, WhatsApp, Facetime, Zoom itd.) ali one nikada nisu bile toliko popularne sve do globalnog lockdowna. Za prenošenje knowhova nije dovoljno upaliti Zoom ili poslati mail, nego je potrebno poslati ljude, mozgove. Prema istraživanju Ricarda Hausmana, na ukupan broj poslovnih putovanja ne utječe onoliko koliko se vjerovalo obujam investicija ili trgovine između dviju zemalja nego su više korelirana sa brojem podružnica koje ima neka kompanija, odnosno najčešća poslovna putovanja su zbog menadžmenta multinacionalnih organizacija. Prema njegovim podacima, dvostruko veći je broj putovanja sa sjedišta kompanije ka njenim podružnicama nego obrnuto, a izvoznici putuju više nego uvoznici. Također, učestalost poslovnih putovanja ovisi i o količini knowhova kojeg treba prenijeti, pa tako zemlje poput Njemačke, Francuske, SAD-a, Japana, Ujedinjenog Kraljevstva čine grupu najvećih izvoznica knowhova dok Švicarska, Austrija, Irska, Hong Kong, Singapur najviše profitiraju od influksa knowhova. U istraživanju kojeg je objavio u Nature Human Behavior zajedno sa F. Neffkeom i M. Cosciom, profesorima na Harvardu odnosno na IT University iz Kopenhagena, procjenjuje se kako bi potpuni prekid međunarodnih putovanja doveo do pada svjetskog BDP-a u iznosu od čak 17%, gotovo 10 puta više nego što se trošilo na ta putovanja. Naravno, najpogođenije zemlje bi bile upravo one koje najviše profitiraju od dotoka knowhova.





Zašto su avioprijevoznici tako osjetljivi na krize?

Razloga je mnogo. Prije svega, avioprijevoznici u pravilu imaju visoke troškove poslovanja, što zbog raznih sigurnosnih zahtjeva što nerijetko znače češću izmjenu flote ili zbog unaprijeđenja usluge kako bi zadržali svoje putnike i privukli nove, ili jednostavno zbog pojeftinjenja cijene karata (1945. godine prosječni Australac je morao raditi 130 tjedana da bi zaradio najjeftiniju dvosmjernu kartu od Sidneya do Londona, dok mu je danas potrebno malo manje od dva tjedna). Rezultat toga možemo vidjeti u donjem grafu. Naime marža neto dobiti (omjer dobiti nakon oporezivanja i ukupnih prihoda) je izrazito mala, posebno za europske i azijske avioprijevoznike gdje ona iznosi 2% u odnosu na sjevernoameričkih 8%, što dodatno potvrđuje činjenicu o visokim troškovima poslovanja.

To je zasigurno jedan od razloga zašto je avioindustrija tako krhka na vanjske podražaje. Naime, samo kretanje cijena nafte igra veliku ulogu u veličini dobiti ili gubitka, prema podacima ATAG-a skoro 25% ukupnih troškova otpada samo na gorivo. Bit će svakako zanimljivo gledati kako će se avioprijevoznici boriti za ono malo putnika koji će biti voljni, i moći putovati avionom kada se zemlje budu otvarale. S obzirom na jako visoke fiksne troškove, prijevoznici ne mogu puno izdržati bez letenja. Niskim maržama neto dobiti svakako ne idu na ruke regulacije za zaštitu putnika od COVID-a koje se mogu sažeti na manje dostupnih mjesta i dulje trajanje ukrcavanja. Postoji prijedlog da se nakon prestanka pandemije, kako bi se spriječilo daljnje širenje virusa, da jedno mjesto bude prazno između dva putnika. To znači da će u onim većim zrakoplovima s aranžmanom 3-3 sjedala ono srednje biti prazno, odnosno zrakoplov će morati letjeti sa 33% smanjenim kapacitetom nego prije COVID-a, dok oni manji 2-2 s 50% smanjenim kapacitetom. Prema podacima International Air Transport Association (IATA) takav prijedlog je neodrživ i neprihvatljiv.

Kao što je vidljivo, prema podacima IATA break-even point kompanija po regijama varira, ali je u prosjeku oko 75% na osnovi troškova i cijena prije COVID-a. Anketu koju je IATA provela, od ukupno 122 svjetskih aviokompanija koje su sudjelovale u anketi samo njih 4 bi bile profitabilne u ovom slučaju. Očito je da će avioprijevoznici biti prisiljeni drastično povećati cijene karata, što bi u tom slučaju moglo učiniti zračni prijevoz nedostupnim brojnim dosadašnjim putnicima. S druge strane, iako bi bile primorane podići cijenu karata avioprijevozničke kompanije će također trebati paziti i na poteze konkurencije. Naime, uzimajući u obzir ukupan broj globalnih ruti i kapacitet zrakoplova, 80% ruta lete barem dvije aviokompanije, tri aviokompanije pokrivaju 60% a primjerice 29% pet ili više aviokompanija.



Na kraju, po tko zna koji put avioindustrija se našla pod velikim izazovom. Nakon terorističkog atentata 11. rujna 2001. godine koji ju je posebno pogodio, ali i financijske krize 2008. godine, sad se našla i na udaru globalne zdravstvene krize. Za pretpostaviti je da će se cijene karata barem u kratkom roku povećati, ali će avioprijevoznici također imati značajan pritisak da ih ne podižu previše zbog jake konkurencije te će se i dalje boriti da im se neto profitna marža kreće između 0% i 3%. Također, veliki utjecaj će imati i vlade u matičnim zemljama aviokompanija koje će zasigurno htjeti intervenirati kako bi održali svoju avioindustriju na životu.

Za kraj ovog mini serijala o vitaminima, detaljnije ćemo se upoznati s vitaminom H te skupinama vitamina A i K. Koje su njihove uloge u funkcioniranju organizma? Zašto je konzumiranje mrkve pogodno za vid? Postoji li veza intestinalnog mikrobioma i ovih vitamina? Odgovore na ova pitanja možete pronaći u nastavku članka.

Vitamin H/ B7 ili biotin

Biotin je u vodi topljivi vitamin s bitnim ulogama u metaboličkim reakcijama stanica. Samim time, možemo ga smatrati esencijalnim za zdravlje, ali i za pravilan rast i razvoj organizma. Biološka mu je funkcija da djeluje kao koenzim u metabolizmu masnih kiselina, aminokiselina i ugljikohidrata.

Najvećim je dijelom vezan za proteine, a manje ga je u slobodnom obliku. Obilje biotina nalazi se u jetri, bubregu, gušterači, mlijeku i pivskom kvascu. Dnevna potreba iznosi 100-200 mikrograma. Ljudi ne mogu sintetizirati biotin, stoga se u zadovoljavanju dnevne količine, koju je potrebno unijeti u organizam, oslanjamo na kvalitetnu prehranu. Bakterije u crijevima sintetiziraju određenu količinu biotina, no zasad je nepoznato koliko točno biotina one sintetiziraju. Manjak se rijetko susreće, eventualno u ljudi koji jedu puno jaja, jer ona sadrže protein avidin s kojim se biotin veže i inaktivira. Ulogu biotina u organizmu možemo bolje razumjeti ako promotrimo što se događa kada nastupi deficijencija. Studije na životinjskim modelima su pokazale da deficijencija biotina tijekom trudnoće može dovesti do zaostajanja u rastu embrija, kongenitalnih malformacija te smrti fetusa. Kod ljudi, deficijencija biotina se može manifestirati kao zaostajanje u rastu, u neurološkim poremećajima te raznim problemima sa zdravljem kože.

Koža, kosa, nokti i biotin

Poznato je da biotin povoljno utječe na strukturu keratina (građevni materijal za kožu, kosu i nokte) jer utječe na proizvodnju aminokiselina koje grade keratin. Kliničke studije su potvrdile da suplementacija biotinom povoljno utječe na krhke nokte te na probleme s opadanjem kose kada postoji potvrđena deficijencija. Osim toga, nema značajnijih dokaza da će suplementacija biotinom značajnije utjecati na rast kose.



Vitamin A

Vitamin A je skupni izraz za heterogenu skupinu spojeva u koju spadaju retinoidi (retinol, svi esteri retinola, retinal, retinoična kiselina) i neki karotenoidi. Iz karotenoida cijepanjem u organizmu nastaje retinol. Najaktivniji karotenoid nađen u biljkama je beta-karoten (izoliran iz mrkve). On u biti predstavlja spoj dvije molekule retinola. Jetra sadrži enzim koji cijepa taj spoj na dvije molekule retinala, koje se onda dalje metabolizmom prevode u retinol. Zbog te osobine našeg organizma, možemo jesti hranu bogatu beta karotenom, a metabolizam će te spojeve kvalitetno iskoristiti. Prirodni izvori vitamina A jesu jetra, maslac, sir, punomasno mlijeko i riba (osobito riblje ulje).

Izvori karotena su voće i povrće (mrkva, rajčica, grašak, bundeva).

Nakon što se unese u organizam, u tankom crijevu se hidrolizira, a oslobođeni se retinol apsorbira u stanice crijevne mukoze, gdje se ponovno esterificira, veže na hilomikrone i limfom ide u jetru. Iz jetre retinol vezan na RBP (eng. retinol binding protein) prelazi u cirkulaciju i putuje do stanica različitih organa. Rezerve vitamina A su smještene većinom u jetri, a mogu osigurati potrebe za više mjeseci. Najvažnija mu je uloga stvaranje vidnog pigmenta rodopsina koji se nalazi u štapićastim stanicama mrežnice, a osim toga, važan je za kontrolu rasta, razvoj tkiva i antioksidativni učinak.

Vitamin A u funkciji njege kože

U topikalnoj primjeni vitamina A, karotenoidi i retinoidi nisu međusobno zamjenjivi. Za razliku od jetre, koža nema enzime koji bi preveli beta karoten u retinol. Unatoč tome, beta karoten ima povoljan učinak na kožu kao antioksidans.

Retinoidi u kontekstu njege kože su aktivne tvari koje znanstveno dokazano imaju pogodan učinak na poboljšanje izgleda kože, akne, izgladivanje plitkih bora te sveukupnu teksturu kože.

Ono što se može pronaći u OTC (eng. over the counter, bezreceptni) proizvodima na RH tržištu su različiti derivati retinola u niskim koncentracijama. To su najčešće retinol palmitat, retinil acetat i retinol linoleat. Retinoidi, tj. krajnji oblik njihove konverzije (retinoična kiselina) je jako potentan prirodni regulator staničnih aktivnosti. Djeluje na ekspresiju oko velikog broja gena, među njima i gena za diferencijaciju kože, proizvodnju kolagena i elastina. Topički retinoidi imaju blagi antiinflamatorni učinak i reguliraju lučenje sebuma, čime se poboljšava tekstura i izgled kože.

Vitamin K

Vitamin K čini skupina od nekoliko liposolubilnih vitamina (K1-K5), a često se naziva i antihemoragičnim vitaminom. Nalazimo ga u zelenom lišću špinata, zelju, rajčici, soji, maslinama, brokuli pa čak i u zelenom čaju. Jedan dio potrebne količine sintetiziraju crijevne bakterije, zbog čega je njegova deficijencija kod odraslih osoba relativno rijetka, no unatoč tome, preporučuje se dnevni unos hranom od 50 do 80 mikrograma. Biološka mu je uloga u koagulaciji krvi. Potreban je za sintezu koagulacijskih faktora 2, 7, 9 i 10. U odsutnosti vitamina K, ovi faktori zgrušavanja su inaktivni proteini. Zbog toga će deficijencija ovog vitamina dovesti do sklonosti krvarenju i poremećaja u koagulaciji krvi jer se ne stvara dovoljno protrombina. Dugotrajna terapija nekim lijekovima i antibioticima narušava optimalni intestinalni mikrobiom pa može doći do znakova manjka vitamina K. Simptomi deficijencije jesu pojava krvarenja i produljenje vremena zgrušavanja krvi.



When in Rome...

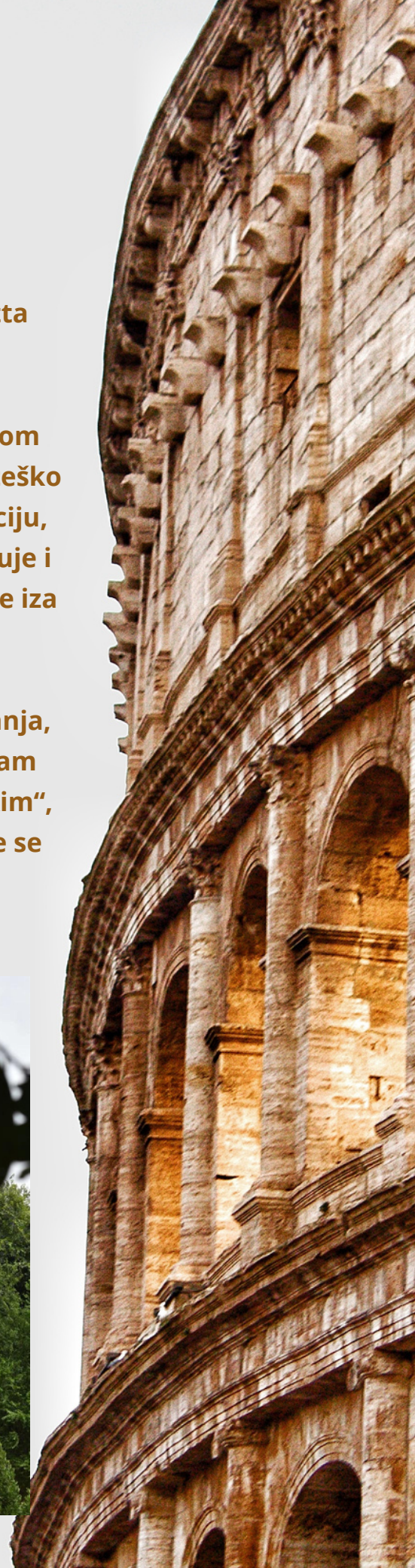
autorica: Matea Bošnjak

Kako započeti objavu o ovom veličanstvenom gradu?

Vječni grad Rim, ili kako ga Talijani vole nazivati la citta eterna, sasvim sigurno opravdava svoj naziv.

Nakon 5 dana u glavnom gradu Italije, temperamentnom gradu Rimu, nakon desetke propješačenih kilometara, teško je prenijeti na papir koliko ovaj grad, kroz svaku atrakciju, skulpturu, baziliku, amfiteatar, kroz svaki kamen, opisuje i dočarava svoju „vječnost“. Ljepota ovoga grada nalazi se iza svakog ugla.

Nakon skoro dvije godine pauze od odlazaka na putovanja, odlučila sam ponovo otvoriti sezonu s gradom kojeg sam oduvijek htjela posjetiti. Budući da „svi putevi vode u Rim“, malo vremena je trebalo da rezerviram kartu i hotel te se uputim u bella Italiju.



Nikad nisam ni pomislila da bih mogla biti tako sretna, hodajući kilometrima uskim, kamenim i starim ulicama po ljetnoj lipanjskoj vrućini. Budući da sam otputovala u ovo post-korona doba, nisam se susrela s gužvama o kojima se, poprilično puno i često, priča kad je u pitanju Rim. Svaki ulazak u crkvu, baziliku ili muzej trajao je svega par minuta. Unatoč tome što nije bilo previše turista, osjetila sam pravu talijansku atmosferu te je moj odlazak u Rim bio poput koraka u drugi svijet - svijet prošlosti i sadašnjosti u jednome. S jedne strane velike, drevne rimske građevine, a s druge strane kontrast - moderni restorani, kafići i barovi, prizor je kakav postoji samo u Rimu.

Povijest, umjetnost, arhitektura, tradicionalna hrana, uvijek dotjerani talijani i neizostavno vino spojili su se i stvorili vječni grad koji svatko treba posjetiti.

Svoje putovanje odlučila sam započeti posjetom najpoznatijoj fontani na svijetu. Iako je Rim prepun fontana, fontana Trevi sigurno i mirno sjedi na vrhu postolja i može se reći kako je upravo ona kraljica svih fontana u gradu Rimu, a i šire. Kada gledam unazad, teško je izdvojiti što me posebno impresioniralo jer je cijeli grad jedan veliki „muzej pod otvorenim nebom“, ali kada bih baš morala birati - to bi zasigurno bila fontana Trevi.



Google karte i offline mape vam nisu potrebne. Dovoljno je, po starinski, uzeti iz hotela papirnatu kartu Rima, zaokružiti što planirate posjetiti i krenuti. Koliko god bio velik, Rim je jako jednostavan.

*Preporuka: rezervirati smještaj u centru - tako ćete moći pješke sve posjetiti. Kada smo došli ispred spomenika koji je posvećen Vittoriu Emanuelu II., prvom kralju Kraljevine Italije, nismo mogli skinuti svoj pogled s njega. Tolika veličina, bogatstvo, prostranost definitivno ga čine najupečatljivijim spomenikom na trgu i okolici.



Neću pisati o svakoj znamenitosti koju smo posjetili iako bih mogla napisati preko 20 stranica. Zadržat ću se na ovome te dodati Vatikan kao nešto što se posebno urezalo u pamćenje i što je zaokružilo cijeli boravak u Italiji.

Za red u ulazak u Vatikan nismo čekali dugo, svega par minuta. U prilog ide vrijeme u koje smo doputovali. Prije nego što smo došli, najavili su nam kako je Vatikan nešto posebno, ali ovako posebno nismo očekivali. Posjetili smo Vatikanske muzeje, Sikstinsku kapelu, Salu zemljovida, Baziliku sv. Petra i s prozora promatrali veličanstvene vaticanske vrtove.

Prvo smo obišli Vatikanske muzeje te se čudu čudili koliko ima skulptura. Pokušavali što bolje zapamtiti tko je bio tko i za što je bio zaslužan u povijesti. Kako biste došli do Sikstinske kapele, potrebno je bilo proći kroz jedan prilično velik dio Vatikanskog muzeja.

Na samom kraju našeg obilaska, dolazi Sikstinska kapela i svjetski poznati svod koji je oslikan Michelangelovom rukom. Nažalost, fotografiranje je bilo zabranjeno, ali tu i tamo pokoji turist bi pokušao uhvatiti neku dobru fotografiju slikajući mobitelom iz torbe ili skriven iza leđa prijatelja. I ja sam uspjela uhvatiti par slika, no one nažalost ni približno ne mogu prikazati to bogatstvo, tu priču i to remek djelo. Ponijela sam svoju knjigu o Rimu te dio po dio kapele proučavala i spajala s pričama iz knjige.

Pomislite da je tu kraj zlatnim stropovima i figurama, a onda dođete u Salu zemljovida i ostanete zatečeni, po tko zna koji put.

Topla preporuka, moja osobno (a i ostalih 3000 ljudi s 5.0 recenzijama), za najbolji restoran u poznatom, romantičnom kvartu Trastevere je restoran Tonnarello. Najbolja hrana, a cijene kao u prosječnom hrvatskom restoranu. Svakako preporučam da probate jedno od jela kuće, Tonnarello CACIO DE PEPE, tjestenina sa sirom i paprom. Poželim se ovaj tren vratiti i naručiti ovu najbolju tjesteninu koju sam ikada probala. Red se čeka nekih 15 minuta, ali definitivno se isplati.

U Rimu sam provela punih 5 dana, ali svejedno sam osjećala kao da je to premalo vremena. Dan po dan, križala sam sve sa svoje to-do liste i kad sam došla do zadnjeg dana i zadnje prekrižene stvari s iste, osjećala sam kao da ima još toliko toga što bih mogla vidjeti, raditi, doživjeti u ovome vječnom gradu.

Mislim da bih u Rimu mogla provesti par mjeseci i opet bi ostala poneka bogato izrađena crkva, skriveni kutak, lijepo uređeni vrt ili neki restoran s ukusnom tjesteninom i pizzom, koji bi se mogao posjetiti.

Mislim da nitko ne može ostati ravnodušan kada vidi ovu ljepotu, bogatstvo i kulturu grad Rima. Smatram da nije teško zaljubiti se u ovaj grad i da je skoro nemoguće to ne učiniti.

Kako su ga nazvali, „muzej pod otvorenim nebom“ spaja povijest, hranu, umjetnost i kulturu te ostavlja vječni pečat.

Ovaj put nisam bacila novčić u fontanu, ali se svejedno nadam ponovnom povratku.

“Yes, I have finally arrived to this Capital of the World! I now see all the dreams of my youth coming to life... Only in Rome is it possible to understand Rome.”

-Johann Wolfgang von Goethe

VITAMINI I TI: Misterij nestalih vitamina i kompleksno djelovanje B kompleksa

autor: Matej Mustapić

Nakon što smo započeli ovaj mini serijal o vitaminima definiranjem i poviješću vitamina te se поблиže upoznali s vitaminom D kao predstavnikom vitamina topljivih u mastima, vrijeme je da zaronimo malo dublje u vitamine topljive u vodi. Njih dijelimo na vitamine B kompleksa i na vitamin C. B kompleks skupina je nekoliko različitih vitamina topljivih u vodi, točnije, vitamina B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 i B12. Iz ovog kratkog uvoda možemo odmah postaviti dva pitanja; na koji način su navedeni vitamini slični da smo ih svrstali u jedan kompleks te zašto nam neki brojevi nedostaju u gornjem nizu, na primjer, zašto je netko imenujući vitamine s B3 „preskočio“ odmah na B5.

Odgovore na ova pitanja, zajedno s pregledom šarolike uloge ovih spojeva, namirnica u kojima ih možemo naći i mogućih blagodati koje čine za naš organizam možete pronaći u nastavku članka.



Izgubljeni vitamini

Kao i za mnoge druge stvari u znanosti, razlog čudne nomenklature vitamina je povijest. Vitamini su imenovani kako su otkrivani, odnosno, oznake poput slova i brojeva su im dodavane na osnovu kronologije, npr. tiamin (vitamin B1) označen je brojkom 1 zato što je otkriven prvi među vitaminima B kompleksa. Odgovor na pitanje zašto se neki vitamini, primjerice B4, B8 ili B10, danas ne spominju kada pričamo o B kompleksu također leži u povijesti. Ti spojevi su uistinu nekada postojali, ali kako se znanost razvijala i kako smo više naučili o procesima u ljudskom organizmu, sve bolje i preciznije su se mogle odrediti uloge pojedinih molekula, a tako i vitamina.

Da ponovimo, vitamini su male organske molekule koje moramo dnevno unositi u malim količinama, organizmu su bitne za život i normalno obavljanje fizioloških procesa, a organizam ih sam ne može sintetizirati. S napretkom znanosti utvrdilo se da mnogim spojevima koje smo smatrali vitaminima nedostaje jedna od ove 3 stvari koje čine definiciju vitamina. B4 (adenin) i B8 (adenozin monofosfat) nisu više vitamini jer se, iako su čovjeku esencijalni za metabolizam DNA, mogu sintetizirati u našem organizmu. Mnoge će iznenaditi da je salicilna kiselina, koju možda najbolje znamo zbog toga što se nalazi u raznim pripravcima za kožu, prije bila poznata i pod imenom vitamin S. Unatoč tome što salicilna kiselina ima mnoge dobre učinke za organizam, organizam bez nje može normalno funkcionirati te je zbog toga više ne smatramo vitaminom. Esencijalne masne kiseline (linolna i linolenska), nekad su se zajedničkim imenom zvale vitamin F, a iako su i ključne za normalno funkcioniranje organizma i ne možemo ih sami stvoriti, davno su izgubile titulu vitamina jer su nam potrebne u značajno većim količinama od 1 mg dnevno.



Povezanost vitamina B kompleksa

Vitamini koji spadaju u B kompleks po svome nazivlju i strukturama ne mogu biti različiti. Ipak ono što im je zajedničko je njihova uloga u metabolizmu; svi oni sudjeluju kao koenzimi enzima, odnosno kao male molekule koje su ključne enzimima za obavljanje njihove funkcije. Svi enzimi koji u svojoj strukturi bilo cijelo vrijeme ili povremeno sadrže derivate vitamina B kompleksa sudjeluju u kompleksnim reakcijama energetskog metabolizma. Svi vitamini B kompleksa su ključni za normalan energetski balans i metabolizam svake stanice stoga nije ni čuditi da suplementi ovih vitamina često dolaze zajedno upravo kao pripravci puno puta spomenutog B kompleksa budući da se reakcije u kojima oni igraju glavnu ulogu često isprepliću.

Nedostatak pojedinih vitamina B kompleksa

B1, punim imenom tiamin, ima važnu ulogu u metabolizmu ugljikohidrata. Manjak vitamina B1 dovodi do poremećaja u energetsom metabolizmu što se najviše odražava na mišiće i živčani sustav. Najpoznatija hipovitaminoza tiamina je bolest beri beri o kojoj smo već pisali, no nedostatak B1 se može javiti i kod alkoholičara zbog smanjene sposobnosti jetre da tiamin prevede u njegov aktivni oblik u organizmu. B2 (riboflavin) i B3 (niacin) su prostetičke skupine (B2) i koenzimi (B3) mnogih enzima koji sudjeluju u oksido-redukcijskim reakcijama. Hipovitaminoza B2 može dovesti do upala usne šupljine, jezika i kože, dok nedostatak B3 često uzrokuje pelagru (upala kože, najčešće na mjestima izloženima suncu ili ozljedama uz upalu sluznica) s dermatitisom. Poremećaje živčanog sustava može izazvati i nedostatak vitamina B5 (pantotenske kiseline), a razne upale, posebice kože i sluznica, hipovitaminoza B6 (piridoksina). Biotin (B7) također ima značajnu ulogu u dobivanju energije. B12 (cijankobalamin) u svojoj strukturi sadrži kobalt i ključan je za aktivaciju jednog drugog vitamina - B9 (folna kiselina). Trudnice i žene, koje planiraju trudnoću, imaju povećane dnevne potrebe za ova dva vitamina te se ženama u reproduktivnoj dobi koje planiraju trudnoću preporuča konzultacija s liječnikom oko suplementacije ovih vitamina. Također, važno je istaknuti da je B12 jako bitan u sintezi DNA te se njegov manjak može manifestirati kao megaloblastična anemija.

Uloga i potreba suplemenata

Kako su svi vitamini B skupine topljivi u vodi ne možemo ih skladištiti u organizmu (osim malih količina vitamina B12 u jetri) te ih moramo svakodnevno unositi, a klinički simptomi njihovog manjka se pojavljuju u roku od svega nekoliko dana od prestanka uzimanja.





Kao što smo gore prikazali manjak vitamina B kompleksa može imati ozbiljne posljedice na organizam te bismo svakako trebali paziti da osiguramo dovoljan dnevni unos. Danas na tržištu vitamini postoje u mnogo oblika, od kapsula koje možemo dobiti u ljekarnama i specijaliziranim trgovinama pa sve do onih koji nam se reklamiraju u raznim energetske pićima, dodacima prehrani i slično. O uzimanju vitaminskih nadomjestaka najbolje se savjetovati sa stručnom osobom kao što su obiteljski liječnik ili ljekarnik jer, iako se viškovi vitamina topljivih u vodi ne zadržavaju u našem organizmu, uvijek je poželjno doze prilagoditi pojedincu. U zapadnim zemljama nedostatak bilo kojeg vitamina jako je rijedak slučaj zahvaljujući dovoljnim količinama hrane, manjku pothranjenosti i raznovrsnošću namirnica koje nam se nude. Upravo je raznovrsna i nutritivno bogata prehrana najbolji izvor vitamina jer ih tu dobivamo u obliku u kojem oni i jesu u prirodi, a uz njih možemo dobiti i velik broj drugih tvari koje su nam potrebne, kao što su proteini i minerali. Naravno, dobro planirana, dozirana i od stručnjaka odobrena suplementacija ne može nikome naštetiti, ali uz dovoljno dobru i bogatu prehranu, zdravom pojedincu nije potrebno uzimati nikakve dodatke. Najbolja stvar što možete napraviti za vaše tijelo jest zdravo se hraniti, što danas, zahvaljujući svojoj dostupnosti informacija i namirnica uistinu nije teško, samo treba uložiti malo truda, a naš organizam će nam vratiti stotruko.

Deutsch, german, njemački...

autorica: Nansi Petrović

Danas, više-manje, svi govore engleski i baziraju se isključivo na njemu. Rijetko tko uloži malo volje kako bi naučio još jedan jezik. Njemački je danas jedan od, ajmo to nazvati, važnijih jezika. Sve više i

više poslodavaca zahtjeva od svojih zaposlenika poznavanje njemačkog, radi uspostavljanja međunarodne suradnje i podizanja poduzeća, a i samog poduzeća na jedan viši nivo. Poznavanje njemačkog može donest mnogo dobrog, ali jako puno djece odbija učiti njemački te neki odbijaju i jezično napredovati. Do takvih odluka dođemo u osnovnoj školi jer nas roditelji prisile da idemo na njemački koji je izborni predmet, a i nitko nam ne pruži potporu i uvjeri nas kako radimo nešto što će nam kasnije u životu jako koristiti.

Tako nastane takozvani otpor prema učenju te prema stranim jezicima. Iako će nam i taj Šmeterling i Krankenhaus spetljat jezik, njemački nije težak a uz malo truda može nam otvoriti nova vrata.

Možda nas i Angela primi u svoje produzeće. Što više stranih jezika memoriramo to imamo i veće šanse za napredovanje i za bolju budućnost.



Theyyam

autorica: Sara Pekić



Theyyam je oblik plesa star nekoliko tisućljeća, a datira još iz vremena plemenskog animizma. Theyyam predstavlja sinkretizam rituala, plesa, lokalne i instrumentalne glazbe, slikanja, kiparstva, književnosti te štovanja hinduske božice Kali. Theyyam najčešće izvode muškarci iz kasti i zajednica koje su naslijedile direktno pravo da izvode ovaj poseban običaj. Kerala, savezna država na jugozapadu Indije, smatra se prijestolnicom Theyyama.

Kada ne plešu, izvođači Theyyama su „obični ljudi, smrtnici“, a tradicija i čast izvođenja ovog oblika plesa prenesena je generacijski putem obiteljske linije. Plesači, odnosno izvođači počinju se pripremati za svoje božanske uloge performativnosti tijekom ranog tinejdžerstva. Kako bi se stekla potpuna uloga, potrebno je uložiti godine truda i rada, i to od izrade kostima do preciznog crtanja po licu. Najbitniji dio ove ceremonije jest poseban objekt na glavi, to jest grandiozno veliki šešir. Dok ga smrtnik nosi, smatran je božanstvom i tada on nije smrtnik već medij kroz kojeg božanstvo komunicira s ovozemaljskim svijetom. Theyyam tako trči po cijelom svetištu plešući, izvođeci rituale i sveteći okupljene. Ovi rituali mogu trajati satima, ovisno koliko bogu treba da uđe u stanje transa dok se vrti uz zvukove bubnjeva. Vrijeme je relativno dok traje takav jedinstven ritual. No, većina Theyyam ceremonija traje danima, tjednima pa čak i mjesecima.

NA POVRŠINI: Znanstvenim pristupom do lijepe i zdrave kože

autorica: Sonja Homar

Njega kože i terapija raznih kožnih nepravilnosti česta je tema razgovora kod svih uzrasta. Od osjetljive dječje kože, adolescentskih prištića pa do bora i hiperpigmentacije u odrasloj dobi; moglo bi se reći da svako životno razdoblje sa sobom nosi izazove i pitanja o njezi kože. Evolucijski smo naučili prepoznati lijepu i blistavu kožu kao simbol zdravlja i plodnosti pa stoga ne čudi što mnoge kožne nepravilnosti i bolesti sa sobom nose određenu razinu stigmatizacije pojedinaca koji se s takvim problemima nose.

Moderno doba također je dalo svoj doprinos našem poimanju zdravlja kože i brige o njoj. Kozmetička industrija putem reklama prodaje ideal savršene kože koji je za mnoge od nas u svakodnevnom životu potpuno nedostižan, uglavnom zato što uz sebe nemamo tim vizažista i profesionalnih fotografa. Ipak, u određenoj mjeri svatko od nas može utjecati na izgled i zdravlje svoje kože, i to usvajanjem navika koje su svoju učinkovitost potvrdile u znanstvenim istraživanjima i u praksi.

Neke od tih korisnih navika nisu tu samo kako bi unaprijedile zdravlje kože, već i stanje čitavog organizma, pa je logično da je zdrava i raznolika prehrana te dovoljan unos tekućine centralni uvjet blagostanja organizma. Kao što ste mogli naučiti u našim prethodnim člancima o vitaminima, njihov unos uvjetuje mnoge osnovne funkcije našeg organizma pa tako i normalno funkcioniranje imunosnog sustava koji je u tijesnom kontaktu s našom kožom i s njom dijeli mnoge važne uloge u zaštiti našeg organizma od bolesti. Prestanak pušenja još je jedan dobar korak prema općenito zdravijem organizmu pa tako i ljepšoj i blistavijoj koži.

Pitanje idealne rutine za njegu kože nepresušna je tema rasprave dermatologa, kozmetičara, blogera i skincare entuzijasta. Od korejskih rutina s više od 10 koraka pa do dobre stare bakine nevenove kreme, teško je sa sigurnošću reći vrijedi li u njezi kože pravilo "manje je više" ili "više je više". U znanstvenoj literaturi svaka rasprava na tu temu počinje pitanjem: What are your main skin concerns?, tj. što vi mislite da je najveći "problem" vaše kože.

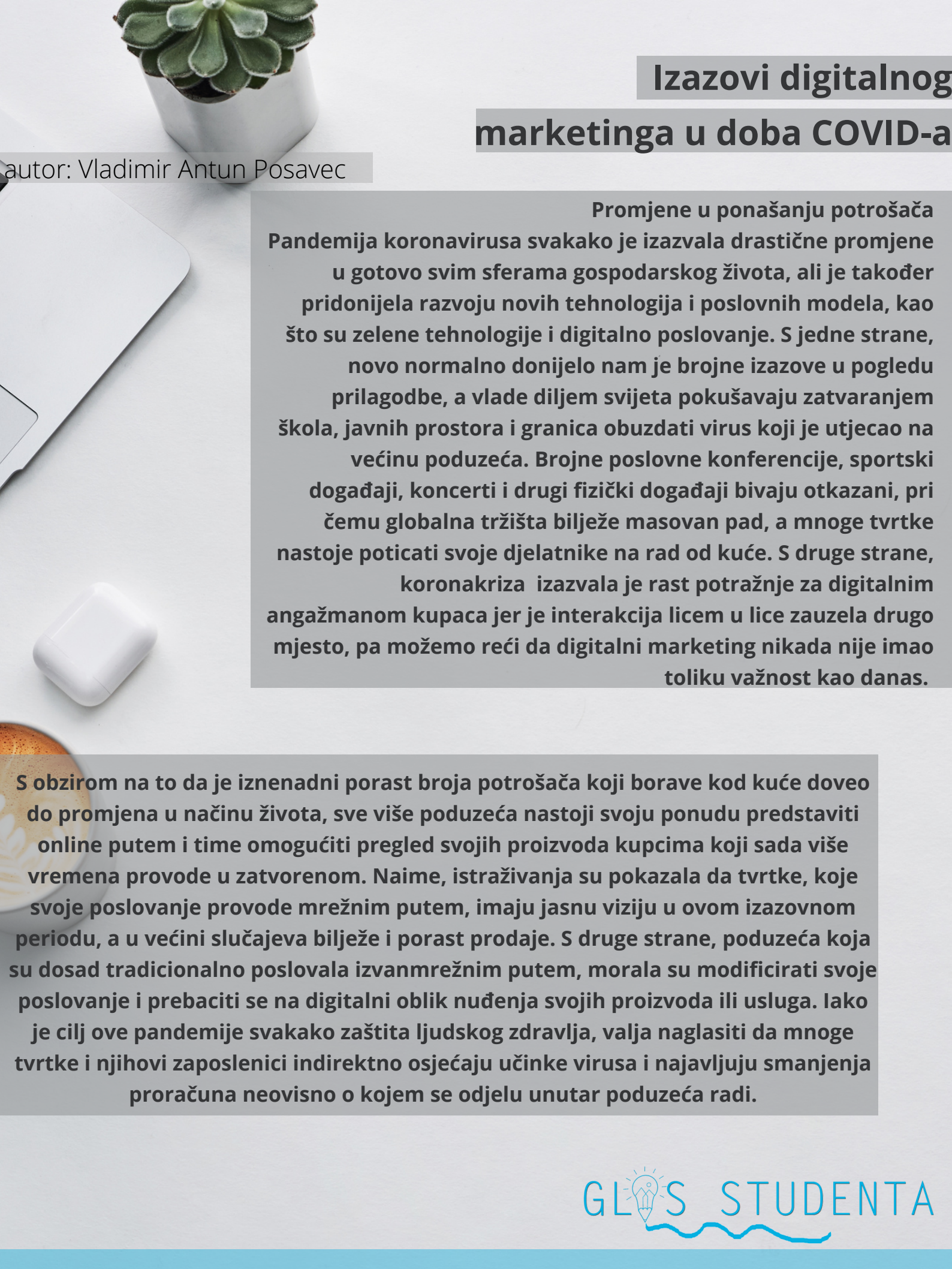


To je pravo i potrebno pitanje jer upravo dobrim definiranjem naših želja i ciljeva možemo početi usmjeravati razmišljanje prema sastojcima i aktivnim tvarima koje bi mogle pomoći u liječenju te vrste nepravilnosti. Tako će se za terapiju akni često primjenjivati sastojci poput salicilne kiseline, za obnavljanje kože i borbu protiv bora derivati retinola (vitamina A) ili vitamin C kao pomoć pri posvjetljivanju hiperpigmentacije. Također, na izbor konkretnih proizvoda utjecat će i tip kože o kojem se radi i dob osobe. Naravno da se od svakoga od nas ne očekuje da znamo odrediti probleme i primijeniti prave sastojke za njegu kože, upravo suprotno, najbolje je taj zadatak prepustiti stručnjacima poput dermatologa koji će odrediti najbolji pristup rješavanju pojedinačnih problema. Upravo se individualizacijom terapije i sagledavanjem pacijenta u cjelini bavi moderna personalizirana medicina (P4 medicina).

Usprkos tome što je svatko od nas jedinstvena osoba s posebnim potrebama u njezi kože, ipak postoje određeni okolišni utjecaji koji na sve nas djeluju jednako. Pokazalo se da je takozvano ekstrinzično starenje, koje je potaknuto vanjskim čimbenicima poput UV zračenja, onečišćenja, pušenja pa čak i položaja spavanja, odgovorno za do 80% vidljivih znakova starenja kože, dok je tek 20% rezultat intrinzičnog starenja, tj. naših genetskih predispozicija i njihovih interakcija s našim načinom života i razinom stresa. Zbog toga je jedan od glavnih ciljeva kućne njege upravo zaštita kože od štetnih okolišnih faktora koji na njezino zdravlje i izgled tijekom vremena mogu djelovati razorno. O SPF kremama i utjecaju Sunčevog zračenja na procese koji se odvijaju u koži moći ćete pročitati u sljedećim člancima rubrike Znanost & biomedicina.

Neki drugi ciljevi koje bi trebala imati svaka rutina za njegu kože osim zaštite kože su čišćenje te vlaženje kože tj. hidratacija. Ta se dva procesa međusobno nadopunjuju i prirodno su prisutni u fiziologiji naše kože. Redovitom diobom stanica u bazalnom sloju epiderme i ljuštenjem mrtvih keratiniziranih stanica u rožnatom sloju naša se koža obnavlja, a lučenjem enzima poput lizozima i održavanjem blago kiselog pH koža se održava čistom i dopušta boravak samo bezopasnim komezalnim bakterijama na svojoj površini. Lučenjem sebuma koji u svome sastavu ima skvalen, masne kiseline, kolesterol i estere glicerola koža se štiti od isušivanja transdermalnim gubitkom vode (TDWL - transdermal water loss). Kad su ovi procesi uravnoteženi, koža je zdrava i odlično nas štiti od patogena, a kad dođe do poremećaja ovih procesa, može doći do razvoja bolesti.

Dakle, kao zaključak ovog nastavka serijala NA POVRŠINI važno je reći kako je tema pravilne njege kože onoliko kompleksna koliko je različitih ljudi na Zemlji. Vođeni osnovnim principima čišćenja, hidratacije i zaštite od Sunca postićemo osnovnu razinu njege koja bi u teoriji trebala pozitivno djelovati na svaki tip kože, a promatranjem individualnih potreba možemo uz pomoć stručnjaka primjeniti čitav niz proizvoda i sastojaka koje nam tržište nudi kako bismo svoju kožu doveli što bliže optimumu. Ipak, važno je podsjetiti se kako nas upravo naše male mane čine posebnima i ljudskima, a pravi cilj njege kože zapravo je održavanje ravnoteže tog zadivljujućeg organa koji za nas čini tako mnogo.



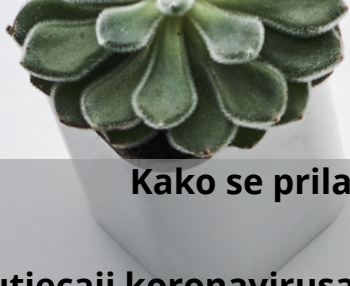
Izazovi digitalnog marketinga u doba COVID-a

autor: Vladimir Antun Posavec

Promjene u ponašanju potrošača

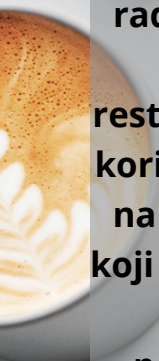
Pandemija koronavirusa svakako je izazvala drastične promjene u gotovo svim sferama gospodarskog života, ali je također pridonijela razvoju novih tehnologija i poslovnih modela, kao što su zelene tehnologije i digitalno poslovanje. S jedne strane, novo normalno donijelo nam je brojne izazove u pogledu prilagodbe, a vlade diljem svijeta pokušavaju zatvaranjem škola, javnih prostora i granica obuzdati virus koji je utjecao na većinu poduzeća. Brojne poslovne konferencije, sportski događaji, koncerti i drugi fizički događaji bivaju otkazani, pri čemu globalna tržišta bilježe masovan pad, a mnoge tvrtke nastoje poticati svoje djelatnike na rad od kuće. S druge strane, koronakriza izazvala je rast potražnje za digitalnim angažmanom kupaca jer je interakcija licem u lice zauzela drugo mjesto, pa možemo reći da digitalni marketing nikada nije imao toliku važnost kao danas.

S obzirom na to da je iznenadni porast broja potrošača koji borave kod kuće doveo do promjena u načinu života, sve više poduzeća nastoji svoju ponudu predstaviti online putem i time omogućiti pregled svojih proizvoda kupcima koji sada više vremena provode u zatvorenom. Naime, istraživanja su pokazala da tvrtke, koje svoje poslovanje provode mrežnim putem, imaju jasnu viziju u ovom izazovnom periodu, a u većini slučajeva bilježe i porast prodaje. S druge strane, poduzeća koja su dosad tradicionalno poslovala izvanmrežnim putem, morala su modificirati svoje poslovanje i prebaciti se na digitalni oblik nuđenja svojih proizvoda ili usluga. Iako je cilj ove pandemije svakako zaštita ljudskog zdravlja, valja naglasiti da mnoge tvrtke i njihovi zaposlenici indirektno osjećaju učinke virusa i najavljuju smanjenja proračuna neovisno o kojem se odjelu unutar poduzeća radi.



Kako se prilagođavaju marketinški stručnjaci?

Nažalost, utjecaji koronavirusa nisu mimoišli ni odjele za marketing diljem svijeta, stoga marketinški stručnjaci smišljaju nove digitalne strategije kojima bi prisvojili potrošače u ovim izazovnim vremenima te na taj način povećali tržišni udio svojih poduzeća. Što se tiče kratkoročne prilagodbe, istraživanja su pokazala da 61% marketinških stručnjaka mijenja svoju kratkoročnu marketinšku strategiju, dok samo 9% razmišlja i provodi dugoročne promjene. Kratkoročne adaptacije uključuju pomak s izvanmrežnog načina poslovanja na mrežni, s obzirom na činjenicu da se online mediji i internetski način života koriste znatno više od strane potrošača otkako je nastupila navedena pandemija. Također, većina marketinških odjela koja su svoju djelatnost tradicionalno obavljala offline, sada koriste fleksibilnije kanale kao što je programsko oglašavanje putem aplikacija.



U kratkoročnom medijskom planu najveći će angažman postići internetski video kanali i digitalno prikazani oglasi na društvenim mrežama, dok će jumbo plakati uz cestu i marketinški događaji imati znatno manju izloženost, zbog toga što stanovništvo svoje radno i slobodno vrijeme uglavnom provodi kod kuće. Uzimajući u obzir sve navedeno, marketinški odjeli diljem svijeta idu u restrukturiranje proračuna, a potrošnja za oglašavanje koja se inače koristila za tradicionalne oblike reklamiranja, sada se preusmjerava na digitalno oglašavanje kako bi se nadoknadio angažman kupaca koji bi inače bio veći na marketinškim događajima. Nadalje, možemo primijetiti da se u mnogim sektorima potrošnja smanjuje i to posebno u putničkom i maloprodajnom, dok internetske usluge poput dostave hrane, streaminga i mrežnih vijesti bilježe veće koristi od porasta internetske prisutnosti pa će samim time povećati i svoj tržišni udio.

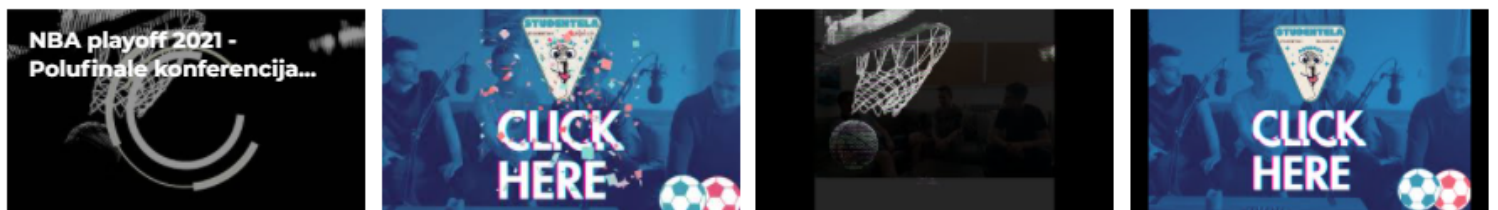
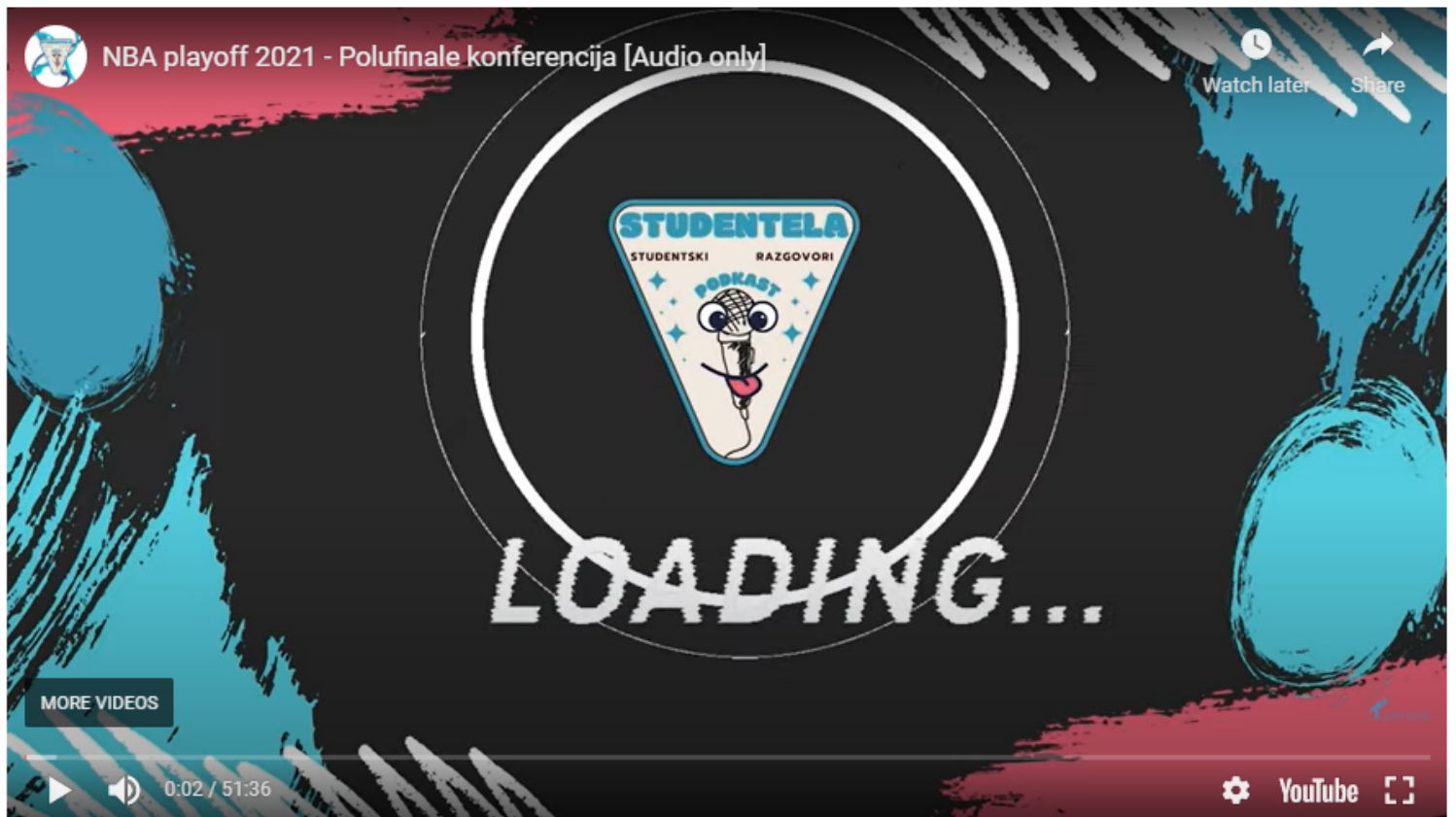


Iskoristite svaku marketinšku mogućnost

Od iznimne je važnosti ostati usredotočen na dugoročna rješenja i ne bježati od bilo kakvih mogućnosti povećanja dobiti, neovisno o tome što je nesigurnost budućih ishoda razumljiva. Rezultati oglašavanja su najviše vidljivi dugoročno, stoga bi smanjivanje proračunske potrošnje kada to nije nužno potencijalno moglo imati negativan utjecaj na prepoznatljivost poduzeća kada pandemija završi, a nisu isključene ni moguće iznenadne prilike za bolje poslovanje. Kao primjer možemo uzeti internetsku aktivnost i kupovinu koja se promijenila uslijed promjene internetskog ponašanja pa tako postoji mogućnost da će potrošači biti online u periodima kada marketinški stručnjaci na to nisu navikli. Navedeno je vidljivo u povećanju aktivnosti potrošača tijekom sredine dana, dok je u normalnim okolnostima najveći angažman postojao nakon radnog vremena, odnosno popodne i navečer.



Uzimajući u obzir činjenicu da se marketinški proračuni smanjuju u određenim industrijama, postoji mogućnost da će medijsko oglašavanje biti jeftinije, a budući da su mnoge tvrtke smanjile proračun za marketing, istraživanja su pokazala da je istovremeno zabilježen i pad cijena digitalnog oglašavanja za čak 47% pa govorimo o prilici stjecanja novih kupaca po nižim cijenama u odnosu na period prije koronakrize. Valja istaknuti da digitalna prisutnost, kako potrošača, tako i poduzeća, nikada nije bila važnija, stoga je bitno u svoj svakodnevni posao staviti naglasak na digitalno. Isto tako, od iznimne je važnosti pronaći svoju ciljanu publiku te utvrditi na koji se način promijenio životni stil iste. Osim što je temeljito promijenio većinu gospodarskih segmenata iz gotovo svih aspekata, koronavirus je djelovao i na emocionalni kontekst publike pa je važno točno utvrditi što ona točno želi čuti i kako komunicirati s njom.



Omiljeni studentski PODCAST u drugoj vam sezoni donosi još više zanimljivog, raznovrsnog i duhovitog sadržaja!

Ekonomija, politika, sport, kultura, znanost



Subscribe

*Svaki tjedan potražite novu **#DOZU** na YT kanalu:
Studentela!*

Temelji obnove

Edukacija se, sukladno epidemiološkim mjerama, odvijala uživo. Uz dozvoljenih 25 polaznika, ostatak njih je edukaciju pratio putem Facebook live streama, a dostupna je i na YT kanalu HAZ Studenti.

Smatrajući da će ova tema biti aktualna u bližoj budućnosti te sa željom pokretanja dijaloga o samim pravnim aspektima pri obnovi, cilj je bio približiti proces obnove te aktualizirati svu problematiku vezanu uz posljedice potresa. Edukaciju je otvorio Matija Vinković, student Hrvatskog katoličkog sveučilišta i Filozofskog fakulteta s predavanjem o zagrebačkim potresima, a ostali gosti predavači polaznicima su približili tehničke stvari vezane uz obnovu.

Svi predavači su poznati stručnjaci iz područja bliskih tematici edukacije: Gordan Hanžek, državni tajnik Središnji državni ured za obnovu i stambeno zbrinjavanje, Dražen Jakovina s građanskopravnog odjela Vrhovnog suda i Hrvoje Pauković, direktor Hrvatski ured za osiguranje.





Edukaciju su podržali i članovi užeg vodstva HAZ-a i HAZ-a Zagreb - Dora Miketek, glavna tajnica HAZ-a, Katarina Šarac, međunarodna tajnica HAZ-a, Pnjak Ivan, nacionalni dopredsjednik HAZ-a i Adrian Poznić, predsjednik HAZ-a Zagreb, Zdeslav Indir, tajnik HAZ-a Zagreb i Filip Marinović, glasnogovornik HAZ-a Zagreb.

Iznimna nam je čast i zadovoljstvo što su svojim dolaskom uveličali edukaciju i novoizabrani dekan Pravnog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu profesor Ivan Koprić za godinu 2021./2022. i 2022./2023., dekanica Veleučilišta Nikola Tesla u Gospiću

Vlatka Ruzic, pomoćnik ministra rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike Drazen Opalic, predsjednik Društva hrvatskih književnika Đuro Vidmarović te predsjednik Akademskog vijeća HAZ-a prof. Mislav Grgic.

SUVREMENA I ZDRAVSTVENA HIGIJENA, WINGS4LIFE

Ovog vikenda održan je projekt pod nazivom "Suvremena i zdravstvena higijena" s naglaskom na zdravstveni utjecaj digitalnog doba na mlade, studente i akademsku zajednicu, u organizaciji Hrvatske akademske zajednice Zagreb.

Nakon održanog projekta, naš HAZ trkački tim kojem se ove godine pridružio i Gordan Giriček inače jedan od najuspješnijih hrvatskih košarkaša pojačan sudjelovao je u virtualnoj humanitarnoj utrci Wings for Life World Run gdje su zajedničkim snagama istražali više od 80 kilometara s jasnom porukom – trčimo za one koji to ne mogu!

Ovim putem zahvaljujemo se našoj predsjednici Glavnog odbora HAZ-a Vlatka Ruzic te Hrvatski nogometni savez za izniman doprinos i podršku prije i tijekom same utrke. Možda se sada pitate - kad se mi odmaramo? Upravo smo zato radni vikend završili prigodnim druženjem uz roštilju na zagrebačkom Bundeku.



PODUZETNIČKA AKADEMIJA: IN MEDIAS RES

10. i 11. lipnja 2021. godine, Hrvatska akademska zajednica Ekonomskog fakulteta (u nastavku: HAZEF) organizirala je dvodnevnu edukaciju na temu marketinga i ponašanja potrošača pod nazivom Poduzetnička akademija: in medias res. Edukacija je održana na Ekonomskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu.

Poduzetnička akademija: in medias res je drugo izdanje Poduzetničke akademije, kontinuiranog projekta HAZEF-a. Na prvom izdanju Poduzetničke akademije, koje se održalo od 2. do 4. ožujka 2020. godine na Ekonomskom fakultetu, polaznici su imali prilike saznati kako realizirati poduzetničku ideju od samog početka.

Marketing, kao jedan od ključnih faktora za uspješno poslovanje poduzeća, bio je osnovni motiv Poduzetničke akademije: in medias res. Razumijevajući njegovu važnost, kroz četiri vrhunska predavanja, u dva dana, polaznici su, od vrhunskih predavača, imali prilike dobiti znanja iz područja marketinških kampanja, organizacije događanja, neuromarketinga i poduzetništva.

Prvo predavanje pod nazivom, „Tajni sastojak uspješnih marketinških kampanja“, održao je Marijan Palić, stručnjak za sportski i digitalni marketing te autor najprodavanije marketinške knjige 2019. godine, „Atomski marketing“. Na predavanju su polaznici imali prilike čuti njegova iskustva i razmišljanja o uspješnoj provedbi marketinških kampanja.



Nakon gospodina Palića, direktor Weekend Media Festivala i agencije Pepermint, Boris Kovaček je polaznicima dao uvid u razliku u organizaciji Weekend Media Festivala uživo i online. Gospodin Kovaček je predstavio Weekend Media Festival i objasnio problematiku organiziranja velikih, renomiranih događaja u online izdanju.



Drugi dan edukacije otvorila je Doc. dr. sc. Hedda Martina Šola, ravnateljica Instituta za Neuromarketing i izvanredna profesorica na Oxford Business College-u, s predavanjem naziva „Oglašavanje novog doba - NEUROOGLAŠAVANJE“. Docentica je polaznicima dala uvid u novu granu marketinga preko praktičnih primjera te podijelila svoja iskustva u radu te naglasila važnost ispravnog korištenja marketinških alata u promociji proizvoda.

Posljednje predavanje održao je Slaven Damjanović, absolvent Fakulteta elektrotehnike, strojarstva i brodogradnje Sveučilišta u Splitu te osnivač eAgrara i GLAMOS-a. Gospodin Damjanović je održao predavanje „Kako je biti uspješan student-poduzetnik?“ gdje je predstavio svoje poduzetničke projekte i podijelio s polaznicima svoja iskustva vezana za poduzetništvo tijekom studiranja. Na edukaciju se je prijavilo više od 500 sudionika što je broj koji je daleko nadmašio očekivanja. Predavanja su bila održana uživo, uz prisutnost dozvoljenog broja gledatelja, sukladno epidemiološkim mjerama, koje je bilo praćeno videoprijenosom putem Facebook platforme.

Osobno sam oduševljen kvalitetom događaja kojeg smo predstavili polaznicima, a posebno sam ponosan na kvalitetu predavanja koja su imali prilike čuti. Ovim putem se želim zahvaliti svim članovima HAZEF-a koji su sudjelovali u realizaciji ovog projekta, Hrvatskoj akademskoj zajednici, te partnerima projekta Divertu i ONA Studiju bez kojih ovaj događaj ne bi bio moguć.



POSTANI GLAS STUDENTA

javi nam se na info.glasstudenta.com

Studenti Hrvatske akademske zajednice Zagreb, u ovoj su akademskoj godini, unatoč pandemiji, održali brojne projekte, kako edukativnog, tako i humanitarnog karaktera. Jedan od tih projekata su i ove novine.

Postani dio Hrvatske akademske zajednice!

[faz@faz.hr](mailto:haz@faz.hr)

HAZ

30
GODINA
ZAJEDNO

HAZ*pf*

HAZ*ef*

HAZ*ff*

HAZ*fpzg*

uredila: Ivana Kos